

VOLUME 3, #2
МАЙ-ИЮЛЬ/2022



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

ПОШЛИ **ЗА ГРИБАМИ?**

КАФЕ ГДЕ ЖИВУТ **КОТЫ**

ЗАВЕЩАНИЕ И ТРАСТ

ГОРОСКОП **ДРУЖБЫ**

Интервью с
**Ольгой
Загуловой,**
специалистом
по кредитованию
компании
Fairway Mortgage

СОВЕТЫ И РЕСУРСЫ ДЛЯ
НОВОПРИБЫВШИХ

КАК ИСЦЕЛИТЬ
БЕССОННИЦУ

АУТИЗМ ГЛАЗАМИ
МАРИНЫ НИИРИ


 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

PHOTO BY ANASTASIA ROST

Интервью с Ольгой Загуловой, специалистом по кредитованию компании Fairway Mortgage



Ольга Загулова расскажет нам о своей семье, работе, вкладе в нашу русскоговорящую общину, а также о замечательном хобби - детской книге Liv & Mouse в стихах, которую она опубликовала совсем недавно. Она любящая жена, мама двоих детей и покровительница двух усыновлённых из приюта собак. Знакомьтесь.

Расскажите о себе.

Меня зовут Ольга Загулова. Живу в Колорадо 22 года, с тех пор как приехала сюда из Москвы. На момент иммиграции я была школьницей, и моя адаптация к новой стране проходила во времена, когда ещё не было соцсетей, а потому связь с друзьями и близкими на родине была ограничена. Конечно, было нелегко, как и всем людям, прошедшим этот путь, но Америка приняла меня, а я её. Мой муж иммигрировал в более зрелом возрасте и я помогаю адаптироваться ему. Мы с ним знакомы с 13 лет, еще до того как я переехала жить в Америку. Нам тогда нагадали, что мы поженимся и у нас будет двое детей. Мы не могли даже предположить, что всё так и сложится. У нас действительно двое детей, дочка и сын, которые родились здесь и уже много раз были на нашей родине в Москве. Они очень любят путешествовать, и мы стараемся, чтобы они не только сохранили русский язык, но и не забывали свои корни, семью и культуру. У меня большая семья, разбросанная по миру, но мы стараемся часто видеться несмотря на расстояния.

Какой у вас бизнес?

Я занимаюсь финансированием и помогаю людям получить выгодные условия займа для покупки дома их мечты. Работаю в большой команде в компании, специализирующейся на ипотеках. До этого я на протяжении 14 лет работала в сфере логистики, международных перевозок и управления системы снабжения (supply chain management). Помогала семьям переезжать по всему миру и перевозить свое имущество. Я также отвечала за качество и уровень сервиса международных партнёров. Было интересно работать в индустрии, наполненной переговорами и путешествиями. Теперь, работая в финансовой сфере, я с радостью использую свой многолетний опыт и предоставляю качественный сервис клиентам, учитывая индивидуальные потребности. Моя работа заключается в квалификации клиентов на ипотеку. Я проверяю платежеспособность и общую финансовую ситуацию покупателя.

Учитываю кредитную историю и подбираю заём в соответствии с необходимой ценой и ежемесячным платежом. Также очень плотно сотрудничаю с риелторами, чтобы помочь в анализе каждой приглянувшейся собственности. Когда клиент находит квартиру или дом, начинается самая ответственная часть моей работы - проверка и подготовка документов для одобрения ипотеки. Наша компания проводит аудит заработка, платежей, трудовой истории, резиденции и наличия средств на первоначальный взнос.

Почему вы поменяли сферу деятельности?

Ковид многое изменил. Международный рынок встал, и некоторые из моих коллег потеряли работу. Из-за ограничений в выдаче виз, всяческих задержек карго, а также нехватки персонала, сфера перевозок сильно пострадала. Я поняла, что наступило время перемен. Меня ещё до пандемии начали посещать мысли о смене профессии. Хотелось более свободного расписания, чтобы проводить время с детьми, а также новых знаний. Мне нравится бросать себе вызов. Помимо этого, мне не хватало живого общения, к которому я привыкла. Мои клиенты и партнеры находились в разных точках мира. Работая из дома последние 8 лет, я осознала, что хочу видеть своих клиентов, чувствовать, что моя работа значима, ощущать плоды своей деятельности. Конференции несколько раз в год и финансовые отчёты не могли заменить мне общение. Наверное, я соскучилась по людям, тем более, что мы весь год просидели взаперти.

Что было самое трудное в этой перемене?

Самым трудным шагом было принять решение о новом карьерном шаге, от которого зависело финансовое благополучие моей семьи. Мне было страшно от мысли, что я начинаю с нуля, что меня будут осуждать, что к этим переменам не готова моя семья. Я в одночасье оказалась вне зоны комфорта. Но я всегда прислушиваюсь к своему внутреннему голосу, даже если окружающим мои поступки кажутся не совсем логичными. В моей голове сложился своеобразный пазл. Я знала, что либо я остаюсь на одном месте на всю оставшуюся жизнь - что для Овна просто невыносимо - либо рискую сейчас, пока есть жизненный драйв и желание достигнуть новых высот. Сработал внутренний ультиматум: сейчас или никогда!

Что вас мотивировало и помогло в тот момент?

Ничто так не мотивирует, как собственный успех. Я люблю доказывать себе что могу. Конечно же, дети тоже служат огромным стимулом. Я делаю всё, чтобы

их жизнь была интересна и насыщена. В этом плане я ориентируюсь на пример своих родителей, которые сделали для меня всё возможное. Муж и друзья тоже оказали поддержку. Близкие были рядом и верили в мой успех. Они видели мою целеустремлённость, хотя не всегда понимали зачем мне нужны такие кардинальные перемены. Главное, хотелось помогать людям и видеть счастливые лица при получении ключей от нового дома.

Сфера финансов познакомила меня с очень интересными людьми, многие из которых стали новой опорой, даже друзьями. В любой ситуации у человека должна быть группа поддержки. Мы сами её создаем и должны осознавать, что наши поступки также могут послужить для кого-то примером и зовом к переменам. Вдохновлять на новое - это здорово.

Почему именно этот бизнес?

Будучи специалистом по финансированию, я работаю с самыми разными клиентами. У каждого своя история, свои цели, свои трудности. Я решаю настоящие жизненные задачи. Здесь мне, конечно, помогает профессиональный опыт и образование. Я закончила Денверский университет с бакалавром в международном бизнесе. Моя специализация - это работа с людьми со всего мира, решение комплексных проблем, финансовые расчеты и, конечно, коммуникации. Уровень профессионализма в сервисе у меня заложен на подсознательном уровне. Все отзывы, которые я получаю от клиентов, подчёркивают то, что я всегда на связи, готова ответить на вопросы. Люди ощущают и ценят эту поддержку. Для меня они уникальны, каждую историю я пропускаю через себя и делаю всё, чтобы помочь семье получить финансирование, так же как раньше помогала перевезти их из одной точки планеты в другую.

Какие самые запоминающиеся истории вы можете рассказать?

Каждые день уникален. Одна молодая мама с детьми смогла перефинансировать свой дом, сделать ремонт и помочь родителям купить квартиру. Для меня она была грандиозным вдохновением. Другая семья многие годы жила в доме на колесах. Они олицетворили американскую мечту, когда много работая и накопив денег, смогли купить большой дом с землей. Ну и, пожалуй, пожилая пара, которая всю жизнь снимала квартиру и наконец смогла купить таунхаус. Таких историй много. Я искренне радуюсь за каждую семью и часто не сплю ночами, потому что переживаю за их заёмы.

(продолжение на странице 14)



Goldin Pharmacy and Medical Supply

предлагает широкий ассортимент домашнего медицинского оборудования от самых известных производителей
Самый первый магазин медицинского оборудования в Денвере. Открыт более 25 лет.



Большой ассортимент терапевтической обуви. Обувь от ведущих компаний-производителей:



Аппараты для измерения давления:



Оборудование для ванной, поручни, стульчики:



Ручные и мобильные кресло-каталки:



Приборы для измерения уровня сахара в крови:



Госпитальные кровати, прикроватные столики и комоды:



Пульсоксиметры для измерения содержания кислорода в крови:



Пояса и наколенники:



Компрессионные колготки и носки:



Ходунки для взрослых:



Предметы личной гигиены, подгузники, пеленки, перчатки, прокладки:



Специальное питание для людей с повышенным сахаром и с недостатком веса:



Goldin Pharmacy проводит вакцинацию от COVID - 19 прививкой Johnson & Johnson. Тесты на COVID-19 антитела
Бесплатные медицинские журналы и газеты для всех клиентов
Бесплатное профессиональное измерение кровяного давления и уровня сахара в крови
Бесплатная доставка лекарства и медицинского оборудования
Нотариальные и профессиональные услуги перевода: доверенности, справки и перевод документов (заверение документов для клиентов аптеки бесплатно)
Goldin Pharmacy and Medical Supply принимает все виды частных страховок а также Medicaid и Medicare

Часы работы:
ПН-ПТ 9ам-6рм
СБ 10ам-4рм
909 S Oneida St,
Suite 11
Denver CO 80224
303-355-6818



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 настойки

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

- Вам профессионально измеряют 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.



КОШАЧЬЕ КАФЕ - DENVER CAT COMPANY

Если любите пушистиков, это место для вас! Уютное кафе, в котором можно провести время в компании котят и взрослых кошек. Любого из них можно усыновить/удочерить. Это не коммерческая организация, а в первую очередь благотворительность, которая предоставляет бездомным животным возможность общаться с посетителями на территории кафе. Плюс в таком заведении в том, что если вы рассматриваете вариант усыновить кота, вы можете пообщаться со своим будущим питомцем в непринуждённой обстановке. Животных можно гладить и вовлекать в игры. Возможно, одно из них само выберет вас и придёт полежать у вас на коленях.

Скромное меню включает кофе, горячий шоколад и горячий наивкуснейший яблочный сидр. Удобная мебель, библиотека, домашняя атмосфера и приятная музыка располагают к отдыху в окружении ласковых пушистиков.

Недаром говорят, что животные обладают целительным даром. Переступив порог кафе, вы в этом убедитесь. Стресс рассеивается при виде спящего кота, который свернулся в клубочек, прикрыв носик лапкой. А через несколько минут котик проснётся, потянется, зевнёт и будет бегать, играть, тереться об ноги и мурлыкать. Очаровательные повадки принесут вам море позитивных эмоций!

Вход в кафе на сегодняшний день (март 2022) \$12. Эти деньги идут на содержание бездомных животных.

Для детей, которые любят животных, это прекрасное место.

Denver Cat Cafe
находится по адресу
3929 Tennyson Street, Denver,
Colorado 80212
Кафе работает без выходных,
потому что кошки нуждаются
в любви каждый день!
Mon-Thur: 10-7
Fri, Sat, Sun: 10-8



Quality Medical Care
In the Comfort of Home

Available 24/7

6595 S Dayton Street #3400
Greenwood Village, CO 80111

Avida Home Health does not discriminate against any person on the basis of race, color, national origin, disability, or age in admission, treatment, or participation in its programs, services and activities, or in employment.



Звоните сегодня!
(720) 519-7935

С возрастом выполнять повседневные дела становится все труднее. Пожилые люди не могут позаботиться о себе без посторонней помощи. Именно такую помощь оказываем мы!

Помощь на дому позволяет пожилым людям не только сохранять чувство собственного достоинства и автономность, но также вести здоровую и продуктивную жизнь.

Avida Home Health предоставляет широкий спектр услуг, специально разработанных для тех, кто в них больше всего нуждается.

- ✓ Skilled Nursing services
- ✓ Home Health Aid
- ✓ Physical Therapy
- ✓ Occupational Therapy
- ✓ Speech Therapy
- ✓ Medical Social work

Надежная помощь
Email: info@avidacares.com
www.avidacares.com



Elixir Medspa предлагает комплексный подход к созданию и сохранению молодости, красоты и здоровья. Под руководством доктора наши лицензированные медсестры найдут индивидуальный подход к каждому клиенту.

Mention this ad to get 20% off services

SERVICES:

Ботокс, Jeuveau, Xeomin

Филлеры: губы, скулы, носогубки, подбородок

Капельницы витаминные

Инъекции: Витамин B12, Витамин Д, LipoMin

Пилинг

Фракционная мезотерапия

Биоревитализация

Мезотерапия

Липолитики

Плазмотерапия

Мезотерапия для роста волос

Аквачистка

Микродермабразия



Masha Kuklya, RN



Naira Petrosyan, RN BSN



skinbe+ter
SCIENCE

CONTACT INFORMATION:
9600 E Peakview Ave
Greenwood Village, CO 80111
Phone: 303-304-6133
@injectelixir

Советы и ресурсы для новоприбывших

Переезд в новую страну - с чего начинать?

Начинать делать что-либо с нуля - очень сложно и страшно, тем более начинать с нуля на новом месте. А если вам уже далеко за 30 и вы привыкли к определенному образу жизни и устоям - это удастся не так легко, как хотелось бы. Тем не менее по тем или иным причинам людям приходится иногда менять привычный уклад жизни, заново "строить семейное гнездо" на новом месте, в чужой стране, где нет родных и близких людей, где нет моральной поддержки, а бытовые и культурные привычки народа принимающей страны могут кардинально отличаться.

Что делать? Куда идти? К кому обращаться?

В свете последних событий возникает вопрос, как организовать помощь жертвам войны на Украине? Куда им обращаться и как налаживать быт? На фоне такой жизненной ситуации возникает масса вопросов и некоторые из них требуют незамедлительного решения. Итак, что делать вновь прибывшим? Если вы беженец (refugee) или в поиске временного убежища (asylee), то вы можете найти поддержку со стороны следующих организаций:

Ethiopian Community Development Council / African Community Center
925 S Niagara St, Denver, CO 80224
(303) 399-4500

International Rescue Committee
1873 S Bellaire St Suite 500, Denver, CO 80222 (720) 328-6655

Lutheran Family Services Rocky Mountains
363 S Harlan St #200, Denver, CO 80226 (303) 922-3433

Rocky Mountain Immigrant Advocacy Network
Chase Bank, 7301 N Federal Blvd #300, Westminster, CO 80030
(303) 433-2812

Catholic Charities of Denver
6240 Smith Rd, Denver, CO 80216 (303) 742-0828

Эти организации предоставляют достаточно большой спектр услуг, связанных с вопросами иммиграции. К примеру, они могут оказать содействие в подаче заявления на участие в государственных программах, таких как SNAP - продуктовые талоны, MEDICAID - медицинская страховка от государства, LEAP - программа по предоставлению помощи в оплате счетов за электричество для малоимущих. Если вы не говорите по-английски, то вам могут предоставить переводчика за счет организации. Первое время лучше пользоваться услугами переводчиков, так как разговорный английский значительно отличается от письменного. Кроме того, вам помогут устроить детей в близлежащие школы; в свою очередь, для вас могут организовать бесплатные курсы английского языка. Более того, в первое время вы можете получить проездные на автобусы и электричку, чтобы добираться до работы/школы.

