

VOLUME 4, #2
МАРТ-МАЙ/2023



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

Заходите на наш новый веб-сайт
SSRDENVER.COM
и читайте все выпуски журнала

Самая Себе Режиссёр

**Как избежать
СПАМ-звонков
при проверке
кредитной истории?**

Рассказывает специалист
по кредитованию
Ирина Шамаев

**СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ
ОТ ДИЕТОЛОГА-ПСИХОЛОГА
ГАЛИНЫ УШАНОВОЙ**

**Астрология
для родителей**

Рассказывает
астролог
Наталья Бяльский

**ИНТЕРВЬЮ С ДЖАННАТ
ИШМУРАДОВОЙ**

**Метаболизм -
наше все!**

Глазами
Русланы Апрелевой

**Свадебный
Салон
Love Bridal
by Tatyana**

ИНТЕРВЬЮ С ТАТУАНА СОЛЕМАН



ИНТЕРВЬЮ С ТАТЯНА COLEMAN, ХОЗЯЙКОЙ СВАДЕБНОГО САЛОНА LOVE BRIDAL BY TATYANA

Меня зовут Tatyana Coleman.

Я в Америке уже 24 года. За это время я многое потеряла и еще большее приобрела. Добилась успеха в бизнесе, получила образование, о котором мечтала, посетила множество стран. Но главная моя гордость - что я стала бабушкой 5 внуков. Это счастье оправдывает все испытания, которые выпали на мою долю. Хочу Вам немного о них рассказать.

Мы приехали в Америку в далеком 1999 году с мужем и тремя детьми. Самой младшей - Наташе, было тогда всего 4 месяца, 9 лет Инне и 12 Анастасии. Приехав сюда, мы с мужем сразу же столкнулись со многими трудностями - как материального характера, так и морального. Брак оказался не таким крепким и через три года наши дороги разошлись. Я вынуждена была много работать, чтобы содержать детей. На алименты рассчитывать было невозможно, тех денег хватало только на один поход в магазин. К тому же, я привыкла всегда полагаться только на себя, свои силы и Божью милость.

Я родилась и выросла в большой семье, где было 8 детей. Мы жили в маленькой деревне в Луганской области

(Украина), родители были самыми обычными жителями села. Денег не хватало, мы вели хозяйство, чтобы прокормить такую большую семью. Время было, сами понимаете, трудное.

Хочу отельно рассказать о своей мамочке, которая воспитывала нас по большей части одна (отец ушел, когда мне было 7 лет, и вернулся, когда мне было 26). Оглядываясь назад, я не могу представить насколько это трудно - одной воспитывать восьмерых детей в таких условиях, в которых мы тогда жили. В доме не было воды, не было газа, была лишь обыкновенная печь, на которой мы готовили еду. Детей было много, не на всех хватало одежды и обуви, мы не всегда могли пойти в школу, если была холодная погода. Но, несмотря на бедность и тяжелое время, мы были очень дружными и находили для себя счастье в самых простых вещах, которыми наполнены мои детские воспоминания. Помню, как только просыпаешься и слышишь запах ароматного домашнего хлеба, испеченного мамой, а на столе уже стоит завтрак. Благодаря нашей мамочке в доме всегда было уютно и чисто, а мы ходили в школу

опрятными. Когда я сама стала матерью - я поняла, как трудно ей все это давалось и какой сильной женщиной была мама. Я старалась всегда брать с неё в этом пример и быть такой же хорошей матерью для своих дочерей.

Я с детства хотела быть независимой. Когда я была ребенком - просила всех называть меня не «Таня», а «Татьяна Петровна», соседи по улице называли меня просто «Петровна». С самых ранних лет я стремилась к лидерству - как в семье, так и среди друзей, одноклассников и остального окружения. Не всегда это нравилось людям, но уважение вызывало.

После окончания школы я поняла, что хочу шить и моя мечта осуществилась. Я окончила училище, где научилась шитью, но долго не могла найти способ, чтобы превратить хобби в источник своего дохода.

После развода мы с детьми жили вчетвером еще 6 лет. Некоторое время я занималась уборкой домов, так как плохо владела английским, на изучение языка ушли годы. Через 6 лет я встретила своего мужа - Keith, который стал для меня и моих детей крепкой опорой. Мой муж - настоящий мужчина, который не побоялся взять ответственность за детей и стать для них отцом. Его очень любят мои дети, а внуки просто обожают и самое главное - это взаимно! Когда я решила продолжить обучение, муж меня поддержал и я поступила в университет бизнеса в Колорадо, который окончила в 49 лет. После учебы я приняла еще одно неожиданное решение - открыть свой бизнес, связанный с чистой одеждой, и параллельно заниматься своим любимым делом - шить. Я всегда знала, что не хочу работать на кого-то, а хочу сама быть начальником. Случайно я узнала, что в моем городе продается химчистка, а я незадолго до этого продала свой дом и у меня были деньги на стартовый капитал. Для меня это был знак и я решила действовать незамедлительно. Мой мастер по швейному делу всегда говорила: «Где бы Вы не жили, Вы всегда привезете свой талант с собой». В моем случае так и вышло. Со временем я расширила химчистки, открыла несколько новых локаций, салон-ателье и добавила услуги аренды столовых аксессуаров к различным торжествам (скатерти, салфетки). Во время пандемии в 2020 году я рискнула и купила свадебный салон. Многие меня отговаривали, убеждали, что это будет ошибкой, но у меня получилось выстоять в бизнесе и на сегодняшний день я имею сеть химчисток «Tatyana 5 Star Dry Cleaners», салон свадебной и вечерней моды «Love Bridal by Tatyana», магазин женской одежды, салон-ателье и не планирую останавливаться на достигнутом.

На новые идеи меня вдохновляют мои



дети и внуки. Все, что я делаю - я делаю ради них. У меня есть 4 прекрасные внучки - Анжела, Аннабель, Алиса, Антонет и один внук - Иосиф. Они - моё главное сокровище, я хочу, чтобы вспоминая меня, каждый из них гордился и понимал, как сильно бабушка их любит.

Внуки и дети – главная причина моей радости. Мне нравится видеть их счастливые улыбки, баловать их подарками и своим вниманием. Мой бизнес – это тоже своего рода «ребенок». Я безумно горжусь, наблюдая как он растёт и крепнет с каждым годом.

Наверное, самое сложное в моей работе – уметь быстро принимать решения, преодолевая страх возможной неудачи. За секунды взвешивать все риски, быть готовым к последствиям, строить стратегию на три шага вперед. Я по натуре такой человек, что когда меня просят о помощи, я не могу оставить человека с его проблемами. Особенно, когда речь касается работы. В сфере услуг существует строгая закономерность – если ты однажды отказал клиенту, он не захочет возвращаться к тебе во второй раз. Поэтому я почти всегда загружена до предела – берусь за всю работу, не учитывая свои временные возможности. Иногда приходится шить по 18 часов в сутки, не поднимая головы. На грани эмоционального выгорания лучшее, что можно придумать – семейный отдых, желательнее на берегу океана. Ранним утром ходить вдоль побережья, собирая ракушки, не думая ни о чем на свете, и вообще никуда не спешить. После такой перезагрузки я возвращаюсь каждый раз воодушевленной, голодной к работе, наполненной новыми идеями. И так по кругу, до следующего отпуска.

Все мои дети работают сейчас со мной. Существует мнение, что деловые отношения способны разрушить семейные, но вот уже 7 лет мы доказываем обратное. Как директор могу сказать определенно – ни от одного сотрудника я



не получала такой отдачи и вовлеченности в рабочий процесс, как от своих дочерей. Никому не смогла бы так безоговорочно доверять, как своим детям. Благодаря поддержке моей семьи я осталась на плаву, они всегда рядом и готовы поддержать любые мои идеи, которые иногда и кажутся сумасшедшими. Очень хочу, чтобы дети и внуки продолжили то, что мы вместе создали, переняв мой опыт.

Если Вы начинающий бизнесмен, самое главное – не бойтесь делать первый шаг! Больше решительности, целеустремленности. Есть хорошая португальская поговорка: «Спокойные воды не делают хороших моряков», не бойтесь совершать ошибки, они дарят нам бесценный опыт. Можно долго ждать удобного случая, а можно решиться пойти против ветра и осуществить свою мечту. Ещё важный момент - следите за потенциальными конкурентами. Внимательно изучите рынок, сколько компаний продают аналогичные услуги/товары. Оцените актуальность и спрос в Вашем районе. Но главное - делайте все с любовью. Каждый же помнит наставление Конфуция: «Займись тем, что тебе нравится, и ты не будешь работать ни дня в своей жизни».

Любовью к своей работе я обязана клиентам. Вы не представляете, каких интересных людей я встречаю каждый день, с какими необыкновенными историями нам приходится иногда сталкиваться. Однажды ко мне пришла девушка со своим уникальным эскизом платья. Оно мне настолько понравилось, что я попросила у неё разрешения и девочки пошили такое же в мой салон, но на размер больше. Через несколько месяцев она перезванивает мне в панике и говорит: «Татьяна, выручайте, я не могу влезть в платье, свадьба через неделю». А у меня в салоне висит такое же платье, только на размер больше, помните? Представьте, насколько счастливой она уходила! А мне было приятно ей помочь. Но это еще не конец

истории. Спустя некоторое время ко мне обратилась другая девушка. Её платье разорвал пёс (и такое бывает). Я пригласила её на примерку к себе в салон, и она буквально с первого взгляда влюбилась в то платье, которое было пошито для первой героини. Случай исключительный, главное – все остались довольны.

Моя мечта – чтобы мои дети и внуки были счастливы. Чтобы им не пришлось пережить те же трудности, через которые довелось пройти мне в свое время, когда я только прилетела в Америку. Хочу, чтобы они жили в любви, а главное – в мире. Я мечтаю, чтобы на планете перестали вести войны. Ужасно осознавать, что в наше время это вообще возможно. У меня каждый раз разрывается душа, когда я читаю новости о своей Родине. Хочу, чтобы каждый отец и сын вернулись домой живыми и здоровыми, чтобы дети перестали гибнуть, чтобы наступил МИР!

Дорогие читатели, хочу пожелать вам больше искренних, непосредственных и очень добрых людей. Чаще вспоминайте о том, что самое дорогое в жизни то, что не имеет ценников - время, проведенное с родными, здоровье, мечты, любовь. Слушайте всегда только свое сердце. Ваша жизнь – это исключительно Ваша история. Пусть даже она будет тернистой, главное – найти этот заветный путь к звездам.

Спасибо редакции и журналу за бесценную возможность рассказать о себе. Надеюсь, Вам было со мной интересно и кто-то вынес из моей истории полезное для себя.

С любовью, Татьяна.



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



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!



СКИДКИ 5-10% ДЛЯ НОВОПРИБЫВШИХ НА ЛЮБУЮ ПОКУПКУ В АПТЕКЕ! ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ СКАЖИТЕ НА КАССЕ, ЧТО ВЫ УВИДЕЛИ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ В ЖУРНАЛЕ САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР.

В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

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

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

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку

<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.

Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок,
Medicare и Medicaid

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

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

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



**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

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



SPYDER MOVING SERVICES

"We Make Moving Better"

КОМПАНИЯ ПО ПЕРЕВОЗКАМ
ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ УСЛУГИ:

- ✓ Переезд внутри штата и в другие штаты
- ✓ Частные и офисные переезды
- ✓ Коммерческие перевозки
- ✓ Упаковка
- ✓ Транспортировка
- ✓ Услуги грузчиков

SERVICES WE PROVIDE:

- ✓ Local Moving
- ✓ Long Distance Moving
- ✓ Residential
- ✓ Commercial
- ✓ Packing
- ✓ Transport
- ✓ Loading and Unloading
(Labor/Movers Only)



Toll Free Number: **(800) 221-3560**
Denver, CO: **(720) 545-3187**
Colorado Springs, CO: **(719) 370-4250**

 www.SpyderMoving.com

 contact@spydermoving.com



Desired Remodeling

...подари себе ремонт

*Мы работаем с вашим бюджетом.
Гарантия на материалы 1 год.
Гарантия на работу - 10 лет.
Лицензия и страховка.*

Инсталлируем туалеты,
ванны и раковины.

Лучшие материалы
Kohler, Samuel Mueller,
Moen, American Standart.

Мы говорим на английском,
русском и фарси.

720 999 0806



БУФЕТ!

Новинка от магазина M&I

Нет времени приготовить ?

В буфете M&I магазина вы можете выбрать готовую горячую еду на обед и ужин

Приходите отведать готовые блюда из нашего разнообразного меню

ВСЕГДА В НАЛИЧИИ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ:

Мясо и рыба
Овощи и фрукты
Крупы и макароны
Свежий хлеб
и десерты

Колбасы и сыры
Молочные продукты
Соки и напитки
Сладости и мороженое
и многое другое



M&I
Novros Inc.



(303) 331-1590



M&N
Novros Inc.



909 S. Oneida St. Denver, CO 80224

КАК ИЗБЕЖАТЬ МНОГОЧИСЛЕННЫХ СПАМ-ЗВОНКОВ?

Кто сегодня не сталкивается с телефонным спамом? Порой кажется, что от него невозможно избавиться, но это не так. Мобильный телефон или смартфон лежит в кармане практически у каждого современного человека. Его номер постоянно распространяется в социальных сетях, базы личных данных продают в интернете или доступ к ним незаконно получают хакеры.

Но сегодня особое внимание хочется уделить спам-звонкам именно от кредиторов и тому, как их предотвратить.

Замечали ли вы, что сразу после обращения в банк за кредитом (на ипотеку, машину или просто кредитную карту), вам непременно начинают звонить разного рода кредиторы по несколько раз в день и предлагать свои услуги?

Давайте разберемся почему это происходит. В ходе рассмотрения заявки на получение кредита банк запрашивает вашу кредитную историю (HARD PULL) и кредит-

ный рейтинг от трех кредитных бюро, а именно: TRANS UNION, EQUAFAX, EXPERIAN.

Каждое из этих агентств имеет программы «триггеры», которые на основе определенных данных определяют, что вы находитесь в поиске нового кредита в ближайшем будущем. В этом случае тот факт, что вы подаете заявку на заём денежных средств, указывает на то, что вы планируете открыть кредит и находитесь в активном поиске. Кредиторы других компаний выкупают эту информацию у кредитных агентств и начинают вам звонить, предлагая свои услуги.

Кредиторы могут приобрести список, который включает в себя ваше имя, адрес, и другие данные. Они также могут купить ваш номер телефона у других компаний-посредников.

Прежде всего необходимо регулярно предпринимать все возможные меры для собственной защиты. Не раздавать свой

номер телефона посторонним людям, не ставить галочки с согласием на обработку личных данных на ненадежных сайтах. Однако эти меры не обеспечивают стопроцентной защиты.

Если вы хотите избежать такого рода звонков или предотвратить их дальнейшее продолжение, у вас есть два варианта: вы можете отказаться от их получения в течение пяти лет, отказаться навсегда, позвонив по бесплатному номеру 1-888-5-OPTOUT (1-888-567-8688) или посетить сайт www.optoutprescreen.com для получения подробной информации и регистрации в реестре Do-Not-Call, donotcall.gov.

