

VOLUME 2, #1
ДЕКАБРЬ/2020 - ФЕВРАЛЬ/2021



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

НОВИНКИ
В МИРЕ
АВТОМОБИЛЕЙ

ГДЕ ПОСМОТРЕТЬ
РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
ОГНИ

О БАНЕ, ИЛИ
С ЛЁГКИМ ПАРОМ!

ДАРЫ ПРИРОДЫ -
ЭФИРНЫЕ МАСЛА


ОТКРЫТИЕ
НОВОГО КАФЕ
И МАНИКЮРНОГО
САЛОНА
СТР. 11 И 17

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
О ЛЫЖАХ

РАССКАЗЫВАЕТ
ЕЛЕНА БАЛАНДИНА,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ИНСТРУКТОР

ИНТЕРВЬЮ С ОСНОВАТЕЛЯМИ
КОМПАНИИ

I-GO TRANS, LLC

 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

ИНТЕРВЬЮ С ОСНОВАТЕЛЯМИ КОМПАНИИ ПО ГРУЗОПЕРЕВОЗКАМ I-GO TRANS, LLC ВИКТОРОМ И АЛИСОЙ

Давайте узнаем, что же такое бизнес грузоперевозок на дальние дистанции и познакомимся с семейной бизнес-парой – Виктором и Алисой Агапиевыми. Виктор и Алиса развивают и строят компанию I-Go Trans, LLC, которая занимается грузовыми перевозками по всей Америке. Компания развивается динамично на протяжении 4х лет. Ребята уделяют бизнесу много времени, чтобы компания оперировала эффективно, и чтобы люди, работающие в ней, так же как и клиенты, с которыми сотрудничает компания, были довольны.

Виктор и Алиса познакомились ещё в школе, в Кишинёве, в 2002 году. В 2011 году пара решила съездить на переезд в США. Счастливые и беззаботные, они купили билеты в один конец и отправились навстречу судьбе. Спустя десять лет у ребят появились две очаровательные дочери и две любвеобильные собаки. У них хорошая, счастливая семья, и, оглядываясь назад, они ни на секунду не жалеют, что приняли такое решение. В этом году у них юбилей, десять лет со дня свадьбы.

По приезду в Америку, как и многим иммигрантам, им было сложно, страшно и в то же время интересно. Виктор активно занялся поисками работы. Он познакомился с очень хорошими ребятами, которые рассказали и помогли разобраться во многих тонкостях, так как без языка и опыта работы в сфере грузоперевозок было сложно устроиться.

Виктор с лёгкостью влился в работу и ушёл в эту сферу “с головой”. После работы в нескольких компаниях по перевозкам машин, Виктора пригласили на работу в компанию в Чикаго. Проработав не один год в этой компании и перенеся навыки у её владельца, Виктор задумался о своей компании, в чём и нашёл полную поддержку своей супруги.

Виктор, кем Вы хотели быть в детстве?

В детстве я часто ездил к бабушке и дедушке в Украину на автобусе Икарус, которым я восхищался всем сердцем. Водители, которые управляли автобусами, для меня тогда были очень “крутыми дядьками.” И я всегда мечтал быть водителем международного автобуса.

Алиса, в чём заключается Ваша роль в компании?

Я занимаюсь в основном бумажной работой и биллингом. Бывают большие проекты, где Виктору нужна помощь, и я ему с удовольствием помогаю. Если моя помощь не нужна, я уезжаю заниматься дочками и домашними делами.

Как вы справляетесь со стрессом?

Стресс неизбежен в этом бизнесе. Обычно сложности возникают от непредвиденных ситуаций. Отдых и перезагрузка необходимы. Мы путешествуем. Иногда всей семьёй, иногда вдвоём. Благодаря нашим родителям можем оставить дочерей с ними и поехать куда-то вдвоём.

Виктор, расскажите о работе дальнобойщика!

Работа дальнобойщика не для всех, есть свои плюсы и минусы, как и в любой другой сфере. Эту работу нужно любить, чтобы зарабатывать хорошие деньги.

Очень важно задать вопрос самому себе: действительно ли я хочу работать водителем на дальние расстояния. Эта сфера деятельности требует определённой выносливости. Кому-то это дано, а кому-то нет.

Если ты был рождён быть фотографом, то становиться дальнобойщиком может быть крайне сложно. Такую работу нужно

любить и понимать её тонкости. В этой сфере можно достичь определённых высот, но когда это не твоё, лучше даже не начинать.

Нужен ли английский для того, чтобы работать дальнобойщиком?

Да, обязательно. По закону должен быть хотя бы минимальный английский, так как бывают ситуации, когда нужно объяснить на инспекциях с американскими работниками и полицейскими. Плюс нужно сдать на права CDL, что подразумевает под собой сдачу экзамена на английском языке. Также если ты не понимаешь, что тебе говорят, это очень некомфортно.

Какая зарплата у водителей в вашей компании?

Зарплата в нашей компании индивидуальна для каждого водителя. Какие-то водители более опытные, какие-то менее, и по мере их профессионального развития мы поднимаем им зарплату. Заработная плата в нашей компании в среднем варьируется от 53 центов до 60 центов за милю, плюс бонусы за хорошую работу.

Вы приглашаете на работу в вашу компанию. Какие плюсы работы в вашей компании для дальнобойщиков?

Мы создаём наиболее выгодные условия для наших водителей. Стараемся подстроиться под график и пожелания водителя, чтобы ему было комфортно. Например, если водитель хочет быть дома каждые вторые выходные, мы подбираем ему соответствующий маршрут. Ищем компромисс, если что-то не нравится водителю. Мы чётко выплачиваем зарплату каждую неделю. Даже в самые сложные времена водители никогда не жаловались, так как зарплата для





водителя всегда стоит на первом месте. Мы оплачиваем простои и дополнительные остановки. Все наши траки, которые мы предоставляем водителям, не старше двух лет. Траки максимально функциональны и снабжены необходимыми атрибутами.

Расскажите какую-нибудь необычную историю!

Однажды у нас произошла очень необычная ситуация. Мне позвонила одна женщина и сообщила, что её племянник едет “зайцем” под одним из наших траков. Это привело меня в шок! Человек, видимо, психически нездоров. Женщина попросила остановить трак и спасти его и водителя от потенциально катастрофического исхода. Я позвонил водителю и осторожно попросил его остановить трак, не говоря, что происходит, чтобы не подвергать водителя стрессу. Я объяснил ему, что происходит только после того, как он остановился. Он заглядывает под низ трака – никого нет. Оказывается, племянник этой женщины делал селфи под и на фоне трака, на которой есть название нашей компании, и выставлял эти фото в социальные сети. И так непрерывно ехал 6 часов. Водитель, видимо, где-то остановился, и “заяц” слез, поэтому его там не было. В этой необычной истории никто не пострадал, но мог бы быть летальный исход.

Также бывают такие ситуации, когда списывают товар, к примеру по причине непригодной упаковки, и, как говорится, делай с грузом что хочешь. Как правило, мы отдаём такой товар на пожертвования.

Когда муж и жена работают вместе, это далеко не у всех получается. Какой у вас секрет?

У каждого есть свои обязанности. Мы стараемся не мешать друг другу. Но есть ситуации, когда ты видишь, что нужна помощь. В этот момент ты переключаешься и вникаешь в задачу. Очень важно доводить начатое до конца и не перекладывать друг на друга. Дома тема работы не поднимается.

(Продолжение на странице 30)

Травы, без которых никуда!

В этот раз мы хотим рассказать о растении, всем известном с давних времен.

Это **валериана лекарственная** – многолетнее травянистое растение семейства валериановых, высотой до 2 м. Название «валериана» предположительно произошло от латинского слова «valeo» (быть здоровым) и связано с лекарственным действием растения. По другой версии название дано либо в честь римского императора Валериана (III век нашей эры), либо в честь римского врача Плиния Валериана.

• ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ

Лекарственные свойства валерианы используются медициной с древних времен. О ее успокаивающем действии на нервную систему человека было известно еще врачам Древней Греции. Диоскорид считал это растение средством, способным управлять мыслями. Плиний Старший называл ее «нардом галльским» и относил к средствам, возбуждающим мысль, Авиценна – к средствам, укрепляющим мозг. В средние века о ней отзывались как о лекарстве, несущем благодушие, согласие и спокойствие, кроме того, валериана почиталась в качестве одного из самых популярных ароматических средств. Отсюда еще одно название – «ладанница», или «лесной ладан». В России это одно из самых известных лекарственных растений, которому приписывались волшебные свойства. Промышленный сбор валерианы был организован в России еще при Петре Первом.

• ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Валериана оказывает седативное, транквилизирующее действие на центральную нервную систему, регулирует сердечную деятельность, обладает спазмолитическими и желчегонными свойствами, усиливает секрецию железистого аппарата желудочно-кишечного тракта. Препараты валерианы оказывают положительное нейрорегуляторное влияние на деятельность сердечной мышцы и непосредственно на основные механизмы автоматизма сердца и проводящую систему. Кроме того, галеновые лекарственные формы валерианы обладают коронарорасширяющими и гипотензивными свойствами. Валериана более эффективна при систематическом и длительном применении ввиду медленного развития терапевтического действия.

• ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Корневище, корни. Галеновые препараты (отвар, настой, настойка, густой экстракт) применяются как седативное средство при нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, спазмах органов желудочно-кишечного тракта. Они входят в состав успокоительных сборов, ландышево-валериановых капель, Валокармида, Корвалола, Валокармина, Валидола, капель Зеленина, ветрогонного и желудочного сборов, сиропов, а также таблеток Релаксозан, Сонные, Новопассит, Успокой и другие.



В медицинской практике применяются при хронических функциональных расстройствах нервной системы, истерии, эпилепсии, судорогах, острых возбуждениях на почве психической травмы, при формах неврастении и психастении, маниакально-депрессивных состояниях, мигрени, невралгии, нейро-дерматитах, при хроническом нарушении коронарного кровообращения; для лечения и профилактики в ранних стадиях стенокардии, гипертонической болезни, при пороках сердца; при некоторых заболеваниях печени и желчевыводящих путей, болезнях органов желудочно-кишечного тракта, связанных с нарушением секреторной функции, при функциональных нарушениях эндокринных желез, гиперфункции щитовидной железы.

• ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Настой валерианы (Infusum Valerianae): 20 г (2 1/2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) в течение 15 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Назначают по 2-3 столовые ложки через 30 мин после еды, детям старшего возраста – по 1 десертной ложке, детям раннего возраста – по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

Настойка валерианы. Назначают внутрь взрослым по 20-30 капель на прием 3-4 раза, в день, детям столько капель на прием, сколько ребенку лет.

Корвалол – бесцветная прозрачная жидкость со специфическим ароматным запахом.

Применяют корвалол при неврозах с повышенной раздражительностью, при нерезко выраженных спазмах коронарных сосудов, тахикардии, бессоннице, в ранних стадиях гипертонической болезни, при спазмах кишечника. Назначают его внутрь по 15-30 капель 2-3 раза в день, при тахикардии и спазмах сосудов разовая доза может быть увеличена до 40-45 капель. Корвалол хорошо переносится даже при длительном применении препарата, побочных явлений обычно не отмечается.

Валокармид – комбинированный препарат, содержащий настойку валерианы и настойку ландыша по 10 мл, настойку красавки 5 мл, натрия бромид 4 мл, ментол 0,25 г и дистиллированную воду до 30 мл. Прозрачная жидкость бурого цвета, соленого вкуса с запахом валерианы и ментола. Применяют при сердечно-сосудистых неврозах, сопровождающихся брадикардией. По составу и действию сходен с каплями Зеленина. Назначают по 10-20 капель 2-3 раза в день.

• ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Как правило, валериана хорошо переносится, однако у некоторых больных гипертонической болезнью она дает противоположный возбуждающий эффект, нарушает сон, вызывает тяжелые сновидения. Нельзя употреблять её длительное время в большом количестве. В таких случаях она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, ТОШНОТУ, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

Ну как? Вам было интересно? Вы обогатили свои знания о таком популярном растении, как валериана лекарственная!

Оставайтесь с нами. Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Валериана, а также любые другие травы имеются в продаже в Goldin Pharmacy по адресу
909 S Oneida St, Denver CO 90224
(303)355-6818



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

25
лет
с вами!



В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

- Вам профессионально 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.

Рождественские огни Колорадо



ДЕЛЮСЬ С ВАМИ СПИСОК МЕСТ, ГДЕ МЫ УЖЕ БЫЛИ И ЕЩЁ НЕ БЫЛИ:

Denver Botanic Gardens
1007 York St, Denver, CO 80206

Denver Downtown – бесплатно

Gaylord Hotel
6700 North Gaylord Rockies Boulevard
Aurora, Colorado 80019

Cherry Hills Community Church in Highlands
Ranch – бесплатно
3900 Grace Blvd, Highlands Ranch, CO 80126

Denver Zoo
2300 Steele St, Denver, CO 80205

Hudson Gardens
6115 S Santa Fe Dr, Littleton, CO 80120

Santa's Village at Chatfield Farm in Littleton
8500 W Deer Creek Canyon Rd, Littleton, CO
80128

Garden of Lights in Fort Collins
2145 Centre Ave, Fort Collins, CO 80526

Cheyenne Mountain Zoo in Colorado Springs
4250 Cheyenne Mountain Zoo Rd, Colorado
Springs, CO 80906

Yuletide Lights Driving Tour in Estes Park
500 Big Thompson Ave., Estes Park, CO 80517

Christmas in Color at Bandimere Speedway
3051 S Rooney Rd, Morrison, CO 80465

Christmas in Color at Water World
8800 N Pecos St, Federal Heights, CO 80260



Как же это красиво – американские Christmas Lights! И как нам повезло, что мы имеем возможность любоваться такой красотой каждый год в сезон Рождества. Кто долго здесь живёт, может быть, уже не особо замечает и немного даже недооценивает зимние инсталляции. Но когда люди приезжают в Рождественский сезон к нам в гости из других стран, их восхищение огоньками напоминает нам о том, какую красоту создают местные организации и обычные люди.

Едешь по улицам вечером и попадаешь как будто бы в сказку. На душе становится тепло, чувствуется праздник и приподнятое настроение, которым хочется поделиться с близкими. Дети радуются огонькам и такой атмосфере праздника не меньше взрослых. В этом году это особенно важно в связи с пандемией, погодными катаклизмами и политической обстановкой. Хочется праздника и радостной атмосферы вокруг.

Каждый год мы с семьёй едем куда-нибудь посмотреть на рождественские огни, чего и всем советую, так как это удивительно красиво и интересно. Прогуливаясь по дорожкам Hudson Gardens, тепло одетые, со стаканчиком горячего шоколада или яблочного сидра, мы получаем огромное удовольствие от разных фигур и украшенных огоньками деревьев.

Несмотря на нестабильную ситуацию с пандемией, надеюсь, что все эти места будут открыты. В любом случае, перед тем как ехать, проверьте всю информацию в интернете либо позвоните туда. Возможно, что билеты нужно покупать заранее. Не забудьте одеться максимально тепло и удобно. В разных городах Колорадо также планируются Parade of Lights, но так как информация может измениться, рекомендую узнать точную информацию через интернет.

**Всем счастливых праздников,
уютного зимнего сезона
и отличного Нового 2021 года!**

**С любовью и заботой,
Ваша Алла Шульман**

COZY DENTAL

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

Взрослая стоматология:

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



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

У нас также работают
Dr Yulya Laskin, Dr Douglas Mills,
врач ортодонт Dr Fred Siersma
и хирург-стоматолог Dr John Justus

Принимаем
большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

 **303-340-0422**



Детская стоматология:

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

 14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012

 Info@cozydental.com  CozyDental.com



KRISTINA SPA studio

Рада приветствовать Вас!
Меня зовут Кристина, я сертифицированный косметолог и массажист.
Занимаюсь частной практикой с 2006 года. Моя цель сохранить
естественную красоту и здоровье вашей кожи в любом возрасте!

Предлагаю следующие услуги:

- ☆ Уходовые косметические процедуры и чистка лица (механическая, ультразвуковая)
- ☆ Индивидуальные процедуры аппаратной косметологии:
 - алмазная микродермабразия (омоложение кожи)
 - дарсонваль терапия (лечение угревой сыпи, дезинфекция кожи)
 - фракционная мезотерапия (микронидилинг- способствует выработке коллагена)
 - безинъекционная кислородная терапия
 - ультразвуковая терапия
 - LED маска
- ☆ Пилинг
- ☆ Альгинатная маска (лифтинг и упругость кожи)
- ☆ Косметический массаж лица

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ **303 587 7516**
(ПРОСИМ ПИСАТЬ СМС)





**TREAT YOURSELF AND YOUR LOVED ONES
WITH YOUR FAVORITE FOODS FROM OUR STORE**

**WE INVITE YOU TO SHOP WITH US
FOR THE HOLIDAY SEASON!**

**YOU WILL BE
PLEASANTLY SURPRISED
BY THE EXCELLENT
AND LARGE SELECTION
OF YOUR FAVORITE
PRODUCTS**

Caviar

Sausages

Cheeses

Fish

Delicacies

Bakery products

Desserts

Take out

European beer



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



КРАСНЫЙ - 9, 3, 1, 6 **СИНИЙ - 5, 7** **ЗЕЛЕНый - 12, 15, 14**
БЕЛый - 2, 13, 17, 10, 8, 4 **ФИОЛЕТОВый - 11, 16**



- ✓ Европейский маникюр и педикюр
- ✓ Аппаратный комбинированный маникюр
- ✓ Профессиональный подход - универсальная обработка стопы любой сложности

- ✓ Наращивание ногтей полигелем
- ✓ Коррекция формы ногтей
- ✓ Мягкий и безопасный сухой педикюр
- ✓ Удаление натоптышей и кутикулы

*Открытие
нового спа салона
для ваших ручек
и ножек*



6093 S Quebec St #202
Centennial, CO 80111



(303)304-0203



tyen2020@gmail.com



Laki Nail Salon





АКЦИЯ

"ЗНАКОМСТВО С МАСТЕРОМ"
ДО КОНЦА ДЕКАБРЯ
скидка 10%



www.greenwayeco.online
(free shipping)

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

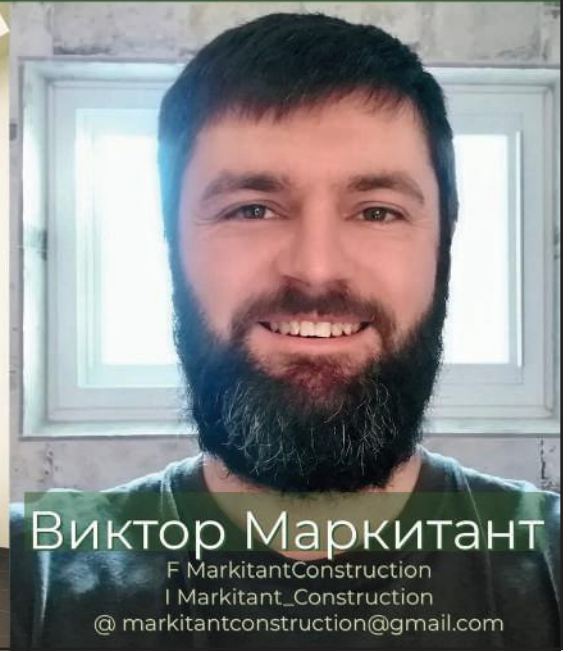
			У циклопа он один	↘	Садовый цветок	↘	Элемент ружья	Человек-такси	↘	Складная линейка плотника	↘				
			→		↓		Футбольный клуб Испании	→							
			→							Правая рука атамана					
			→				Шёлковая или шерстяная ткань	→		↓					
Снасть для ловли рыбы в море	Горбатый заяц из тропиков	Сосуд для вина	↘	Экскаваторный захватчик	→					Море в Тихом океане	→			↘	Китайская гимнастика
↘	↓						Фасон мужской рубашки	→					Игра в теннис со стенкой		Ультразвуковой гидролокатор
Заряд взрывчатого вещества		Духовный наставник		Недруг					Жидкость, приправа к пище	→			↓		↓
↘		↓		↓	Православный праздник				↘						Город в Нигерии
Шуба-прыжок	→				↓				↘	Растение с колосями	Обезьяна с красным задом	Солёное озеро и область в Турции	→	↓	
↘			Бамбуковый медведь	→			↓		↘	Качество золота	↓				
Царское угощение	Урожай косаря	→				Драгоценный камень		Приятное на вкус	↘	Гадальные карты		Острый ус на хлебном колосе	↘		
			Подобие, соответствие	→		↓		↓	↓	↓		↓			
			↘				Зерновая культура	→							
			→		Гора в Армении и Турции	→									
			→				Шахматная фигура	→							

Отвѣты на сканворд:
 По горизонтали: Елка, Реал, Априт, Зов, Крен, Самодур, Ковш, Сулу, Аташ, Фукас, Укюс, Тулул, Знак, Ван, Панда, Проба, Пир, Укос, Сходство, Шар, Манс, Этан, Апарат, Стол, Конья.
 По вертикали: Глаз, Крокус, Затвор, Рикша, Метр, Хлопушка, Есаул, Клопушка, Есаул, Агути, Бокан, Ушу, Сквош, Сонар, Гур, Сулостат, Пасха, Аба, Дед, Павиан, Опан, Смак, Таро, Острь.

Markitant Construction LLC



Укладка плитки
Услуги мастера на все руки (Handyman)
720-727-4399



Виктор Маркитант

F MarkitantConstruction
I Markitant_Construction
@ markitantconstruction@gmail.com

Занимаетесь Недвижимостью?

приходите!

- YARD SIGNS
- ФОТО УСЛУГИ
- ВИЗИТКИ
- ЛИСТОВКИ
- DIRECT MAIL
- COLONIAL SIGNS
- DOOR HANGERS
- BANNERS

SOLD

Дизайн и реклама на любой вкус!

Minuteman Press
WE DESIGN, PRINT & PROMOTE... YOU!

303-751-5007
14190 E JEWELL AVE. UNIT 1
AURORA, CO 80012
Aurora21@MinutemanPress.com

www.Aurora21-CO.MinutemanPress.com

MORTGAGE NAVIGATORS

IRINA SHAMAEV
YOUR PERSONAL MORTGAGE NAVIGATOR

NMLS# 1497679
DIRECT (303) 731-9933
IRINA@MTGNVIGATORS.COM
5575 S. SYCAMORE ST, SUITE 112
LITTLETON, CO 80120

ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ◆ Помощь в выборе наиболее выгодных условий финансирования
- ◆ Широкий выбор программ (Conventional, FHA, VA, USDA, JUMBO & nonQM loans, REVERSE Mortgages)
- ◆ Программы для покупающих недвижимость впервые, включая программы помогающие с первоначальным взносом (Down Payment Assistance Programs)
- ◆ Специальные программы для инвесторов и владельцев бизнесов (Bank Statements, Assets Depletion, Investors Advantage, etc.)

Позвоните сегодня и я помогу сделать процесс финансирования простым, понятным и удобным для вас. **Get pre-approved within few minutes.**

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.