Следует отметить, что многие вновь прибывшие в США люди считаются малоимущими (особенно беженцы и лица, ищущие убежище), так как у них нет пока постоянной и оплачиваемой работы или какого-либо нажитого имущества. Поэтому не стоит стесняться этого понятия. С учетом своего положения самый оптимальный вариант - воспользоваться поддержкой государства и быстро встать



на ноги. На веб-сайтах вышеуказанных организаций или на сайте Департамента социальных служб Колорадо (Colorado Department of Human Services) вы можете уточнить, соответствуете ли вы критериям программы. Если по какой-либо причине, вы получили отказ от этих организаций в содействии по вопросам иммиграции, вы можете самостоятельно подать заявление на участие в государственных программах помощи на веб-сайте Департамента (см. выше).

Как организовать питание на первое время?

Прибыв в штаты из стран СНГ, мы в первую очередь начинаем сравнивать цены на продукты и товары первой необходимости. И почти в 90% случаев эти цены шокируют вновь прибывших. Особенно если учитывать тот факт, что цена здесь указывается не за килограмм, к которому мы привыкли в своих странах, а за один фунт (450 грамм), плюс стоимость налогов при оплате. Тем не менее не стоит переживать из-за еды, так как в Америке распространены фудбанки - foodbanks (продовольственные банки), где можно получить еду бесплатно. Как правило, при многих церквях организованы свои фудбанки, куда можно приезжать раз в неделю и получать определенные продукты питания и даже товары первой необходимости. Так, в определенных фудбанках можно бесплатно запастись подгузниками или кормом для животных. Кстати, при таких фудбанках можно найти сотрудников, которые также помогают с подачей заявления на участие в государственных программах помощи для малоимущих.

Основные фудбанки Денвера и близлежащих городов

Community Table
8555 W 57th Ave, Arvada, CO 80002 (303) 424-6685

Food Bank of the Rockies
10700 E 45th Ave, Denver, CO 80239 (303) 371-9250

The Action Center
8755 W 14th Ave, Lakewood, CO 80215 (303) 237-7704

Thornton Community Food Bank
8990 York St, Denver, CO 80229 (303) 287-7268

Найти близлежащий фудбанк очень легко: достаточно вбить в поисковик запрос "food bank near me" и Гугл выдаст адреса всех фудбанков в городе и в окрестностях вашего местоположения. В большинстве фудбанков потребуются предъявить документ, подтверждающий вашу личность.

(продолжение на странице 10-11)

M&I International Market

909 S. Oneida St. Denver, CO 80224

(303) 331- 1590



МАГАЗИН ОТКРЫВАЕТ СЕЗОН ШАШЛЫКОВ И СТЕЙКОВ

МАНГАЛЫ И
ШАМПУРЫ

МАРИНО-
ВАННОЕ
МЯСО

СПЕЦИИ И
СОУСЫ

КЕТЧУПЫ И
МАЙОНЕЗЫ

начало на странице 8

- **www.metrocaring.org**

Для посещения необходимо сделать регистрацию (аппойнтмент) либо на сайте, либо позвонив по телефону, указанному на сайте. Также есть функция доставки еды на дом - бесплатно. Помимо хорошего ассортимента продуктов, иногда предлагают подгузники, смеси, витамины.

- **www.jewishfamilyservice.org**

Один из сервисов - фуд банк. Без регистрации, живая очередь. На сайте расписан алгоритм. Разрешено посещение 1 раз в 2 недели. Кроме продуктов всегда в наличии подгузники, смесь, мыло, шампунь, влажные салфетки, зубная паста.

Банк одежды

Clothes to Kids of Denver - одежда для детей от 3 лет до 21 года, новая или в идеальном состоянии. Разрешен визит 1 раз в 4 месяца. Необходима регистрация (аппойнтмент) по телефону или по приезду. Чтобы получить доступ к этим услугам, обычно требуется доказать нужду, но в связи с пандемией одежду выдавали всем желающим. Более подробная информация на сайте www.clothestokidsdenver.org

Связь с родными на новом месте

Держать связь с родными очень важно, но по приезду в США вы можете обнаружить, что ваш телефон не работает или плохо работает с вышками 4G/5G. Не всегда есть возможность выделить деньги на новый девайс/телефон, но и здесь есть «окошко»: вы можете получить бесплатный телефон у местных компаний - провайдеров при подключении услуги мобильного провайдера сроком на 2 года. Основными провайдерами сотовой связи в Колорадо являются такие компании как T-Mobile, AT&T, Verizon, Cricket и Xfinity. У каждого провайдера свои условия и свои акции, поэтому следует сначала ознакомиться с их предложениями. Но в любом случае вы можете получить бесплатный бюджетный телефон в пределах \$250-300 в обмен на подключение услуги мобильного провайдера на 2 года. За разрыв контракта, то есть в случае если вы захотите уйти к другому провайдеру раньше оговоренного срока, вас могут заставить оплатить полную стоимость телефона. Поэтому лучше оставаться с выбранным провайдером до конца контрактного срока.

Важный момент: чем больше вы возьмете номеров (линий связи), тем выгоднее условия. То есть семья из двух человек может ежемесячно платить по \$50 за каждую линию сотовой связи, а семья из четырех человек - по \$40. Вы получите бонусом небольшую скидку, если установите автоматическую оплату. К сожалению, сумма первоначальной оплаты всегда достаточно значительная, так как вам придется оплатить услуги за подключение в размере от \$35 за каждую линию, плюс налоги, в том числе налог и за телефон, который вам предоставляет такой мобильный провайдер.

Какие документы обязательны в Колорадо?

Этот пункт также считается одним из ключевых, поэтому изучите его с большой тщательностью и серьезностью, иначе за каждую ошибку в дальнейшем придется платить. При въезде в страну беженцы и лица, ищущие убежище, получают документ под названием I-94. В документе будет указана основная информация о вас, дата вашего въезда и возможного выезда с территории США. Также вам присваивается 9-значный номер, который начинается, как правило, с буквы А. В последнее время такой документ I-94 выпускается в электронном виде, но вы можете распечатать его на веб-сайте USCIS.

Следующий важный документ – карта **Social Security Number (SSN)-номер социального страхования**. Получить карту можно в Social Security Office (Офис социального страхования). Найти ближайший офис можно через поисковик, указав свой почтовый индекс. Выпускается эта карта бесплатно для всех. При подаче заявления не забудьте проверить, корректно и точно ли указаны ваши персональные данные.

Employment Authorization Card (EAC) – это еще один документ, не уступающий в важности первым двум. Этот документ дает право работать на территории США. Если вновь прибывшие являются беженцами по программе, то организации, оказывающие поддержку по вопросам иммиграции, подают заявку на получение такой карты. Эти карты могут быть выданы и на детей. Как правило, для беженцев и лиц, ищущих убежище, этот документ выдается бесплатно, но при его потере или порче, нужно будет заплатить госпошлину в размере \$450.

Далее, вы можете получить **водительские права и Colorado ID** для детей до 21 года. Выдаются эти документы в DMV (Division of Motor Vehicles – это своего рода Государственный Орган Регистрационного Учета Автомобилей). DMV имеет несколько региональных отделений. Часы работы местного регионального отделения, а также адреса и перечень услуг региональных отделений указаны на веб-сайте <https://dmv.colorado.gov>

Если у вашего ребенка истекает срок годности паспорта, получите для него Colorado ID. Во-первых, Colorado ID выдается на срок до достижения ребенком 21 года. Во-вторых, Colorado ID поможет вам перемещаться с ребенком внутри США. Получить Colorado ID легко и просто, он вам обойдется в \$13 + налоги. Данный документ может получить любой резидент страны. Важно: если вы планируете получить водительские права в дальнейшем, необходимости в Colorado ID у вас нет.

Получить водительские права немного сложнее и процесс получения водительских прав в США заметно отличается от аналогичных процессов в других странах. Вам нужно будет сдать два теста, а именно теорию и практику. После сдачи теста на теорию, вам выдадут документ под названием Permit (Learner's Permit). С этим документом вы можете самостоятельно водить автомобиль, но обязательно в присутствии одного взрослого, у которого имеются водительские права, то есть с вашим инструктором. Что очень интересно: вам не обязательно посещать автошколу и это большой плюс; вы можете самостоятельно выучить все правила дорожного движения по книге DMV. Следовательно, это не требует никаких финансовых вложений. Получить книгу с правилами дорожного движения Колорадо можно в любом региональном отделении DMV. Как только вы почувствуете, что уже готовы пойти и сдать тест на теорию, вам нужно записаться на прием в ближайшем региональном отделении DMV. Вам нужно будет сдать тест на теорию и ответить на 21 вопрос из 25. Вы можете сдавать тест на теорию 2 раза за 1 день. Первый раз бесплатно, второй раз - за \$11.15. Если вы успешно сдадите тест, вам оформят Permit и уже с ним вы можете получить водительские права, предварительно сдав тест на вождение.

В связи с ситуацией с Covid, тест на вождение можно сдавать только в независимых компаниях, одобренных DMV. Перечень, адреса и часы работы таких компаний можно найти на сайте DMV в разделе "Driving test". Стоимость теста зависит от региона и варьируется от \$60 до \$120 за каждый тест. К сожалению, не все сдают тест на вождение с первого раза. Поэтому лучше подготовиться основательно, перед тем как ехать сдавать тест. После удачной сдачи теста на вождение вам необходимо будет вернуться в региональное отделение DMV, оплатить государственную пошлину в размере \$33 и, возможно, штраф до \$20, если вы провалили тест на вождение хотя бы один раз. В день посещения отделения DMV вам выдадут временные права, а водительские права в виде пластиковой карты вышлют по почте на указанный вами адрес. Как правило, водительские права прибывают за 10 рабочих дней.



Где изучать английский и как быстро его усвоить?

Приехав в Америку, многие задаются вопросом, как быстро заговорить на иностранном языке. Быстро выучить новый язык удается не каждому. Но если вы будете постоянно находиться в англоязычной среде и параллельно посещать курсы английского языка, то можно довольно за короткий срок подтянуть свои лингвистические навыки.

Для детей этот процесс упрощен. Им предоставляются бесплатные курсы на базе школы. К тому же, учителя упрощают расписание уроков, чтобы ребенок сначала выучил базовый английский и только потом принимал участие в уроках. Поэтому за детей в Америке можно не переживать, о них обязательно позаботятся.

Куда обращаться взрослым?

Существуют несколько способов изучения английского языка. Первый - это частные уроки интенсивного обучения. Как правило, такой курс может стоить от \$2000/за курс. Но, можно и бесплатно изучать английский: в особенности для беженцев и лиц, ищущих убежище, предоставляются бесплатные ESL уроки. ESL - это English Second Language (английский как второй язык), то есть учителя работают с теми, для кого английский - второй или даже третий язык. У них уже имеются в наличии разработанные курсы, рассчитанные на различный уровень знаний каждого желающего. Каждый регион (county) предоставляет бесплатные курсы английского языка для вновь прибывших. Найти информацию о таких курсах можно на официальном

сайте региона (county) или вбив в поисковик название своего региона (county) + ESL. Например, для Jefferson county вам нужно будет вбить в поисковик "Jefferson county ESL classes" и вы получите информацию по всем имеющимся курсам с адресами и часами работы.

Также бесплатные уроки можно получить и в Community College. Например, в Денвере имеется Emily Griffith Technical College, в котором располагается школа по изучению английского языка. Чтобы определить уровень ваших знаний, вы должны сначала сдать тест. С учетом результатов такого тестирования вас определяют на курсы. Вам могут подобрать удобное расписание, чтобы можно было и работать, и иметь возможность посещать курсы.

Школы, где можно изучать английский бесплатно:

Emily Griffith High School
1860 Lincoln St 3rd floor, Denver, CO 80203
<http://eghs.egtc.net/>
+17204234901

Family Literacy
5280 W Ohio Ave, Denver, CO 80226 (303) 982-7484
Asian Pacific Development Center 1537 Alton St, Aurora, CO 80010
apdc.org
(303) 923-2920

Red Rocks Community College
13300 W 6th Ave Frontage Rd, Lakewood, CO 80228
rcc.edu
(303) 914-6600

Летний бесплатный лагерь для детей в DPS (Denver Public Schools),

где деток подтягивают по школьной программе Summer connection 2022

6-ти недельная программа для учеников 1-5 классов.

Регистрация открыта по 25 марта. Подробности можно найти на сайте www.dpsk12.org, Summer Connection 2022

Имея карту библиотеки (Denver public library or Arapahoe library), можно получить бесплатные билеты во многие научно-развлекательные места Денвера. Главное меню сайта Арапахо - Services-Explore Colorado-Exploration pass. Выбираем дату и интересующее нас место. По аналогии на сайте Денверских библиотек. Одно бронирование даёт возможность проводить от 4 до 6 человек бесплатно.

Rec centers - центров досуга - в Денвере большое количество. Они дают отличную возможность занять детей во время каникул и после школы. Выбор спортивных команд и кружков по интересам самый широкий: футбол, баскетбол, рисование, плавание, теннис, лепка, театральное мастерство, кулинария. В этих центрах можно заполнить заявление на скидку на все секции до 90%. Документ/заявление - form называется PLAY. Ее можно найти на сайте рек центров или приобрести во время визита.

Надеюсь, мой небольшой экскурс в первостепенной важности процедуры на новой земле окажется для вас полезным.

СОВЕТ:

Никогда не стесняйтесь обращаться к людям, оказывающим вам помощь или выделенным для оказания поддержки. Иногда лучше уточнить пару раз, чем умолчать о чём-либо и проходить все процедуры заново.

Авторы Гулям Сулайманова и Светлана Светлячкова

КОКОТЕСТ ОТНОШЕНИЙ

Представьте гостиничный номер с огромными окнами, выходящими на океан.

Вы лежите на кровати и наблюдаете через прозрачное стекло, как прохладные голубые волны набегают на берег.

Это зрелище вас восхищает и убаюкивает - дайте себе время, погрузиться в картинку и почувствовать ее.

Вы незаметно засыпаете. Побудьте в состоянии внутренней тишины 20 секунд.

А теперь подумайте или представьте, каким вы увидите океан, когда проснетесь?



Интерпретация.

Когда бы вы ни смотрели на океан, он всегда на горизонте сливается с небом.

Море и небо часто изображают неразлучной парой, соединившейся в любовном объятии.

Тот океан, который покажет вам ваше подсознание в этом тесте - можно интерпретировать как ваше внутреннее понимание и чувствование любовной стороны вашей жизни.

4 Если "проснувшись", вы увидели как ослепительное полуденное солнце заливает океан ярким светом, то идеальные отношения для вас - это страсть, восторг и буря эмоций.

Ваша любовь непременно должна полыхать как пожар, а если этого не происходит - вы не верите, что это чувство может быть настоящим.

Отношения могут быть взрывными, нестабильными и даже опасными, но вы все равно готовы идти в них, потому что знаете - эта игра стоит свеч!

ТОЧКА РОСТА: как штиль на воде, так и эмоции иногда (временно) затихают. Не допускайте мысли, что с вами или с вашими отношениям что-то случилось, не пытайтесь их ломать или переделывать. Дождитесь волны, которая вновь оживит вашу страсть.

4 Если вы увидели океан, который спокойно спит под ночным звездным небом, погруженный в тишину и темноту - в любимом человеке вы больше всего цените преданность и верность.