Спам-звонки — не такое уж безобидное явление, как думают многие пользователи мобильных телефонов и социальных сетей. Они не только раздражают, но и грозят утками личными данными и, как следствие, финансовыми потерями. Блокируйте спам всеми доступными средствами.

Ирина Шамаев

«ВАШ ИПОТЕЧНЫЙ БРОКЕР»

- СО МНОЙ ЛЕГКО ПОЛУЧИТЬ ИПОТЕКУ



[NMLS# 1497679](#)

[Direct \(303\) 731-9933](tel:3037319933)

irina@mtgnavigators.com

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

[Littleton, CO 80120](#)



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- ✓ Низкие Проценты
- ✓ Выгодные Условия
- ✓ Down Payment Assistance
- ✓ Большой спектр программ кредитования

CONVENTIONAL Loans
 FHA, VA, USDA
 Bank Statements, Assets Depletion,
 CASH FLOW DSCR
 DOWN PAYMENT ASSISTANCE
 Halal Financing Program
 Medical Professional Program
 BRIDGE LOANS и многие другие программы

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.

ЗВОНИТЕ И Я РЕШУ ВАШ ВОПРОС БЫСТРО И НАДЕЖНО!
 Сэкономьте свое время и деньги – доверьте оформление ипотеки профессионалу!



*Кристина
Статлер*

**Лицензированный
агент
по недвижимости**



Покупка / Продажа / Инвестирование



720-755-7503



kristinastutlerre@gmail.com

АСТРОЛОГИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как астрология может помочь Вам в воспитании ребенка? Во-первых, Вы должны знать, что астрология - это древняя наука, которой уже более 5000 лет. Во-вторых, нужно проявить неподдельное желание узнать своего ребенка. С помощью астрологии родители могут еще лучше понять характер, сильные и слабые стороны. Определить, как развивать его таланты и способности, чтобы суметь выбрать правильную систему образования для своего ребенка, подобрать подходящий ему вид спорта или выбрать развивающие кружки и секции.

В сознании очень многих людей слово «астрология», к моему огромному сожалению, до сих пор ассоциируется с ежедневными гороскопами из развлекательных каналов, историй в Instagram, Facebook и рассказами о том, кто такие Рыбы/ Тельцы/ Весы и

прочие обитатели зодиакального круга. То есть, по мнению многих людей, астрология - это такая развлекательная история вроде забавного психологического теста на последней страничке женского журнала. В общем, что-то такое совсем несерьезное, пустяковое, несостоящее внимания. С чем я кардинально не согласна.

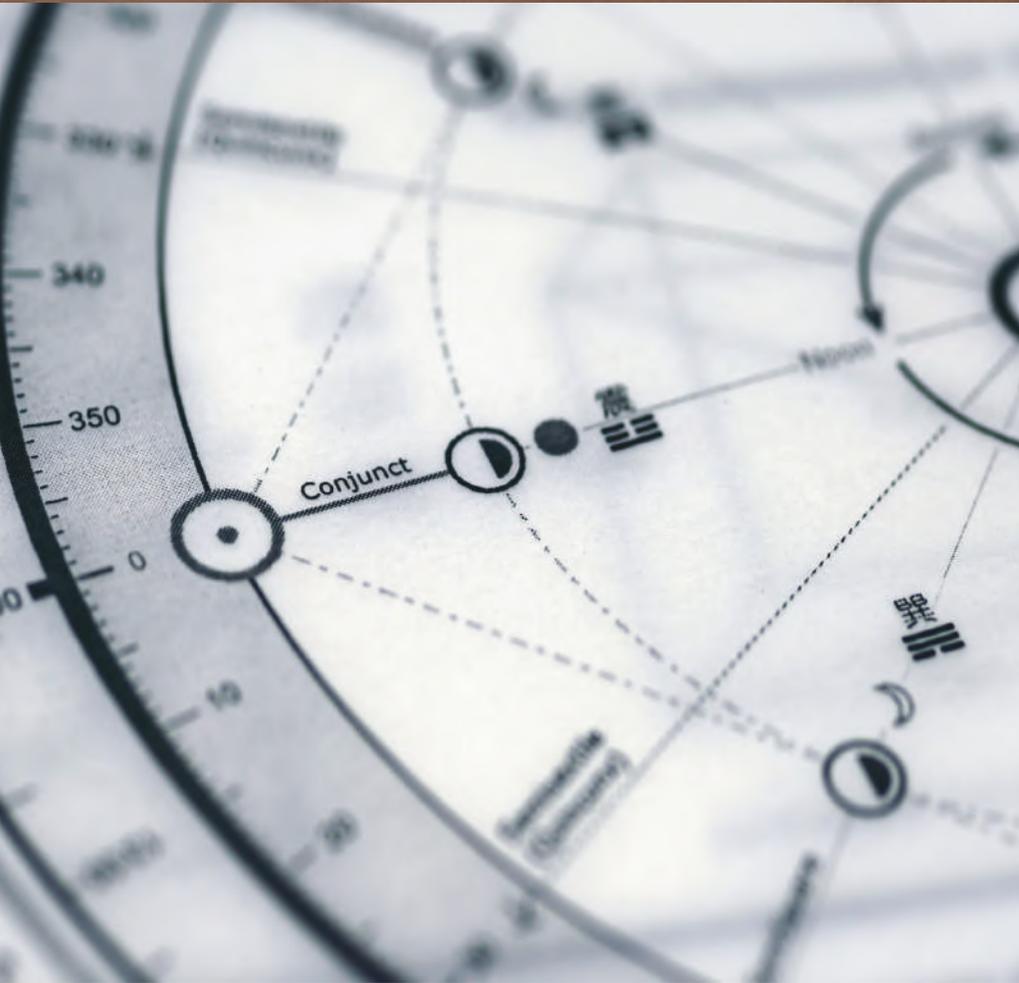
Когда я читаю какой-нибудь «гороскоп для всех знаков зодиака» я не перестаю удивляться: как можно так легко верить в подобные универсальные гороскопы? Как люди, рожденные в один месяц, могут иметь одинаковую судьбу? А уж тем более рожденные в один год. Вспомните своих одноклассников.

У Вас наверняка есть знакомые близняшки или двойняшки. Они все похожи? У них одинаковые характеры? Все выбрали похожие профессии? У всех одинаково сложилась жизнь?

А еще мне нравится наблюдать за реакцией человека, который скептически относится к астрологии, когда я, узнав точную дату, время и место его рождения, начинаю рассказывать невероятные подробности его характера и моменты из его жизни. Вот тут-то и выясняется, что астрология-это совсем не для развлечения. Приходит понимание того, что если бы раньше знал «инструкцию», то имел бы «ключик» к самому себе и многих ошибок можно было бы избежать.

С помощью астрологии можно узнать наиболее благоприятные периоды для тех или иных начинаний и обойти острые углы, чтобы не набить шишек. Астрология помогает нам понять в какую сторону направить развитие ребенка, чтобы усилить его природные таланты и не навредить. Это понимание помогает обрести уверенность и поддержку.





от Вас и от родовой системы личность. Странно полагать, что можно просто «нажать» правильные кнопки и у ребенка станет все идеально. Благодаря методу «Формула Души», который я использую, во время консультации Вы поймете: каким задумывал себя ребёнок приходя сюда, в этот мир. Почему он выбрал именно вас быть его родителями? Как ребёнок воспринимает Вас? Как именно и посредством чего вы влияете на его судьбу? Как максимально гармонично раскрыть потенциал своего ребенка и стать счастливой мамой (пожалуйста, не стремитесь к титулу «идеальной», так не бывает).

Я искренне считаю, что придя ко мне на консультацию, Вы получите информацию, которая будет полезна для всех - для пап, бабушек и дедушек. Но чаще всего я сначала обращаюсь именно к мамам, так как мама- это один из самых близких людей для ребенка и имеет уникальную с ним связь.

Все начинается с изменений мамы. Меняется мама - меняется и ребенок. Изначально нужно понять себя, а уже потом и своего ребенка, тогда весь пазл сложится в цельную картинку и ваши взаимоотношения станут счастливыми, наполнятся любовью и пониманием!



Астролог
Натали Бьяльский
Natali SoulFormula
303 359 1610

Инстаграм: @natalisoulformula
www.yoursoulformula.com

Люди, рожденные в один месяц, безусловно, разные. И даже появившиеся на свет в один час тоже отнюдь не одинаковые. Я это знаю не понаслышке - у меня есть сестра-двойняшка и не смотря на то, что мы родились в один день с разницей в 10 минут (так нас записали в роддоме), мы абсолютно разные.

Натальные карты строятся на минуту рождения и согласно координатам места, где человек родился. В роддоме время рождения могут записать округлив его, но +/- 5 минут играют роль только в серьезных прогнозах. В остальных случаях эта погрешность считается допустимой. Более того, в астрономии есть такой инструмент, который называется «ректификация» (определить, уточнить) время рождения по уже произошедшим в его жизни событиям.

Каждый из нас уникальный и удивительный человек и у каждого из нас есть индивидуальная карта рождения, в которой отражено реальное положение дел на небе в минуту нашего появления на свет - это натальная карта.

Моя цель - рассказать и показать Вам, что каждый человек - это настоящая цельная Вселенная. Что не бывает плохих людей с невыносимо трудным характером, есть лишь неправильно направленный потенциал, недостаток внимания, любви, нереализованные таланты, недопонимание того, кто ты. И в наших силах направить все это в гармоничное русло, вырастить счастливых детей и быть счастливыми родителями. Прекратить корить и винить себя за промахи, научиться видеть в ошибках опыт.

С помощью астрологии можно узнать себя. Вспомнить. Но лишь при условии, что Вы отбросите все свои знания, которые Вы получили об астрологии ранее, ведь чаще всего под словом «астрология» люди подразумевают перечень характеристик знаков зодиака. Что-то типа : «Если Ваш ребенок Стрелец, то его нужно любить вот таким образом, играть вот в такие игры и работать он должен пойти вот туда-то». Это не астрология. И это не про Вашего ребенка. Ведь ребенок - это не кто-то, это отдельная

SUNLIGHT PHOTOGRAPHY

BY ANASTASIA

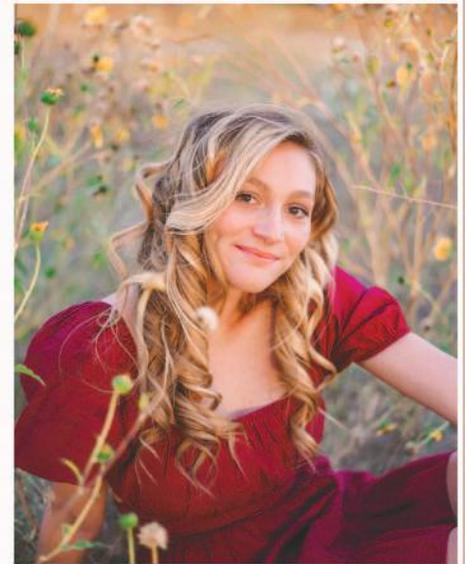
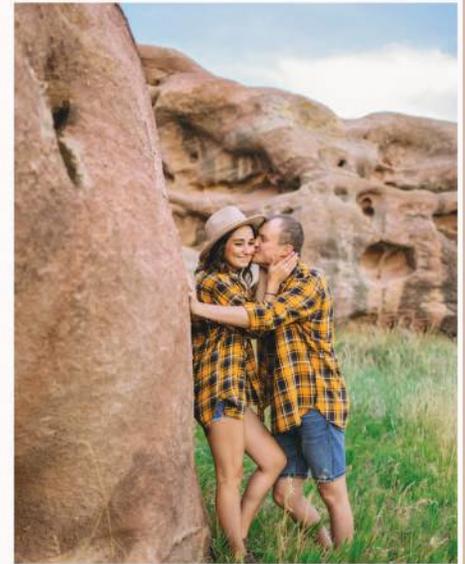


ПРЕДЛАГАЮ СЛЕДУЮЩИЕ
ВИДЫ СЪЕМОК

- семейные
- портреты
- свадебная церемония и прогулка
- детские

ПРИМЕРЫ РАБОТ В INSTAGRAM
ИЛИ НА САЙТЕ:

www.sunlightphotography.us



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Spring minis

Весенняя мини фотосессия на 25 минут

22 апреля
Rosamond Park

23 апреля
South Valley Park

20 обработанных фотографий в электронном варианте будут отправлены в течение 1 недели

\$150

ПО ВОПРОСАМ, ИЛИ ЧТОБЫ
ЗАБРОНИРОВАТЬ ДРУГУЮ ДАТУ sunlightphotographybyana@gmail.com +1 (720) 515-4557

Для бронирования



Instagram



**Компания
Easy Bee
готова
помочь вам
заполнить и подать
документы на:**



- **Medicaid**
- **Food stamps**
- **Sosial security**
- **Апостиль**

Мы окажем все виды **нотариальных услуг**, в том числе и с выездом к клиенту.

Поможем оформить, зарегистрировать бизнес в штате Колорадо и получить федеральную регистрацию бизнеса.

Наши консультации бесплатны.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
720-427- 1345

N Ō V A

DMITRIY SOKULSKYI
720-220-0656
SDMYTRO@NVA-SOLAR.COM

Станьте независимыми от роста цен на электроэнергию - установите солнечные панели у вас дома уже сейчас!

- Станьте нашим клиентом и гарантированно получите новый термостат и LED лампы для всего дома
- Получите дополнительные усовершенствования для вашего дома и сохраните до 20% вашей электроэнергии
- Сохраните до 100 000\$ в последующие годы
- Станьте владельцем передовых технологий

Позвольте солнечной энергии улучшить вашу жизнь





<http://www.bmhcorp.org>



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 НАЙДЁТСЯ
ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ!**

СТРАХОВАНИЕ

на каждый день



Дома • Квартиры • Машины • Бизнеса

Борис Литвак
Моё кредо – это надёжность

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

SVN Diamond INC

(720) 288-4545



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

раскрась меня

color me



Кадрия Шакирова-Уалден

www.venusartistrydesigns.com

Художественная роспись стен и дизайн помещений, иллюстрации, барельеф, художественная мозаика, картины на заказ.

www.artisticfoxstudio.com

Художественная школа для детей (5-18 лет). Мастер классы для взрослых. Веселые развивающие занятия для малышей с песнями и играми(3-5 лет).

Арт терапия сессии для детей и взрослых.

Приватные Art&Craft партии для детей и взрослых. Арт кэмпы на каникулах.