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

НЕМНОГО О ЛЫЖАХ

от профессионального лыжного инструктора Елены Баландиной

После нашего переезда из Вирджинии в Колорадо в 2008 году я стала профессиональным лыжным инструктором (PSIA Level 2 Instructor) и тренером по горным лыжам. Моё любимое занятие и вдохновение – это женская лыжная программа в Loveland Ski Area, которую я возглавляю каждый сезон в январе и феврале. К сожалению, в этом году нашу программу сократили, но надеюсь, что к следующему году она вернётся к привычному расписанию. Мои дети стоят на лыжах с 18 месяцев, и я много знаю о том, как учить детей и взрослых кататься на лыжах эффективно. Наша дочь Даша – профессиональная горнолыжница. Она живёт и тренируется в штате Айдахо, в Sun Valley. Наш сын Данила – отличный горнолыжник и любит ходить в лыжные походы.

Советы для начинающих лыжников или сноубордистов.

Для семей, которые только хотят заняться лыжным спортом или сноубордингом, планирование поездки на горнолыжные склоны может оказаться непростой задачей. Я говорю не только о лыжах, но и обо всем, что входит в лыжную поездку до того, как лыжи станут на снег: покупка или аренда оборудования, упаковка сумок, соблюдение бюджета и многое другое. Но мы живём в Колорадо, и здесь очень много ресурсов и условий для зимних видов спорта. Поэтому я попыталась в сжатом формате собрать для Вас полезную информацию обо всём: куда поехать, что надеть, что выбрать – лыжи или сноуборд, и на каких курортах лучше кататься начинающим.

КУДА ПОЕХАТЬ

Когда вам хочется покататься на лыжах, первое, что нужно выяснить – куда поехать? Мы в Колорадо и нам повезло, потому что здесь есть множество горнолыжных курортов на любой вкус! Практически на каждом горнолыжном курорте Колорадо есть специальные зоны для начинающих, а также программы уроков, которые помогут Вам начать увлекательное путешествие в мир горных лыж. К примеру, более 20% местности в Corral and Cooper оценено как «зеленое»

(для новичков), но есть и другие отличные варианты. Запомните: на небольших курортах обычно нет толпы, здесь более низкие цены, и царит уютная семейная атмосфера.

- На каком расстоянии от вас находится курорт? Если Вы планируете кататься на лыжах впервые, посетите близлежащие курорты. Нет необходимости ехать в самые дальние уголки штата, чтобы попробовать что-то новое, особенно если Вы не планируете ехать с ночёвкой на все выходные. Такие курорты, как Loveland Ski Area, Eldora, Winter Park и Copper предлагают отличные условия для начинающих и находятся недалеко от Front Range. Если Вы планируете долгие выходные, то Вам может понравиться Breckenridge или Vail.

- Где катаются Ваши друзья? Если у Вас есть друзья, которые катаются на лыжах, то спросите у них, где они катаются и что им там нравится. Если они действительно хорошие друзья, то они могут даже предложить взять Вас с собой! Катание на лыжах в одиночку или с другими новичками может быть устрашающим. Не бойтесь просить о помощи!

- Стоимость билетов узнавайте заранее, чтобы не выходить за рамки бюджета; никто не хочет, чтобы нас встречали шокирующими ценами прямо у кассы. Цены на подъёмники и аренду оборудования могут колебаться от курорта к курорту в зависимости от времени года, поэтому заранее определите, что лучше всего подходит для Вас.

АРЕНДА ОБОРУДОВАНИЯ

Практически на каждом курорте есть пакеты по аренде лыж и сноубордов для начинающих. В этом сезоне, к сожалению, всё будет немного сложнее. Самый хороший вариант – это зайти на вебсайт того курорта, на который Вы хотели поехать и узнать всю информацию там. Может быть Вам нужно будет записаться заранее и заполнить какие-то бумаги, прежде чем Вы приедете туда. Если не уверены, звоните и спрашивайте! Многие горнолыжные курорты предлагают боль-

шие скидки при бронировании аренды заранее, так что планируйте загодя и воспользуйтесь выгодной сделкой.

В качестве альтернативы розничные продавцы, такие например как Larson's Ski and Sport предлагают посуточную и сезонную аренду по низким ценам. Мне нравится Larson's Ski and Sport не только потому, что я там работаю (занимаюсь вебсайтом), но и потому, что мы предлагаем высокий уровень услуг. Мы находимся на 70й дороге по пути в горы, у нас отличные цены, прекрасный персонал с огромным опытом аренды и продаж оборудования, очень много ценовых вариантов и наш главный приоритет – мы заботимся о том, чтобы Вы получили прекрасные впечатления и продолжили кататься на лыжах и сноуборде из сезона в сезон.

Помимо лыж или сноуборда некоторые люди также берут напрокат верхнюю одежду. Это отличная идея, если у Вас нет надлежащего водонепроницаемого снаряжения для холодной погоды. Loveland Ski Area и Winter Park предлагают аренду одежды, также как и Larson's. В этом сезоне лучше позвонить и уточнить будут ли курорты давать одежду в аренду в связи с COVID-19.

ЧТО НАДЕТЬ

Главное в горнолыжной одежде – чтобы было тепло и сухо! Это означает: водонепроницаемый верх и низ, изолирующий базовый слой, головной убор. Я рекомендую шлем и перчатки или варежки. В Колорадо настоятельно рекомендуется использовать солнцезащитные очки или защитные очки-маску. Также не забудьте солнцезащитный крем, если у Вас будут открыты некоторые части лица.

КАК ДОБРАТЬСЯ НА КУРОРТ

Самый простой способ добраться до гор Колорадо – на машине. Тем более, что в этом сезоне отменён лыжный поезд в Winter Park, и, наверное, будут сложности с автобусами. Обращайте внимание на то, в какое время Вы выезжаете из



ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ НА СКЛОНАХ

- Не надевайте джинсы – будет неудобно и очень холодно
- Не катайтесь на лыжах в пьяном виде или под кайфом
- Всегда смотрите вперёд и уступайте дорогу тем, кто едет впереди вас – не смотрите назад
- Не переусердствуйте (не позволяйте никому заставлять вас кататься на лыжах, к которым Вы не готовы, или на крутых склонах, к которым Вы не готовы или которые вызывают у Вас страх)
- Не покупайте еду в домике – лучше взять с собой из дома обед, будет дешевле и быстрее
- Не засовывайте снег в ботинки – будет мокро и холодно
- Не позволяйте друзьям «настраивать» ваше оборудование, если вы им не доверяете. Пользуйтесь услугами специалистов там, где вы арендуете оборудование
- Не останавливайтесь на горе, где люди Вас не видят и вас могут сбить
- Не катайтесь с рюкзаком с магнитофоном
- Не портите настроение людям – улыбайтесь и наслаждайтесь свежим воздухом и прекрасными видами гор!

РЕСУРСЫ:

<https://braveskimom.com/>
<https://www.ski.com/blog/9-top-resorts-north-america-learn-ski/>
<https://www.familyvacationcritic.com/best-colorado-ski-resorts-for-beginners/art/>
<https://www.outtherecolorado.com/adventures/the-5-easiest-places-to-ski-in-colorado/>
<https://www.coloradoski.com/>
<https://snobahn.com/>

будут в обязательном порядке требовать резервацию парковочного места для машины. В других местах будут контролировать продажу дневных билетов и Вам просто их могут не продать. Если у Вас не будет сезонного билета, покататься может не удастся.

Самое лучшее – это посмотреть свежую информацию на вебсайтах курорта, на который Вы собираетесь поехать, чтобы не попасть впросак после долгой поездки.

Автор Елена Валандина
- PSIA Level 2 Instructor

дома. Обычно суббота – это день с самым большим количеством машин на горных дорогах. Чтобы оптимизировать поездку скачайте себе приложение CDOT, чтобы наблюдать за пробками и выезжайте рано утром. Обычно в субботу в 6:30 утра вы должны уже проезжать большие парковки на 70й дороге около поворота на Моррисон. Обратите внимание на то, что в воскресенье Вы поедете обратно в город и попадёте в пробку на 70й дороге из гор – выезжайте или пораньше около полудня или же наоборот гуляйте в горах и возвращайтесь позже, когда все уже проедут перед Вами. В этом сезоне на многих курортах кафе и рестораны могут быть или закрыты, или не будут предлагать большой ассортимент еды. Так что берите с собой покушать и даже планируйте перекус в своей машине, особенно если Вы едете с детьми.

ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА ЛЫЖАХ И СНОУБОРДЕ

Хотя в интернете есть множество различных обучающих видео, которые могут помочь Вам, всё же нет лучшего способа научиться, чем урок с профессиональным лыжным инструктором. Уроки помогут Вам начать осваивать правильные навыки, инструктор ответит на множество Ваших вопросов, и Вы начнёте своё путешествие в мир зимнего спорта, что называется, «с той ноги».

Январь – это месяц обучения катанию на лыжах и сноуборде в Колорадо, и многие курорты предлагают специаль-

ные акции и программы. Эти рекламные акции часто включают билеты на подъемники и аренду; так что следите за дополнительной возможностью сэкономить в январе.

Начинающие школьники 5го класса, которые никогда не катались на лыжах и сноубордах, могут пользоваться бесплатной программой Passport и дополнительной льготами по этой программе. Они получают бесплатный урок катания на лыжах или сноуборде, предназначенный для начинающих, чтобы познакомить Вашего ребенка со спортом. Ещё одно очень интересное предложение для детей – это катание внутри на тренажёре в Snobahn. Там можно научиться кататься в обычной одежде, дети не мерзнут и смогут обзавестись полезными навыками катания до того, как выйдут на настоящий снег. Там работают опытные инструктора и создана прекрасная игровая атмосфера для детей и взрослых.

Заблаговременное планирование имеет важное значение для обеспечения оптимальных цен на билеты на подъемники и аренду. Многие горнолыжные курорты Колорадо предлагают большие скидки при покупке билетов на подъемники заранее. Как только Вы назначите дату поездки, сразу же купите билеты на подъемник. Это особенно важно в наступающем сезоне. В связи с ограничениями из-за распространения Covid-19 курорты вводят ограничения на количество лыжников на склонах. В некоторых местах нужно будет бронирование, которое будет открыто только в начале сезона, и только если Вы купите их сезонный билет. Некоторые курорты

НОВИНКИ В МИРЕ АВТОМОБИЛЕЙ

НОВЫЙ KIA K5 2020-2021 НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ ОПТИМЫ

В начале сентября двадцатого года в России стартовали продажи новой модели KIA K5, которая представляет собой Оптиму пятого поколения. Производитель решил полностью отказаться от названия «Optima», так что отныне седан будет продаваться именно как «K5» на всех рынках. Новый кузов Kia K5 2020 года (заводской индекс DL3) получил более агрессивный дизайн экстерьера. Спереди четырехдверка обращает на себя внимание более спортивным бампером и фирменной решеткой радиатора «нос тигра», которую здесь растянули на всю ширину «мордашки», так что теперь она обволакивает сложносочиненные фары по низу. Отдельно стоит отметить Kia K5 GT Line, который легко отличить по еще более агрессивным бамперам и эксклюзивным 19-дюймовым колесам. В салоне четырехдверка отныне щеголяет более качественными материалами отделки, среди которых декоративные вставки из дерева и металлические акценты. В автомобиле появились руль с усеченным по низу ободом и 12,3-дюймовая цифровая приборка. Для авто увеличили экран мультимедийной системы, диагональ которого в топовых исполнениях теперь достигает 10,25", при этом управлять функционалом комплекса можно с помощью системы голосовых команд. Из прочих особенностей стоит отметить 8,0-дюймовый проекционный дисплей, премиальную аудиосистему Bose с 12 динамиками, а также ambientную подсветку интерьера. Стартовая цена от \$23.000.