Ваши отношения не полыхают как пожар в джунглях, зато вы никогда не теряете из-за них покой.

Соседние костры прогорят и подернутся пеплом, а вы будете спать тем же безмятежным сном возле своего очага в объятиях любимого человека.

ТОЧКА РОСТА: если ваш партнер в этом тесте видит схожую картинку - вы идеально подходите друг другу и можно посоветовать только радоваться и ценить эти отношения.

Если же его картинка другая, возможно, вам нужно (иногда) раздувать угли вашего костра, чтобы любимый не заскучал.

4 Если, "проснувшись", вы видите серые волны, над которыми стелется прохладный туман - вы плохо различаете грань между любовью и дружбой.

Ваш идеальный партнер - это человек, которому можно доверять абсолютно все секреты, с кем можно смеяться и плакать, а главное - быть собой.

Вы готовы отказаться от отношений, если чувствуете, что под любовной страстью отсутствует крепкая основа дружба.

ТОЧКА РОСТА: иногда друзьями становятся в процессе отношений, пройдя вместе через события и испытания.

Любовь, основанная на дружбе - это прекрасно, но дружба основанная на любви - имеет больший вес.

Не ждите, что партнер будет или должен дружить с вами, делайте первый шаг - открывайтесь, доверяйте, снимайте маски, убирайте притворство.

4 Если, открыв глаза, вы видите как ослепительно-оранжевое солнце медленно закатывается за горизонт - в душе вас притягивает образцовая любовь и показательные отношения.

Вам хочется, чтобы все, от знакомства и первого свидания до места свадьбы и уютного дома, было идеальным.

Вы верите, что настоящая любовь бывает только раз и не желаете соглашаться на что-то меньшее.

ТОЧКА РОСТА: если вы в отношениях, не позволяйте придуманным, увиденным или услышанным идеалам уменьшить ваше счастье. Не забывайте, что ваш партнер - он уже самый лучший для вас, хотя бы потому, что он у вас есть.

Если вы в поиске отношений, то возможно, пришла пора вынырнуть из иллюзий и посмотреть на тех, кто рядом. Идеальными отношения становятся в процессе их проживания, а не в минуты мечтания о них.



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



Эстетическая Медицина

ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Neuromodulators: Botox | Dysport | Jeuveau | Xeomin от \$11 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 | Versa | Restylane | Radiesse от \$750 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.

Искусная комбинация медицинского опыта, индивидуального подхода и современных европейских техник позволяют достигнуть самых приятных результатов в области омоложения и гармонизации лица.



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

начало на странице 2-3

Расскажите о своих интересах и хобби.

Пожалуй, самое серьезное хобби - это сочинять истории и писать стихи. Прошлый год стал для меня переломным ещё и потому, что я издала свою первую книгу. Пишу я с детства, когда-то сочиняла на русском, но со временем стало легче писать по-английски. Мне кажется, что когда я ушла с корпоративной работы, где, как и многие, чувствовала себя номером, а не личностью, у меня открылась творческая чакра. Я просто не могла в себе сдерживать поток энергии и желания выразить через творчество. Моя первая книга - детская - и посвящена дочке Оливии и всей нашей семье. Книга добрая, веселая и иллюстрирована безумно талантливой Кадрией. Она смогла услышать мое видение образов и воплотить их в реальность, в интересных и ярких персонажей. Мы продолжаем сотрудничать и работаем над второй книгой. Вообще, я мечтаю создать серию книг для девочек и мальчиков. Хобби у меня много. Я люблю читать. Обычно читаю по ночам, днём времени не хватает. Дома у меня небольшая библиотека и я ею очень дорожу. Если учесть, что моя мама работала в Библиотеке им. Ленина, то любовь к чтению объяснима. Волонтерство тоже является большой частью моей жизни. С детства кого-то спасаю: то собак, то сусликов. Уже много лет поддерживаю разные организации по спасению животных. Многие смеются и спрашивают зачем мне это нужно. А я не понимаю как можно иначе. Пока есть нужда в помощи, мы, люди, обязаны помогать животным. Я не умею создавать преграду между собой и чужой болью, изолироваться и делать вид, что меня не касаются их проблемы. У нас две собаки, одна из них из местной спасательной (rescue) организации, а вот последний пес был нами привезен из Москвы. Забрали с улицы, голодного и покусанного. Долго призраивали, а потом поняли, что ему суждено остаться с нами. Так что у меня четверо детей, двое чуть более слюнявые и волосатые.

Откуда у вас творческая жила?

Наверное, передалась по отцовской линии. Мой папа, Александр, всю жизнь руководит бизнесами и умеет очень убедительно и красиво изъясняться. А мой дедушка, Олег Гецин, был очень талантливым сказочником. Он обожал шутить, придумывать истории, рассказывать тосты стихами. Мои детские воспоминания полны грандиозных застолий у бабушки и дедушки дома. Меня сажали за стол со взрослыми и я очень тихо себя вела, чтобы быть в курсе всего происходящего. Гости рассказывали анекдоты, читали стихи, спорили о политике. В общем, бесценные воспоминания и моя любовь к рассказам зародилась где-то там, в Московских квартирах, наполненных интересными, образованными людьми с чудесным чувством юмора.

5 советов для читателей:

1. Главное верить в себя. Развиваться и стремиться к новым вершинам. У всех они разные. Главное, чтобы вам было интересно.
2. Не бояться трудностей и перемен. Они есть у всех и они неизбежны. Лучше смотреть им в глаза, чем всю жизнь от них прятаться.
3. Беречь свой маленький мир, свою семью, дорожить друзьями, быть хорошим и искренним другом.



4. Мой профессиональный совет - инвестировать в недвижимость. Начните с малого - с квартиры, если не можете купить таунхаус. Пока вы будете копить на идеальный дом - цены вырастут. Лучше вложиться раньше и заработать на инфляции. Недвижимость - это одно из самых выгодных капиталовложений, тем более учитывая американские условия займа.

5. Работайте с профессионалом, который дорожит вашим бизнесом и уважает ваше время. Финансистов много, но не все делают качественную работу и очень немногие вкладывают в свою деятельность душу. Покупка и перефинансирование - одни из самых важных шагов в жизни. Их нужно делать осмысленно и понимать нюансы. Для этого необходим профессионал, который объяснит детали и ответит на все вопросы. Я стараюсь для своих клиентов, как для своих добрых друзей.

Какие у вас мечты и планы?

Я мечтаю свозить своих детей и сестренку в Диснейленд. Хочу продолжать писать книги. Планирую и дальше вкладываться в покупку недвижимости и стать известным финансистом в Колорадо благодаря своей профессиональной этике и знаниям. Я мечтаю не переставать мечтать. Ведь пока мы мечтаем, мы живём!

Оля, спасибо Вам большое за интересное интервью. Рады с Вами познакомиться и узнать больше о Вас. Желаем Вам творческого процветания и успехов в сфере финансирования.

Ссылка
на приобретение книги
Liv & Mouse
<https://www.amazon.com/dp/B09M86YTCL/>
ref=cm_sw_r_cp_api_glt_i_H18E63TA7HPD8ZE9GDD0





NMLS Number: 2075707

**Olga
Zagulova**
Mortgage
Loan Officer

M 303-204-1638

F 866-827-6908

E olga.zagulova@fairwaymc.com

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



Уход за орхидеями

Место и условия содержания

После покупки оставьте орхидею на 1-2 дня отдыхать и привыкать к новому дому. Выберите ей светлое место в полутени подальше от батареи, сквозняков, фруктов и прямых солнечных лучей. Если в доме есть другие растения, то первые 3 недели орхидею стоит держать отдельно от них.

Как жители субтропиков, орхидеи любят правильную влажность. Цветоводы рекомендуют накладывать мох в поддон или ставить рядом увлажнитель.

Как правильно поливать орхидею? Один из самых популярных способов

полива — метод погружения. Погрузите горшок с цветком в таз или ведро с водой на 15 минут. Важно чтобы уровень воды не доходил до верха горшка примерно на 2 сантиметра. Далее извлеките горшок и поставьте его на поддон, чтобы стекла лишняя вода. Наконец, слейте излишки воды из поддона и верните горшок с цветком в декоративное кашпо. Следите за тем, чтобы корни орхидеи ни в коем случае не находились в воде. После полива воду из поддона лучше сливать.



Полив кубиками льда (только в летний сезон). Раз в неделю на субстрат ставят 1-3 кубика льда (в зависимости от размера цветка).

Поливать орхидеи сразу после покупки не стоит, так как чаще всего в магазинах их заливают. Гораздо надежнее устроить первый полив через неделю после покупки. Помните золотое правило ухода за орхидеями: этот цветок лучше недолить, чем залить, так как из-за повышенной влажности его корни загнивают.

Горшок и кашпо. Чтобы избежать повышенной влажности, нужно, чтобы между прозрачным горшком и дном декоративного кашпо оставался промежуток 1-1,5 см. В продаже вы можете найти кашпо со специальными ограничителями внутри, но, если ваше кашпо их не имеет, то вы можете просто положить на его дно мелкий керамзит. Таким образом, под прозрачным горшком будет циркулировать воздух, и влага не будет застаиваться.

Что орхидея НЕ любит: Главные враги орхидеи — чрезмерный полив, застой влаги на дне горшка, влага на листьях и скопление влаги в точке роста листьев. Любые случайные капли в этих местах нужно сразу удалять.

Нужна ли пересадка орхидеи?

Нет, пересадка после покупки очень рискованна, тем более, если вы новичок, или орхидея находится в не идеальном состоянии. Первая пересадка понадобится только через 2-3 года, когда цветок подрастет либо в случае возникновения болезни.

Счастливых Вам орхидей!



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**

SUPREMECAMELLIASHOP.COM

**ВСЕ ДЕТАЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ
720-224-2392**

SVN Diamond INC

(720) 288-4545

- ✓ **Сертифицированные драгоценные камни**
- ✓ **Ювелирные изделия на заказ**
- ✓ **Индивидуальный дизайн**



Свадебный Салон - Love Bridal by Татьяна



Ах, эта свадьба, свадьба, свадьба...





Город Loveland - город, в котором живёт любовь в буквальном смысле этого слова. Сюда приезжает множество влюблённых пар заключить свой брак, повесить замок на огромное Сердце и сделать незабываемые фотографии около озера Ловленда на память о самом важном и счастливом дне в жизни пары.

В этом городе, в двух минутах от статуи Сердца и озера, находится свадебный салон Love Bridal by Tatyana, Татьяны Колеман. Это современное сочетание классической элегантности и утонченной моды. Коллекции роскошны и женственны. В каждой можно найти уникальные наряды. Независимо от того, какое платье вы ищете, простое и изящное или сложное и в то же время очаровательное.

Каждая девушка и женщина, надев свадебный или вечерний наряд из этого салона свадебных платьев, будет не только превосходно выглядеть, но и прекрасно чувствовать себя!

Посетив салон Татьяны, вы будете приятно удивлены сервисом, качеством и всеми услугами, которые есть в салоне. Платья на любой праздник, фраки, токидо, мужские костюмы на любой вкус можно как купить, так и взять в аренду.

Свадебный салон также предоставляет целый ряд дополнительных услуг, это:

- Подгонка свадебного или вечернего платья по фигуре;
- Бесплатное хранение свадебного платья до церемонии;
- Специальная коробка для хранения свадебного платья;
- Профессиональная химчистка нарядов простого или сложного кроя;
- Отпаривание платья перед торжеством;
- Неограниченная по времени примерка нарядов.

В салоне Love Bridal by Tatyana есть широкий выбор размеров и последних стилей для всех. Платья для невесты, подружек невесты, матери невесты и жениха.

Выбирать свадебное платье — это очень личное. Здесь вам помогут сориентироваться в силуэтах и цветах, предложат варианты, но решение оставят за невестой... Если вы не можете найти то, что ищете, в салоне можно заказать платье на пошив, в соответствии с вашими требованиями.

Также вы можете заключить брак, не выходя из салона, ведь здесь есть небольшая свадебная часовня! Муж Татьяны - свадебный регистратор, проводит церемонии свадьбы и женит влюблённые пары в их часовне.

Добро пожаловать
в свадебный салон
Love Bridal by Tatyana!
(970) 518-5767
Адрес салона 2020 W
Eisenhower Blvd,
Loveland, CO 80537



HEATING | VENTILATION | AIR CONDITIONING

RAUSHAN
LICENSED AND INSURED

720-363-9029
WWW.HVACGUY.US
raush@hvacguy.us



	"Госпожа ..." (Флобер)					Косметика актера	... Мерфи (американский актер)	Рукоятка у шпаги					
	Взятка	Грызун-лесоруб	Садовая замазка	Отчество у арабов		В вагоне			И Ньютон, и Эйнштейн		Сахарная страда		
	Питейное заведение		"Штатные американцы"				Появление на свет	"Король провокаторов"					
			Синтетическое волокно	Учитель Маугли	Нет системы ценностей				Воронье приветствие		Французский живописец		
	"Чапли"	Музыкальный произв.	Негр (устар.)				Светлая голова	Бараний горох					
				Др.-рус. летописец					Столица Ганы	Антикартесный элемент		То же, что ухаб	
Брат мужа	Дробленая крупа	... Шифрин				Вино из яблок	Почин	Бог варягов					
			Французский физик, маятник	Металлическая щипцы					Рыба, ушедшая в томат		Алыча		
Б. Рябинин "Мои друзья", герой		Французские партизаны				Сноб по своей сути			Минерал		Порт Средиземного моря		
			Круги вокруг Солнца	Неловкая ошибка			Жена раджи	Никита из Некрасовской поэмы					
Друг	Финская певица				Один из участников ГКЧП		Ценные бумаги						
			Небольшое судно					Выдра					
Французский писатель	Лорнет по своей сути				Певчая птица		Корка, сталь						



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

Пойдём за грибами?

Вы живёте в штате Колорадо и подумываете о том, чтобы в этом сезоне отправиться на поиски грибов? Это же замечательно – ничего не бойтесь и смело начинайте претворять ваши планы в жизнь! Думайте об этом как о «целевой прогулке по лесу», и попутно ищите грибы. Конечно, ни один серьёзный грибник не будет делиться своими местами с широкой публикой (и я в том числе), но я собрала вот такой вот гид для начинающих, в котором описала сезоны, среду обитания и основные виды грибов в Колорадо. Итак, сейчас на пороге весна и это означает, что грибной сезон уже на пороге.

ВЕСЕННИЕ ГРИБЫ

Весенние Сморчки (Spring Morels)

Самое важное, что нужно знать о сморчках, это то, что они очень сильно зависят от влажности. Во-первых, прежде чем пойти на прогулку за сморчками, обратите внимание на недавние осадки. Во-вторых, будучи весенними грибами, они процветают при потеплении. Большинство людей, которые ищут и терпят неудачу, выходят за сморчками слишком рано весной, когда температура земли недостаточно тёплая, или ищут их, когда слишком сухо. И даже если всё совпало, вам придётся потратить много времени на поиски – сморчки неуловимы!