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

Небольшие группы

Игры

Непринуждённая атмосфера

Занятия в ОНЛАЙН режиме
 - Индивидуальные
 - Групповые
 - Первый урок **БЕСПЛАТНО**

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

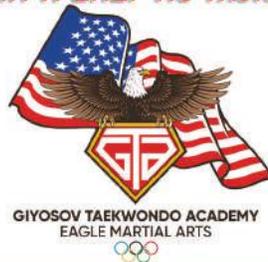
Больше информации на странице в Facebook @RussianAndBeyondClub и по телефону: 720-879-2373

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



МЫ ВЫДЕЛИМ ВАС ИЗ ТОЛПЫ

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО ПОЛНОГО ЦИКЛА



РАЗРАБОТКА РЕКЛАМНЫХ КАМПАНИЙ
ДИЗАЙН РЕКЛАМНОЙ ПРОДУКЦИИ
РАЗРАБОТКА ВЕБ-САЙТОВ
РАЗРАБОТКА БРЕНДА
ДИЗАЙН ЛОГОТИПОВ
ДИЗАЙН УПАКОВКИ
ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА
ВИДЕО И АУДИО ПРОДАКШН



<https://dreamlab.design>

+1 (240) 796-7601

info@dreamlab.design



НАШИ УСЛУГИ:



LEGACY LAW GROUP

- ✓ ЗАВЕЩАНИЯ И ТРАСТЫ
- ✓ ДОВЕРЕННОСТИ
- ✓ БРАЧНЫЕ КОНТРАКТЫ
- ✓ ПЛАНЫ ПО ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ/ОПЕКЕ
- ✓ ПЛАНИРОВАНИЯ ВСЕХ ЛЕГАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ БИЗНЕСА
- ✓ ПЛАНЫ ПО ЗАЩИТЕ ОТ MEDICAID RECOVERY
- ✓ LIVING WILLS

ASSET PROTECTION PLANNING

Anastasia Fainberg

Attorney, CEPA / Legacy Law Group, PLLC

A: 3600 S Yosemite St., Ste. 810, 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™

Inspire to Learn & Imagine

Flex Your Creative Muscles with I2LI
STEMplicity Games

In-Home Birthday
Parties

Летние лагеря для детей от 4 до 14!

WWW.I2LI.COM/CAMPS

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



FRUIT PARADISE

WE MAKE YOUR PARTY UNIQUE!

Если вы ищете действительно вкусный и красивый подарок для любого праздника, мы предлагаем вам наши великолепные композиции из фруктов, ягод и овощей. Также мы можем предложить вам мясные, овощные и сырные нарезки и букеты. Это станет незабываемым подарком для любого праздника! Заказ принимается минимум за 2 дня.



☎ (720)347-3805

☎ fruit_paradise_carving

☎ Fruitparadisecarving@gmail.com

📍 Fruit Paradise

РЫНОК НЕДВИЖИМОСТИ

Весной природа пробуждается, как и рынок недвижимости. Несмотря на прогнозы многих критиков о значительном падении цен на жилье, цифры держались всю зиму и продолжают расти весной 2023 года. Поскольку за последние месяцы стабилизировались процентные ставки по ипотечным кредитам, покупатели вернулись на рынок в поисках нового жилья. Начало весеннего сезона всегда влечет за собой оживление рынка, возрастает как спрос, так и предложение. Покупатели получают возврат налогов - продавцы готовят дома к реализации.

В этом году мы можем видеть несколько откликов на каждое из предложений, но активных торгов, когда покупатели буквально вступали в настоящий бой за недвижимость (как в 2021 году), мы не наблюдаем. В настоящее время ситуация на рынке позволяет клиентам посещать дни открытых дверей, подробно рассматривать каждое предложение и выбирать для себя наиболее выгодные условия контракта.

Кроме того, стали доступны некоторые программы, которые помогают покупателям осуществить первоначальный взнос и минимизировать их процентную ставку по ипотеке. Давайте подробно рассмотрим, что это за программы.

ПРОГРАММА С ПОМОЩЬЮ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА (FIRST TIME HOME BUYER ASSISTANCE PROGRAM)

Эта программа предоставляет помощь в первоначальном взносе и/или помощь с расходами на закрытие транзакции для желающих приобрести недвижимость. Как правило, с помощью этой программы Вам возмещают 2-4% на покрытие расходов, исходя из суммы финансируемого кредита. Эти ограничения основаны на кредитном рейтинге, уровне доходов, а так же на том, кто может быть поручителем по Вашему кредиту.

ВРЕМЕННЫЙ ВЫКУП 3/2/1, 2/1, 1 (TEMPORARY BUYDOWN PROGRAM)

Это программа, позволяющая заемщикам получать дисконтную ставку на определенный период времени, оплачиваемый продавцом в рамках соглашения между реализатором и покупателем. Программа предлагает покупателю значительную экономию в течение этого времени и сокращает ежемесячный платеж на несколько сотен долларов. Одна деталь, которую следует иметь в виду, заключается в том, что это не влияет на квалификационную способность заемщика. Клиент по-прежнему должен претендовать на получение ипотечного кредита по текущей рыночной ставке. Программа временного выкупа так же не может сочетаться с программами государственной помощи.

ПОСТОЯННЫЙ ВЫКУП (PERMANENT BUYDOWN OR RATE REDUCTION)

Одной из лучших скидок, которую Вы можете получить при покупке дома, является постоянное снижение ставки по кредиту. Это не только снижает ваш ежемесячный платеж и общий размер процентной ставки, позволяя Вам сэкономить сотни долларов, но и то, что сам продавец помогает Вам с выплатами. Огромным преимуществом этой программы является то, что льготный тариф используется в целях квалификации. Таким образом, если покупатель не может претендовать на получение ипотечного кредита по рыночной ставке, он/она может получить более низкую ставку с меньшим платежом, используя эти дисконтные баллы.

Независимо от того, на какую из программ Вы можете быть одобрены банком, помните, что весна - идеальное время для инвестиции капитала в недвижимость. Обязательно

обратитесь к специалисту по кредитованию за получением консультации относительно Вашей конкретной ситуации и целей, чтобы определить финансовую возможность и необходимый бюджет. Первый шаг к покупке будущего дома - это прохождение этапа предварительного одобрения финансирования.

Ольга Загулова,
Ваш ипотечный брокер,
специализирующийся на
программах First Time Home
Buyer, помогающий клиентам
в получении кредита
и в поиске наилучших
условий финансирования
и процентных ставок.
(303)204-1638





Olga Zagulova

Ипотечный брокер, специализирующийся на программах First Time Home Buyer, помогающий клиентам в получении кредита и в поиске наилучших условий финансирования и процентных ставок.

Mortgage Loan Officer

M 303-204-1638

E olga@zpmloans.com

A 5200 DTC Parkway Suite #300,
Greenwood Village, CO 80111

NMLS Number: 2075707

Zagulov Construction and Remodeling LLC

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СПЕКТР РЕМОНТНЫХ УСЛУГ:

**Установка люстр, карнизов, светильников,
дверных замков, дверей, туалетов, раковин и кранов**

Восстановление гипсокартона,
стен и потолков
(framing and drywall)

**Emergency calls -
nights and weekends**

Специализируемся
на срочных вызовах -
затопление, поломки.
Работаем ночью
и в выходные.



Phil Zagulov
Construction and Remodeling
303-875-6957



5 Преимущества Йога Нидры

Йога Нидра

— это йога осознанного сна. В этом и заключается секрет самоисцеления.

Йога Нидра

— это техника пратьяхары, в которой отвлекающие факторы ума сдерживаются, а ум расслабляется.



— *Свами Сатьянанда
Сарасвати*

Йога-нидра, в широком смысле переводится как «йогический сон», — это мощная техника, заимствованная из тантры, которая предлагает вашему телу и уму глубокое осознанное расслабление. Это состояние полусознания, когда вы балансируете между бодрствованием и сном, хотя полностью не отдаетесь ни тому, ни другому состоянию. В современной психологии это состояние называется «гипнотическим состоянием». Эта практика расслабляет на многих уровнях одновременно — физическом, умственном и эмоциональном, так как сознание работает на очень глубоком уровне. Состояние расслабления достигается за счет интериоризации осознания, отхода от внешних раздражителей и переживаний. Йога Нидра может быть столь же восстанавливающей, как и 4 часа сна, поскольку оказывает глубокое успокаивающее действие на ум.

Йога Нидра — это один из аспектов пратьяхары (отстранения или выхода за пределы чувств), при котором осознание удаляется от внешних сенсорных каналов. Йога-Нидра помогает достичь более высоких состояний концентрации и, в конечном итоге, самадхи (глубокой связи, единства с Творцом и Вселенной).

Есть много преимуществ Йога-Нидры, большинство из них происходит из этого высшего внутреннего спокойствия и мира, которые помогают телу достичь гомеостаза (состояния тела естественного равновесия). Этот метод используется для лечения всех видов заболеваний, поскольку он признан врачами, психологами и целителями во всем мире. Непрерывные исследования демонстрируют использование Йога-Нидры для облегчения острых и хронических состояний, особенно связанных со стрессом и дегенеративными состояниями. Он успешно лечит психологические расстройства, бессонницу, наркотическую и алкогольную зависимость и многое другое. Йога-Нидра практикуется в качестве профилактической техники и здоровыми людьми.

ДАВАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО РАССМОТРИМ ПОЛЬЗУ ЙОГА НИДРЫ:

1. Снижает стресс и улучшает когнитивные функции (мыслительную деятельность, восприимчивость информации, память)

Регулярная практика улучшает сон, облегчая засыпание и длительность сна в течение ночи. Йога-Нидра проводит через процесс осознанного расслабления, который вызывает баланс между симпатической и парасимпатической нервными системами, что помогает снять стресс, и вы успокаиваетесь. Недавнее исследование показало, что в то время как медитация и Йога-Нидра были эффективны в снижении беспокойства и стресса, Йога-Нидра оказалась более эффективной по всем параметрам. Исследование также показало, что Йога-Нидра может быть полезным инструментом для уменьшения как когнитивных, так и физиологических симптомов тревоги.

2. Улучшает внимание и концентрацию

Йога-Нидра может использоваться для управления стрессом, чтобы помочь вам отфильтровать случайные мысли, возникающие в сознании. Это практика сосредоточения внимания на указаниях учителя и перемещения сознания по различным частям тела и ощущениям. Те, кто практикует Йога-Нидру на регулярной основе, также обнаружили улучшение своей памяти и способности концентрироваться на ежедневных задачах.

3. Спонтанное Озарение

Интуитивные знания и информация, пришедшая во время практики Йога-Нидры, помогает найти ответы на все вопросы и проблемы внутри себя. Это состояние является величайшим источником творчества и научных открытий. Истинная природа и целостность проявляются в расслабленном «гипнотическом» состоянии ума, которое способствует осмысленной и мирной жизни в любой среде. Практика открывает дверь к подосознанию и выводит разум за пределы состояний личности, напряжений и комплексов. Все существо пронизано божественным сознанием и ведет к состоянию отстраненного наблюдения за умом и телом.



4. Облегчает хронические боли и посттравматическое стрессовое расстройство

Лечение хронической боли и посттравматического стрессового расстройства является одним из многих преимуществ Йога-Нидры. Практика помогает уменьшить воспаление и улучшить функции иммунной системы для эффективного лечения хронической боли. Мышечные напряжения тесно связаны с нервной и эндокринной системами и всеми внутренними нарушениями баланса. Неспособность распознавать и выражать эмоции ведет к их подавлению, создавая еще большее напряжение в физическом теле. Благодаря глубокому физическому и умственному расслаблению все эти дисбалансы легко устраняются.

5. Увеличивает рабочую память

Рабочая память позволяет нам работать с информацией и оставаться осознанными в процессе. Это помогает нашему мозгу организовывать новую информацию для долгосрочного хранения. Когда у людей проблемы с оперативной памятью, мозг создает хаос и путаницу, сохраняя информацию в беспорядочном виде.

СЕКРЕТ ТРАНСФОРМАЦИИ

Санкальпа. Санкальпа — самый важный и преобразующий компонент Йога-Нидры. Санкальпа, используемая во время практики, всегда проявляется в жизни!

Санкальпа переводится как Намерение, Желание Сердца. Это мощный инструмент для изменения и трансформации вашей личности и жизни в целом.

Санкальпа — это короткое утверждение, которое воздействует на подсознание, находясь в очень чувствительном и восприимчивом состоянии. Чтобы санкальпа работала, она должна быть посажена с решимостью и сильными чувствами. Вы должны верить в это!

Санкальпа — мощный инструмент, поэтому использовать его следует с умом. Смысл санкальпы в том, чтобы влиять на весь жизненный уклад и преобразовывать его. Когда вы используете санкальпу как движущую силу, все в жизни становится на свои места, как кусочки головоломки, которая постоянно меняется и трансформируется. Приступать к выполнению санкальпы рекомендуется только тогда, когда вы придете к реальному пониманию ее смысла и цели.

Примеры санкальпы: "Я здоров на всех уровнях", "Я приношу благо всему миру", "Я трансформирую свой мир во благо мне и всем вокруг меня".

Присоединяйтесь к моим практикам Йога-Нидра онлайн.
Понедельник и пятница @5PM (MST)
и среда @7PM (MST).
Записаться можно на сайте
www.anikaloveyoga.com

Анастасия Нанеишвили
500 RYT, Meditation Practitioner, doTerra Wellness Advocate, Reiki Master
www.anikaloveyoga.com





УЛЫБНИСЬ



Надо же присниться
всякая фигня
прямо на работе
среди бела дня.



Ночью не уложишь,
Утром не поднять.
Всё ещё ребёнок
Маша в сорок пять.



Я себя сегодня
хорошо веду,
но наверно поздно,
раз уже в аду.



Нос посередине,
уши по бокам,
что ещё-то надо
этим мужикам.



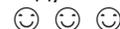
Не влезаю в платье,
испытала стресс.
Прикупила тортик,
тортик, бляха влез.



**- ТЫ НЕ СМОЖЕШЬ ВСЁ ПРИНЕСТИ ЗА ОДИН РАЗ
Я:**



Съем ещё, пожалуй,
торта три куска.
Лучше жир на попе,
чем в душе тоска.



Ты моя подруга,
мы с тобой друзья.
Ты такая дура,
прямо как и я.



Я проснулся ночью,
чтоб попить воды,
но из мрака вышли
демоны еды.



Все мужчины пишут
женщинам стихи,
если одиноки
и когда бухи.



Если в вашей жизни
не было кота,
значит, жизнь напрасно
вами прожита.

**- А если бы тебе давали
миллион за то, что ты
страшная, ты бы взяла?
- Конечно! Я же страшная,
а не тупая...**



Рухнули надежды,
профуканы мечты.
Виноваты оба -
ты и снова ты.



На Гоа медузы,
белые пески,
а на мне рейтузы,
тёплые носки.

**- На каком сроке вы
почувствовали шевеление
ребенка?
- Когда он снял квартиру
и съехал.**



Я почистил карму,
выхожу в астрал,
но пришлось вернуться -
кот опять насрал.



Ты готовишь вкусно
рыбу, борщ, азу...
но какого хрена
всё в одном тазу.

**- С КАКИМ РЕБЕНКОМ У ВАС
БЫЛО БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРОБЛЕМ?
- У МЕНЯ - С СЫНОМ СВЕКРОВИ!**



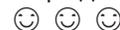
Только похудеешь,
а проклятый нюх
обнаружит запах
свежих печенюх.