GM ПРЕЗЕНТОВАЛ НОВЫЙ CADILLAC ESCALADE 2021: МАШИНЕ ЕСТЬ, ЧЕМ ПОХВАСТАТЬСЯ

В начале февраля двадцатого года на специальном мероприятии в Лос-Анджелесе концерн GM презентовал новую модель Cadillac Escalade 5 поколения, который присоединился к представленным ранее соплатформенным внедорожникам Chevrolet Tahoe и GMC Yukon. По сравнению с последними, Cadillac Эскалейд 2020-2021 в новом кузове щеголяет более роскошным салоном и богатым оснащением. Дизайн автомобиля выполнен в новом фирменном стиле производителя с горизонтальной головной оптикой, пришедшей на смену вертикально ориентированной в прошлом. При этом внедорожник по-прежнему выделяется огромной решеткой радиатора и своими стильными и узнаваемыми фонарями, протянувшимися от крыши до бампера. Для авто предложены комплектации Luxury, Premium Luxury и Platinum, к которым добавился вариант Sport. Распознать новый Cadillac Escalade Sport легко по черной радиаторной решетке в мелкую сетку, а также зачерненным декором в оформлении экстерьера вместо хромированного. При этом все исполнения по умолчанию сразу же идут на больших 22-дюймовых дисках на шинах 275/50. В профиль модель отличается от предшественника менее угловатыми колесными арками, немного изогнутой подоконной линией в районе задней стойки, а также более изящным молдингом на дверях, который опустился чуть ниже. Также новый Эскалейд привлекает внимание «клыками» ДХО спереди, а также интегрированными в задний бампер прямоугольными фальш-патрубками выпускной системы.

МОДНЫЙ И БОГАТО ОСНАЩЕННЫЙ KIA SORENTO 2021: ВСТРЕЧАЙТЕ МОДЕЛЬ ЧЕТВЕРТОЙ ГЕНЕРАЦИИ

В Южной Корее состоялась премьера кроссовера Kia Соренто 2021 четвертого по счету поколения. Корма нового Kia Sorento 2021 модельного года примечательна необычным исполнением двухсекционных фонарей и скульптурным бампером, который опять же получил вентиляционные прорези по бокам. В целом, за счет широкого использования острых граней в оформлении экстерьера автомобиль стал выглядеть строже и спортивнее. Разработчики рапортуют, что салон новой модели стал просторнее. За доплату для авто можно заказать третий ряд сидений, а на некоторых рынках доступна опция в виде отдельных «капитанских» кресел для второго ряда. Получается, что автомобиль в может иметь пять, шесть или семь посадочных мест. Новый кузов Kia Соренто 2021 обзавелся 12,3-дюймовой виртуальной приборкой и 10,25-дюймовым монитором мультимедийной системы. Правда, положены они лишь старшим комплектациям, в то время как в базе приборка идет аналоговая, а под нужды мультимедийки выделен тачскрин на 8,0". Для новой модели также доступен целый ряд электронных ассистентов, среди которых автоматическое торможение, мониторинг «слепых» зон, функция удержания автомобиля в полосе, а также адаптивный круиз-контроль, позволяющий возобновлять движение после полной остановки. Стартовая цена от \$29.400.



(Продолжение на странице 42)



Wake and Take Coffee Shop

СКОРО ОТКРЫТИЕ



Wake & Take



☎ 720 999 5448

В связи с ограничениями, точной даты открытия еще нет. Следите за объявлением даты открытия в Фейсбук группе - Сама Себе Режиссер.

Ждем вас по адресу
2737 S.Blackhawk St.
Aurora, CO 80014

О БАНЕ, ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ!



Баня! С детства помню разнообразие бань в России. От общественных городских до стареньких деревенских. Знаю, что у всех свои мысли и воспоминания по этому поводу. У меня они тёплые и согревающие душу. Да-да, даже об общественных банях остались хорошие воспоминания!

У бабушки был дом в деревне и рядом небольшой отдельный домик – баня, которую топили один раз в неделю. Эта баня была сделана «по-чёрному», и она действительно была чёрная внутри. Когда баня топилась, весь дым шёл внутрь, а не в трубу, и сажа оседала на стенах. Если прикоснёшься к стенке, выпачкаешься сажей! Это был старый вариант бани. Печь была сделана из камней с большим железным котлом, встроенным в них наверху. Вода в этом котле была очень горячей и остывала только на следующий день. Замоченный в ведре берёзовый веник, ностальгически запомнившийся запах бани, тазы с прохладной водой и смешные мочалки – всё это воспоминания из моего детства. В бане на полу в тазиках на следующий день бабушка стирала бельё, так как там было ещё тепло, но не жарко. Потом всё это бельё она несла на пруд полоскать. В любое время года! Сейчас даже подумать сложно, как тяжело было просто постирать одежду в то время в деревне.

Как сейчас помню, иду по тропинке из бани вся красная, распаренная, закутанная махровым халатом и полотенцем на голове. Захожу в дом, а там мне сразу дают воды из ковшика и отправляют лечь в кровать. Эх,

время, которое не вернуть! Сейчас, скорее всего, таких бань осталось очень мало, а может, и совсем не осталось.

Более новый вариант бани – баня «по-белому». Такие бани строятся и сейчас, но в Штатах довольно редки. Сейчас это выглядит совершенно по-другому: более удобно, просто, экономично и доступно.

Живя в Колорадо, особенно зимой, имеешь огромную тягу посетить сауну или даже построить баню у себя дома. Правда, в Колорадо есть запреты на отдельно стоящие бани из-за большого риска пожаров. Так что моя мечта построить баньку «по-чёрному» рядом с домом, с тропинкой и ковшиком с водой из колодца вряд ли сбудется. Ну ничего, есть ведь и другие варианты!

Очень популярны сейчас инфракрасные сауны, которые не требуют сложной инсталляции и довольно доступны в цене. Правда, в такой сауне не попаришься, но детокс гарантирован. Инфракрасные сауны полезны тем, что их тепло проникает глубже под кожу, чем в любой другой сауне, и даёт наиболее сильный эффект очистки тела от токсинов.

Также можно заказать инсталляцию финской сауны, в которой можно париться и получить ощущения похожие на русскую баню. Она, как правило, будет стоить дороже. Учтите, что для любой сауны внутри дома нужна специальная розетка, которую должен поставить по всем правилам электрик с лицензией.



Если того желает душа, в районе Денвера есть несколько саун (такие как Izba, Red Rocks или корейская Havana Sauna), которые можно посетить без вложения денег в свою собственную сауну или баню. Я была несколько раз в Havana Sauna, где можно заказать скраб тела, массаж или просто посидеть в разных комнатах-саунах: кристальной, грязевой, парной и сухой. Ещё там есть три маленьких бассейна с разной температурой воды. Вход в сауну стоит около \$20.

В любом случае, любите Вы попотеть или нет, тёплой всем зимы и хорошего Нового года!

**С любовью и заботой,
Ваша Алла Шульман**

Два потрясающих и простых способа жарки филе Миньон

Первый способ, о котором мы расскажем сегодня называется Salt Brine.

Все просто, мы всего лишь солим стейк с двух сторон крупной солью и отправляем их в холодильник.

Спустя 30-60 минут, вы увидите как вся соль впиталась в стейк.

Добавьте чёрный молотый перец и чесночную пудру по вкусу.

Теперь он готов к жарке на гриле.

2-3 минуты (при 400 градусах по Фаренгейту) с каждой стороны, вполне достаточно для образования золотистой корочки. После снятия с гриля, стейкам необходимо отдохнуть несколько минут.

При нарезке, вы увидите какое оно сочное и нежное.

Второй способ Sous-Vide.

Помните, в прошлом выпуске журнала мы уже рассказывали об Утиных ножках, успели попробовать?

Но сегодня мы будем готовить филе Миньон.

Нам понадобится:

- Говяжья вырезка (стейк шириной в 3 см)
- Соль
- Молотый чёрный перец
- Свежие травы, такие как Розмарин и тмин
- Масло авокадо или оливковое масло

ОБОРУДОВАНИЕ

Набор Sous Vide состоящий из:

- 1 циркулятор
- 2 пластиковый контейнер
- 3 вакуумный упаковщик
- 4 вакуумные мешки

Все это можно приобрести на Amazon

И Газовая горелка

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Щедро посолите и поперчите стейки с двух сторон.

Поместите их в вакуумный мешок и добавьте веточки розмарина и тмина.

Добавьте масло авокадо в пакет.

При помощи вакуумного упаковщика избавьте стейки от воздуха в пакете.

Установите температуру циркулятора на 129 гр по Фаренгейту.

Поместите пакет в горячую воду на 75 минут.

Циркуляр будет поддерживать установленную температуру на протяжении всего времени, а стейки медленно томиться в собственном соке и специях.

Рекомендуем придавить пакет,

чтобы он не всплывал.

Спустя 75 минут стейки

практически готовы. Достаньте их из пакета и промокните бумажной салфеткой, удаляя излишнюю влагу.

Осталось добавить последние штрих - золотистую корочку при помощи газовой горелки. Примерно 3-4 минуты с каждой стороны будет достаточно для стейков.

Следите чтобы голубая часть пламени не касалась стейка.

Вы будете в восторге от результата.

Нежный и сочный стейк готов!

Все рецепты
вы можете
посмотреть
на youtube канале
Aspen Cooking



В чем встречать Новый год по гороскопу

Если Вы еще не выбрали себе праздничный наряд, присмотритесь к нашему новогоднему гороскопу. Ваш знак зодиака накладывает отпечаток на костюмы, которые Вы выбираете. Кто-то начинает продумывать свой образ заранее, а кто-то вообще не переживает, в чем будет на празднике. А ведь облачившись в одежду, которая подходит к Вашему характеру, Вы, согласно звездам, весь год будете жить в гармонии с собой, не испытывая внутреннего дискомфорта.

Смотрите, какие особенности в выборе наряда есть у разных знаков зодиака.

ЗЕМНЫЕ ЗНАКИ: ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ

Вы больше других зависимы от материальных предметов, которые Вас окружают. На первом месте для Вас комфорт. Поэтому главное правило при выборе наряда – он должен быть максимально удобным. Мода и стиль не застрахуют Вас от плохого настроения, если юбка будет слишком узкой, а каблуки неустойчивыми.

Тельцам лучше выбрать одежду, которая не будет сильно отличаться от повседневной, удобной и практичной. Это относится и к прическе, и к макияжу. Не нужно создавать на голове произведение искусства, выбирайте прическу, которая не будет сковывать Ваших движений, а в макияже отдавайте предпочтение легкому и естественному.

Деве следует сосредоточиться на макияже. Пусть Ваши глаза сияют ярче, чем Ваш наряд. Чтобы у окружающих не осталось сомнений: Ваш внутренний мир богаче внешнего антуража.

Козерогам нужно сохранить традиции.

Не важно, привыкли ли Вы наряжаться в новогоднюю ночь, или облачаться в повседневное платье. Для Вашего внутреннего комфорта нужно следовать установившейся традиции.

ВОДНЫЕ ЗНАКИ: РАК, СКОРПИОН, РЫБЫ

Вы чуть меньше, чем земные, зависите от праздничной одежды. И если внешне что-то пойдет не по плану, это не так сильно испортит Вам новогоднее настроение. Но что для вас действительно важно – это эмоциональное удовлетворение от Вашего костюма.

То есть Вы сами в вашем наряде и все детали вашего праздничного образа должны Вам непременно нравиться, и не важно, если при этом он будет не слишком удобен.

Ракам лучше всего облачиться в мягкие ткани и пастельные тона. Ваш наряд должен подчеркивать плавность и гибкость линий вашего тела. По этой причине от строгих костюмов лучше отказаться. В макияже тоже подчеркните вашу нежность и душевность. Из украшений жемчуг или мелкие изделия из серебра будут идеальным дополнением Вашего образа.