Желтые сморчки (Yellow Morels):

поиски этих красавцев следует вести по берегам ручьёв с тополями и травой. Обычно в мае на высоте 6000 футов, немного раньше или позже на более низких или высоких местах. Больше информации об «охоте» за этими интересными и вкусными грибами можно найти вот тут: <https://www.foragecolorado.com/post/colorado-morels-yellow-morels>



SCAN ME



Черные сморчки (Black Morels):

черные идут по пятам за желтыми, но немного в другой среде обитания. Ищите их на высоте 7,000-9,000 футов в смешанных хвойных и осиновых лесах. Хорошее время для поисков тогда, когда листья осины только прорастают и еще маленькие и свежезелёные. Также читайте больше об этих грибах вот здесь: <https://www.foragecolorado.com/post/colorado-morels-black-morels>



SCAN ME



«Пожарные» сморчки (Burn Morels): они появляются в июне и июле и могут продолжать давать урожай до ранней осени, если для этого будут подходящие условия. Растут такие сморчки на пожарищах. В нашем штате таких мест предостаточно. Сосредоточьте свои поиски и прогулки на территориях лесных пожаров по прошествии года или двух после пожара, на высоте от 8,000 и до 11,000 футов в смешанных хвойных лесах. Очень много полезной информации о таких грибах можно найти вот тут: <https://www.modern-forager.com/colorado-burn-morel-hunting-tips/>



SCAN ME

В поисках сморчков всегда осматривайте упавшие деревья и пни на наличие наших местных **Вешенок (Oysters)**, которые растут на старых тополях и тоже любят влагу. **Дикая спаржа (wild asparagus)** также является спутником сморчков. Так что если вы нашли полянку со спаржей, то обязательно оглядитесь вокруг, вполне вероятно, что вы найдёте сморчки неподалёку от этого места.

Не забывайте, что вы будете ходить не по тропинкам и поэтому очень важно приодеться для такого случая, оденьтесь так, как будто идёте в поход: удобные ботинки, спортивные штаны или шорты, рубашка с длинным рукавом для защиты от насекомых и солнца, и кепка или шляпа на голову. Хорошо с собой иметь средство от комаров, так как вы будете находиться близко к ручьям. В рюкзак для таких походов хорошо бы положить перекус и обязательно воду, а также минимальную аптечку со средствами дезинфекции и пластырями.

ЛЕТНИЕ И ОСЕННИЕ ГОРНЫЕ ГРИБЫ

Летние грибы в Колорадо обычно начинают появляться около 4 Июля и достигают своего пика в августе. Люди, которые занимаются грибной охотой, проводят большую часть июня и июля наблюдая за погодой и надеясь на регулярный дождь. Сморчки, которые растут на пожарищах, всегда можно найти, особенно если достаточно осадков, но они могут потребовать много времени, чтобы вырасти. Вот перечень основных грибов, которые мы ищем и собираем в Колорадо:

- Белый Гриб (или Подберезовик) (Porcini, Boletus rubriceps)
- Лисички (Chanterelle)
- Ежовик Черепитчатый (Sarcodon Imbracatus)
- Дождевик (Puffball)
- Еловый Рыжик (Lactarius Deliciosus)



SCAN ME

Больше деталей об этих основных видах грибов можно найти вот тут: <https://www.modern-forager.com/colorado-wild-edible-mushrooms/>

(продолжение на странице 46)



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
Уход за лицом из лепестков розы

Уход за лицом для мужчин - Urban Men Facial
Hydro Force Facial

Ламинирование бровей и ресниц
Массаж с горячими камнями
Скульптурно буккальный массаж лица

Каппинг-терапия
Микродермабразия
Шведский массаж
Услуги визажиста
Имидж-консультант и стилист
И многое другое

*«Красота начинается тогда, когда человек решаете быть самим собой»
- Коко Шанель*

www.styleandelegancebyalexa.com

720-724-3926

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

МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ



QUALITY PRO BUILDERS

Установка плитки
Снятия «попкорна» с потолка
Установка кухни
Гипсокартон (drywall)
Веранды (decks)
Установка заборов
Покраска
Шкафы
Ванны
Полы



720 251-1549
720 231-4254

SHALOM
Home Health Care



SERVICES WE PROVIDE

- Skilled nursing
- Home health aide
- Physical therapy
- Social worker
- Occupational therapy
- Speech therapy

НАШИ СЕРВИСЫ

- Профессиональная помощь медсестры
- Физиотерапия
- Реабилитационное лечение
- Домашний уход
- Социальная помощь
- Восстановление речи

НАМ
ТРЕБУЮТСЯ
↓
**RN, LPN, CNA,
PT, OT**



OFFICE: 720-532-0936 FAX: 720-524-6984
EMAIL: Shalomhomehealthcare@gmail.com

**1200 S.PARKER RD, SUITE 102
DENVER, CO 80231**



Победа над бессонницей - выход есть

«Единственная вещь в этой жизни, которая меня действительно занимает – это сон. Я люблю спать так долго, как только могу»



Кристиан Бейл

Качественный сон играет важную роль в нашем общем самочувствии и благополучии. Во сне восстанавливается наша нервная система, что помогает поддерживать иммунитет, отличную память и здоровый вес.

Хроническая бессонница существенно подрывает физическое и психическое здоровье. Если вам трудно засыпать или ваш сон прерывистый, вы просыпаетесь с чувством усталости и раздражения. Страдают ваша память и способность концентрироваться на задачах. Качество жизни снижается. Недавние исследования показывают, что около трети взрослого населения сталкивается с расстройством сна, а от 6 до 10 процентов страдают хронической бессонницей.

Виды бессонницы

Проанализируем различные виды бессонницы и ее характеристики:

- **Острая бессонница** относится к кратковременным нарушениям сна, которые длятся не более нескольких дней.
- **Хроническая бессонница** — нарушения сна беспокоят вас 3 или более дней в неделю на протяжении нескольких месяцев.
- **Тревожный сон** — когда вы за ночь несколько раз просыпаетесь.
- **Юношеская бессонница** — трудности с засыпанием, отказом ложиться спать или и тем и другим. Часто это может быть связано с отсутствием нормированного расписания.

Стресс как причина бессонницы

Чтобы избавиться от бессонницы, нужно выяснить ее основную причину. Одной из главных является стресс — естественная реакция организма на различные раздражители.

ТИПЫ СТРЕССА:

- **Физический** — плохая осанка, травмы, последствия автомобильных аварий, болезни, переутомление, перенапряжение или отсутствие физических упражнений. Физический стресс чаще всего поражает мышцы, сухожилия и кости, а также системы органов. Чаще всего физический стресс относительно легко обнаружить, и его можно скорректировать адекватным отдыхом, физическими упражнениями, массажем и мануальной терапией.
- **Химический** — пищевые добавки, пестициды, чистящие средства, предметы личного пользования и даже лекарства могут содержать химические вещества, которые в той или иной степени отравляют наш организм. Неправильный

рацион питания также может послужить причиной химического стресса. Вашему телу может не хватать строительных блоков. Сбалансированная диета поможет вашему организму натуральному выводу токсинов. В некоторых случаях помогают разгрузочные дни, так как они дают организму новый старт.

- **Эмоциональный** — затяжные эпизоды тревожности вредны для организма. Рано или поздно мы все сталкиваемся с проблемами и потерями. Важно помнить, что даже когда мы не можем контролировать обстоятельства, мы можем в какой-то мере контролировать свое отношение к ним.
- **Термический** — резкий перегрев или переохлаждение тела. Естественная система терморегуляции помогает организму адаптироваться к перепадам температуры в окружающей среде. Дети, беременные женщины и пожилые люди особенно уязвимы к воздействию теплового стресса, который может подвергнуть жизнь опасности.

Натуральные средства от бессонницы

Если профессионал исключил какое-либо заболевание, влияющее на качество вашего сна, то бессонницу можно облегчить некоторыми изменениями в образе жизни и природными средствами.

- **Биологически активные добавки**, такие как зверобой и ашвагандха, принимаемые на регулярной основе, помогают улучшить эмоциональное и психическое состояние. Рекомендуется травяной отвар, в состав которого входят ромашка, лаванда, лимонная вербена, корень валерианы, женьшень и многие другие.
- **Медитация** — самый мощный инструмент для поддержания общего благополучия. Существует много видов, так что вы можете найти то, что подходит вам.

• **Натуральное питание** - витамины группы В расходуются в ответ на стресс. Придерживайтесь хорошей диеты, богатой зелеными листовыми овощами и белком.

• **Режим дня** - легче сказать, чем сделать. По возможности ложитесь спать пораньше, в одно и то же время. Откажитесь от всякого рода стимуляторов за несколько часов до отдыха. Старайтесь не смотреть на электронный экран телевизора, компьютера, телефона.

• **Иглоукалывание** - метод традиционной китайской медицины, при котором тонкие иглы вставляются в триггерные точки по всему телу, помогает облегчить симптомы бессонницы.

• **Физическая активность** — как учитель йоги, я конечно, рекомендую практиковать асаны. Вы можете найти любой вид деятельности, который наиболее полезен для вас. Главное — мотивируйте свое тело двигаться!

• **Ароматерапия** - я очень люблю эфирные масла! Я наношу их на кожу, добавляю в ванну с английской солью, распыляю и даже применяю в уборке дома. Выберите то, что вам действительно нравится - лаванда, роза, бергамот, апельсин, мускатный шалфей, лимон, сандал.

Помните, что **бессонница** — это крик о помощи, сигнал о том, что ваше тело нуждается во внимании и комплексном уходе. Слишком часто мы выдвигаем нужды близких на первый план, забывая о собственных нуждах. Практикуйте заботу о себе, цените и почитайте свое тело как храм. С чистой совестью вкладывайте время и ресурсы в свое физическое, психологическое и духовное развитие. Любите себя!

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

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

www.artisticfoxstudio.com

СЛУЖБА И ПРЯМОЙ ЭФИР | ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ | 1 PM

МОЛОДЕЖНЫЕ
ВСТРЕЧИ
ПО ПЯТНИЦАМ | 7pm

TEEN'S CLUB
FRIDAYS | 7pm

ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
ВОСКРЕСЕНЬЕ | 1 PM

WE CREATE
spiritual experiences

«ЦАРСТВО БОЖЬЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ
НЕ В СЛОВЕ, А В СИЛЕ».

Священное Писание

Вефиль

Сверхъестественная Церковь


ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ
КЛУБ "АВАНА"
КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ | 7PM

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ
МОЛИТВА В ЦЕРКВИ
КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ | 7PM

БЕСПЛАТНЫЕ
УРОКИ РИСОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ВОСКРЕСЕНЬЕ | 11 AM

Bethel Community
13231 E Mississippi Ave,
Aurora, Colorado

ПАСТОР ЮРИЙ КРЕЙМАН
303 536 5353

 BethelCommunity
 BethelCommunityCo
 Bethel Community

Домашний детский сад "Вамби" *Набираем деток!*
Denver, Willow st, 80247
Тел.: 720-569-3333

О себе :

- я педагог с высшим образованием и опытом работы в child day care 10 лет
- занимаюсь профессионально художественным искусством
- автор детских книг "What makes us happy?" и "My friend is a While"
- имею CPR and first aid certification
- очень люблю свою работу :)

- уроки письма, чтения и счёта
-уроки английского и русского языка
-уроки художественного искусства
-тематические детские проекты
-развивающие игры
-детская гимнастика
-режим дня (от 3х-7 лет)
-трёхразовое питание

Ежедневная дезинфекция помещений! Пн-пт 7:30-5:30

Inspire to Learn & Imagine

Flex Your Creative Muscles with I2LI
STEMplicity Games

In-Home Birthday Parties

Field trips and Events

After-School Programs

Summer Camps



Choose from: LEGO®-Inspired Programs, Robotics, Escape Rooms, or Survivor Jr. Programs!

www.i2li.com




Focus on: Engineering, Science, 21st Century Skills, Cognitive Abilities

Inspire to Learn & Imagine

Лилия: 720-216-4508 ~ Lily@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

Также 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
- ✓ трейлеры

 **720-470-6444**

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

Помним и любим Азима Расулова

ВЗГЛЯД СО
СТОРОНЫ



Фарход Сангинов: Каждому нужен хотя бы один друг, с которым можно весело провести время, разделять увлечения, радости и невзгоды. Этот человек придет на выручку в трудный час, поможет советом, будет с тобой рядом. Наслаждение общением — главный признак дружбы. Человек, которого я знал чуть меньше года, стал мне очень близок. Мне было интересно с ним, невзирая на существенную разницу в возрасте. Его богатый жизненный опыт заставлял меня вслушиваться в каждое его слово.

Он был человеком с большой буквы и звали его Азим Хабибович Расулов. К сожалению, болезнь отняла его у нас. Я видел, как он хотел жить, как боролся до последней минуты, невзирая на пожилой возраст. Ведь так много хотел успеть сделать! Мне Вас будет не хватать, дорогой Учитель - Азим ака!

Стихотворения о друге

Есть такие люди. С ними просто.
Будто ты остался сам с собой.
Ты к нему придешь, как будто в гости,
А выходит встретился с судьбой.
Есть глаза такие человечьи...
В них душой усталой окунься-
И опять легко расправишь плечи,
И опять увидишь даль и высь,
Чище все покажется и лучше,
И прозрачней летние дожди,
Будто бы светлее стали тучи,
Будто счастье где-то впереди,
Будто для того, о чем мечталось,
Есть еще немало в жизни дней...
Можно все опять начать сначала,
Молодеть и делаться сильней..
Автор неизвестен
Источник www.inpearls.ru



Азиз Расулов: «Папу я помню доброжелательным, жизнерадостным, улыбающимся, любящим отцом и внимательным супругом, преданным научным деятелем. Вернувшись домой после работы, немножко отдохнув и поиграв с детьми, он садился за письменный стол и вновь брался за работу! Азим Хабибович написал более 200 научных статей! Неоднократно был награждён правительственными грамотами за развитие рыбной науки в Республике Таджикистан! Запоминающихся моментов было много. Наиболее яркие, пожалуй, связаны с моим детством. Папа привил мне любовь к футболу. Когда мне исполнилось 10 лет, папа записал меня в футбольную команду РСДЮШОР. Моя мечта сбылась! Папа иногда брал меня с собой в рабочие командировки. Как сегодня помню поездку на Кайракумское водохранилище! Плыли на катере, ловили рыбу, готовили ужин по вечерам в «финских» командировочных домиках. Также запомнилась поездка на Памир, куда мы добирались 2-3 дня на грузовой машине. Я был рад возможности посмотреть значительную часть



Таджикистана и оценить красоту природы - горы, речки, холмистые местности! Царство Вам Небесное, дорогой папа!»

Азам Расулов: «Папа уделял много времени нашему воспитанию. Учил нас справедливости, честности, пунктуальности, верности своим обещаниям. Каждый из нас старается следовать этим правилам по жизни. Папа также был душой компании на любом мероприятии. Умел растопить лёд при общении с малознакомыми людьми и создать теплую и весёлую обстановку для всех присутствующих. Когда мне было лет 5-6, папа мне привез из Москвы игрушку-танк на дистанционном управлении. Это

была очень редкая и ценная игрушка по тем временам, возможно, первая с пультом управления в стране. Думаю, её нелегко было достать. Ещё помню, как папа возил меня в научную экспедицию на Памир. Мне тогда было лет 13-14. Мы целый месяц прожили в палатке. В компании своих коллег папа изучал рыб в высокогорном озере Яшилькуль и показывал мне красоты Памира. Это было незабываемое время для меня. С тех пор я очень люблю горные пейзажи.»