Ты как май прекрасна,
как дитя светла,
но меня смущают
ступа и метла.



Не зайду на кофе,
сам его ты пей.
У меня от кофе
четверо детей.



Вижу лукоморье
с дубом и котом,
третий мухомор я
лучше съем потом.



Get A Ride
Denver Executive Airport Transportation and Mountain Transfer
Reliable, Affordable and Trusted Black Car and Limo Service.
Limo in Denver, Winter Park, Breckenridge, Vail, Aspen and more.
<https://getaride.limo/>

Ресторан «Националь»

приглашает Вас
великолепно провести с нами время!



БАНКЕТЫ

ВЕЧЕРИНКИ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

ЮБИЛЕИ

СВАДЬБЫ

КОРПОРАТИВЫ

**И ДРУГИЕ
ПРАЗДНОВАНИЯ**

ВКУСНОЕ МЕНЮ

**ОТЛИЧНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ**

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

ЖИВАЯ МУЗЫКА

ТАНЦПОЛ

**ПРАЗДНИЧНОЕ
НАСТРОЕНИЕ**

909 S Oneida St,
Denver, CO 80224

(720)261-3939





МЕТАБОЛИЗМ - НАШЕ ВСЁ!

Итак, что же такое метаболизм? Метаболизм, простыми словами, это тот же обмен веществ, а точнее- это химические реакции нашего обмена веществ. Процесс расщепления белков, жиров и углеводов, поддержка жизни во всём организме.

Как же он работает? Метаболизм (или обмен веществ) у каждого из нас разный. Всё зависит от нашего возраста, количества потребляемой и сжигаемой энергии, времени года, режима сна, генетики и других факторов. Давайте разберём некоторые и самые важные из них.

1 Метаболизм и вес

Это очень лёгкий пункт. Все просто! Если количество получаемой из продуктов энергии равняется количеству сжигаемой, скажем, в сутки, регулярно - Ваш вес не будет меняться. (Имеется ввиду количество еды/калорий, которое Вы употребляете и которое сжигаете в день.)

Если количество потребляемой энергии ниже, чем сжигаемой- то мы худеем. (Когда Вы чувствуете резкое

чувство голода и находитесь в этом ощущении энное количество времени, будьте уверены, процесс сбрасывания веса запущен!)

И наоборот - если потребляемой энергии больше, чем сжигаемой, то мы набираем вес.

Все данные, безусловно, говорят только о более или менее здоровых людях, с определенным образом жизни, без хронических или других заболеваний.

2 Метаболизм и весна

На наш метаболизм влияют работа таких органов как печень, почки, поджелудочная железа, желудок и работа кишечника. Поджелудочную мы выделим особо, так как она влияет на гормональный фон, вернее- её секреторная часть. В медицину мы сейчас не будем глубоко вдаваться, но нужно знать, что весна- это гормональный всплеск, подъем нашего гормонального фона. Радоваться рано, так как после зимнего периода наш организм ослаблен из-за нехватки витаминов, простудных заболеваний, небольшой

подвижностью и тд. На фоне этого можно сильно набрать вес весной, так как наши гормоны резко начинают подниматься и требовать от нас восполнения потерь, что мы (или наш организм) часто путаем с чувством голода. Это такое себе, можно сказать, замещение. И оно крайне неверно и ошибочно! Поэтому нам необходимо четко понимать эту разницу и каждый раз её определять. Весной, как никогда, следует придерживаться режима питания и режима в жизни как такового, чтобы нас не преследовала сонливость и вялость по утрам (также сбой гормонов, а точнее их переход с зимнего сезона на весенний). Мы должны употреблять витамин С, который подарит нам силы, бодрость и хорошее настроение на весь день. Но так ли хорош этот витамин натошак? Совет: в стакан с тёплой водой выдавить 2 дольки лимона и выпить мелкими глотками за 20-30 минут до завтрака. Так у Вас в организме появится натуральная суточная доза витамина С, но сам витамин не нарушит кислотно-щелочной баланс в желудке. Плюс, теплая вода немного расширит



можно повторение ситуации. Ученые рекомендуют Вам как можно раньше начинать следить за своим питанием, порциями, которые Вы употребляете, контролировать количество алкоголя (он также способствует замедлению обмена веществ, особенно такие напитки как пиво, шампанское, молодые вина), режим сна (если человек не досыпает, он это заедает - употребляет в пищу гораздо больше, чем требуется его организму/замещение). Также соблюдайте регулярность физических нагрузок.



С годами наша поджелудочная железа уменьшает выработку гормонов - инсулина и глюкагона, поэтому и химический баланс замедляется, тем самым углеводный обмен слабеет, и мы всё больше начинаем поправляться от хлебобулочных изделий, круп, макарон и сладостей. Совет: старайтесь с возрастом употреблять в пищу больше животного и растительного белка и жира, поменьше углеводов. Контролируйте свою подвижность. Если Вы не сжигаете всё, что употребили за день, то организм запасёт остатки в виде жира. С возрастом это будет происходить чаще, так как наша другая железа - щитовидная, производит всё меньше гормона тироксина, который как раз и влияет на скорость метаболизма. С годами не засиживайтесь, заставляйте себя заниматься спортом, вести подвижный образ жизни, употреблять побольше воды (в чистом виде, нет сладким газировкам!), зелени, рыбы, морепродуктов, замещая ими жирное мясо и другую тяжёлую и трудноперевариваемую пищу. Зеленый чай, грейпфрут, брокколи, зеленые яблоки или груши, имбирь, сухофрукты, нежирные молочные продукты очень помогут Вам быть в тонусе и оттянут замедление обмена веществ в Вашем организме. Будьте здоровы, берегите себя. Бодрой Вам весны!!!

**Ваш фитнес тренер,
RUSLANA APRIL
(720)261-0721**



сам желудок, и Вам уже не потребуется слишком плотный завтрак. Далее следует поднять уровень кислорода в крови, чтобы насытить наши сосуды и подарить себе заряд бодрости на весь день. Зарядка, лёгкая аэробика, приседания, махи руками и ногами в течении 15 минут разгонят кислород в крови. Душ после этого можно принимать контрастный, но без стресса, а чтобы Вам это нравилось. После можно и позавтракать. Овсянка с фруктами-наилучшее, что Вы можете сделать для своего организма. Кофе лучше заменить утром на зелёный чай, но только если вы не страдаете гипертонией. В противном случае - только фруктовые, мятные или ромашковые чаи. Далее распорядок дня у каждого следует индивидуально, поэтому диету мы не расписываем. Просто старайтесь не срываться и не наедаться до отвала в обед. Весной это более вероятно, опять же, из-за авитаминоза и гормонов. Старайтесь контролировать себя, по возможности ужинать минимум за 1,5 - 2 часа до отхода ко сну. Тогда, с таким распорядком, мы сможем поддерживать метаболизм относительно на одном уровне.

3 Метаболизм и возраст

К сожалению, с годами наш метаболизм замедляется. Почему? Ученые медики до сих пор не знают конкретного ответа на этот вопрос. От рождения и до 20 лет он очень быстрый, растущий организм требует много энергии, быстрой химической реакции. В этот период нужна энергия на всё - на рост, на развитие (умственное и мышечное), на энергообмен. После 20 лет наш метаболизм начинает снижаться. У каждого по-разному, но всё равно он замедляется. Множество факторов влияют на это. Генетический - если у Вас в роду большинство стройных людей, с быстрым обменом веществ, с быстрой функцией поджелудочной железы, соответственно, скорее всего, у Вас будет так же. Повторюсь, если Вы более или менее здоровы, без приобретенных заболеваний - значит, Ваш обмен веществ замедляется не так стремительно. Если у вас в роду большинство людей плотного телосложения, имеются хронические заболевания и у Вас замедленные процессы поджелудочной железы - то, скорее всего, у Вас воз-

**Ruslana
April**

- ✓ Personal Trainer
- ✓ Parties and Performances
- ✓ Ballet and Aerial Acrobatics
- ✓ Fitness Instructor

☎ (720)261-0721

✉ RApreleva@gmail.com





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

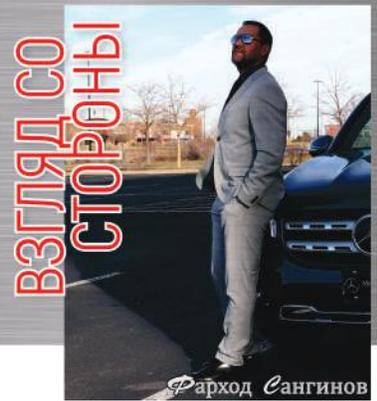
БАНКРОТСТВО

ТРУДОВОЕ И БИЗНЕС ПРАВО

АВТОАВАРИИ

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

Умный, сильный человек не бежит от новых возможностей, сложностей и идей. Он готов принять и рассмотреть новые ситуации и риски, альтернативные подходы от принятой точки зрения. Психологи замечают, что люди, склонные к разностороннему рассмотрению ситуации, получают, как правило, более высокие показатели в тестах IQ. Всё это можно сказать про Джаннат Ишмурадову, которой я задам вопросы о её жизни. Джаннат, благодарим Вас за интервью. Поехали...



Интервью с Джаннат Ишмурадовой

Меня зовут Джаннат, мне 52 года. «Джаннат» в переводе с арабского означает «райская». Райская птичка, райская девочка. Мой отец выбрал это имя для меня, потому что мусульмане всего мира произносят его в своих молитвах. Он считал, что это будет давать мне благословение на каждый день и оказался прав, потому что я себя считаю благословенной.

Джаннат, расскажите о себе и своей семье.

Я по образованию врач, окончила Таджикский государственный медицинский университет по специальности онколог-гинеколог. Проработала в Онкологическом центре города Душанбе шесть лет, после чего, не получив удовлетворения от добившихся результатов, решила поменять направление и прошла программу профессиональной переподготовки на врача гинеколога по лечению хронических воспалительных заболеваний и бесплодия. Впоследствии это стало моей любимой работой. Я проводила лечение бесплодия в парах и сейчас работаю андрологом в частной клинике, которая называется «Denver Fertility». Я занимаюсь исследованием и подготовкой анализов спермы для проведения процедур инсеминации и ЭКО. Я рада, что имею возможность продолжать работать именно в этой сфере, которая помогает бесплодным парам обрести счастье быть родителями.

Мне повезло родиться в интернациональной семье. Моя бабушка была эвакуирована из Польши в 1939 году в г. Ташкент, Узбекистан. Дед, этнический Уральский казак, был комиссован после ранения в Великую Отечественную войну туда же в Узбекистан, там они



Ноябрь 2022 года.
На работе в клинике «Denver Fertility».

и встретились, и мама была единственным ребёнком в их семье. Мой отец - этнический таджик, родившийся в Узбекистане. И хотя в Советском Союзе всех, кто родился в Узбекистане, считали узбеками, отец всегда повторял нам, что мы - таджики и не должны забывать об этом.

Отец был юристом по образованию, он окончил юридический факультет в Москве, после чего поступил в Акаде-

мию МВД СССР. К сожалению, в звании полковника, в возрасте 58 лет папа скоропостижно скончался от инфаркта. Мама моя до сих пор жива, на пенсии и живёт в Душанбе.

Сама я родилась в Узбекистане, но в силу папиной профессии мы часто переезжали. Начальную школу я окончила в Москве, когда отец учился в Академии МВД СССР, а восьмилетку в Узбекистане. Ну а среднюю школу, с медалью, я окончила уже в Душанбе.

Я всегда была очень общительной девочкой, часто ездила в лагеря и всегда занимала лидерские позиции, была председателем совета дружины, комсоргом школы. В медицинском университете я была секретарем комсомольской организации лечебного факультета, членом учёного совета, играла в КВН, что мне тоже очень нравилось. Одним словом - мне всегда довольно трудно было скрывать свои явные лидерские качества. И мне очень нравилось общаться с умными людьми, и учиться у них чему-то.

Самое тёплое воспоминание в вашей жизни.

Это мой отец, он привил мне любовь к знаниям и часто покупал мне книги. Папа каким-то образом ввёл в мою жизнь философию, которой я до сих пор придерживаюсь. Я считаю, что именно он привил мне навык уметь благодарить людей и любые обстоятельства, которые возникали в жизни. Отец всегда говорил: «Всё, что происходит в нашей жизни - не зря, и обязательно призывает нас чему-то научиться».

НОВЫЙ

ЕВРОПЕЙСКИЙ

МАГАЗИН

В НОРТГЛЕННЕ



Andre's & Lana's MARKET

European Deli

**БОЛЬШОЙ
ВЫБОР**
ваших любимых
продуктов!

У НАС ДЛЯ ВАС:

- Большой выбор варёных, копчёных, сырокопченых колбас и деликатесов
- Ассортимент вкуснейших сыров
- Для сладкоежек домашние торты и пирожные, огромный ассортимент кондитерских изделий
- Большой выбор самого вкусного Украинского и Литовского мороженого Мопасо, Моржо, Главхолод, Сваля, Dadu
- Всегда свежие салаты оливье, винегрет, сельдь под шубой, плов, холодец
- Крупы, макаронные изделия, консервы и прочее
- Овощи
- Молочные продукты

**ПРИНИМАЕМ
FOOD STAMPS
(EBT).**

САМЫЕ ВКУСНЫЕ!!!

домашние

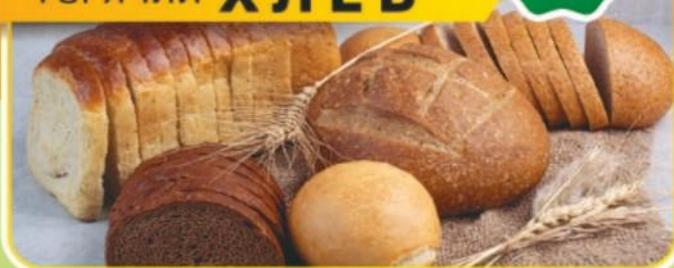
ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕНИКИ
ОДОБРЕНО USDA

СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО



СВЕЖЕИСПЕЧЁННЫЙ
ГОРЯЧИЙ **ХЛЕБ**

КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



МЫ РАБОТАЕМ:

каждый день с 10:00 - 9:00

303-862-7804

10673 Melody Drive, Northglenn, CO 80234



начало на странице 32

Кто ваш кумир?

Конечно, мой кумир - это мой отец, прежде всего как родитель. Во взрослой жизни моим кумиром была моя преподавательница Мая Абдурахмановна Мухаммадиева, которая научила меня не сдаваться, преодолевать трудности, особенно в профессиональной сфере. Она научила меня лечить бесплодие, за что я ей очень благодарна. Именно это оказалось моей любимой профессией в жизни. Видеть глаза женщины, которая забеременела после нескольких лет бесплодия, это непередаваемое зрелище.

Чем вы гордитесь?

Вообще гордыня - это грех и мы все об этом знаем, но вот за что мне, скажем так, не стыдно - так это за то, что я умею вставать после падения. Ведь в моей жизни было много моментов отчаяния и бессилия, особенно после трагической гибели первого супруга, но я не сдалась, и не скатилась по наклонной. За это, наверное, я благодарна Богу, что умею это делать.