Скорпионам для новогодней ночи нужно найти что-то загадочное. Хорошо, если Ваш образ будет состоять из мелочей, которые придадут ему продуманности и таинственности. Вам подойдет даже однотонное платье, если при этом запястье будет украшать браслет с необычной символикой.

Рыбы будут отлично чувствовать себя в легких, длинных, струящихся как волна нарядах. Вы можете распустить волосы или, если у вас короткая стрижка, украсить себя длинными прядями, лентами или дождиком. В новогоднем макияже обязательно подчеркните губы. И наибольшее внимание уделите рукам – пусть их украшают браслеты и кольца с полупрозрачными или прозрачными камнями.



ОГНЕННЫЕ ЗНАКИ: ОВЕН, ЛЕВ, СРЕЛЕЦ

Вам важно позаботиться о своем новогоднем наряде заранее. Согласно Вашей внутренней природе, Вам захочется блеснуть в праздничную ночь. Или как минимум, почувствовать себя сильной личностью. Заурядность в любом виде может испортить настроение и прибавить пессимистичные нотки, которые не желательно переносить в Новый год.

Для Овнов главной деталью образа станет не одежда, а украшения. Акцентируйте внимание на лице и голове - Выбирайте яркие бусы, крупные серьги, красивые заколки. Позаботьтесь о макияже, который выгодно подчеркнет привлекательность вашего лица.

Большой удачей для Львов на Новый год будет надеть одежду, сшитую на заказ.

Хорошо, если в ней будут янтарные, желтые и солнечные детали, которые энергетически подзаряжают вас в любых условиях. Что-то сверкающей в Вашем наряде должно быть непременно - или ткань, или блестящий макияж, или камни в ваших украшениях.

Стрельцы могут смастерить свой костюм сами.

Но даже если это покупной наряд, обязательно обыграйте его творчески, добавьте новых деталей. Самое главное в вашем костюме – оригинальность. Пришейте, раскрасьте, добавьте, накиньте такую деталь, которая будет отличать Ваш наряд от всего, что видели раньше – в магазинах, на друзьях или на Вас лично.

ВОЗДУШНЫЕ ЗНАКИ: БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ

Вы меньше всего зависите от материальных предметов, а значит, можете на полную использовать собственную фантазию и советы астрологов. Главное, чтобы в своем костюме Вы чувствовали себя легко и ни одна деталь не могла отвлечь вас от праздника.

Близнецам нужно позаботиться о том, чтобы в наряде было что-то новое, приобретенное именно для этой новогодней ночи. Если при этом Вы чувствуете себя моложе, раскованнее и костюм не сковывает Ваших движений, значит он выбран правильно.

Весы в свой праздничный образ должны обязательно добавить что-то из классики.

Не гонитесь за оригинальностью, сочетайте классические ткани (шелк, шерсть) и традиционные цвета (темные со светлыми). Прическа и макияж тоже должны быть контрастными, используйте насыщенные оттенки. А в украшениях отдавайте предпочтение металлу и камню.

А вот Водолеям в этом году звезды советуют не сдерживать свою фантазию. Замечательно, если новогоднюю ночь Вы встретите в экстравагантной одежде пестрых цветов и необычного покроя. Если заветные туфли или особый макияж уже давно туманят ваш разум – в эту ночь их час пробил! И не важно, что скажут другие. Если лично Вам нравится Ваш образ, значит Вы на верном пути!

Автор **Виктория Семенова, ведический астропсихолог**

WhatsApp +7202088107 Instagram @victoria_semenova

Vladimir Granite Installation



**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И УСТАНОВКА**

**ГРАНИТ
И ИСКУССТВЕННЫЙ
КАМЕНЬ
ДЛЯ КУХОННЫХ
СТОЛЕШНИЦ
И ВАННЫХ КОМНАТ**

**БЕСПЛАТНАЯ
ОЦЕНКА РАБОТЫ**



**ОПЫТ
И КАЧЕСТВО
- БОЛЕЕ
20 ЛЕТ
НА РЫНКЕ**

**Dasha
Office Manager
(915)383-5339**

vgraniteinstallation@gmail.com



Марокканский ресторан Sahara



Хочу с Вами поделиться вкусным рестораном с марокканской кухней. Это небольшой семейный ресторан в городе Greenwood Village в нашем штате Колорадо. Интерьер ресторана выполнен в традиционном ближневосточном стиле. Уют и комфорт созданы там для того, чтобы Вы могли провести пару часов, не думая дома о том, как вкусно приготовить еду. Такие блюда как баранина с кедровыми орешками, шашлыки из разного мяса, шаверма, фалафель и хумус из этого ресторана в нашей семье стали любимыми. Также в ресторане есть вегетарианские блюда, которые по вкусу не уступают мясным.

До того, как COVID-19 свалился на наши головы, этот ресторан был забит народом. По выходным, вечером, выходила девушка с восточными танцами, принося множество позитивных эмоций посетителям ресторана. Владельцы ресторана обещают, что как только закончатся ограничения с вирусом, они возобновят показы танцев живота. Ну а пока можно просто заказать их вкусную и полезную еду домой, и, если ресторан открыт, сходить туда, соблюдая все правила вирусных ограничений. Надеемся, что рестораны будут в ближайшем будущем открыты для посещения.

Чтобы найти меню и другую информацию ресторана, зайдите на их сайт www.moroccanfooddenver.com. Позвоните по телефону (303)790-4707, чтобы сделать заказ или зарезервировать столик.

Алла Шульман



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД НА СТР. 48

				Б	У	Р	У	Н	Д	У	К		
				Т	З	И							
				Т	О	Р	И	С	Н				
Х	Р	Я	Щ		П	Н	А	К	А	Л			
	О	Е		И	В	А	Н	О	В	О			
	О	Л	Е	Г	С			Г	Д				
		И		О	Р	Т	О	П	Е	Д	И	Я	
	У	К	О	Л						Л	А	Й	М
				В						Н	А		
	У	Т	Е	С						Б	А	А	Л
К			С	Т	А	К	А	Н			М		
	О			О		А			О	С	Л	И	К
	Р	И	С	К		Р		В		И	К	С	
	И		Е		Р		А	З	И	А	Т	И	
	З	Е	Р	Н	О	В	О	З					
Н		Н		К	А	Н	Н						
А	Н	А	К	О	Н	Д	А						

Mini Me

PASTRY LAB


- ♥ Нарезные пирожки на любой вкус
- ♥ Изготовление на заказ
- ♥ Печать на шоколаде (ваше фото/логотип/картинка)
- ♥ Идеальный подарок!

Создайте себе праздник!




Instagram: minimepastry
 Phone: 347-403-4405
 Website: minimepastry.com
 Email: minimepastrylab@gmail.com

Englewood, CO



ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ СЕГОДНЯ!




ELITE BODY CONTOUR
303.803.6129
 ENDERMOLOGIE.COM/RU
 9580 RIDGEGATE PKWY,
 LONE TREE CO 80124

ТЕЛО:

- ✓ РАЗГЛАЖИВАНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА
- ✓ ПРИДАНИЕ КОЖЕ УПРУГОСТИ
- ✓ СЖИГАНИЕ ЖИРА
- ✓ ЛИМФОДРЕНАЖ

ЛИЦО:

- ✓ РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН
- ✓ ПРИДАНИЕ КОЖЕ УПРУГОСТИ
- ✓ УЛУЧШЕНИЕ ЦВЕТА ЛИЦА



AFFORDABLE AESTHETICS

303-669-0880

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

- BOTOX**
\$9.50 per unit
- JUVEDERM XC ULTRA PLUS**
1 syringe \$480.00
2-nd syringe \$420.00
- VOLUMA XC**
1 syringe \$750.00
2-nd syringe \$650.00
- KYBELLA**
\$450.00 (1 ампула)
убирает второй подбородок
- LATISSE**
\$159.00 (5 мл)
- NEW PRODUCT VOLBELLA XC**
new filler FDA approved for lips:
price \$355.00 per syringe



Мы принимаем CareCredit cards!
 Вы получите \$25 скидку за каждого нового клиента, обратившегося к нам по Вашей рекомендации

Дорогие читательницы!

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

SYNERON - CANDELLA, E LOS PLUS

- убирает мелкие морщинки;
- подтягивает кожу;
- улучшает упругость кожи;
- выравнивает цвет кожи;
- убирает коричневые и красные пигментные пятна;
- удаляет сосудистые звёздочки (spider veins).

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

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

www.affordableaesthetics.net



АННА ТВЕРСКАЯ, RN

Дары Природы - Эфирные Масла

В последние годы все больше и больше людей становятся более образованными в плане здоровья, и это проявляется в спросе на натуральные продукты, которые были выращены без химикатов, на косметику из натуральных ингредиентов, на пищевые добавки, тоже натуральные, а также лечебные травы и эфирные масла.

Эфирные масла известны с древних времен, но история их открытия нам точно не известна. Неоспоримо, что эфирные масла широко применялись в Персии, Китае, Индии и Египте. Однако, самое древнее свидетельство использования эфирных масел было найдено на территории современного Ирака. Датированные 6 веком до н.э., это были глиняные сосуды для экстракции масел с изображениями того, как они применялись. Спектр их применения в древнем мире был необычайно широк – ими освящали дома и храмы, наносили на тело для продления молодости, здоровья и красоты, изготавливали целебные мази.

Давайте рассмотрим самые универсальные масла и методы их применения!

Ароматерапия: С помощью диффузора (3-4 капли на полстакана воды) или спрея-распылителя.

Можно просто потереть каплю эфирного масла в ладонях и поднести к близко к лицу (лично я капаю на запястье). Иногда я капаю несколько капель лавандового или эвкалиптового масла или смесь масел для дыхания ("Breathe" от компании doTerra) на мягкую игрушку, с которой спит моя дочка.

Наружное применение: Нужно быть очень осторожным: высокая концентрация эфирных масел может вызвать аллергическую реакцию. Рекомендуется разводить эфирное масло с базовым – кокосовым, льняным, оливковым, миндальным. Самый эффективный способ – втирать масло в кожу стоп, потому что наша кожа имеет самые большие поры на стопах, способствуя скорейшему впитыванию – за 20 минут его частицы достигают всех органов тела. Для массажа 3-4 капли масла раз-



водят в одной чашке базового масла (для глубокого расслабления мышц я использую смесь «Deer Blue» от doTerra). Масло можно использовать во время принятия ванн (3-5 капель лавандового, пихтового, или вашего любимого аромата), а также для ухода за кожей лица и тела.

Внутреннее применение: Далеко не все масла можно использовать для внутреннего применения, внимательно читайте инструкции и описание продукта. Чай, вода, различные блюда, капли под язык – варианты использования эфирных масел. Дозировка будет меняться в зависимости от цели применения.

Тест на аллергию проводят обязательно, масло ни в коем случае не применяют в повышенных дозировках ввиду интенсивности воздействия.

1. Лавандовое масло (Lavandula angustifolia)

Лаванда – самая знаменитая среди-земноморская культура. До сегодняшнего дня считается одним из основных целебных растений при монастырских лечебницах благодаря ее заживляющим и анестезирующим способностям. Ее аромат традиционно считается одним из самых эффективных успокаивающих средств. История производства лавандового масла, его использования стала неотъемлемой частью истории парфюмерной промышленности. Как и тысячелетия назад, лаванда считается одним из основных эфирных масел. Аромат с горькой пряностью и сладкой цветочной основой. Одним из главных достоинств масла лаванды считается отличная сочетаемость с другими базовыми и эфирными маслами. Способствует снижению

давления, нормализации сердечного ритма, выравниванию пульса и устранению болей в сердце. Эффективно при болях в мышцах, суставах, и воспалениях. Сильный иммуностимулятор, защищает от инфекций и вирусов. При регулярном применении предотвращает образование рубцов и шрамов, пигментных пятен и изменение цвета кожи. Лаванда идеально подходит для ухода за поврежденной и сверхчувствительной кожей.