Тахмина Расулова: «Я была долгожданной девочкой у родителей. Папа всегда все делал для меня, поддерживал меня во всём, давал мудрые советы. Он часто ездил в командировки и всегда мне что-то привозил. Я была маленькой и ждала его с нетерпением. Когда у меня уже во взрослом возрасте возникли какие-то проблемы, он всегда говорил: «Не бойся, я же есть, сам поговорю и всё улажу». Он учил меня никогда не расстраиваться и не принимать ничего близко к сердцу. Мне его очень не хватает. Такое чувство, что у меня оторвали половину моего сердца.»



УЛЫБНИСЬ



Семья поужинала. Отец с девятилетним сыном смотрят телевизор в гостиной. Мать с дочерью моют на кухне посуду. Вдруг до гостиной доносится громкий звон посуды. Замерев, отец с сыном некоторое время молча прислушиваются. — Это мама разбила тарелку. — Откуда ты знаешь? — Потому что она ничего не говорит.



— Катюша! Сколько лет, сколько зим... А ты все такая же — совсем не изменилась! Пойдем... — Никуда я с тобой не пойду! — А, нет! Изменилась...



Женщина пришла к Конфуцию и спросила, чем многоженство отличается от многомужества. Конфуций поставил перед ней пять чайников и пять чашек, и говорит: — Лей чай в пять чашек из одного чайника. Нравится? — Нравится, — согласилась женщина. — А теперь, наоборот, лей в одну чашку из пяти чайников. Нравится? — Ещё больше нравится, — призналась женщина. — Дура! — заорал Конфуций. — Такую притчу испортила!



Сидит программист, пишет программу, вдруг, стук в дверь. Открывает — а там смерть с косой! Программист: — Не забирай меня сейчас, дай программу дописать! Смерть: — А я не за тобой, я за твоим винчестером.



И дал тогда Господь
им соцсети, дабы
дурь каждого
видна была...



— В природе всё сбалансировано и продумано, не правда ли, дорогая? — Нет, не всё в природе продумано. Ну, почему нервные клетки не восстанавливаются, а жировые ещё и размножаются?

Как будет
по английски
«Окрошка»?

— O baby...



Две соседки по даче. Одна спрашивает другую: — Маша, а ты почему чучело в огороде не ставишь? — А зачем? Я сама целый день в огороде...



В семье было два ребенка — один оптимист, другой пессимист. На новый год родители решили «уравнять детей», пессимисту подарили игрушечную лошадку, а оптимисту — кучу навоза. Пессимист увидев лошадь говорит: Нууу... лошадка, серая — а я хотел белую в яблоках, маленькая — а я хотел большую, игрушечная — а я хотел настоящую!!! А оптимист отвечает: — А у меня настоящая!!! Только что убежала!!!



Сидит мужчина в ресторане, грустный такой, голову руками подпирает. Перед ним рюмка стоит, наполненная. Проходящий мимо, видит, что мужик задумался, берет и быстро выпивает рюмку. Мужик медленно поднимает голову и говорит: — Что за жизнь... С работы уволили... Квартиру ограбили... Дача сгорела... Жена ушла... А теперь какой-то придурок еще и мой яд выпил...



— Что тебе больше всего нравится в моей внешности? — Не знаю... Все нравится... — Ну, когда на меня смотришь, что выделяется? — Слюна...



Мужик приходит домой, пьяный, все лицо в помаде, на одежде длинные рыжие волосы... Жена: — Ну и что ты на этот раз придумаешь?! — Ты не поверишь, с клоуном подрался...



**ПУНКТУАЛЬНОСТЬ - ЭТО КОГДА
ПРИХОДИШЬ НА 5-10 МИНУТ РАНЬШЕ И
ПОТОМ ЕЩЁ ПОЛЧАСА ЖДЕШЬ ТУ
СВОЛОЧЬ, КОТОРАЯ ПРОСИЛА ТЕБЯ НЕ
ОПАЗДЫВАТЬ.**

— Поехали в ресторан... — Вау, как я долго этого ждала! Конечно, поехали! — Да подожди ты, не перебивай. Поехали в ресторан русский, немец и еврей...



Разговор по скайпу около 3 часов ночи. — Привет! Чё делаешь? — За колбасой пошла. — Не поздновато ли? — А у меня холодильник круглосуточно работает!



— Ходили с папой в тир. — Как успехи? — Охотой нам не прожить.



Совет психолога. Лучший способ успокоить нервы после семейного скандала — поточить кухонные ножи. И в домашнем хозяйстве порядок, и жена начинает несмело улыбаться!



**Для тех, кто учит
английский:**

**Когда говорят Excuse
me — значит только
собираются сделать
гадость.
А если sorry, то уже
сделали!**



Люди нередко интересуются, где я черпаю вдохновение, как я справляюсь с жизненными трудностями. Я отвечаю, что спасает чувство юмора. Я не лгу, но про коньяк умалчиваю.



Истерика в 16 лет: выбиваешь дверь с ноги, разбилаешь смартфон об стену, орешь. Истерика в 26 лет: дверь стоит 30 тысяч, установка — еще 4 тыс, за смартфон и ноутбук еще выплачивать кредит. Просто орешь. 30 лет: орать нельзя — дети спят. Просто сидишь.



Если к вам вдруг нагрянули гости, а у вас не убрано, то, пока гостям двери не открыли, быстро поставьте ведро с тряпкой и намочите руки. И вот у вас уже не сроч в доме, а уборка в самом разгаре.

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 \$490.00
2-nd \$440.00 if done
at the same session**VOLUMA XC**1 syringe \$850.00
2-nd syringe \$750.00**KYBELLA**\$450.00 (1 ампула)
убирает второй
подбородок**LATISSE**

\$159.00 (5 мл)

NEW PRODUCT**VOLBELLA XC**new filler FDA
approved for lips:
price \$365.00
per syringeМы 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!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 хирургwww.affordableaesthetics.net

АННА ТВЕРСКАЯ, RN

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

П етух, конечно, красиво кукарекает, но вот яйца несет все-таки курица... Рассказ о четырёх сильных женщинах, сумевших прожить жизнь так, как хотели. Они ходили по одним и тем же денверским улицам, дышали одним воздухом, возможно, были знакомы. Их истории разнообразны и прекрасны. Не только одна дорога ведёт к счастью.

Наша первая героиня - Эмили Гриффит (1868-1947)

Она прожила свою жизнь на благо других. Её имя хорошо известно в иммигрантских кругах Денвера, а её вклад в систему образования для взрослых простирается за пределы штата.

В корне её альтруизма семейная традиция. Её отец начал как бедный адвокат, защищавший только тех, кто был, по его мнению, невиновен; потом переквалифицировался в ещё более бедного проповедника, а под конец жизни - в неудачливого фермера. Её дядя содержал нечто вроде школы для взрослых - проповедник и учитель передвигались на лодке, продавая Библии, а в свободное время еще и обучали основам грамоты и математики всех желающих. Девиз этой школы «Для тех, кто хочет учиться» возродился через многие годы в Денвере, на воротах Emily Griffith Opportunity School.

Эмили удалось закончить только 8 классов. Сдав необходимые экзамены, она начала преподавать. На тот момент так таковой школы не существовало, и ей приходилось странствовать между фермами, куда привозили на занятия детей всех возрастов. Жила она попеременно у своих учеников.

Когда в 1894 посева на отцовской ферме вымерзли, она уговорила всю семью перебраться в Денвер. Её старший брат устроился работать на почту, а Эмили попросила разрешения работать учителем. Ей уже исполнилось 27 лет, и за плечами был 11-летний стаж. Чтобы её не клеймили старой девой, она пошла на белую ложь и сказала, что ей всего 15. Благо, молодая внешность позволяла. В те времена царили викторианские взгляды, и на женщин, отказавшихся от замужества ради карьеры, смотрели косо. Биографы приписывали ей некую любовную связь с погибшим солдатом, но эта история не очень вяжется с её образом. В юности она была обаятельна и умела склонять людей на свою сторону. Так она и прожила, скрывая свой истинный возраст, излучая энергию и энтузиазм.

В Денвере ей опять приходится начинать с нуля, как молодой и неопытной преподавательнице в начальной школе в сложном районе Five Points. Через 10 лет Эмили Гриффит избирается главой областного отдела народного образования и становится заметной фигурой в городе. Однако идея школы для взрослых не покидает её. Город выделяет ей заброшенное здание школы на углу 13-й и Велтон. Эмили подключает богатых горожан, получает поддержку газеты Денвер Пост. Возникают споры о том, может ли osoba без высшего образования исполнять обязанности директора. Тем не менее её усилия увенчиваются успехом, и 9 сентября 1916 года открывается Школа Возможностей. Изначально ожидалось несколько сотен учеников, но уже в первые дни их число превысило 1400. Школа открыта 13 часов в сутки. Предлагаются бесплатные курсы шитья, механики, электрики. Иммигранты могут подтянуть английский, а бывшие солдаты и шахтёры - освоить новое ремесло. После ликвидации публичных домов создаются классы модисток, парикмахеров и шляпниц.



Эмили Гриффит сама проводит многие занятия. После того как один из учеников упал в голодный обморок, она начала приводить на уроки большую кастрюлю супа. В годы, когда в Денвере доминировал Ку Клукс Клан, школа оставалась одним из островков прогресса, где сохранялись равные возможности для всех.

В 1927 педагогический подход Эмили Гриффит был оценён и рекомендован для распространения на всеамериканском уровне, а ее пригласили в Вашингтон. Однако она предпочла остаться в Денвере, развивать свою школу. К моменту выхода Эмили Гриффит на пенсию в 1933 через ее школу прошло несколько сотен тысяч человек.

Эмили поселилась недалеко от Болдера, в крошечном городке Pinecliffe, со своей страдающей эпилепсией сестрой Флоранс. Жили спокойно и размеренно, пользуясь заслуженным уважением. 18 июня 1947 обеих сестер нашли застреленными в их маленьком домике. Стол был сервирован на троих, причем третий кусок яблочного пирога был намного больше двух остальных. Подозрение упало на бывшего учителя, пенсионера Фреда Лунди, который жил поблизости. Он приглашал Эмили поехать с ним в Чикаго, но она отказала. Найти самого учителя не удалось, но в полумиле от домика нашли его шляпу, небольшую сумму денег и записку с указаниями потратить деньги на погребение в случае его смерти. Ходили слухи, что он не покончил с собой, а скрылся. Не исключено, что сестры были убиты из сострадания, так как их здоровье за последний год сильно пошатнулось. Рассматривалась версия, что сестер застрелили их сестра с мужем, чтобы получить страховую премию. Так или иначе, преступление не было раскрыто, а материалы были уничтожены. Какой грустный и незаслуженный конец!

Школа Возможностей преобразована в технический колледж типа профтехучилища, который поныне носит её имя. Правда, с 1991 года образование не бесплатно. Память Эмили Гриффит увековечена многими наградами за вклад в развитие Денвера. Её портрет висит в Капитолии. Эта идеалистка прожила счастливую жизнь, посвятив её любимому делу.

*Добро пожаловать в
магазин M&I!
Вас ждет большой выбор
продуктов со всего мира*



Фрукты и овощи
Соки и напитки
Сладости и выпечка
Мясо, рыба и икра
Колбасы и сыры
Молочные продукты, крупы
Диетические продукты
Кулинария
Свежий хлеб
и многое другое



LEGACY LAW GROUP
FAINBERG & MEULI

Завещание и Траст

Данная статья написана Анастасией Файнберг. Анастасия - юрист, совладелец Legacy Law Group Colorado, PLLC, специализирующийся в вопросах наследства, бизнеса и защиты имущества. Анастасия родом из Казахстана. Переехав в США в 2005 году, Анастасия получила Bachelor's Degree in Law, Societies and Justice из Университета Вашингтона (University of Washington) в Сиэтле. Закончив университет с отличием и high academic honors, Анастасия поступила и окончила Denver University Strum College of Law со степенью Doctor of Jurisprudence (J.D.). Анастасия несколько лет работала в большой юридической фирме Holland and Hart прежде, чем открыла свою собственную фирму. Анастасия - мама троих детей, и ее главная цель и мотивация в работе и создании своей фирмы - помогать семьям защитить имущество от судов, конфликтов, правительства и ненужных расходов. Работая с семьями и малыми бизнесами, Анастасия помогает своим клиентам

обрести внутренний покой - Peace of mind for you and those left behind.

Завещания и Трасты (Wills and Trusts)

Законы о передаче наследства в США довольно сложные, поэтому у каждого человека должен существовать план на случай смерти (estate plan). Если человек умирает без такого плана, то его наследники (супруги, дети, родственники) должны будут открыть судебное дело, чтобы суд определил куда направить наследство. Этот судебный процесс называется probate и длится, в среднем, от полугода до двух лет. В течение судебных процессов зачастую теряется много времени, денег, и части имущества, которые родственники не могут найти. Чтобы избежать затянувшихся судебных процессов и потери имущества, в штате Колорадо есть 2 варианта планирования: завещание и траст. Давайте разберём оба варианта, их преимущества и недостатки.

1. Завещание. Если вы хотите, чтобы не суд, а Вы решали куда направить своё имущество после смерти, тогда самый простой способ это сделать - составить завещание на имя тех наследников, которым вы бы хотели оставить своё имущество. Тогда распределение произойдёт по плану, который прописан в завещании. Хотя завещание и упрощает процесс, главный его недостаток в том, что судебный процесс все равно неизбежен. Завещание подаётся в суд наследниками, и судья, убедившись в подлинности и правильности его составления, назначает человека, который будет распоряжаться наследством в соответствии с тем, что прописано в завещании. С завещанием судебный процесс тянется не так долго, как без него, но все-таки задержек и публичности не избежать.

2. Траст. Как же тогда можно избежать судебных процессов после смерти и оставить все своим наследникам без судов и временных задержек? Инструмен-

том для этого является траст (а именно, revocable living trust). Как это удается? И что такое траст? Траст - это юридический документ, такой же как и завещание, в котором вы можете указать, куда направляться наследство после вашей смерти. Но, в отличие от завещания, траст - это частный документ, который не подаётся в суд. Как тогда передаётся наследство? В течение вашей жизни вы переписываете все своё имущество на имя траста. Не бойтесь, это не несёт никаких последствий в плане налогов и способности распоряжаться вашим имуществом, ведь пока вы живы, вы и ваш траст - это одно юридическое лицо и ваш social security (номер социального страхования) номер является tax ID (номер налогоплательщика) для траста. Траст - это как открытый ящик, куда вы в течение жизни можете что-то добавлять и вносить поправки. Ящик захлопывается при вашей смерти, и тогда уже никто ничего менять не может, и trustee (доверенное лицо, которому вы передаёте право управлять трастом после вашей смерти) получает доступ ко всему имуществу, которое вы при жизни добавили в ваш траст сразу же после вашей смерти, без необходимости суда. Задача trustee - распределить имущество так, как вы прописали в трасте.