Вы верите в Бога?

Я верю в Бога и в то, что Бог един. Мы можем обращаться к нему на том языке, который мы понимаем. Можно читать какие-то молитвы и не понимать их. Или же можно просто своими словами обратиться к Богу и, наверное, это будет более правильно. Я вообще считаю, что религия - это очень сокровенное и у каждого человека должны сформироваться свои личные отношения с Богом.

Самый необычный случай в вашей практике.

Был необычный случай с пациенткой, которой был 51 год, но она не оставляла попыток забеременеть. Это случилось в то время, когда еще не настолько популярными были различные вспомогательные методы и ЭКО. Я работала, скажем так, буквально головой и руками. Мне повезло помочь этой женщине. К сожалению, сейчас не вспомню как её зовут, и я уже предполагала, что там начиналась менопауза и шансов забеременеть у этой женщины не было. Однако, лечение позволило женщине забеременеть естественным путём и родить мальчика. Упорство и труд, как говорится, всё перетрут.



Новый 2022 год. Я и мои дети Сипар, Бахтовар и Селина.

Скольким детям вы помогли появиться на свет?

Я думаю, что родилось около трехсот деточек за 12 лет моей практики. К сожалению, не каждая беременность заканчивалась рождением ребенка. К тому же, когда женщины беременеют после лечения, это не всегда можно проследить. Ведь женщины, излечившись, уходят и беременеют естественным путем, и об этом ты узнаешь уже позже. Я придерживаюсь такого правила, что лучше пролечить женщину, и пусть она уйдет от меня здоровая и беременеет, тогда, когда сочтет нужным.

Какую память вы бы хотели оставить?

Я бы хотела, чтобы мои дети помнили обо мне и о том, что любые трудности можно преодолеть. У меня трое детей - два взрослых сына (их отец трагически погиб, к сожалению, во время Гражданской войны в Таджикистане) и дочь, ей 14 лет. Она учится в девятом классе, но мы с её отцом в разводе. Мы стараемся с обеих сторон дать нашей дочери всё, что можем, для того, чтобы она не ощущала себя ребёнком разведённых родителей.

Чтобы вы пожелали молодой себе?

Не бояться. Много грандиозных возможностей я упустила только потому, что боялась. В Средней Азии для женщины не всегда всё было дозволено. Я, скажем так, имела довольно бун-

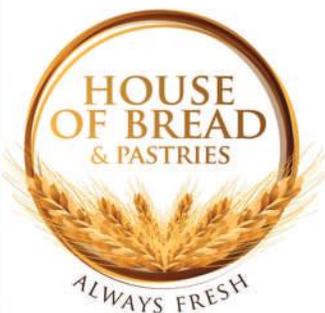
тарский характер и меня трудно было чем-то запугать, но были такие моменты, особенно во время Гражданской войны, когда просто царило насилие кругом и было страшно.

Пожелание читателям.

Дорогие читатели, я очень хочу, чтобы вы правильно использовали все свои органы восприятия. Вот я считаю, что это самые настоящие чудеса: то, что мы можем видеть, слышать, говорить, притрагиваться к чему-то. Я хочу пожелать всем вам, чтобы вы, если смотрели, то на что-то красивое; если трогали - только то, что приятно ощущать; слушали ту речь, которую приятно слушать и говорили хорошие слова. Ведь всё, что мы говорим - обязательно имеет определённую силу. Помните как сказал великий Омар Хайям: "...язык у человека мал, но сколько жизней он сломал"? И особенно я хочу это пожелать молодому поколению, потому что в последнее время практически нет никакой цензуры на использование некоторых слов, которые неприятно слышать. А еще, всех читателей журнала я хочу поздравить с наступающей весной, пожелать всем крепкого здоровья.

Я очень рада шансу рассказать о себе и рассказать о том, что в жизни всё возможно, нужно просто любить эту жизнь и принимать её такой, какая она есть.

Джаннат Ишмурадова



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



Свадебный Салон - Love Bridal by Tatyana

В продаже и в аренду: свадебные платья, мужские костюмы, платья на любой праздник, фраки, токсидо и аксессуары!

НАШИ УСЛУГИ:

- 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.

**Пошив индивидуального платья под заказ,
который не требует перешивания после**
Custom-made dresses, no alteration after when ordered

Добро пожаловать в свадебный салон Love Bridal by Tatyana!
(970) 518-5767

Адрес салона 2020 W Eisenhower Blvd, Loveland, CO 80537

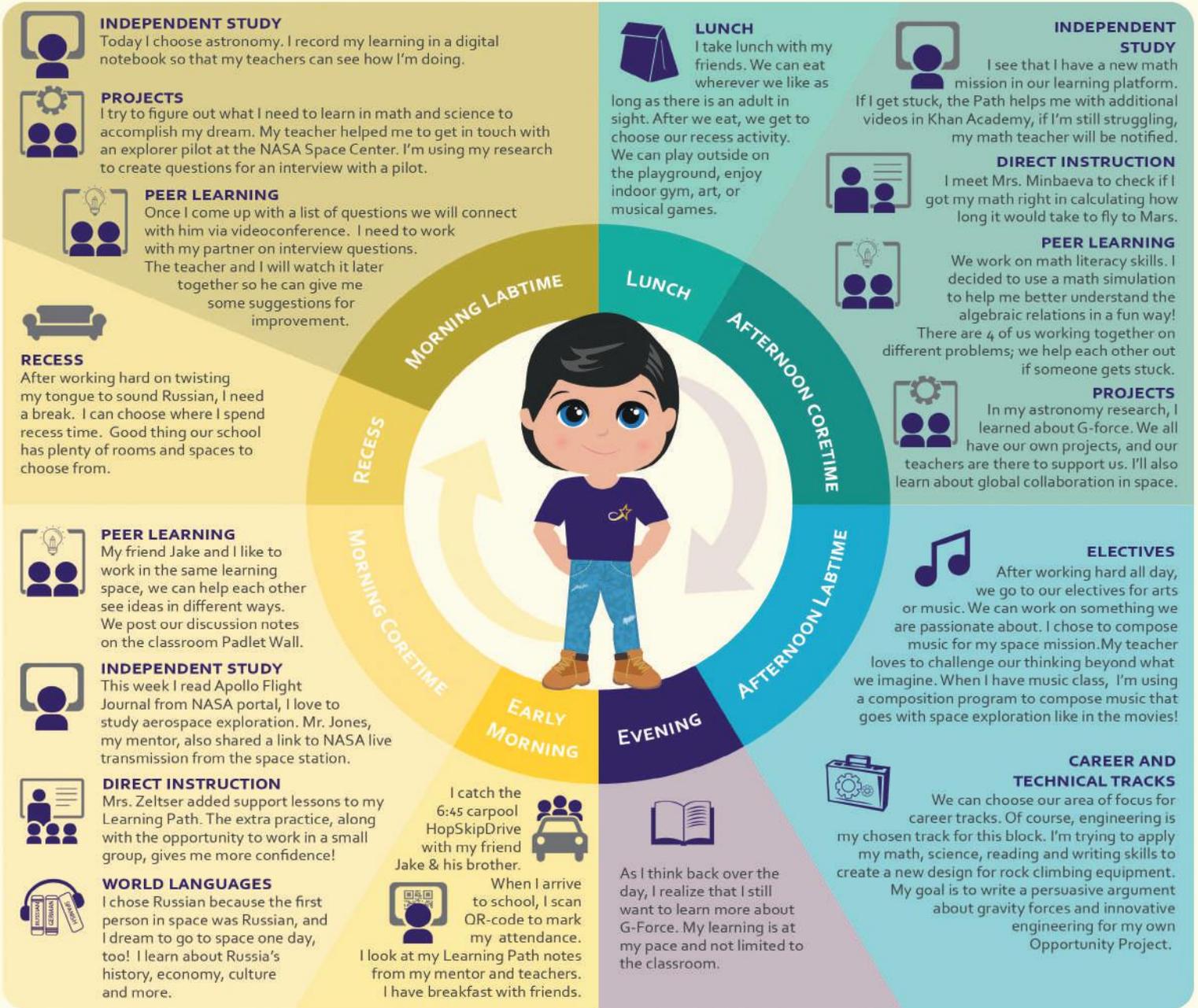




A DAY IN THE LIFE of A NOVASTAR STUDENT

creating a new generation learning experience

Daniel is 11 years old; he has completed the fifth grade level curriculum in Social Studies and Humanities, the eight's grade curriculum in Mathematics and Science. He is interested in aerospace engineering and rock climbing. Daniel is usually on campus all day, but several times a year he travels with his family and studies online. His personalized learning path includes all of the classes and studies and is web-based, available anytime anywhere.



I have access to web-based learning paths that are based on Colorado Academic Standards and international academic standards. My coretime and labtime subjects standards are met through a blended curriculum. I use my e-portfolio as evidence of mastery. When I have enough evidence, I can move onto the next level in a standard, earning a digital badge. I don't have to wait for my peers, and they don't have to wait on me. MY LEARNING IS PERSONALIZED!



FREE CHARTER SCHOOL  БЕСПЛАТНАЯ ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

NOVASTAR

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ К -12
ГИБРИДНОЕ ОБУЧЕНИЕ К-12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM K-12
HYBRID PROGRAM K-12

ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
принимаем заявления

OPEN ENROLLMENT -
currently accepting applications

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE

303-562-8344

INTENT TO ENROLL
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ УЧАЩИХСЯ
www.novastar-academy-co.org



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для старшекласников



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



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
Академический уровень овладения иностранными языками, включая русский

WORLD LANGUAGES
Academic proficiency



EARLY CAREER
Integrated CTE education
starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification
of CTE credits



MASTERY-BASED EDUCATION
Individualized learning
path for every student



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



Gamma Education

- многофункциональное пространство детского творчества и обучения - представляет эксклюзивную программу по уникальной методике разработанной совместно Аленой Кардалиан (сертифицированный тренер по Эйдетики, Мнемотехнике, и Скорочтению) и Ларисой Хегенбарт (основатель чартерной школы Novastar Academy и дошкольного учреждения Novastar Kids Co).

Особенность лагеря - это авторский принцип обучения разработанный специально для динамики лагерных дней, где тематика каждого дня носит познавательный и увлекательный характер, а учебные занятия заточены под игровую тематику и концепцию нового мышления.

Gamma education - это интересная развлекательно-образовательная программа. Помимо проектов и развития памяти, мы играем в активные игры на свежем воздухе, учимся готовить, ездим в разные музеи и парки.

Главные преимущества нашего лагеря: опытные учителя, насыщенная программа на развитие когнитивных способностей ребенка и познавательные поездки.

Мы играем в современные, захватывающие настольные игры, развивающие внимание, память, мышление. Простые, но увлекательные игры могут растянуться на несколько часов и захватить всех ребят! Большинство детей начинают играть в настольные игры в нашем лагере, а потом продолжают с родственниками и друзьями.

Наши участники забывают про телефоны и iPads и получают хорошую порцию взаимодействия с живыми людьми, выработки навыков коммуникации, построения стратегии, тактики, развития воображения и отличное времяпровождение.

Особое время отведено науке и технике, которые мы преподаем в форме STEM проектов. Наши ученики имеют возможность создать проекты, работая через все стадии экспериментального познавательного цикла: определения проблемы, дизайн решения проблемы, создание модели дизайна, эксперимент дизайна, улучшение дизайна, презентация



модели. Самое главное, - дети все делают своими руками в команде с друзьями.

Искусство - обязательная составная развития ребенка. В нашем лагере дети получают возможность пробовать свои силы в музыке, лепке, оригами, плетении, вышивке и многих других занятиях, которых и не перечислить. Главное - творчество и свобода мышления!

Наша задача заключается в формировании у детей веры в собственные силы, готовности преодолевать трудности, в развитии навыков уважительного отношения к младшим и старшим товарищам, в выявлении потребности в активном образе жизни с позитивным мышлением.

В Gamma Education насыщенная развлекательная программа, которой

может похвастаться далеко не каждый лагерь. Палитра ярких эмоций, многогранного обучения и творческих событий ждёт ваших детей!

Gamma Education - летняя школа, где можно в безопасной среде и доброжелательной атмосфере получить яркие впечатления и новые знания, которые останутся с ребенком надолго и помогут ему стать успешным в современном мире.

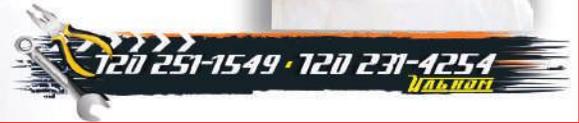
Alona Kardalian
720-737-4627

Larisa Hegenbarth
303-562-8344

Gamma Education, bilingual camp
gammaklassroom@gmail.com
www.gamma-ed.org



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



3D-ЛИФТИНГ RADIESSE

ПРИДАЕТ ЖЕЛАЕМЫЙ ОБЪЕМ И КОНТУРЫ ЛИЦА



Один из моих приоритетных препаратов для инъекционной контурной пластики, сочетающий в себе тройной эффект:

- Волюмизацию
- Лифтинг
- Стимуляцию коллагена

Radiesse - филлер на основе гидроксиапатита кальция, который входит в состав костной ткани, легко воспринимается организмом, моделирует корректируемую зону и придает ей нужную форму, словно создавая необходимый «каркас».

«Радиес» имеет другой механизм действия нежели привычные препараты для контурной пластики: он представляет собой гель-филлер, который не только выравнивает глубокие морщины, восполняет утраченный объем и воссоздает четкий контур, но и стимулирует кожу к омоложению изнутри посредством биостимуляции синтеза собственного коллагена и эластина. Таким образом, данный препарат действует дольше, чем гиалуроновый филлер, - от года и до двух лет (в зависимости от индивидуальных особенностей организма).

При этом он абсолютно безвреден, не вызывает привыкания и со временем полностью выводится из организма. Визуальный и эстетический эффект виден сразу же после введения препарата, мимика не нарушается, цвет кожи на месте инъекции не изменяется. Часто достаточно всего одной процедуры, а применять Radiesse можно почти по всему телу.

Необходимо учитывать, что только при правильной комбинации регулярных косметических процедур и дозировки препаратов можно достичь очевидных результатов в омоложении лица и тела.

Предварительно необходима консультация специалиста.

Запись на приём по телефону:
(720) 588-0682

Chic Clinique
 Irina Kostka, BSN RN
 10005 Commons Street, Suite 100, Studio 33
 Lone Tree, CO 80124
 email: info@chicclinique.com



«Замороженный» в Nederland Колорадо

О всемирно-историческом значении колорадского городка Netherlands в теории и практике русского космизма. Надеюсь, Вас не испугает моя замысловатая формулировка.

Я ничего ранее не знала об этом городке, кроме того, что там неподалеку расположен красивейший водопад, живописное водохранилище, а дорога ведет нас к Эстес парку. Но оказывается, что здесь спрятана другая достопримечательность - первый в Колорадо кандидат в бессмертные.