2. Масло мирра (Commiphora myrrha)

Мирра обладает сложным ароматом с дымно-горьковатыми нотками. Применялась мирра задолго до появления христианства, но стала известна именно как часть религиозных обрядов. Для полного раскрытия качества масла мирра нужно подобрать комплиментарный аромат – можжевельник, грейпфрут, кипарис, мускатный орех, ладан, пачули, нероли, герань, абсолюта розы, гвоздики, ветивера, сосны, сандала или лаванды. Прекрасно влияет на сон. Помогает в лечении заболеваний верхних дыхательных путей. Обладает вяжущими и отхаркивающими свойствами, оказывая общеукрепляющий эффект. Мирра способствует устранению лимфостаза, уменьшению лимфоузлов, улучшает общий дренаж лимфы в организме. В косметологии мировое масло используют в качестве одного из самых глубоко воздействующих омолаживающих масел. Оно способно выравнивать мелкие морщинки, освежать и подтягивать кожу, оживлять ее внешний вид и улучшать текстуру. Способно устранять дерматиты различного происхождения.



5. Масло базилика (Ocimum basilicum)

С древних времен базилик считался королем всех растений. Аромат базиликового масла пряно-сладкий с терпкостью. Проясняет сознание, устраняет нервозность, восстанавливает эмоциональную и психологическую устойчивость и концентрацию. Регулирует кровообращение, повышает артериальное давление, снимает симптомы слабости и головокружения, помогает при мигренях и головных болях. Применяется при бронхитах, астме и простудных заболеваниях. Снимает симптомы ревматизма, мышечных повреждений. Эффективное средство от кишечных спазмов, тошноты. Имеет тонизирующий и антибактериальный эффект, помогает в борьбе с инфекциями, поражениями дёсен.

8. Масло лемонграсса (Cymbopogon flexuosus)

Прекрасно как приправа к напиткам, карри и супам. Освежающий и тонизирующий характер, проявляется и в эмоциональной сфере. Помогает при истощенности и усталости, обесилленности, повышает умственную активность и концентрацию, улучшает память и работоспособность. В эротической сфере стимулирует активность, повышает выносливость и энергичность. Обладает антибактериальным и противовоспалительным эффектом. Снимает головную и мышечную боль, стимулируя кровообращение, повышая эластичность мускулатуры и способствуя ускоренному выведению молочной кислоты. Помогает при головокружениях, гипотонии. Идеально подходит для ухода за пористой и жирной кожей. Эффективное средство против черных угрей. Благодаря активной регенерации активно разрушает целлюлит.

3. Масло ладана (Boswellia carterii)

Эфирное масло ладана добывают из смолы с помощью пара. Обладает медитативным воздействием, вызывает состояние глубокого расслабления и спокойствия. Отлично сочетается с маслами мирры, бергамота, шалфея, эвкалипта, лемонграсса, кипариса, розмарина, лаванды, сладкого апельсина, черного перца, грейпфрута, сосны, розы. Помогает преодолеть нервное истощение, напряжение и депрессию. Идеально подходит для медитаций и релаксации, усиливает ощущение спокойствия. Помогает при лечении инфекционных и хронических заболеваний дыхательных путей. Обладает свойствами легочного антисептика, способно останавливать и успокаивать навязчивый кашель. Эффективное средство для ухода за увядающей, сухой кожей. Обладает разглаживающим эффектом, повышает упругость, выравнивает цвет.

4. Эвкалиптовое масло (Eucalyptus radiata)

Обладает антибактериальным и антисептическим эффектом. В Африке эвкалиптовые рощи высаживали как защиту от распространения малярии, в Австралии с помощью листьев эвкалипта заживляли очень глубокие ранения. Помогает быстро восстановиться после тяжелых стрессов и заболеваний. Имеет противовирусные и бактерицидные свойства, очищает слизистые, препятствует размножению и распространению вирусов. Не рекомендуется в сочетании с применять вместе с гомеопатическими препаратами, при беременности и детям до двух лет. Тест на аллергическую реакцию обязательный.

6. Масло иланг-иланга (Cananga odorata)

Считается одним из самых ярких цветочных запахов. Снимает напряжение, тревожность, нервозность, помогает справиться со стрессом. Обладает способностью уравновешивать частоту сердечных сокращений и дыхания. Способствует нормализации кровяного давления, устранению спазмов. Для зрелых женщин способно облегчить симптомы период климакса. Очень сильный афродизиак, символ нежности, тепла, силы, интуиции, чувственности. Выравнивает, разглаживает, увлажняет, омолаживает кожу и придает ей сияние. Способствует восстановлению кожи после переохладения и перегревания на солнце, надолго сохраняет загар.

7. Масло ветивера (Vetiveria zizanioides)

Обладает сложным ароматом – сухим, теплым и горьковатым. Сочетается с маслами пачули, иланг-илангом, бергамотом, корицей, грейпфрутом, вербеной, лавандой, геранью, сандалом. Ветивер считается мужским ароматом. Общее воздействие на нервную систему – укрепляющее, стабилизирующее и успокаивающее. Обладает антисептическим, омолаживающим, очищающим, мочегонным, слабительным, потогонным, обезболивающим свойствами. Эффективно при воспалениях голосовых связок. Смягчает кашель, облегчает трахеиты и бронхиты. Улучшает обмен веществ, препятствует ожирению, регулирует половые функции.

9. Масло сандала (Santalum album)

Считается универсальным и базовым, не имеет ограничений на применение. Сандал остается самым популярным восточным запахом в мире и самым ценным парфюмерным материалом. Достаточно терпкий аромат сандала используется в религиозных ритуалах и обрядах, в медицине, косметологии и парфюмерии с древних времен. Обладает антисептическим, успокаивающим действием. Сандаловое масло помогает снижать артериальное давление. Является сильным афродизиак. Идеален для сухой и чувствительной, склонной к раздражениям, воспалениям кожи.

Сейчас эфирные масла можно увидеть в продаже почти в любом магазине. Будьте внимательны, при выборе обратите внимание на:

- репутацию производителя, откуда сырьё и как оно обрабатывается - как тестировалось масло и где результаты
- чёткую информацию по безопасному применению

Долгие часы поисков, прочтения уймы материалов и обрабатывания информации – и я сделала свой выбор в пользу компании doTerra. Их продукция удовлетворяет всем моим критериям. Их масла, может быть, дороже, чем те, что продают в обычных магазинах, но они отвечают за качество каждой упаковки. Ваше здоровье в Ваших руках!

Если Вы заинтересовались и хотите знать больше – я всегда рада поделиться своим опытом!

Автор Anastasia
Naneyshvili, 200 RYT,
doTerra Wellness
Advocate, Reiki Master
(240)205-6424





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

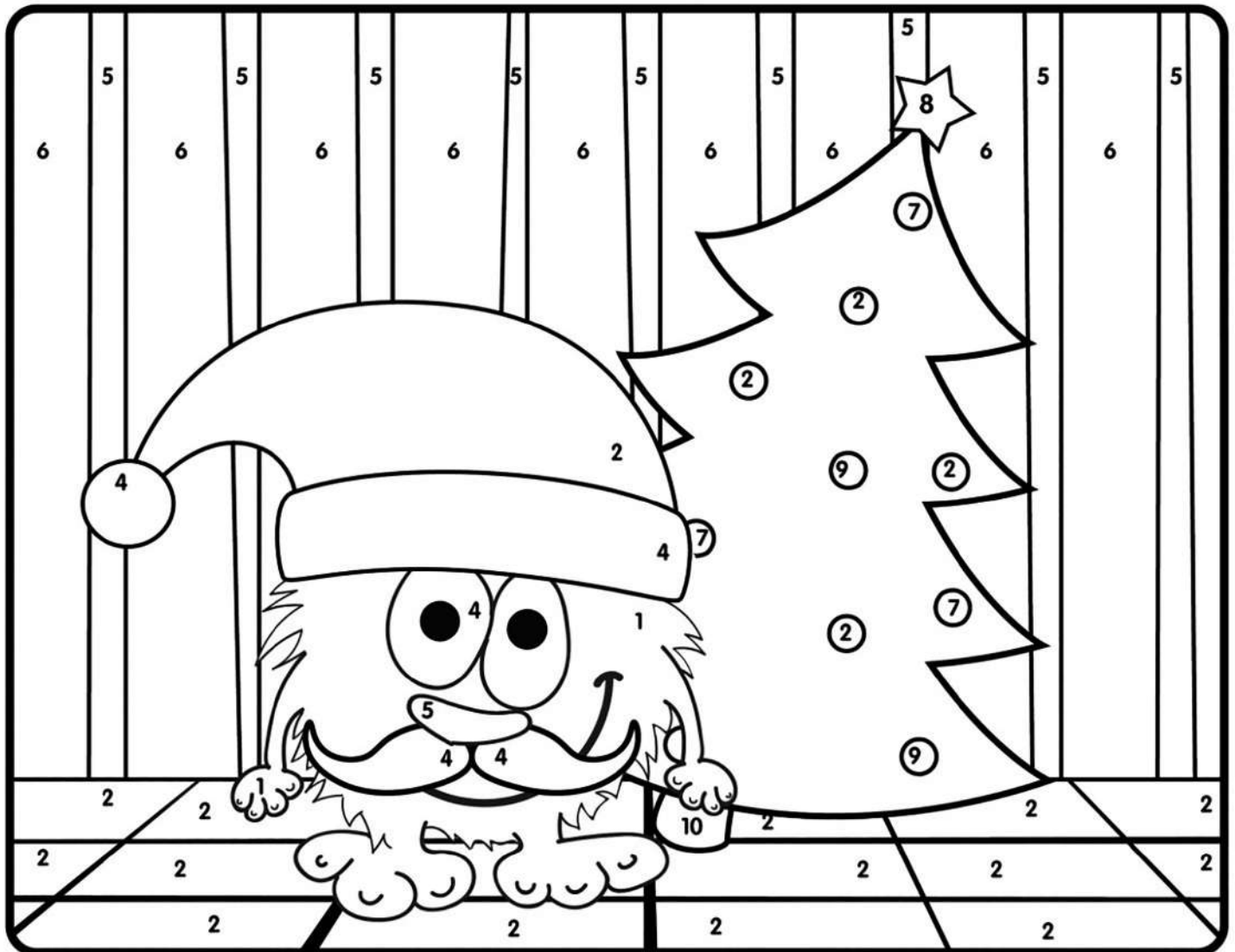
ТРУДОВОЕ И БИЗНЕС ПРАВО

АВТОАВАРИИ

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



+6	+5	+8	+9	+8	+4	+8	+3	+1	+10
+1	+3	-3	-7	-1	-2	+1	+1	+7	+50
-2	-2	+4	+5	-2	+7	+9	+5	-8	+30
+1	-5	-1	-5	+1	-5	+6	-6	+5	-60
-6	+3	-8	-1	-6	-2	+3	+1	+3	-10
+9	-1	+9	+1	+9	-1	-4	+5	-8	-20
-8	-1	-6	+2	-4	+5	+2	-1	+9	+10
Answer	Answer	Answer	Answer	Answer	Answer	Answer	Answer	Answer	Answer



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

Небольшие группы

Непринуждённая атмосфера

Игры

МА
Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

Занятия в **ОНЛАЙН** режиме
- Индивидуальные
- Групповые
- Кружки по чтению

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

INDIGO
Mental training club

Ментальная арифметика

ВАШ РЕБЁНОК СМОЖЕТ СТАТЬ КЕМ УГОДНО

Для детей от 5 до 14 лет

- Методика развивает два полушария мозга
- Методика помогает развить абстрактное мышление и фантазию, что открывает путь к творчеству
- У детей развиваются умственные способности, фотографическая память, концентрация внимания и творческое мышление
- Методика позитивно влияет на успеваемость ребенка в школе
- Ментальная арифметика помогает ребенку молниеносно принимать решения, что незаменимо в спорте
- Национальные и международные Олимпиады, которые позволяют соревноваться с детьми со всего мира
- Уникальная система мотивации, которая помогает ребенку не сдаваться и верить в себя
- Одобрено Министерством образования
- Скидка для родных братьев и сестер - 10%
- Развивает способность изучать иностранные языки



Ментальная арифметика поможет ребёнку достичь успеха в любой сфере и стать тем, кем он хочет

(720) 546 5900 • www.facebook.com/indigomentalusa

ХУСРАВ ГИЁСОВ

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО

Мы воспитываем чемпионов в жизни и в спорте!