Существуют разные типы трастов, помимо revocable living trust, которые позволяют защитить имущество, избежать налогов на наследство, создать анонимность и прочее, но в этой статье нет возможности описать их все. В личной консультации мы всегда можем обсудить все варианты трастов.

Планирование на случай недееспособности (Incapacity Planning)

Мы уже поговорили о плане после смерти. Что же случается с вами и вашим имуществом, если вы теряете дееспособность (например, кома, болезнь Альцгеймера, деменция, тяжелые болезни и т.п.)? На этот случай, если не имеется в наличии нужных документов, передающих право другому лицу распоряжаться вашим имуществом и принимать за вас решения, мы опять-таки попадаем в судебный процесс, который называется Guardianship (способность принимать за вас решение) и/или Conservatorship (способность распоряжаться вашим имуществом). Закон автоматически не передаёт эти права вашим супругам и/или детям/родителям. Такие судебные процессы занимают несколько месяцев и стоят очень дорого, так как вам понадобится помощь юриста. Как же избежать этого? При жизни, вы должны подписать 3 основных документа на случай недееспособности:

1. Генеральная доверенность (general power of attorney) - это документ, передающий финансовые полномочия третьему лицу (супругу, детям, друзьям) для того, чтобы они могли оплачивать ваши счета, следить за вашим жильем, получать пенсию и т.д., пока вы находитесь в недееспособном состоянии.

2. Медицинская Доверенность (Healthcare power of attorney) - это документ, дающий третьему лицу право принимать за вас решения, связанные со здоровьем/ медицинской помощью: как и где вас лечить, делать/не делать операцию, переливания крови, ампутации, какие препараты принимать и так далее.

3. Living Will - для этого документа нет подходящего русского термина. Living will позволяет вам заранее прописать сколько времени вы хотели бы остаться на искусственном поддержании жизни, если вы находитесь на аппаратах искусственного обеспечения и у вас смертельная болезнь или вы в вегетативном положении. Обычно доктора не отключают аппараты пока все заинтересованные лица не придут к единогласному решению. Зачастую супруги, дети, внуки и другие родственники не хотят принимать такие серьезные решения, и в семье могут возникнуть недопонимания и конфликты. При наличии living will, врачи следуют вашим указанием, а не перекладывают эту ответственность на ваших близких.

Планирование для Medicaid (Medicaid Asset Protection Planning)

Если вы или ваши родители получаете помощь long term care Medicaid, вы должны знать, что после смерти, Medicaid забирает все то, что они за вас заплатили в счёт имущества, которые вы после себя оставили. Например, обычно ваш дом, в котором вы живете, не считается в случае обращения за Medicaid (то есть он является exempt asset). Но, после вашей смерти, ваши наследники не смогут продать ваш дом или унаследовать его, пока не выплатят то, что вы остались должны

Medicaid. Поэтому для тех, кто планирует получить long term care Medicaid, необходимо защитить имущество прежде, чем обращаться на Medicaid. Помните, что Medicaid имеет 5 year look back, что означает, что все, что вы передали в последние 5 лет может повлиять на вашу eligibility (способность получать Medicaid). Если вы уже получаете long term care Medicaid и не защитили своё имущество, то вы можете лишиться льгот (бенефитов) на 5 лет, если начнёте планировать сейчас. Помните, в начале статьи я говорила, что существуют разные виды трастов? Так вот, именно для защиты имущества от Medicaid estate recovery (возвращение активов), мы можем создать для вас Medicaid Asset Protection Trust, который позволит вам не потерять ваш дом, при этом получая long term care Medicaid. Помните, что начинать это планирование нужно заранее!

Помимо вышеперечисленных услуг, мы также предоставляем помощь в оформлении брачных контрактов. Если вы хотите защитить своё имущество до или после брака, мы поможем составить контракт, при наличии которого любой бракоразводный процесс будет легче, быстрее и дешевле.

Также мы предоставляем помощь с судебными процессами probate and guardianship/conservatorship, о которых написано выше.

Моя главная задача как юриста - дать вам знания, которые помогут вам принять правильное решение о том, как защитить свою семью и своё имущество от судов, конфликтов и лишних финансовых затрат.

На данный момент мы предлагаем бесплатные консультации всем тем, кто хочет получить знания о законах по наследству на русском языке. В нашем офисе работает русскоязычный секретарь, поэтому вы можете звонить нам и назначать консультацию в любое время по номеру 303-954-9428.

Больше статей и видео (на английском языке) доступны здесь: www.legacylawgroupcolorado.com



Anastasia Fainberg

Attorney, CEPA / Legacy Law Group, PLLC
 A: 3600 S Yosemite St., Ste. 670, Denver CO 80237
 P: 303-954-9428 M: 303-218-6633
 E: afainberg@legacylawgroupcolorado.com
 W: www.legacylawgroupcolorado.com
Peace of Mind for You and Those Left Behind™



Конкурс Artistic Fox Studio

Журнал «Сама Себе Режиссёр» и художественная студия Artistic Fox зимой организовали конкурс на лучший рисунок новогодней игрушки для младших учеников школы. Победители конкурса получили подарки и сертификаты.

Artistic Fox - интернациональная художественная студия в Колорадо для взрослых и детей.

В ней собрались юные художники со всего мира: Европы, Азии, Латинской Америки, Израиля.

Там проводят курсы и мастер-классы по живописи, скульптуре, дизайну и прикладному искусству не только для детей (от 3-х лет), но и для взрослых. Чем же полезно рисование?

- Развитие когнитивных функций. Любое рисование улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику.

- Развитие воображения. Рисование снимает барьеры, отпускает фантазию

в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другого ракурса.

- Повышение самооценки. Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Рисуя, человек демонстрирует свой внутренний мир, а получая положительные отклики на произведения, обретает уверенность в себе.

- Расслабление. Рисование - прекрасное хобби как для взрослых, так и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улетучиваются.

Приглашаем Вас окунуться в мир творчества! Под наблюдением художников-педагогов нашей студии, вы разовьете креативные навыки и создадите свои шедевры. Artistic Fox находится в уютной мастерской на Heritage Shopping Plaza (Arapahoe & I-25). Атмосфера неторопливого творческого процесса придётся вам по душе. Вскоре вы будете рассуждать, смотреть на мир и творить как настоящий художник!

Журнал «Сама Себе Режиссёр» и Artistic Fox студия организуют новый конкурс для всех детей нашей общины по теме «Мой мир». Возраст детей: 5 - 13 лет

Материалы: краски или цветные карандаши.

Победителей ждут ценные призы, сертификаты и фото в журнале.

Дата проведения: с 1 мая до 15 июня. Победителей объявим 20 июня. Приносите свои работы в Artistic Fox студию!

Если хотите узнать побольше о наших программах, мастер классах и арт лагерях, добро пожаловать на наш сайт:

<https://artisticfoxstudio.com/>
Адрес 7555 E Arapahoe Rd #6,
Centennial CO 80112
(720)216-7586



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

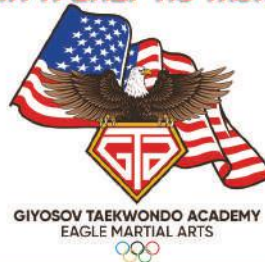
Больше информации на странице в Facebook @RussianAndBeyondClub и по телефону: 720-879-2373

МЫ ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ В ЖИЗНИ И В СПОРТЕ!

СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО И КИКБОКСИНГА

ХУСРАВ ГИЁСОВ
KHUSRAV GIYOSOV

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО



ПЕРВЫЙ КЛАСС БЕСПЛАТНО !
ДЕТЯМ-СИРОТАМ БЕСПЛАТНО !
РОДИТЕЛЯМ ОДИНОЧКАМ
СКИДКИ!
ALL LEVELS UP TO
WORLD CHAMPIONSHIPS
AND OLYMPICS

TEAM GIYOSOV
 KHUSRAV GIYOSOV
 WWW.EAGLE-MARTIAL-ARTS.COM
 giyosovkhusrav@gmail.com

Master KHUSRAV TAEKWONDO phone
(720)429-0669

Master JACOB KICKBOXING phone
(720)499-4376

10700 E. Bethany Dr. Suite #109, Aurora, CO. 80014

Аутизм, альтернативное ощущение мира, глазами Марины Ниيري

Апрель - месяц активизма по защите прав людей в аутичном спектре. Люди, затронутые напрямую или косвенно, стремятся развеять предрассудки и стереотипы вокруг этого до сих пор загадочного диагноза. Сегодня с нами Марина Ниيري, сотрудник института по международному обмену, журналист и автор исторических романов. Приехала в Америку 30 лет назад в подростковом возрасте. Официальный диагноз получила совсем недавно. В этой статье она расскажет о том, как добиться диагноза и научиться отстаивать свои интересы в мире, который ещё не до конца понимает эту особенность развития.

Безопасное пространство для женщин в спектре

«Обследовали трёхлетнего сына, а диагноз поставили мне.» Такие истории постоянно всплывают в нашем виртуальном сообществе. Эта группа была создана специально для девушек и женщин, получивших загадочный диагноз «аутизм» во взрослом возрасте, по собственной инициативе, в результате упорных поисков. Терминология, связанная с диагностикой, терапией и просвещением, меняется так быстро, что бывает трудно угнаться. Например, ещё в начале 2010х ставили отдельный диагноз «синдром Аспергера» для пациентов с более сглаженной симптоматикой. Сейчас этот диагноз уже не ставят, хотя термин закрепился в разговорной речи. Аутисты, которые речью и поведением мало отличаются от нейротипичных, ласково называют себя «аспи». Теперь это синдром загнали под одну широкую шапку «аутичного спектра».

Многие специалисты по-прежнему считают аутизм расстройством, поводом для оформления инвалидности, а некоторые, мыслящие более открыто, склонны рассматривать это явление как вариант нормы, как альтернативное ощущение себя и мира. На данный момент консенсуса не существует. Если за мальчиков, диагностированных в детстве, решения принимают родители, то совершеннолетним женщинам приходится отдуваться за себя. Как разобраться в своих правах и доступных ресурсах? Нам нужно безопасное

пространство, в котором мы можем обмениваться опытом, не боясь осуждения.

Сейчас модно обесценивать значимость половых различий, утверждая что мужчины и женщины взаимозаменяемы. Однако, биология не подчиняется политкорректности. Аутизм проявляется в девочках не так, как в мальчиках. Существует список внешних симптомов, на который ориентируются педиатры. В этот список входят задержка речи, нежелание смотреть в глаза, хождение на цыпочках, повторяющиеся движения. Мальчики-аутисты рано привлекают внимание педиатров. Родители могут записать эти повадки на видео и показать врачу. Однако, аутизм - это не только поведенческие особенности. То, что видно на поверхности - лишь макушка айсберга. Это особенность нервной системы и мозговых функций. У девочек внешняя симптоматика сглажена, и родители не подозревают о том, что дочь чем-то отличается от сверстников. В результате, многие девочки «проскальзывают через щели», как говорится. Они долгие годы живут с подозрением, что с ними «что-то не так», но при этом стесняются озвучить свои мысли из страха насмешек и осуждения. Согласитесь, что если девочка жалуется на то, что её раздражает грубая бирка или глаза режет яркий свет, родитель может цыкнуть: «Не будь неженкой!» А ведь повышенная чувствительность, которая приводит к сенсорной перегрузке - один из главных признаков аутизма у девочек.

Не секрет, что испокон веков женщины задвигали свои нужды на последнее место. Это касается и психического здоровья. Даже в цивилизованных странах достаточно долго жалобы на тревожность и подавленность не воспринимались серьёзно.

Это прозвучит цинично, но психологов и неврологов мало интересуют взрослые женщины в спектре. Мы не слишком привлекательный материал для исследований. Для нас не существует отдельной ниши в сфере фармакологии. Нам не посадишь на дорогостоящие медикаменты. Также бессмысленно ожидать поддержки от мам детей, чаще всего мальчиков, которых диагностировали в дошкольном возрасте. Нам часто обвиняют

в симулянстве. Якобы, мы придумываем себе диагнозы, чтобы привлечь внимание, нажать на жалость. Подобные комментарии отбивают желание развивать эту тему. Огромный процент женщин в спектре так и живёт без официального диагноза и без необходимой поддержки.

Не выдумывай!

К сожалению, многие до сих пор считают, что аутизм - это глубокая инвалидность. Если у человека есть работа, семья, круг друзей, то он априори не может быть аутистом. На самом деле аутизм и социальный успех вполне совместимы. Более того, именно аутичные черты зачастую помогают людям достичь профессиональных высот. Знание своего дела и любовь к нему делают человека привлекательным. Чудаковатая девчушка, над которой смеялись в школе, может стать блестящим биологом или химиком, и коллеги это оценят. Однако, успех в зрелом возрасте не отменяет детской травмы.

Зачем тебе ярлык?

Нам к ярлыкам не привыкать. Нам с детских лет приходится слышать «чужака», «без кожи», «не от мира сего» - это в лучшем случае. А в худшем - «хамка», «лентяйка», «эгоистка». Всё потому, что не поздоровалась с соседом, не посмотрела в глаза, не так плакала на похоронах, не так плясала на свадьбе. Аутисты отлично понимают конкретные инструкции и следуют им, но когда приходится, как говорится, «читать между строк», ориентироваться на мимику собеседника, на какие-то неоглашённые правила коллектива, у них возникают затруднения. Женщины легче копируют поведение нейротипичных людей и визуально подстраиваются под норму, но это не значит, что их не изнуряет. Нас преследует хронический страх, что мы потеряем самоконтроль, что маска упадёт, и наше истинное лицо не понравится окружающим. Нам не столько обидно за себя, сколько неудобно перед родителями, которые считают, что плохо нас воспитали. Детям часто приходится слышать, «Мне за тебя стыдно! Как ты себя ведёшь?» Мы ведём себя так, как нам диктует наш мозг, наша нервная система.



Мой путь к диагнозу

Я довольно рано заговорила в детстве. Использовала сложные обороты и выражения, иногда неуместно. В детском саду воспитатели называли меня «профессором». Я не тянулась к другим детям, не играла в куклы или дочки-матери. Могла часами выстраивать солдатиков в ряд или складывать узоры из пуговиц. Обожала фильмы на военную тематику. Танки, броневики, миномёты меня просто завораживали. Шедевры военной техники казались мне более живыми, чем люди вокруг. Прогрессивная мама не навязывала мне гендерные стереотипы, не пихала мне игрушечную посудку и кукол. Увы, не все разделяли её либеральную точку зрения. Многие говорили, что Марина - «странный ребёнок». Дело было в белорусской провинции в 80е годы.

Вынужденное общение со сверстниками, особенно девочками, казалось мне сущим наказанием. Если с мальчиками я могла побегать по футбольному полю и поиграть в «войнушку», то с девочками я чувствовала себя инопланетянкой, высаженной на Землю без предупреждения. Они тоже заметно напрягались в моём присутствии и всячески намекали, что не очень мне рады. Старшеклассница, которая была лидером во дворе, однажды сказала мне: «Вали отсюда. Ты тут лишняя.» Я испытала скорее облегчение, чем обиду. Стоило мне уйти, как разговоры возобновились.