Дело было так: в далекой Норвегии жил когда-то довольно скромный и ничем особо не примечательный гражданин Bredo Morstoel. Он охранял местную природу и леса, любил рисовать, ловить рыбу и охотиться. Прожив честно свой отмеренный срок, он мирно скончался в 1989 году в возрасте 89 лет. У Bredo был беспокойный внук - Trugve Vauge, который искренне любил дедушку и решил, что его дед заслуживает бессмертия. Тело заморозили в течение первых двух часов после смерти и перевезли в Сан Леандро (Калифорния), в Институт крионики, где оно находилось в жидком азоте до 1993 года. Потом возникли бюджетные трудности и внук, теперь уже со своей матерью, решил отказаться от жидкого азота в пользу сухого льда, и они перевезли тело в горы Колорадо. Почему сюда? Наверное, их привлекли свободные нравы в районе университетского Боулдера. Мать с сыном приобрели недостроенный дом без электричества и канализации, затем установили в нём нечто вроде склепа - металлического ящика с сухим льдом, запасы которого постоянно обновлялись. И жили бы они тихо и мирно, но у сына возникли проблемы с визой и его депортировали из страны. Обратили внимание и на то, что их жильё не соответствует санитарно-строительным нормам. Изначально оштрафовали мать, Aud Morstoel, а только потом выяснили, что в доме хранятся незахороненные останки их деда. Поднялся шум о нарушении законов, Aud обратилась в городскую управу и правительство штата. В феврале 1995 г. вешалась газета «Денвер пост», которая инициировала большой резонанс вокруг покойного норвежца. Оскорбленная дочь улетела в Норвегию, а городок усыновил дедушку - теперь он хоть и не является собственностью города, но сохраняется

лишь частично на средства семьи, а в значительной мере на средства городка. Была учреждена специальная компания - «Delta Tech», для обслуживания дедушки. «Денвер Фокс Радио» профинансировало новый домик и капсулу-дьюар для тела. Ответственный за сохранность останков каждые 3 месяца привозит 500 кг сухого льда. С 2002 г. в городке устраиваются в конце марта праздники «frozen dead guy days», включающие гонки с гробами, купание в ледяной воде, песни, пляски и традиционные индюшачьи гигантские ножи... Фестиваль достаточно несуразный, уж не знаю, насколько популярный. Даже если городок гордится своим «бессмертным», я о нем услышала впервые не так давно.

В 2021 г умерла Aud, и её тело сын так же заморозил, а потом переслал из Норвегии в Чикаго, где она и сохраняется в сухом льду. О Trugve мало что известно - только то, что он изучал теорию замораживания тел. В то время, как считается, замороженные тела должны были сохраняться при температуре минус 320 F, дедушка хранится при бюджетных минус 109F. Trugve не исключает теоретическую вероятность, что однажды его мать и дедушку можно будет оживить, если не в естественном виде, то хотя бы клонировать из реанимированных клеток подобно овечке Долли. А пока его дедушка даже имеет вполне полноценную и активную страничку в Фейсбуке.

Эта история выглядит в некоторой мере нелепой, но только на первый взгляд. Нужно отметить, что мнение о том, что крионика в перспективе найдёт способ оживления человека (читать «конкретно человеческого разума, прежде всего за счёт мозговых клеток») достаточно распространена в научном мире. У нее есть сторонники - 69 выдающимися учеными в 2016 г было подписано письмо в пользу крионики. В мире существуют минимум 6 коммерческих и некоммерческих организаций, которые сохраняют замороженные тела на договорной основе. По состоянию на 2011 г, в США соответствующие договора были заключены с 1832 гражданами, более 200 тел хранится в капсулах-дьюарах только в Америке. Данные получены из Википедии и есть большие сомнения, что существует подробная статистика. Время от времени возникают скандалы из-за неправиль-

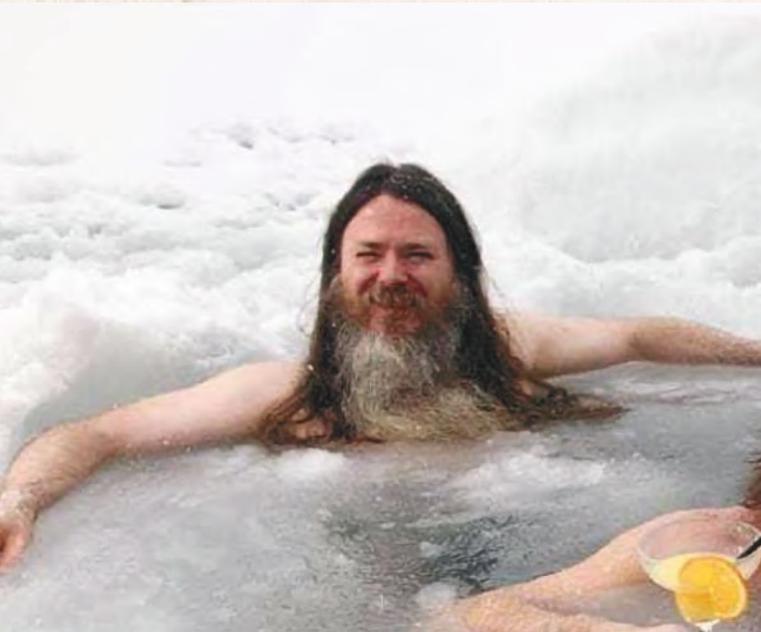


ЗАМОРОЖЕННЫЙ -
FROZEN DEAD GUY - GRANDPA BREDO

ного расходования средств и несоблюдение условий хранения, после которых кандидаты в бессмертные переезжают на традиционные кладбища. Иногда распространяются оптимистические новости о возвращении к жизни простейших организмов или восстановлении жизненных функций мозга после нескольких часов заморозки. Но в целом, техническая сторона крионики пока находится в области смелых фантазий. Человечество все ещё не только не в состоянии победить болезни и накормить голодных, а всё никак не устанет убивать себе подобных в кровопролитных войнах.

Существует ещё не менее важная этическая сторона бессмертия - как определить, кто его заслуживает? Сейчас это зависит исключительно от финансовых возможностей. Спрашивается, какой смысл в том, чтобы через несколько сот лет возродить уникальную личность чьей-то бабушки, супруги или экстравагантного бизнесмена, которые в новом времени будут так же востребованы, как иголки для патефонов в интернетную эпоху ...

Уж если воскрешать, то ВСЕХ! Победить смерть на глобальном уровне, создать качественно новую модель развития мира и общества. Есть такая организация, а точнее - философская концепция - теория «общего дела» Николая Федорова. Он считал, что именно победа над смертью должна стать общей задачей для всего человечества! В далекие 60-е годы 19-того столетия, скромный и нелюдимый библиотекарь из Московской Румянцевской библиотеки предложил концепцию бессмертия для всех, что означало, в буквальном смысле, воссоздать умер-



ВНУК БРЕДО - TRYGVE BAUGE

СЛЕДУЮЩИЙ ФЕСТИВАЛЬ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ В ESTES PARK 17-19 МАРТА, 2023
<https://www.thrillist.com/amphhtml/travel/nation/frozen-dead-guy-days-festival-colorado>

ших отцов из крупиц праха. Московский Сократ намеревался собирать рассеянные молекулы и атомы праха, чтобы сложить их в тела отцов подобно тому, как Господь создал Адама из горстки праха...

Современного человека он считал промежуточным продуктом развития и полагал, что именно на нем лежит обязанность эволюционного преобразования мира. Используя последние научные знания о космосе и наследственности, направляя развитие мира в ту сторону, куда диктуют ему разум и нравственное чувство, Фёдоров был истинным бессеребренником, глубоко верующим христианином, а самоотверженность его была такого рода, что современники называли его святым, сравнивая с Серафимом Саровским. Федорова и созданные им основы философии русского космизма называли уникальными и ни с чем не сравнимыми явлениями в умственной жизни человечества. Рождением и жизнью Фёдорова оправдано тысячелетнее существование России - здесь нечего прибавить!

Идеи философии «общего дела» разделяли многие философы и ученые - В. Вернадский с его ноосферой, В. Соловьев, Н. Бердяев, С. Булгаков, П. Флоренский. Работы Фёдорова нашли отклик в творчестве многих писателей, поэтов, художников XX века, таких как В. Брюсов и В. Маяковский, Н. Клюев и В. Хлебников, М. Горький и М. Пришвин, А. Платонов и Б. Пастернак. Помните, как восклицал Маяковский в поэме «Про это»: «Она красивая — ее, наверно, воскресят».

А если всех воскресят? Представьте, какая будет давка на планете Земля и что будет с ее ограниченными ресурсами!

Мне очень кстати попался сейчас роман Д. Глуховского «Будущее». Речь идёт о будущем, когда создан вирус бессмертия, и только отдельные граждане отдельных стран и групп имеют право на такую прививку. Деспотическое, жуткое общество с ограничением рождаемости, едой из саранчи, со вкусом салами и устриц, жилые кубы 2 на 2, где живет основная масса, толпы нелегалов на границах и наказание в качестве укола акселератора старости. Бррр...

Но космисты дают свой ответ - все в космос! Именно на другие планеты в перспективе предполагается переселить толпы воскрешённых. Мысль К. Циолковского о том, что человечество не должно вечно оставаться в колыбели Земли - также вдохновлена идеями Фёдорова. Есть свидетельства, что работы Фёдорова читал С. Королев. А когда в космос полетел Юрий Гагарин, всезнающая западная пресса отмечала, что в истории освоения космоса два Гагарина стоят рядом - Юрий и Николай. Второй, кстати, был незаконным сыном князя Гагарина.

Еще мне вспомнились таинственные таблички «Тойнби» на мостовых американских городов, в том числе и Денвера, призывающие воскресить умерших на планете Юпитер (у меня был отдельный очерк об этих табличках) - это так похоже на призыв доморощенных космистов.

Человечество не готово к бессмертию - нужно победить болезни, должны быть преодолены все элементы розни и вражды между народами, прекращены войны, люди должны научиться сосуществовать на основе идеи Земли как общего дома. Ликвидировать государства и отменить собственность, примирить веру и науку.

Человек должен быть изменён генетически. При возможном сохранении половых различий необходимость в естественном размножении отпадёт. Некоторые краеугольные камни Фёдоровской теории абсурдны. Например, он полагал, что если не все, то значительная часть зла в мире - от женщин. Это они наполнили мир нецелесообразными потребностями в тряпках и предметах комфорта, это из-за их чадолюбия сыновья вырастают слабыми и неприспособленными к жизни. Поэтому привилегию воскрешения он оставлял для отцов и сыновей, а женщин предлагал стерилизовать и разрешал к воскрешению только особо «отцелюбящих». По мнению Фёдорова, женщины только и годились на то, чтобы тонкими пальчиками собирать прах, а потом ещё наносить косметику на неприятные физиономии воскрешённых. Города он предполагал организовывать на кладбищах с центральным храмом- систематизированным и каталогизированным хранилищем образцов праха. Своеобразный, конечно, был человек.

А пока человечество не готово к бессмертию вообще- и межпланетарном масштабе, крионика предлагает «shortcuts» к вечной жизни. Вот ее росточек пробился и в Netherlands, так что наш дедушка Бредо весьма в достойной компании великих умов прошлого. Желаю ему дождаться! Мне больше нравится идея Сократа о переселении душ, о возможности выбора судьбы, даже если в следующей жизни напрочь забываешь о прежнем опыте, о своих родных и близких из прошлого.

Автор Рита Шаленко



Andre's & Lana's
MARKET
European Deli

10673 Melody Drive
Northglenn, CO 80234
303 862-7804

Поздравляем всех клиентов магазина и читателей журнала с весенними праздниками!

↙	Предок электро-воза	↘	Приём, способ действия	Золотой ребенок	Предмет из женского несессера	↙	↘	↘	↘	Пашня под яровые		
↘					Корабль Ясона и К	ФИО		Перцовая страна		Компьютерный ликбез		
	«Старушка» на карте		Огнестрельный род войск									
↘					Сбой нервишек	«Коньячная букашка»		Бобовое растение		Лес, посаженный за решётку		
	... ван Бетховен		«Хобот» у чайника				Болотная крикунья					
↘				Турнир лихачей				«Автопоцелуй»		Иностраный язык медиков		
	Генеалогический от-росток		«Птичья» деталь автомобиля				Философ Маркс					
↘	↘	↘		Военная осанка			↘					
↘	Чувство со скрежетом зубов	Пенсне на палочке		Музыкант Титомир				Спортивный «подвиг»		Кто придумал хоббитов?		
↘												
↘	Хоккейные перчатки	Зародыш изделия		Хлеб для беззубого рта						Электрическая мелочь		
↘												
↘				Злодей среди царей	↘	↘		Инструмент на трёх ногах	Чуточка странности в поведении	«Древесина» от конди-тера		
	Актёр Делп	Плакса из стихотворения	«Жердь» в дневнике			Лентя Обломов	Меры сытости для обжоры	Звук насморка				
↘				Качели в джунглях		Боксёр с «грибной» фамилией						
	Толстогубая Анджелина	Место для дела					Мисс овечка	«Пол» в хозяйстве Нептуна				
↘			Мокрый «защитник» крепости		Кроха, что летает неплохо			Ковбойская дача		Возглас в детских играх		
	Полицейские качки		Бесправная труженица				Насекомое, вредитель					
↘					Тресковая рыба			Приличный ломоть				
	«Ревенанс» на зарядке		Хрустальный эшафот цветов				«Вирус» игромании					



Ресторан Дарья поздравляет с Наврузом

РЕСТОРАН ПЕРСИДСКОЙ И ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

ПРОВОДИМ СЕМЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА,

КОРПОРАТИВЫ И ВЕЧЕРИНКИ



Persian Dishes / Appetizers
Soups & Salads / Kebabs / Entrees
Sides / Sandwiches / Drinks

(303) 750-4326

10890 E Dartmouth Ave, Denver, CO 80014 UNIT 4



Elvira Cosmetology

Licensed and insured

Уходовые процедуры для лица, шеи и декольте с использованием профессиональной линии косметики - **Image Skincare**



- **Чистка лица в зависимости от типа кожи**

- ~ пилинги для лица
- ~ маски для лица
- ~ вакуумная чистка лица (аппаратная)

- **Массажи лица, шеи и декольте**

- ~ лимфодренажный (против отеков)
- ~ расслабляющий с применением аромамасел (если нет аллергии)
- ~ лифтинг-массаж
- ~ массаж Гуаша (детоксикация)
- o Микродермобразия аппаратом - щадящий метод шлифовки поверхностного слоя кожи, в результате нормализуется кровоток, это эффективный способ избавиться от морщин и угрей.
- o Дарсонваль - воздействие на кожу импульсивными токами с образованием озона для всех типов кожи помогает решить многие проблемы.
- o Оформление бровей - депиляция воском.

Fort Collins -
все процедуры

Denver -
массажи лица,
шеи и декольте

Все вопросы и консультация по телефону: **(720)453-5605**



Ароматный кофе и выпечка для Вас в
любой день!