ПЕРВЫЙ КЛАСС БЕСПЛАТНО!

ОДИНОКИМ МАТЕРЯМ СКИДКИ!

All levels up to World Championships and Olympics



16850 E Mississippi Ave, Aurora CO 80017

(720)429-0669

giosovkhusrav@gmail.com

(начало на стр. 2-3)

Виктор, расскажите про школы для начинающих дальнбойщиков!

Школа дальнбойщиков стоит около 4-5 тысяч долларов, иногда сумма за учёбу может доходить до 10 тысяч. Длительность примерно месяц или чуть больше. В таких школах есть вечерние уроки, например с 5:30 до 10:30 вечера.

Есть компании, которые сами обучают, но с ними нужно подписывать контракт, который, как правило, тебя привязывает к этой компании. Либо нужно будет выплатить этой компании деньги за учёбу.

Я начинал свой путь с ризкп трака с трейлером на 3 машины, который не требует CDL. Это в свою очередь мне помогло разобратся в концепции работы трака с трейлером. После этого я решил, что пришло время двигаться дальше и я подготовился к сдаче экзамена на permit (учебные права).

Экзамен разбит на 3 части, general knowledge, air breaks, и combinations, которые можно сдать по отдельности, что я и сделал. Потом я взял пару уроков в школе, за которые заплатил примерно по \$100 за каждый. Сейчас индивидуальные классы могут стоить дороже.

Сложно было сдавать экзамен?

К экзамену нужна подготовка, это не автомобильный экзамен. Перед каждым выездом нужно делать инспекцию PTI – pre trip inspection, и ты должен рассказать от и до как её делать. Вождение по городу легче сдавать, чем парковки. Если зацепил бордюр, сразу автоматически ты не



сдал экзамен. Там всё строго. Были такие школы, которые легко выдавали сертификаты. Если такие школы ловят, то у всех водителей выпускников этой школы забирают лицензии и требуют пересдачи экзамена. Нужно идти в проверенную школу и своими силами учиться вождению трака и сдавать экзамен.

Можете порекомендовать проверенную школу?

Я занимался в CDL College. Ещё пара школ с хорошими отзывами – CDL Safety School и United States Truck Driving School.

Что нужно знать начинающему дальнбойщику?

- Понять, сможете ли Вы выдержать такую работу.
- Ненормированный, но гибкий график работы.
- Питание не всегда хорошее, но со временем Вы узнаете, где можно хорошо поесть и планируете свою поездку в соответствии. Многие водители берут свою еду на неделю – так и экономнее и полезнее.
- Связь в дороге может пропадать, если нет поблизости вышек. Рекомендуются купить качественный специальный GPS для траков и хороший телефонный наушник, через который будет удобно говорить по телефону.
- Взять флешку с любимой музыкой, чтобы скрасить время.
- Взять на всякий случай тёплую одежду, так как в дороге могут быть перепады температуры, если едешь из одного конца страны в другой, а также все принадлежности для душа и пару полотенец.

- Немаловажный пункт – зарплата. Водитель должен понимать, что его зарплата зависит не только от компании и хорошего диспетчера, но и от своего желания работать, так как зарплата зависит от количества пройденных миль.

Какая атмосфера в вашей компании?

В нашей компании всё построено на взаимоуважении. У нас не принято грубить. Если это происходит, то сразу пресекается, но всегда даётся шанс на исправление. А также мы очень дорожим репутацией своей компании. Нам важно, чтобы наши водители рекомендовали нас другим водителям. Мы не допускаем безалаберности и безответственности по отношению и к новым компаниям, и к тем, с которыми сотрудничаем не один год. Благодаря такой политике внутри компании очень многие брокеры рекомендуют нас другим, а многие водители, решив уйти в другие компании в поисках лучших условий, через какое-то время возвращаются обратно. Мы уверены, что это выше всяких похвал, и что мы работаем в правильном направлении.

Сама Себе Режиссёр благодарит Виктора и Алису за интересное интервью об их семье и I-GO Trans, LLC бизнесе грузовых перевозок. Желаем Вам всего наилучшего, на дорогах и в семейном взаимопонимании!

Добавлю от себя, эти несколько часов интервью и фотосессии, проведённые с Витей и Алисой, были очень тёплыми и приятными, так как в этой семье царят уважение и любовь друг к другу. Так держать! Спасибо за вкусный пирог и чай! :)

Алла Шульман





I-GO Trans LLC приглашает на работу **водителей**

Owner Operators с категорией CDL A на DRY VAN.

Так же набираем в команду Диспетчеров на хороших условиях.

На старт 0.55 центов за милю, оплачиваются все мили, простои
и дополнительные стопы. Вся техника 2018-2020 года.

Предоставляем:

- ELD
- диспетчерские услуги
- fuel карточки
- трейпера

Выгодные условия для owner operators



720-470-6444

Музей авиации и космонавтики

Рекомендую место для посещения – Wings Over the Rockies Air & Space Museum! Это познавательный музей как для детей, так и для взрослых. Тут можно провести от часа и больше: узнать много интересного о военных самолётах, космосе и даже посмотреть копии самолётов, которые снимались в Звёздных Войнах. В музее есть космический корабль, в который можно зайти и рассмотреть детали, почувствовав себя на минуту космонавтом. Здесь можно увидеть всё – от военных самолётов огромнейших размеров до маленьких копий со всеми деталями настоящих самолётов. В этот музей жители Колорадо иногда приходят по несколько раз, чтобы углублять свои знания по истории. Многие из вас, возможно, уже посещали этот музей. Но, если это было давно, повторить поход бывает ещё интереснее!

Если подойти к волонтерам, которые работают в музее, они могут рассказать много интересных историй. Также здесь можно почитать информацию о том или ином самолёте на дисплейных табличках. В музее есть небольшой кинозал, в котором показывают познавательный фильм.

В 1994 году музей авиации и космонавтики был передан военно-воздушными силами США (US Air Force) группе добровольцев. Он расположен в ангаре No1 бывшей базы ВВС США Лоури в восточной части Денвера, штат Колорадо. Сегодня музей может похвастаться ангаром площадью более 182 000 квадратных футов, заполненным знаменитыми самолетами, космическими аппаратами, артефактами, военной формой и многим другим. Посетители также могут испытать захватывающие авиасимуляторы (на период пандемии временно закрыты), открыть для себя различные

образовательные программы и принять участие в десятках захватывающих мероприятий, спонсируемых музеем.

Музей Wings Over the Rockies Air & Space – это разносторонняя общественная организация, которая помогает посетителям воплотить в жизнь мечты о полете с помощью выставок, мероприятий и образовательных программ. Каждый год в музей приходят около 160 000 посетителей.

С 1937 по 1994 год база ВВС США Лоури, расположенная на восточной окраине города Денвер, служила стране и окружающему сообществу во многих отношениях. Авиабаза, в первую очередь центр технической подготовки, выпустила более 1,1 миллиона военнослужащих и офицеров по различным специальностям, от вооружения до фотографии, что значительно укрепило военные усилия страны во Второй мировой войне, войне в Корее, войне во Вьетнаме и холодной войне. Кроме того, с 1980-х годов база ВВС Лоури остаётся одним из крупнейших работодателей в Колорадо, насчитывая примерно 10000 военных и гражданских работников, мужчин и женщин. Её доходы приближаются к миллиарду долларов в год. Таким образом, Лоури внесла значительный вклад в сохранение крупнейших в мире военно-воздушных сил и в ускорение роста Денвера и Колорадо.

**Музей находится по адресу 7711 E Academy Blvd, Denver, CO 80230
(303)360-5360
wingsmuseum.org**

*Хорошего времяпровождения!
Автор Алла Шульман*

Источник wingsmuseum.org



ДРУГИЕ ПОХОЖИЕ МУЗЕИ МОЖНО ПОСЕТИТЬ ЗДЕСЬ:

Wings Over the Rockies
Exploration of Flight
13005 Wings Way,
Englewood CO 80012

Peterson Air
and Space Museum
150 E Ent Ave,
Peterson AFB, CO 80914

National Museum
of World War II Aviation
775 Aviation Way,
Colorado Springs,
CO 80916



К вашим услугам -
риэлтор с многолетним опытом работы
на рынке недвижимости Колорадо -
новые дома от застройщиков,
перепродажи, квартиры,
инвестиционные проекты, 1031 Exchange,
банковские дома, HUD homes,
коммерческие здания, земельные участки,
девелопмент, а также
опыт строительства домов под заказ.



Гарантирую профессионализм,
эффективное ведение переговоров,
юридически грамотное
оформление документов,
конфиденциальность
и внимательное отношение.

Позвольте моему опыту и знаниям
послужить в воплощении вашей мечты -
покупки дома, в выгодной продаже
или в инвестиционном вложении
для вас и вашей семьи.

PUT MY *Experience*, KNOWLEDGE,
SERVICE AND *Professionalism*
TO WORK FOR YOU.

Victoria Khamov
Broker Associate/REALTOR
303-883-6245
victoriakhamov@gmail.com
victoriakhomes.com



HOME SMART
CHERRY CREEK *Elite*
Real Estate Made Easy.



МОЕ КРЕДО
- это построение
доверительных
и взаимовыгодных
отношений
с клиентами.

Мама, мама! Елка горит! —
Сынок, не горит а сияет. — Мама,
мама, шторы сияют!

Сколько раз я тебе сегодня
говорила, что нельзя быть таким
дотошным?

— Семь...

— Алло! Это общество охраны
животных? Прошу вас, пришлите
сюда кого-нибудь. У нас во дворе
сидит на дереве почтальон и оскор-
бляет нашу собаку.

Сейчас дети 12-13 лет пережи-
вают расставания в отношениях, а
когда я был в их возрасте, я всегда
старался закрывать холодильник
медленно, чтобы увидеть на каком
момента выключается свет.

Поехала вчера в автосервис, ска-
зали: ждать неделю, стоить будет
столько, что дешевле новую купить,
и гарантии никакой ... Поехала се-
годня в гаражи, сделали за полчаса,
за бутылку, и сказали: век сносу не
будет. Хотела завтра в поликлинику
сходить, ... но думаю — лучше в
гаражи ...

— Здравствуйте, 911?
— Да, что у вас случилось?
— Две девушки дерутся друг с
другом за меня.
— И в чем проблема, сэр?
— Страшенькая выигрывает!

Сын пришел с улицы.
— А санки где?
— Дал девочке покататься, она с
дедушкой, принесут...

Порадовались конечно, что
мальчик добрый, жаль только, что
легковерный. Через два часа точно,
принесли санки, и шоколадку ему
дедушка купил. А сын достает из
кармана сотовый и говорит деду:
— Вот вам ваш телефон...