Предположительный диагноз я получила в 26 лет уже в Америке, когда пришла к врачу с паническими атаками. На тот момент у меня был ребёнок дошкольного возраста с задержкой речи, которого педиатр, поклонник ранней интервенции, решил прогнать через диагностику для очистки совести. Подозрения на аутизм не подтвердились, но за это время я успела прочитать немало литературы, которая натолкнула меня на мысль, что у меня самой в наличии аутичные черты. Когда я поделилась своими догадками с психиатром, он вяло пожал плечами и сказал: «Даже если вы в спектре, ничего кардинально не меняется. Вы вообще не мой пациент. Я лечу биполярников и шизофреников. А вы, милочка, живите дальше. Вот вам Lexargo от тревожности.»

Я описала вполне типичную реакцию специалиста, который привык решать вопросы жизни и смерти. Аутизм не представляет непосредственную угрозу для жизни. У аутиста, как у любого, может развиться тревожность, депрессия, зависимость. Но сам по себе аутизм это не повод наблюдаться у психиатра. А вот помощь грамотного психолога, который активно интересуется этой группой населения, не помешает. Он поможет вам принять себя и внести в жизнь позитивные перемены,

развить потенциал. Быть может, пришло время сменить профессию или семейное положение? К сожалению, таких специалистов мало, и к ним длинная очередь.

Проблемы терапии

Если человек, добившийся диагноза будучи взрослым, может сам выбирать себе терапевта, то ребёнок, в большинстве случаев, лишён выбора. Его отдают на растерзание тому специалисту, к которому направит педиатр. Ребёнка ждёт сомнительное удовольствие, именуемое адаптивно-поведенческой терапией. Она нацелена не на то, чтобы помочь пациенту почувствовать себя комфортно в собственном теле, а чтобы сделать его максимально удобным для окружающих, чтобы он как можно меньше выделялся из общей массы. Терапия несёт карательный оттенок, успешно усугубляя в ребёнке комплекс неполноценности. Он начинает стыдиться своего тела, своей мимики.

Родители празднуют победу - ребёнок улыбается, смотрит в глаза, поддерживает беседу! Но на самом деле этот ребёнок чувствует себя как дрессированный медведь, которого нарядили и заставляют ходить на задних лапах. Манеры поведения, которые ему привили, не являются для него естественными. Он ведёт себя в угоду родителям и обществу, но наперекор своему телу и мозгу. Он говорит на чужом языке и носит маску. Всё это приводит к эмоциональному истощению. А родители считают, что ребёнок «излечен» и война выиграна. Только вот, войну не надо было заводить. Для ребёнка война продолжается - с самим собой.

Если нейротипичный человек смеётся, когда ему весело, и плачет, когда ему грустно, то аутист может те же самые эмоции выражать на свой лад. Например, он может вместо смеха или слёз встать на цыпочки и махать руками. Для него такая мимика является интуитивной, даже если для окружающих она не совсем привычна.

Аутисты теперь начали говорить о травмах, которые они получили в результате поведенческой терапии. Остаётся надеяться, что терапевты начнут прислушиваться. Лечить надо не аутистов, а мир - от предрассудков.

Что сказать окружающим?

Начнём с того, что ваша медицинская история никого не касается. Вы не обязаны оглашать свой диагноз. Если вы считаете, что доверительный разговор поможет вам укрепить отношения, устранить какие-то недоразумения, то стоит пойти на этот шаг. Если вам повезёт, близкие отнесутся к вашему откровению с теплом и приятием. Однако, будьте готовы к непониманию, сопротивлению и осуждению. Спросите себя, готовы ли вы к такой реакции.

Если близкий человек поделится с вами диагнозом, ни в коем случае не бросайтесь его жалеть, успокаивать или пытаться разубедить. Не говорите ему, что врачи «шарлатаны, которым лишь бы нацепить ярлык». Не запугивайте его статусом изгоя. Уверю вас, у этого человека уже возникали социальные трения. Для него смешки, шёпот за спиной и недоумённые взгляды - привычное дело. Поздравьте близкого с тем, что он узнал правду о себе. Это действительно большой прорыв.

Что касается работы, многие компании стремятся к инклюзивной модели. Возможно, ваш начальник пойдёт вам навстречу и проявит гибкость, если вы попросите перевести вас в более тихое место или дать вам возможность работать из дома. Более благоприятные условия повысят вашу продуктивность, и в результате все выиграют.

Преимущества аутизма

Некоторые аутичные черты, такие как внимание к деталям и способность сфокусировать внимание, помогают добиться успеха в определённых профессиях. Среди нас прекрасные редакторы, хирурги, научные работники, программисты.

Моя склонность к иностранным языкам помогла мне получить работу в институте по международному обмену. Благодаря своему интересу военной историей, я стала писателем, автором нескольких исторических и научно-фантастических романов. У меня прекрасный американский издатель, который предоставляет мне творческую свободу. Помимо основной работы в институте и литературной деятельности, у меня есть коллективный питомник сибирских кошек «Аврора» в штате Коннектикут. Очень многие люди в спектре испытывают особую эмоциональную тягу к животным. Среди моих партнёров есть аутисты. Как видите, любое увлечение можно превратить в источник дохода.

Книги на эту тему

За последние 5-10 лет вышло много познавательных книг, которые помогут женщинам в спектре, а также их близким. Twirling Naked in the Streets and No One Noticed: Growing Up With Undiagnosed Autism Paperback - Jeannie Davide-Rivera
Autism in Heels: The Untold Story of a Female Life on the Spectrum - Jennifer Cook O'Toole

Sisterhood of the Spectrum - Jennifer Cook O'Toole

Aspergirls: Empowering Females with Asperger Syndrome - Rudy Simone

Nerdy, Shy, and Socially Inappropriate: A User Guide to an Asperger Life - Cynthia Kim



Автор
Марина Ниши



КАК ДРУЖАТ ЗНАКИ ЗОДИАКА

В этом гороскопе вы немного больше узнаете о ваших близких друзьях, о том, что для них важно и что ценно, и на что вам стоит обратить внимание, чтобы укрепить ваши дружеские отношения.

ОВЕН

Овен - почти идеальный друг. Он готов прийти на помощь, драться за вас, делиться всем, что имеет и поддерживать любые ваши начинания.

Он легок на подъем, с ним не бывает скучно и он готов разделить с вами и приключения, и развлечения.

Но самозабвенная дружба может внезапно закончиться, если Овен почувствует, что вы в чем-то становитесь лучше его. Овны не терпят бесполезных отношений и чужого превосходства. Как только он перестает получать от дружбы с вами практическую пользу, он легко может заменить вас на другого. Причем он будет так же общаться с вами, но прежнюю близость восстановить уже не удастся.

ТЕЛЕЦ

Телец - это друг на долгие годы. Он практичный и верный, к нему можно обращаться за стоящим советом, он может помочь деньгами.



Но Телец часто держит друзей на расстоянии и чтобы попасть в его близкий круг - вам придется постараться. Тельцы не пускают близко людей, не проверенных временем и обстоятельствами. Для него важны разговоры по душам и теплая, крепкая эмоциональная связь. Обмана он не простит - он молча уйдет и просто забудет о вашем существовании.

Вам нужно быть готовым к тому, что Телец редко признает ошибки и никогда не воспользуется чужим советом (а если воспользуется, то совершенно искренне будет считать эту идею своей).

БЛИЗНЕЦЫ

Близнец - это друг веселый, но ненадежный. С ним всегда интересно и вы точно хорошо проведете время в его компании.

Особенно, если вы подружились недавно. Близнецы «влюбляются» в своего нового знакомого, стараются проводить с ним все время и постоянно говорят об этой дружбе. Но как только на горизонте появляется кто-то более интересный, Близнецы с легкостью переключаются на него.



Поэтому в такой дружбе учитесь не привязываться и не присваивать себе Близнеца. Чем легче ваши отношения, тем больше у него будет желания выбирать вас среди моря других знакомых. К тому же Близнец отходчив и легко мирится. Он не боится подходить первым после ссоры и ему понадобится в два раза меньше времени, чем вам, чтобы остыть от конфликта.

РАК

Рак - это самый верный друг, ваша каменная стена и надежный тыл. Для «своих» он свернет горы. Он отдаст вам последнюю рубашку, правда... потом попросит ее обратно. Он требует полной взаимности и всегда ждет равноценный обмен.

Рак заводит друзей еще в детстве и обычно не ищет им замену в течение жизни. Он привязывается к друзьям и считает их членом своей семьи, а потому может нарушать их пространство неуместными вопросами, советами, звонками в неурочный час.



ЛЕВ

Лев - это друг демонстративный. Он приближает к себе таких людей, на которых сможет смотреть чуточку свысока, и которые, в свою очередь, будут ему чуточку признательны за его королевское общество. Но если вы готовы постоянно хвалить и поощрять Льва - он станет отличным, надежным и верным товарищем. За вашу верность Лев точно захочет вас отблагодарить, а в своей благодарности он весьма щедр и оригинален. Кроме того, Львы не боятся просить прощения и идти на примирение, даже если не они были зачинщиками ссоры. Вот только, если сильно перегнуть, то можно потерять его доверие навсегда.



ДЕВА

Дева - это Серый Кардинал. Вам может казаться, что в этой дружбе вы - главное звено и все происходит по-вашему. Но если посмотреть детально, окажется, что все ваши решения и даже желания исходили из подсказок Девы, которая умело направляла вас в выгодную для себя сторону.

Кроме того Девы любят умничать и указывать на чужие недостатки. Зато с друзьями они весьма заботливы и с готовностью возьмут на себя выполнение некоторых ваших дел или решение ваших вопросов.



ВЕСЫ

Весы - это друг - миротворец. Он не выносит ссор и готов идти ради вас на жертвы. Он помирится с вами сам и помирит вас с любым другим человеком. Он не будет придираться по мелочам или обсуждать вас у вас за спиной. Но если в тяжелый час вы решите занять у Весов денег - он, вместо желаемой суммы, даст вам ценный совет или способность их заработать. Хотя такие рекомендации на самом деле дорогого стоят, потому что Весы смотрят в корень проблемы и тонко чувствуют, как ее можно решить.

**СКОРПИОН**

Скорпион - друг загадочный. Со многими он только играет в дружбу, при этом преследуя личную выгоду. Но если же вам удалось проникнуть в близкое окружение Скорпиона - вы поймете это по степени его откровенности с вами - вы обретете очень верного, искреннего и способного на любую помощь товарища. Скорпионы могут решать те проблемы, на избавление от которых у вас не хватает силы воли или смелости. Но иногда он будет подталкивать вас к тем поступкам, на которые вы не можете решиться, но которые в итоге принесут вам благо. С теми же, с кем Скорпион только играет - все происходит наоборот - советы и спровоцированные действия приносят пользу самому Скорпиону.

**СТРЕЛЕЦ**

Стрелец - это друг, которому всегда можно поплакаться в жилетку. И он поможет. Причем не советом, а реальными действиями. Он без просьб и напоминаний придет на помощь тогда, когда это действительно необходимо. Но взамен потребует вашей преданности - по первому взгляду, по любому слову или звонку в ночи - вам нужно спешить к нему, даже если вопрос касается всего лишь развлечения. Хотя в развлечениях он эксперт и чтобы жить полной жизнью, вам нужно только успевать за ним повсюду.

**КОЗЕРОГ**

Козерог друг замкнутый и можно даже сказать - сложный, особенно на этапе сближения. Сами по себе Козероги не очень нуждаются в новых друзьях, особенно, если у них уже есть парочка проверенных из детства. Куда больше их интересуют



полезные связи и деловые знакомства. Они не считают нужным скрывать свои амбиции, строгость и только одно (свое) правильное мнение. Они не видят смысла в том, чтобы делиться своими чувствами и переживаниями и уж тем более не интересуются, что творится на душе их друзей. Зато они обладают удивительным чувством юмора и безграничной преданностью. Козерог будет «присматривать» за вами, даже если вы не виделись сто лет и в любой момент окажет вам помощь, не ожидая благодарности.

ВОДОЛЕЙ

Водолей - это друг отстраненный. Может быть потому что его окружает огромное количество других друзей, коллег, родственников, школьных приятелей и случайных хороших знакомых, Водолей никогда не относится серьезно к проблемам других. Да, он поддержит и поможет (как сможет), но не будет принимать вашу ситуацию близко к сердцу и пропускать ваши проблемы сквозь себя. Да и методы поддержки у него весьма жесткие - он не будет вас жалеть и успокаивать, а скорее, ударит по больному месту, чтобы вместо нытья вы начали двигаться и сами нашли выход из создавшегося положения.

**РЫБЫ**

Рыбы - это глубокий друг, с которым можно нырнуть в пучину проблем страхов. И выплыть, полностью обновившись, потому что эмоциональная поддержка Рыб безгранична. Рыбы умеют утешать и чувствуют настроение, с ними комфортно и развлекаться, и пребывать в тишине. Они придут на помощь по первому зову (хотя без зова и не пошевелятся). И вам может показаться, что это идеальный друг.



Вот только сами Рыбы могут не считать вас таким близким человеком. Они долго присматриваются, привыкают и проверяют как ваши, так и свои чувства в дружбе. Они не прощают предательства, даже если прошло много лет и вам кажется, что все давно забыто. Поэтому без вашей инициативы их дружба легко сходит на нет. Зато с настоящими друзьями они проносят дружбу через долгие годы и расстояние.



Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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



Дождевик (Puffball)



Лисички (Chanterelle)



Еловый Рыжик (Lactarius Deliciosus)



Белый Гриб

начало на странице 22

В общем и целом, грибы в Колорадо мы собираем с июля по сентябрь в смешанных хвойных лесах на высоте от 9000 до 11000 футов. Это основная среда обитания грибов в Колорадо, и все пять видов этих грибов растут здесь. Зачастую мы ходим искать специально только Белые Грибы, но за компанию находим и все остальные.

Лисички, вероятно, самые неуловимые, но они также могут расти в изобилии в тех частях штата, где выпадает много осадков. Подберезовики обычно начинаются в середине-конце июля и достигают пика в августе. Лисички часто появляются в августе и достигают пика в сентябре. Остальные можно найти с июля по сентябрь.

Независимо от того, где вы живете в Колорадо, вот стандартный совет - посмотрите на карту местности, найдите дороги и тропы проходящие на высоте в диапазоне 9000–11000 футов и проведите домашнюю работу – посмотрите на осадки в этой местности и потом отправляйтесь на прогулку! Почти каждый перевал в Колорадо проходит через этот диапазон высоты и на перевалах много разных троп. Хороший пример – это перевал Вэйл (Vail Pass). Ищите здоровые смешанные хвойные леса и сосредоточьтесь на них. Многие из этих грибов любят просеки и влажные замшелые опушки.

Есть также много других вкусных грибов, которые можно найти в высокогорье и по всему штату в разных типах лесов и на разных высотах. Я предложила вашему вниманию отнюдь не исчерпывающий список — он предназначен для новичков. Грибы, подробно описанные выше, — отличное место для того, чтобы отправиться на первые поиски.