Wake & Take



-10%

Для читателей журнала
и участников группы
Сама Себе Режиссёр

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

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

РЕЦЕПТЫ
ОТ ДИЕТОЛОГА

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ХУРМЫ...



А вы любите совмещать в салатах овощи и фрукты?

И мне они очень нравятся, салаты получаются необыкновенно вкусными, сочными, каждый раз меняя свой вкус, в зависимости от состава. В этот раз получился почти греческий зимний салат. В него вошли авокадо, хурма без кожицы, лук репчатый, помидоры, зеленые оливки, сыр фета, соль, перец, оливковое масло и лимонный сок. И такие салаты могут легко выступить в роли гарнира.

ИНДЕЙКА ИЗ ДУХОВКИ...



Когда-то я увидела рецепт такой индейки, и с тех пор люблю запекать индейку именно по тому рецепту. В том рецепте был кусок индейки весом 1 кг и для запекания требовалось 15 минут. В данном случае у меня совершенно небольшие кусочки, поэтому время я сократила. Делается все несложно. Индейку со всех сторон натереть солью и любимыми специями, выложить в форму и сверху прикрыть фольгой. Ничего подливать в форму не надо. Заранее разогреть духовку до максимальной температуры, у меня 525F градусов, и когда духовка нагреется, отправить туда форму с индейкой и ровно через 10 минут выключить, дверцу не открывать, оставить на несколько часов, удобно делать на ночь. Утром достать остывшую индейку и нарезать тонкими ломтиками...Если индейка весом 1 кг, то нужно держать ее в духовке 15 минут, если больше 1 кг, то время увеличивается. Но важно не передержать, иначе индейка получится пересушенной и не очень вкусной.

9 золотых правил, как избежать ошибок в выборе способов похудения!

Меня зовут Ушанова Галина. Я психолог, коуч-помогаю ИЗБАВИТЬСЯ от лишнего веса, психосоматических заболеваний, абьюза, низкой самооценки, нелюбви к себе, вечной усталости и плохого настроения. Помогаю ПРИОБРЕСТИ стройность, уверенность, счастливые отношения, взаимопонимание с детьми, увеличение дохода с помощью изменение мышления.

Обо мне

- автор уникальной программы Умного снижения веса "Сбрось лишнее"

- ведущий групповых тренингов личностного роста, которые ведут к счастливым изменениям в жизни
- сертифицированный ведущий Холотропного дыхания
- ведущий оздоровительных сеансов нервно-мышечной релаксации

Мое ОБРАЗОВАНИЕ:

Окончила Институт государственного управления, права и инновационных технологий по специальности "Психолог. Преподаватель психологии"

И вот уже более 3 лет как я открыла Центр «Сбрось лишнее» в Нижнем Новгороде, где женщины и мужчины комфортно, без запрещенных продуктов и изнуряющего спорта, спокойно идут к своей мечте, к своей комфортной во всех отношениях, здоровой жизни.

Часто слышу от клиентов: «Я столько всего перепробовала и мне ничего не помогает долго-временно и навсегда». Не хотите больше тратить силы и деньги попусту?

В статье я собрала 9 правил, как избежать ошибок в выборе способа снижения лишнего веса.

1. Питание должно быть сбалансировано. Питание для снижения веса должно быть таким, чтобы его можно было придерживаться всю жизнь, без запретов и жестких ограничений.

Нельзя исключать белки, жиры, углеводы.

Это как в машине- чтобы она поехала, нужен бензин, вода и

масло. Без вышеперечисленного, машина работать нормально не будет.

Поэтому диеты безуглеводные: Дюкана, Кремлевская, Кето, Палео и иже с ними - НЕ РАБОТАЮТ!

2. Волшебной таблетки не существует!!!

Препараты как саксенда, оземпик, и иже с ними являются гипогликемическим средством при лечении преддиабета и диабета, но не средствами для похудения. При этом их часто выписывают эндокринологи, которые не умеют лечить ожирение, под эгидой волшебной таблетки.

Также не избавляют от ожирения такие препараты как ксеникал, редуксин, чаи, бады, коктейли- по тем же причинам.

3. Спортом практически невозможно избавиться от большого лишнего веса.

Никакой спорт не поможет, если вы не изменили питание, пищевое поведение и пищевые привычки. Наедаем мы намного быстрее, чем сбрасываем.

Интенсивный спорт при большом весе даже опасен. Так как сам вес выступает мощной нагрузкой для организма.

4. Резекция желудка- не работает.

Бывало ли у вас, что желудок полный, а есть хочу? Тогда откуда чувство голода?

Рецепторы насыщения находятся в головном мозге. Голову не отрежешь! Так при чем здесь желудок? В моей практике есть клиентка, которая набрала вес опять после такой операции.

Важно не сколько ты ешь, а что ты ешь!

5. Определите - у вас просто лишний вес или ожирение? В чем разница?

Ожирение- это медицинский термин, и внесен как заболевание в МКБ-10 (международная классификация болезней). Как и любое заболевание, ожирение делится по степеням и чаще всего является прогрессирующим заболеванием, если им не заниматься.

Выяснить самостоятельно легко. Пройдите тест на определение ИМТ (индекс массы тела). Показатель от 30 означает 1-ю степень ожирения, а значит, заболевание. Если это заболевание, то много ли заболеваний мы можем вылечить самостоятельно? Вам нужны специалисты.

6. Выбор специалистов. Как не ошибиться?

Определить для себя специалиста по снижению веса, лечению ожирения ЛЕГКО- если руководствоваться элементарной логикой.

Существует всего 2 вида специалистов, обученных непосредственно для решения данной проблемы:

- врачи, получившие повышение квалификации по диетологии

- психологи, получившие повышение квалификации по диетологии при расстройствах пищевого поведения и психотерапии расстройства пищевого поведения.

Нутрициология - это продолжение квалификации либо первой, либо второй категории, а не просто человек, закончивший недельные курсы.

У всех специалистов, к кому вы обращаетесь, не стесняйтесь спросить об образовании!

7. Все распространенные способы снижения веса направлены на тело, а значит, на последствия от лишнего веса. У ожирения есть много психологических причин. Только устранив причины, от лишнего веса возможно избавиться навсегда.

8. Если вам ставят такие диагнозы: инсулинорезистентность, толерантность к глюкозе, жировой гепатоз, отклонения в работе желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы.

Все эти заболевания чаще всего являются следствием ожирения. Снижение веса должно проходить в сопровождении врача, который сделает назначения согласно анамнезу. Это исключит физиологическое сопротивление организма.

Хорошая новость- приобретенная стройность, вы избавитесь практически от всех этих заболеваний!

9. Идеальное решение проблемы - это комплексный подход!

Практикующий специалист по снижению веса, психотерапевт по расстройствам пищевого поведения, автор программы Умного снижения веса

Ушанова Галина



Whatsapp
89159434086

Следуй за мечтой
ГАЛИНА УШАНОВА

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)



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



Клуб дал возможность журналу
«Сама Себе Режиссёр»
стать его спонсором в 2023 году.
Мы рады такой возможности поддержать
футбольную команду, которая открыта
бесплатно для всех!

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

Клуб открыт к предложениям и помощи
спонсоров на май 2023 года.

Приходите к нам играть в футбол!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НА СТР. 44

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





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

Так же мы приглашаем к сотрудничеству
Owner Operators и диспетчеров

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- ✓ ELD
- ✓ fuel карточки
- ✓ диспетчерские услуги
- ✓ трейлеры

65+
центров
за милю

Оплачиваются все мили,
stops (остановки) и простои
Отличные условия
Гибкий график работы
Вся техника 2018-2021 года

Fix To Ride TTR Inc
Truck, Trailer, Tire Repair
Мы добавили к нашему бизнесу
следующие сервисы:
-Repair -Tires -Detailing
-Roadside Assistance
-Body Work -GPS Installation
15507 E 18th Ave, Aurora CO 80011
(720)894-0900

 **720-470-6444**

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

КРИСТАЛЛЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

АМЕТИСТ

Аметист - это зодиакальный камень Рыб, 20 февраля - 20 марта. Он также является традиционным камнем рождения в феврале. Аметист, один из самых популярных цветных драгоценных камней, выпускается, от светло-прозрачной лаванды до насыщенного темно-пурпурно-красного цвета. Аметист, как полагали греки и римляне, предотвращал пьянство владельца и использовался для защиты от яда. Аметист известен как камень трезвости. Это способствует искренности и приносит душевное спокойствие своему владельцу.

Советы по уходу: защитите свой аметист от жары и прямых солнечных лучей, так как они ослабят его насыщенный фиолетовый цвет.



кажется, исходит из камня. Он является частью семейства полевых шпатов из сорта, известного как адулярия, и обычно встречается в цвете от белого до молочно-голубого, но также может быть и в других мягких цветах, таких как персик, коричневый и зеленый. Во многих культурах лунный камень считался священным, волшебным камнем. Он был известен как "Камень мечты", который помогает владельцу иметь красивые видения во время сна. Лунный камень помогает принести все, что необходимо для удовлетворения ваших самых глубоких желаний, баланса эмоций и оттачивания интуиции. Он представляет заботу, материнскую любовь и поддержку, и ему приписывают исцеление и регенерацию тканей, органов и репродуктивной системы. Он настроен на женскую энергию Богини, луну и воду. Лунные камни поддерживают и настраивают 4-ю чакру или центр "Сердца".

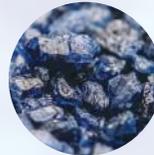
ТОПАЗ

Топаз является одним из современных камней рождения в ноябре, а также зодиакальным камнем Стрельца, 23 ноября - 22 декабря. Топаз встречается не только в светло-желтом, желто-коричневом, оранжево-коричневом и розовато-коричневом, но и в очень светлом до среднего красного, от очень светлого до светло-голубого, очень светлого до светло-голубого, очень светлого до светло-зеленого, светло-зеленовато-желтого и бесцветного. Топаз - твердый, блестящий камень с тонкой цветовой гаммой и очень популярен в ювелирном деле. Топаз исключительно блестящий, известный как "Камень Солнца", позволяющий его владельцу воплощать свои мечты и желания в нем, чтобы быть отраженным во вселенной для исполнения. Настоящий топаз, символ любви и привязанности, помогает обрести хорошее настроение, уравнивает эмоции, помогает разрушить застойную энергию в теле. Топаз может привлечь удачу, счастье и надежду. Топаз поддерживает и увеличивает силу 3-й чакры солнечного сплетения, но влияет на другие чакры в зависимости от цвета камня.



САПФИР

Сапфир является традиционным камнем рождения апреля с древних времен, включая еврейские, римские и арабские традиции, а также является зодиакальным камнем для Тельца, 21 апреля - 21 мая. Сапфир - это корунд, и он представлен практически любым цветом радуги. Включает такие оттенки как синий, розовый, фиолетовый, оранжевый, зеленый, прозрачный, черный и красный (известный как рубин). Твердость, блеск и доступность сапфира в спектре красивых цветов делают его важным и универсальным драгоценным камнем. Сапфир - это камень, который усиливает творческое самовыражение, интуицию и медитацию. Сапфиры, как полагают, являются "мудрыми" камнями, способными сосредоточить ясное мышление и любящую целительную энергию на тех, кто в ней больше всего нуждается. Говорят, что сапфир привлекает защиту и руководство к жизненной миссии, приносит надежду, веру и радость в наше путешествие. Сапфир - это символ небес, истины и высшего сознания. Сапфир связан с чакрой 6-го или "третьего глаза".



ЛУННЫЙ КАМЕНЬ

Лунный камень - камень людей, родившихся в июне, и он известен своей очаровательной игрой и "вспышкой" излучающего света, который,



АКВАМАРИН

Аквамарин - это драгоценный камень мариат! Его название, полученное от воды и океана, отра-



жает его прекрасную гамму цветов и прозрачности. С ранних времен считалось, что Аквамарин наделяет владельца предвидением, смелостью, ясностью и счастьем, одновременно снимая страхи и фобии, для повышения интеллекта и молодости. В качестве лечебного камня держите его как средство от беспокойства и как средство для извлечения ядов и токсинов из организма. Обладая наибольшим влиянием на горловую чакру, Аквамарин лучше всего носить на коротком ожерелье для чистки и заживления. Гармония использует необработанные аквамариновые драгоценные камни, сохраняя их как можно ближе к своей самой чистой форме и обеспечивая уникальность каждой пары.

РОЗОВЫЙ КВАРЦ

Розовый кварц - довольно розовый драгоценный камень, известный как камень любви. Высокая энергия кварца дает розовому кварцу свойство усиливать любовь практически в любой ситуации. Это добавляет позитивную энергию в отношения и представляет сострадание, прощение и гармонию. Считается, что розовый кварц успокаивает и полезен для снятия накопленного гнева, обиды, ревности и страхов. Он уравнивает эмоции и лечит эмоциональные раны и травмы, даже горе, принося мир и спокойствие. Это может помочь в примирении с семьей и другими. В общем, это очень успокаивающий и счастливый камень. Розовый кварц также полезен и защищает во время беременности и при родах. Также иногда говорят, что розовый кварц полезен для поддержки функций мозга и повышения интеллекта. Розовый кварц связан с сердечной чакрой.



ИЗУМРУД

Изумруды являются камнем рождения тех, кто родился в мае. Изумруды являются частью семейства минералов берилла, наряду с аквамарин и золотым бериллом. Изумруды - это камни богини Венеры, поэтому они воплощают любовь, плодородие и возрождение. Они привлекают любовь и успех и помогают достичь равновесия на всех уровнях, исцеляя и вдохновляя наши сердца. Изумруды также являются традиционным зодиакальным камнем Раков, которые празднуют



ют дни рождения с 23 июня по 23 июля. Изумруды стимулируют и поддерживают 4-ю или Сердечную чакру.

ЦИТРИН

Цитрин является одним из современных камней рождения в ноябре, и является очень популярным членом семейства кварцевых. Цвет может варьироваться от бледно-желтого до темно-янтарного и золотисто-коричневого. Цитрин отлично подходит для украшения из-за своей твердости и богатой цветовой гаммы. Цитрин считается камнем богатства, позволяющим проявить личную силу как большой успех. Насыщенный теплый цвет цитрина приносит энергию "солнечного света" его владельцу, никогда не впитывает негатив и приносит земное удовольствие, щедрость, креативность и выносливость. Цитрин поддерживает и усиливает 2-ю (или чакру живота) и 3-ю (или чакру солнечного сплетения).



НЕФРИТ

Нефрит долгое время считался очень счастливым драгоценным камнем и носился для привлечения удачи. Это священный камень как для китайцев, так и для майя, широко используемый для вырезания священных символов, поскольку, как говорят, он благословляет все, к чему прикасается. Китайское слово "нефрит" означает "самый красивый камень". Позже в истории нефрит считали уважаемым королевским драгоценным камнем, представляющим мудрость и мужество. Нефрит излучает энергию мира, гармонии, мудрости, любви, добродетели, заземления и преданности высшей цели. Китайцы особенно связывают нефрит с оккультной мудростью, и его можно использовать как "философский камень", чтобы стимулировать мудрость и помогать вам в достижении целей. Поместите кусок нефрита под подушку, чтобы вызвать ясные сны. Камень манифестации, нефрит может помочь вам реализовать свои мечты и найти свой жизненный путь, помогая понять и исцелить карму. В качестве лечебного камня нефрит можно использовать при заболеваниях почек, сердца, гортани, печени, селезенки и щитовидной железы.