РЕСУРСЫ

Помимо ссылок, разбросанных по всей статье выше, вот несколько ресурсов – в Колорадо активно действует три грибных клуба и их страницы есть и в Фэйсбуке: Colorado Mycological Society (CMS) в Денвере, Pikes Peak Mycological Society в Колорадо Спрингс, и Fort Collins Mycological Society в Форт Коллинзе. Это некоммерческие организации с недорогим годовым членством и с кучей полезной информации и интересных мероприятий для грибников-энтузиастов.

Популярные часто задаваемые вопросы:

- Нужно ли разрешение (Permit) на сбор грибов? Да, разрешения требуются в большинстве лесов США и их можно приобрести на интернет страницах рейнджерских станций или вживую. У каждой лесной службы каждого леса свои правила. Сбор грибов в лесах штата Колорадо (State Forests) является незаконным, если не указано иначе.
- Как получить помощь с идентификацией грибов? Лучше всего сделать несколько хороших снимков (сверху, снизу, ножки гриба и его корневой структуры, на месте) и отметить запах. Проверьте на любые обесцвечивания или синяки от обработки. Этой информации часто достаточно для одной из групп Facebook о грибах, чтобы помочь вам получить положительную идентификацию, если вы спросите. Можете попробовать сами, используя книги. Эксперты будут более щедры при ответах на ваши вопросы, если вы проделаете небольшую подготовительную работу сами и попытаетесь подтвердить свои идеи.
- Опасно ли собирать грибы в Колорадо? Нет, если вы читаете статьи, поговорите с друзьями, и вооружитесь информацией! В Колорадо есть несколько грибов, которых следует избегать, но их

легко идентифицировать. Знайте ядовитые грибы так же хорошо, как вы знаете свои любимые съедобные грибы, и никогда, никогда не употребляйте грибы, которые вы не можете идентифицировать со 100% уверенностью.

- Как хранить излишки? Если выдался грибной год, то наверняка мы подумаем о том, чтобы заготовить запасы грибов на зиму. Самыми популярными способами я считаю засолку, мариновку, сушку и заморозку. Я предпочитаю сушить грибы и замораживать – так они хранятся очень долго и можно потом использовать такие грибы для приготовления супов, вторых блюд и соусов.
- Что нужно носить с собой в поход за грибами? Предпочтительно корзинку для грибов или холщовую сумку, пластиковый пакет не подходит для сбора грибов. Не имеет значения срывать грибы или срезать, но если вы предпочитаете, то небольшой ножик не помешает, а ещё лучше ножик с щёткой, чтобы очищать грибы от земли и грязи. Если возможно, то нужно принести несколько сумок, чтобы не смешивать разные виды грибов в одной сумке.
- Как чистить грибы? Перед тем, как положить гриб в сумку, лучше его очистить от земли, чтобы потом дома было бы не так сложно мыть грибы. Грибы не любят мочнуть в воде, но если сильно грязные, то можно промыть под проточной прохладной водой и выложить про-сохнуть на бумажные полотенца. Если гриб не очень грязный, можно просто протереть влажной тряпочкой.

Так чего же мы все ждём?

Ну, если не считать Мая месяца, то уже в скором времени можно выходить на тропы и начинать поиски! Это действительно может быть очень просто и это очень увлекательное занятие. Если вы только начинаете и хотите получить больше информации, попробуйте присоединиться к местному клубу и пойти на грибную охоту с клубом, или пойдите на прогулку с кем-то, кто покажет и расскажет вам основы собирания грибов. Как только у вас появится хорошее представление о грибах, которые вы хотите собирать, вы научитесь игнорировать остальные (если, конечно, вы не интересуетесь микологией, то во что бы то ни стало дорожите ими всеми!).

Нет особых причин бояться диких грибов Колорадо, на самом деле медведи и горные львы должны вызывать гораздо больший страх! Сбор грибов — очень полезное и, осмелюсь сказать, навязчивое хобби, где вы можете познакомиться и встретить одних из самых лучших людей в мире.

Автор Елена Баландина



COZY DENTAL

 ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants



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

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

Детская стоматология:

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

📍 14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012
 @ Info@cozydental.com 🌐 CozyDental.com

📞 303-340-0422

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЧЕРЕПАХАХ

- Самым древним ископаемым черепахом больше 220 млн лет.
- У предков современных черепах были зубы. А вот голову в панцирь прятать они не умели.
- Несмотря на свой панцирь, черепахи отнюдь не неуязвимы.
- Самая крупная из всех видов черепах — кожистая. Вес взрослой особи может достигать 700-900 кг, а длина 2,5 метров.
- Самой маленькой является капская черепаха, длина ее тела 11 сантиметров, а вес всего 214 грамм.
- Давно вымершая черепаха-архелон весила свыше двух тонн.
- Мясо некоторых видов черепах ядовито из-за особенностей их рациона. Так, кожистые черепахи едят ядовитых медуз, что, в свою очередь, делает ядовитым их мясо.
- Мягкотелые черепахи не имеют панциря.
- Некоторые черепахи живут больше ста лет.
- Черепахи умеют запоминать и различать человеческие лица.
- Черепахи обитают на всех материках, кроме Антарктиды, а также на множестве островов.
- Кожистые черепахи могут погружаться на глубину более километра, несмотря на чудовищное давление водной толщи.
- Чем самка черепахи крупнее, тем больше яиц она может отложить за один раз.
- От температуры окружающей среды зависит пол детёнышей, которые появятся из отложенных яиц.
- Водные виды черепах в своей родной стихии отнюдь не так медлительны, как на суше — во время плавания они могут развивать скорость до 30-35 км/ч.
- Лишь один вид (из более чем трёхсот) черепах спокойно переносит холод — черепаха Блэндинга, обитающая на севере Канады, в Великих Озёрах.
- Болотные черепахи — рекорсмены по голоданию. В случае необходимости они могут обходиться без пищи до 4-5 лет.
- Большие морские черепахи понимают язык дельфинов, что подтверждается экспериментами и наблюдениями.
- В случае опасности средиземноморские черепахи шипят, как змеи.
- Отложив яйца, черепахи забывают о них навсегда. Из всех видов этих созданий только один — Коричневая черепаха, заботится о своём потомстве, охраняя кладку с яйцами.
- Морские черепахи могут ориентироваться в пространстве, используя для этого магнитное поле нашей планеты, и благодаря этому умению по истечению многих лет они могут вернуться к месту своего рождения.
- Строение панциря у водных и сухопутных черепах очень отличается, это связано с их разным образом жизни. У сухопутной черепахи панцирь высокий и куполообразный, у морской черепахи он имеет обтекающую каплеобразную форму, пресноводные черепахи имеют более плоский, гладкий и низкий панцирь.
- Барабанная перепонка у черепахи находится прямо на голове.
- Гигантские черепахи могут регулировать численность популяции. Например, если на одном участке плотность популяции высокая, то самки откладывают по 4-5 яиц один раз в несколько лет, а если наоборот, плотность маленькая, то самки откладывают по 14 яиц несколько раз за год.
- Большинство видов черепах занесены в Международную Красную книгу. Основным фактором исчезновения это охота на животных человеком и другими животными, а также загрязнение среды обитания.
- Продолжительность жизни черепах в среднем составляет от 50 до 150 лет. Но есть зафиксированные случаи, когда черепахи доживали до 188 лет (черепаха Туи Молина).
- Черепахи впадают как в летнюю, так и зимнюю спячку.

Источник: стофактов.рф
theanimalw.com

Алла Шульман,
главный редактор журнала
"Сама Себе Режиссёр"
Имейл: SSRmagazineCO@gmail.com
Телефон: (303)332-8807



Dumb Friends League.
COMPASSION ALWAYS

Приют для животных Dumb Friends League

В приюте Вы можете приобрести домашнее животное которому нужна любящая семья.

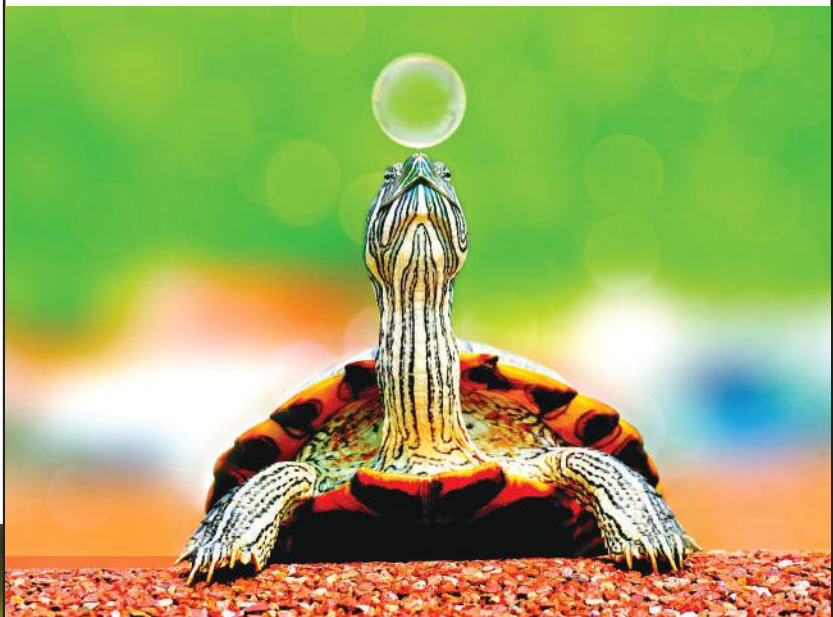
Также приют принимает пожертвования.

Для более подробной информации,

пожалуйста, посетите веб-сайт

www.DDFL.org

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



СТРАХОВАНИЕ на каждый день



Дома • Квартиры • Машины • Бизнеса

Борис Литвак
Моё кредо – это надёжность

Офис: (720)535-1911 Мобильный: (303)902-6582 VLITVAK@GMAIL.COM

Футбольный Клуб

имени Виталия Семакина

– российский футболист, полузащитник, тренер

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!



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

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!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НА СТР. 20

П	Б	О	В	А	Р	И	Г	Э	Э	Ф	Е	С
О	О	А	Б	Р	О	Д	Ы	И	А			
Д	Б	А	Р	Я	Н	К	И	Д	А	З	Е	Ф
К	О	Р	М	Б	У	М	Н	И	К	И	Р	
У	И	А	Р	А	П	У	А	К	К	Р	А	
П	Р	О	Д	Е	Л	Н	Е	С	Т	О	Р	
П	Ф	У	К	О	И	Д	Ф	Т	О			
Д	Ж	Е	Р	И	М	О	Д	Н	И	К	Е	Т
Е	Р	М	А	К	И	Р	А	Н	И	Е	Т	
В	Р	А	Г	Л	Я	П	Ч	Л	О	М	О	В
Е	А	К	Т	Е	У	А	Л	Ь	П	А	Р	И
Р	А	В	Л	Е	Щ	Е	Г	О	Л	К	А	Л
Ь	О	Ч	К	И	О	О	К	А	Л	И	Н	А

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Ольга Загулова **стр. 2,3,14,15**
Mortgage Loan Officer
8480 E Orchard Rd, #2100
Greenwood Village, CO 80111
(303)204-1638

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

Elixir Medspa **стр. 7**
9600 E Peakview Ave
Greenwood Village, CO 80111
@injectelixir
303-304-6133

AVIDA Home Care **стр. 7**
6595 S Dayton St #3400
Greenwood Village, CO 80111
(720)519-7935

House of Bread and Pastries **стр. 9**
houseofbreadinc.com
2020 S Parker Rd Unit A
Denver CO 80231
(720)727-0000

Ведический астропсихолог
стр. 12, 44, 45
Виктория Семёнова
Instagram Victoriia_Semenova
(720)208-8107

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

Инъекционная терапия **стр. 13**
Chic Clinique Aesthetic Art
10005 Commons St,
Lone Tree CO 80124
(720)588-0682

Цветы на заказ **стр. 16, 17**
Supreme Camellia
supremecamellia@outlook.com
(720)224-2392

Свадебный Салон **стр. 18, 19**
Love Bridal by Tatyana
2020 W Eisenhower Blvd
Loveland, CO 80537
(970) 518-5767

HVAC Guy **стр. 20**
Ремонт кондиционеров,
систем отопления и вентиляции
(720)363-9029

Wake and Take Coffee Shop **стр. 21**
2337 S Blackhawk St. #115-C
Aurora CO 80014
(720)999-5448

SPA процедуры **стр. 23**
Style and Elegance by Alexa
www.styleandelegancebyalexa.com
6825 E. Tennessee Ave, Denver CO
80224 #620
720-724-3926

Home Care Shalom **стр. 23**
1200 S Parker Rd #102,
Denver, CO 80231
(720)532-0936
(720)338-3729

Мастер на все руки **стр. 23**
Quality Pro Builders
(720)251-1549
(720)231-4254

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

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

Домашний детский сад Бэмби **стр. 29**
Willow St, Denver 80247
(720)569-3333

Праздники и лагеря для детей
стр. 29
Inspire to Learn and Imagine
www.i2li.com
(720)216-4508

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

Финансирование **стр. 35**
Ирина Шамаев- ипотечный брокер
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

Косметические услуги **стр. 35**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

Магазин M&I **стр. 37, 52**
909 S Oneida St,
Denver CO 80224
(303)331-1590

Адвокат Anastasia Fainberg **стр. 38, 39**
afainberg@legacylawgroupcolorado.com
3600 S Yosemite St, 670
Denver CO 80237
(303)954-9428
(303)218-6633

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
10700 E Bethany Dr #109,
Aurora CO 80014
(720)429-0669

Доктор Азиз Расулов
Стоматолог **стр. 47**
www.CozyDental.com
info@cozydental.com
14025 E Exposition Ave,
Aurora CO 80012
(303)340-0422

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

Страхование на каждый день **стр. 51**
Борис Литвак blitvak@gmail.com
(303)902-6582
(720)535-1911

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

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



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](https://www.instagram.com/houseofbreadinc)





ADULT DAY CARE • HOME CARE • TRANSPORTATION

13140 E Mississippi Ave, Aurora, CO 80012 • 720-282-3578

НАША КОМПАНИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПОЛНЫЙ СЕРВИС
по уходу на дому, обеспечения дневного досуга и специального транспорта



ДОРОГИЕ КЛИЕНТЫ!

Вас ждут:

- уютное помещение для дневного досуга
- игровые комнаты, бильярдная, русское ТВ
- профессионально приготовленная свежая домашняя еда
- высококвалифицированные, вежливые специалисты по уходу
- специализированный медицинский уход на дому
- клуб любителей развлекательных игр
- женский клуб
- группа здоровья
- компьютерные классы
- классы английского языка
- поездки по магазинам
- экскурсии по городу и пригородам
- музеи, выставки, фестивали, ярмарки
- концерты, фильмы, театры, казино и многое другое

Бесплатно
оказываем помощь
в оформлении
документов
и предоставляем
нотариальные
услуги

МЫ НАНИМАЕМ РАБОТНИКОВ:

Оплачиваемый отпуск и праздники
Зубная страховка
Отличные условия работы
Хорошая зарплата

**НАШ ДЕВИЗ -
КАЧЕСТВО,
А НЕ КОЛИЧЕСТВО!**

**ЗДЕСЬ
ВАМ БУДУТ РАДЫ
И ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ
ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ!**