СЕРДОЛИК

Сердолик - это зодиакальный камень для Девы, 24 августа - 23 сентября. Сердолик относится к семейству кварцев и



является разновидностью халцедона. Карнелиан, который славится своим богатым цветом от яркого оранжевого до темно-красного и красно-коричневого, является прекрасным камнем для ювелирных украшений и широко использовался еще до римских времен. Сердолик часто использовался в перстнях для печатей, которые вдавливали в воск, чтобы запечатать письма и переписку, имеющую большое значение. Камень амбиций, энергии и стремления - сердолик помогает вам обрести позитивное мужество для достижения мечты. Это стимулирует и мотивирует поток энергии, защищая владельца от негативных эмоций. Сердолик связан с 1-й и 2-й чакрами или с корневой и брюшной чакрами.

РУБИН

Рубин - это зодиакальный камень Козерогов, 23 декабря - 20 января. На протяжении веков женившийся как "королева" всех драгоценных камней, Рубин является красным сортом минерального корунда. Его цвет варьируется от пурпурного или синевато-красного до желтовато-красного. Рубин - это блестящий камень, он очень твердый, долговечный и пригодный для носки.



ГРАНАТ

Гранаты являются современным камнем рождения в январе и традиционным зодиакальным камнем Водолея, 21 января - 19 февраля. Твердый, прочный, часто очень блестящий камень. Гранаты лучше всего известны в темно-красных и красно-фиолетовых оттенках, но их также можно найти в насыщенных зеленых, желтых, оранжевых, фиолетовых розовых - в основном все цвета, кроме синего. Традиционно гранаты использовались для укрепления и защиты от заболеваний крови. Гранаты - это драгоценные камни, которые способствуют ясному мышлению, творчеству, регенерации и равновесию. Они привлекают романтическую любовь, страсть и чувственность. Гранаты обеспечивают защиту от токсинов, депрессии, негатива и анемии. Гранаты помогают разбудить "внутренний огонь" творчества. Гранаты стимулируют и поддерживают 1-ю чакру или корневую чакру.



ИОЛИТ

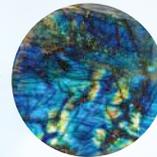
Прекрасный драгоценный камень с фиолетово-синим цветом. Название происходит от греческого ios, что



означает фиолетовый. Моряки-викинги использовали иолит в качестве поляризационного фильтра, чтобы найти солнце в пасмурные дни для безопасной морской навигации; это известно как Компас Викинга. Считается, что его целебные свойства также называют водным сапфиром, который приносит гармонию и благополучие в личные отношения. Говорят, что Иолит также помогает предвидеть будущее.

ЛАБРАДОРИТ

Это великолепный серый драгоценный камень, известный своей "вспышкой" синего, желтого или зеленого света. Впервые этот драгоценный камень был найден в 1770 году на полуострове Лабрадор в Канаде и считается "северным сиянием, попавшим в лед". Существует синий полупрозрачный сорт, называемый спектролитом, который встречается только в Финляндии. Лабрадорит - это камень силы, позволяющий вам видеть сквозь иллюзии и определять фактическую форму ваших мечтаний и целей. Отлично подходит для укрепления интуиции. Это стимулирует воображение, помогает развивать энтузиазм и, таким образом, вдохновляет на новые идеи и позволяет вам более ясно видеть в медитации. Лабрадорит настраивается на 6-ю чакру, "третий глаз", и успокаивает разум.



ХАЛЦЕДОН

Это разновидность минерального кварца, который встречается в самых разных цветах, включая синий, лавандовый, белый, светло-коричневый, серый, желтый, розовый, красный или коричневый. Халцедон - это обычный кварц, встречающийся в США, Австрии, Чехии, Исландии, Мексике, Великобритании, Новой Зеландии, Турции, России, Бразилии. Халцедон, считающийся священным камнем индейцев, питает братство и добрую волю. Халцедон гармонизирует разум, тело и дух и прививает щедрость. Матери используют этот камень, чтобы увеличить лактацию, и это также способствует материнскому инстинкту. Халцедон увеличивает физическую энергию. Способствует заживлению глаз, желчного пузыря, костей, селезенки, крови и системы кровообращения.



Wow Happy Body



Endosphere

Что такое Эндосфера? Это аппарат, который работает по двум принципам - микровибрации и компрессии. Они создаются манипулой с вращающимися сферами из натурального силикона. Аппарат усиливает кровообращение и лимфоток, стимулирует выработку коллагена и эластина, ускоряет обменные процессы, удаляет застойные явления, шлаки, избавляет от лишней жидкости и токсинов. Ускоряется метаболизм, создаются условия, необходимые для расщепления жировых отложений. Процедура настолько безопасна, что ее допустимо проводить даже беременным женщинам начиная с 3 триместра.



Plason

Что такое Plason? Plason – это современный аппарат плазмопорации и сонопорации. Эффективная процедура для лечения акне в различной степени тяжести. Стерилизация – уничтожаются все бактерии, которые вызывают воспаление. Предотвращает старение кожи посредством стимуляции продукции коллагена и образования фибробластов. Разрушает молекулы клеточного примыкания друг к другу – любой препарат, в том числе противовоспалительный, воздействует намного эффективней. Осуществляет антипигментационный эффект путем подавления пигмента меланина и способствуя абсорбции косметических препаратов, обладающих антипигментационным действием. Плазмопорация – сочетание уничтожения бактерий и улучшения абсорбции препаратов за счет плазмы низкой температуры.



Cryoskin

Что такое Cryoskin? Cryoskin — это неинвазивная технология, в которой используется технология охлаждения для замораживания и разрушения жировых клеток и мгновенного уменьшения жира. Это безболезненная процедура и более эффективная, чем ботокс. Cryoskin используется для сжигания жировых клеток, повышения выработки коллагена, улучшения внешнего вида кожи, подтяжке кожи и коррекции фигуры.



ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА
СКИДКА 50%



WOW,
happy body

wowhappybody.com

19219 E Caspian Pl, Aurora CO 80013

(720) 589-7875

Monday - Sunday 9:00 am – 2:00 pm

начало на странице 52-53

ГОЛУБАЯ БИРЮЗА

Бирюза является одним из современных камней для рождения в декабре, и использовалась с древних времен для украшения. Бирюза - это непрозрачный камень, который имеет различные оттенки синего и зеленого, от небесно-голубого до темно-сине-зеленого или яблочно-зеленого в зависимости от минерального состава. Лучший цвет - интенсивный, бесшовный синий, который можно найти в Персии и на шахте "Спящая красавица" в Аризоне. Виды спящая красавица и персидская являются самыми ценными из голубой бирюзы. Бирюза считается древним счастливым и защитным камнем во многих культурах. Используемый в кольцах, серьгах, ожерельях, украшениях для головы и амулетах, он защищает владельца от страхов, дарит смелость, уравновешенность, силу и успех и защищает от несчастных случаев, особенно от падений. Он также использовался в качестве защитного камня для беременных женщин. Его универсальность как "камень силы" сделала его одним из самых почитаемых драгоценных камней в культуре коренных американцев. Бирюза помогает выровнять все чакры, но особенно настроена на 5-ю или горловую чакру.



ТУРМАЛИН

Турмалин - камень людей, рожденных в октябре. Турмалины выпускаются практически во всех цветах радуги, и большинство камней имеют более одного цвета одновременно! От пышной зелени и яркого синего до ярко-розового и темно-красного - турмалин - удивительный камень, который идеально подходит для ювелирных изделий благодаря своей красоте и долговечности. Турмалин высоко ценится за способность балансировать правую и левую стороны мозга, вдохновляя и пробуждая его владельца. Турмалин пробуждает объективность, сострадание и спокойствие. Это также повышает терпимость, понимание и проницательность. Турмалин - защитный камень, который часто применяют в целительстве. Турмалин ассоциируется с 4-й или сердечной чакрой, особенно с арбузным турмалином, где он открывает для себя любовь. Другие цвета турмалина связаны с чакрой того же цвета.



ХРИЗОПРАЗ

Хризопраз - опалесцирующий сорт халцедона (кварц) яблочно-зеленого цвета. Большинство зеленых камней обязаны своим цветом хрому или ванадию, но хризопраз получает свой цвет от содержания никеля. Встречается в Австралии, Бразилии, на Урале и в США и является самой редкой из группы халцедонов. Этот камень усиливает понимание и высшее сознание. Это вселяет надежду и радость и помогает прояснить проблемы. Хризопраз использовался как лекарство от беспокойства и, как говорят, обеспечивает защиту в морских путешествиях. Хризопраз настраивается на 4-ую чакру, сердечную чакру.



ПИРИТ

Пирит - удивительный металлический серый драгоценный камень с металлическим блеском, также известный как "золото дураков". Название происходит от греческого языка, что означает "огонь" и создает искры при ударе о сталь. Целители носят этот драгоценный камень в изобилии, так как он нейтрализует негативную энергию.



ПРЕНИТ

Пренит - это ромбический минерал, обнаруженный в связи с вулканическими породами. Цвет обычно от бледно-зеленого до желтовато-зеленого с белой полосой. Он назван в честь голландца полковника Х. фон Прена, который обнаружил минерал на мысе Доброй Надежды в Южной Африке и привез первые образцы в Европу. Пренит - это камень безусловной любви и кристалл исцеления. Он облегчает ночные кошмары, фобии и глубокие страхи, раскрывая и исцеляя болезнь, которая их создает. Это исцеление для почек и мочевого пузыря, вилочковой железы, плеч, груди и легких. Он лечит подагру и расстройства крови, восстанавливает соединительную ткань в организме и может стабилизировать злокачественные новообразования.



ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ

Разновидность кварца, обычно встречающаяся в светло-коричневых или темно-коричневых тонах с блестящими желто-коричневыми параллельными волокнистыми включениями. Тигровый Глаз соединяет богатые коричневые цвета земли с золотой энергией Солнца, способствуя мосту



между Землей и Небом и балансу между физическим и духовным. Говорят, что он усиливает "земные" качества владельца, что включает в себя надежность, стабильность, практичность, безопасность, миролюбие и ощущение заземления. Это обеспечивает жизненную силу, физическую силу, ясность ума и ответственное суждение. Поскольку Тигровый Глаз так настроен на землю и солнечную энергию, это камень богатства и процветания. Традиционно считается любимым подарком между любовниками, так как помогает партнерам лучше настраиваться друг с другом в экстрасенсорном или даже телепатическом духе, учитывая, что пара дает стойкость и преданность друг другу.

ЧЕРНЫЙ ТУРМАЛИН

Энергичный лечебный талисман. Этот камень до сих пор почитается как главный талисман защиты, психический щит, отклоняющий и рассеивающий негативные энергии, сущности или разрушительные силы. Он защищает от радиации и загрязнителей окружающей среды и очень полезен для очищения и нейтрализации собственных негативных мыслей и внутренних конфликтов и превращения их в позитивную, полезную энергию. Черный турмалин также является мощным заземляющим камнем, электрическим по своей природе, обеспечивающим связь между Землей и человеческим духом. Его поддерживающая энергия выравнивает энергетические центры тела и направляет исцеляющий свет по всей системе. Он способствует ощущению силы и уверенности в себе, позволяя более четко и объективно взглянуть на мир. Это дает возможность тем, кто должен жить или работать в сложных условиях.



zolotakoroleva.ua/ru/

**Приобрести
подвески-цепочки с кристаллом,
смуджи - пучки шалфея
и других ароматных трав
для окуривания помещения,
свечи, талисманы
и другие духовные вещи
вы можете у Ксении Поплин,
напишите СМС на (720)923-9017
для индивидуальных заказов**

**Инстаграм:
spiritual_forest_ksenias_shop**



Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

COZY DENTAL
ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Детская стоматология:

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

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ
www.cozydental.com



Стоматологический
многопрофильный центр
под руководством
Доктора Азиза Расулова
America's Top Dentists
2009-2015, 2018

У нас работают опытные
врачи-коллеги, а также
врач-ортодонт и зубной хирург

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

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

📞 303-340-0422

Зима недаром злится...

*Зима недаром злится,
Прошла ее пора —
Весна в окно стучится
И гонит со двора.
И все засуетилось,
Все нудит зиму вон —
И жаворонки в небе
Уж подняли трезвон.*

*Зима еще хлопочет
И на Весну ворчит:
Та ей в глаза хохочет
И нуще лишь шумит...
Взбесилась ведьма злая
И, снегу захватя,
Пустила, убегая,
В прекрасное дитя...*

*Весне и горя мало:
Умылася в снегу
И лишь румяней стала
Наперекор врагу.*

*Федор Тютчев
1830 г.*

По вопросам рекламы и бесплатной подписки обращайтесь:
(303)332-8807 / SSRmagazineCO@gmail.com / SSRDenver.com

Команда Сама Себе Режиссёр:

Алла Шульман
издатель/маркетинг директор

Виктория Веселова
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодесс
арт директор

*Сама Себе Режиссёр
поздравляет Вас
с началом весны.
Желает Вам
процветания,
удачи и любви!*



Ваш компьютер сломался?

**Ваш компьютер перестал работать
в самый неподходящий момент?**

**Интернет останавливается или замедляется,
и вы не можете выполнять свою работу?**



Мы здесь, чтобы исправить ваш компьютер,
который не так работает!

Мы работаем 24/7

Опыт более 45 лет

Мы НИКОГДА не даём причин для оправдания

Мы ВСЕГДА выполняем нашу работу

Мы не требуем и не запрашиваем контракты.
Наше рукопожатие - наш контракт

ЗВОНИТЕ НАМ ПО ЛЮБЫМ ИТ ВОПРОСАМ!

720-386-1510 (офис)

720-464-2295 (прямой)

303-520-4349 (моб.)

ГОВОРИМ ТОЛЬКО ПО-АНГЛИЙСКИ

Мы предлагаем 4 тарифа

\$150 долларов США в час за любую работу,
которую вам нужно выполнить, минимум 1 час.

Предоплаченные блоки часов

\$125 в час за 10 часов (\$1250 долларов)

\$100 в час за 20 часов
(инвестиции \$2000 долларов)

\$90 долларов в час за 50 часов
(\$4500 долларов)

Все блок-часы оплачиваются с интервалом
в 15 минут. Блок никогда не пропадает.

Вы можете использовать время абсолютно
для чего угодно, будь то обслуживание,
оборудование или время на поход
в магазин за деталью.



Samarqand

Kebab House

*Вкусно поесть -
это всегда хорошая идея*

Уютный ресторан турецкой,
кавказской, узбекской и
русской кухни
для семейных торжеств и
встреч с друзьями

1842 S. Parker Road #1,
Denver, CO 80231

303 369 0307 Catering available