В семье 12 детей. Мама сварила
картошку в мундире, сидят, кушают.
Младшенький кушает вместе с
кожурой.

Мама: — Сынок, почисти...

Сын: — Пока шиштиш шажрут.

07: 00 — Встаю.
07: 10 — Встаю на счет три.
07: 20 — Раз.
07: 30 — Два.
12: 15 — Три!

— Вчера попросила соседа лам-
почку в спальне вкрутить.
— И шо?
— Нишо. Вкрутил и ушел. Сво-
лочь.

Тонет корабль. Паника, крики,
неразбериха. Один из пассажиров
обращается к капитану:

— Сколько до ближайшей
земли!?
— Две мили.
— А в какую сторону плыть!?
— Вниз...

— Знаешь Тамара, если твой
муж четыре раза пойдет налево, то
по законам геометрии он вернется
к тебе ...

— Хм, а если налево четыре
раза пойду я?
— Тогда ты вернешься к маме...

Вышел ежик из тумана,
Вынул маску из кармана
И стоит совсем один,
Потому что карантин.

Профессор психологии объяс-
няет: — Лучший способ избавить
девушку от депрессии — поцелуй.
Один студент переспрашивает: —
Профессор, а как довести девушку
до депрессии?



Звонок ветеринару:
— Сейчас к вам придет моя
тетя со старой собакой. Так вы сде-
лайте ей укол какого-нибудь самого
сильного яду, чтоб не мучилась и
сразу померла...

Ветеринар: — А собачка одна
найдет дорогу домой?

— Доброе утро, любимая!
— Какое на фиг доброе, меня
всю ночь комары кусали!
— А меня не трогали...
— А что тебя трогать, когда
рядом такая вкуснятина лежит!

— Мне на голову шкатулка
упала...

— А что в ней было?
— Ничего...

— А в шкатулке?

У нас с мужем две хаски.
Сколько не покупали им подстилок
— они на них не спят; лежат, где
попало, могут ещё и разодрать их
в клочья. В итоге убрали всё, и спят
они, где хотят, на полу. Появилась
надобность в покупке перевозок, и,
чтобы проверить, насколько собаки
вместятся в клетки так, чтобы им
там было комфортно, я начертила
на полу прямоугольники по размеру
переносок. Размер выяснили, а
линии не стёрли. Переноски пока не
купили, а собаки спят исключитель-
но каждая в своём прямоугольнике.

Отдам в добрые руки семь щен-
ков очень умной, но слегка легко-
мысленной овчарки.

Fairy Gardens

МИНИАТЮРНЫЕ САДЫ ФЕЙ

Композиции из живых растений - суккулентов, ручной работы.

Вы можете заказать вазу из суккулентов любой тематики. Это может быть сад феи, сад с животными, пляж с черепашками, просто домик с садом, и многое другое. Ваша фантазия, наше исполнение.

Это прекрасный уникально-индивидуальный подарок как себе так и близким на любое торжество.

Приятно удивите своих любимых такой прелестью - как композицией из суккулентов. Уход за таким подарком минимальный и он будет радовать вас и ваших близких от года и дольше.



ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА

(303) 261-5645



СТИЛЬНЫЕ БУКЕТЫ И ЦВЕТОЧНЫЙ ДИЗАЙН

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ФЛОРИСТ
ЯНА ИГНАТОВИЧ

- КРАСИВЫЕ КОМПОЗИЦИИ ДЛЯ ЛЮБОГО СОБЫТИЯ
- ОФОРМЛЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ И ДНЕЙ РОЖДЕНИЙ
- СВАДЕБНЫЕ БУКЕТЫ И ФЛОРИСТИКА
- УКРАШЕНИЯ И ИДЕИ ДЛЯ ФОТОСЕССИИ
- МАСТЕР КЛАССЫ И DIY НАБОРЫ

ВСЕ ДЕТАЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ:
720-224-2392

SUPREMECAMELLIA@OUTLOOK.COM

Instagram icon SUPREME_CAMELLIA

СКИДКА 20%
с промокодом
ORCHID20

ДИЗАЙН И ПЕЧАТЬ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА



- НАКЛЕЙКИ НА -

МАШИНЫ
ВЕТРИНЫ
СТЕНЫ

- ПЕЧАТАЕМ -

ВИЗИТКИ
БУКЛЕТЫ
ОТКРЫТКИ

- ПРОИЗВОДИМ -

ПОСТЕРЫ
БАННЕРЫ
ВЫВЕСКИ



Minuteman Press
WE DESIGN, PRINT & PROMOTE... YOU!

303-751-5007

14190 E JEWELL AVE. UNIT 1
AURORA, CO 80012

www.Aurora21-CO.MinutemanPress.com

Aurora21@MinutemanPress.com

О царе гуннов, серебряной пуле и ветре перемен

От центра Денвера до живописной Замковой горы в Голдене при хорошей погоде можно дойти пешком за пять часов. Ещё совсем недавно это было бы настоящей путешествием во времени – из динамичной столицы в патриархальный мир с неколебимыми традиционными устоями.

Речь пойдет о семье Coors – династии, история которой показывает, что может произойти, если упорно сопротивляться духу времени.

На сегодняшний день семья насчитывает примерно 250 человек. С тех пор, как патриарх семьи Adolph Coors прибыл в Колорадо и основал в 1873 году пивоварню в Голдене у излучины Clear Creek, в течение более чем 100 лет эта семья фактически управляла городом. Определяла тон в соответствии со своими принципами и взглядами.

Адольф Корс, немецкий эмигрант, прибыл в Денвер, когда ему было 29. До этого он 10 лет колесил по Америке, берясь за любую работу и обучаясь пивному ремеслу, хотя он и не накопил при этом особых капиталов. У него было всего две тысячи долларов на старте. С 15 лет, когда он стал учеником пивовара в родном

Дортмунде, он мечтал о собственном производстве. Дело пошло, и уже через 2 года он выкупил долю в 18 тысяч у своего компаньона, основав Adolph Coors Golden Brewery.

Как положено по средневековой цеховой традиции, первое место в бизнесе передавалось первому сыну. На протяжении 4 поколений в этой семье женщин как будто бы не существовало: их единственной ролью была семейная рутина.

Адольф II был под стать своему суровому отцу и продолжал управлять и семьей, и бизнесом в присутствии ему стили. Всю неделю он записывал провинности, а по воскресеньям лично сёк своих детей. Старшего сына, Адольфа III, по традиции уже готовили в преемники несмотря на то, что он уродился человеком совсем другого склада. Он больше занимался спортом, чем стремился к приобретению знаний, а к пиву у него, по иронии судьбы, вообще оказалась аллергия. Однако, стать главой корпорации ему не удалось. В 1960 году разыгралась драма: 42-летний наследник был похищен, и, хотя выкуп в 500,000 долларов был уже собран, убит похитителем. Останки его обнаружили через несколько месяцев

где-то на мостике около Моррисона. Преступником оказался беглый и живущий по поддельным документам Корбетт. Он был схвачен в Канаде, отсидел 28 лет, был освобождён за хорошее поведение, последние годы водил грузовик Salvation Army.

Так впервые была нарушена одна из незыблемых традиций. Вместо первенца корпорацией отныне управляли 50/50 два брата – Bill Coors и Joseph Joe Coors Sr.

Хотя к тому времени уже существовал Адольф IV. Его судьба необычна. Как пишут, старшему поколению не нравилась вдова погибшего: она была дамой пьющей и курящей, современной, имевшей своё мнение, поэтому она и её двое сыновей были удалены из семейного завещания (trust) и лишены всякой поддержки. Адольф IV стал проповедником, ездил по стране с проповедями обращения к Христу и прощения врагов. В конце концов он публично примирился с убийцей своего отца. Информация о нем обрывается примерно 15 лет назад.

Билл Корс ещё жив, ему уже 102. Когда-то он не чуждался муз и мечтал стать пианистом, но по семейной традиции стал инженером. Кстати, ему принадлежит честь изобретения silver bullet Coors Lite – «серебряной пули», которую даже я иногда покупаю в своём King Soopers... Среди двух братьев его считают более умеренным, может потому, что он, не будучи фигурой политической, имел меньше возможности выражать свои взгляды публично. Но и им было сказано более, чем достаточно. В 1984, выступая на местном конгрессе малых бизнесов, он заявил, что чёрные должны быть благодарны тем, кто в цепях привёз их в Америку, где они могут пользоваться



АДОЛЬФ КОРС



АДОЛЬФ КОРС 2



АДОЛЬФ КОРС 3

благами цивилизации, поскольку у них от рождения мозгов не хватает создать что-то своё... Примерно то же самое было сказано о «мокроспинниках» – мексиканцах-латинос. После этого последовали 20-ти месячный бойкот производителя со стороны афроамериканских и мексиканских организаций и судебный процесс, по результатам которого компания должна была принять меры по поддержке афроамериканского бизнеса, сделать инвестиции в принадлежащие им банки, финансировать социальные программы. В общей сложности на эти цели было потрачено 750 миллионов.

К тому времени уже 7 лет продолжался другой бойкот – со стороны профсоюзов. Схлестнулись две силы, и с обеих сторон были представлены абсолютно непримиримые позиции. Джо изгнал профсоюзы со своих предприятий и даже ввёл детектор лжи для работников, который работал до 1986 г. Спрашивали о принадлежности к профсоюзам, левым радикальным партиям, секс-меньшинствам, вплоть до того, был ли секс прошлой ночью и когда в последний раз менялось нижнее бельё...

Многие годы на пивоварне отсутствовала уборная для женщин, по нужде им приходилось бегать в соседнюю парикмахерскую. Платили работникам хорошо, пиво рекой во время обеда, братья сами выдавали кредиты работникам на приобретение машин и домов, но сами работники называли это трудом на плантациях. Но точно такая же золотая клетка существовала и для членов семей: когда Джо Второй пошёл против семьи и женился до окончания колледжа, он был наказан, лишён поддержки и 10 лет трудился вне корпорации, пока гнев не сменился на милость. Другой

брат, Гровер, в студенческие годы был замечен в движении хиппи и тут же был наказан – отозван из колледжа и определён мести полы в ночное время (это уже в конце 60-х). Когда Билл узнал, что его дочь покончила с собой, он не счёл нужным отменить вечеринку в этот день, сказав, что это никому не поможет. Сам Билл признал в своей вышедшей к его столетию книге, что только целеустремлённость и постоянная занятость помогли ему всю жизнь успешно бороться с депрессией, которой он, оказывается, страдал всю жизнь.

Если в 1975 году на фондовом рынке акция компании стоила 32 доллара, то результате бойкота через 3 года они потеряли половину стоимости, а доход сократился с 30 центов на доллар до одного. Кроме того, компания все ещё придерживалась мнения, что качественному продукту реклама не нужна, поэтому доля её продукции на рынке сокращалась даже в родном штате Колорадо. Приглашённые эксперты-маркетологи не задерживались, им не доверяли. К тому времени большая часть четвёртого поколения семьи примкнула к правому радикальному христианскому направлению, экстремизм которого простирался вплоть до создания авторитарной теократической республики.

Билл как-то в шутку сказал, что по своим взглядам его брат Джо даже несколько правее царя гуннов Аттилы. В 1970 году Джо обратился с письмом к Рейгану, где предложил создать и спонсировать Heritage Foundation – «домашний адрес» для всех, кто поддерживает консервативную правую политику. Он был глубоко впечатлён речью Рейгана 1964 г, где тот говорил о возврате к американским ценностям как к единой гарантии того, что мир не скатится в дикость.

В 80-е вышла книга Дэна Баума «Citizen Coors». Хотя ему было позволено увидеться со старшими Корсами, но говорил он, а семья хранила молчание... Книга интересная, можно купить на Амазоне, хотя ясно, что написана она с точки зрения приверженца профсоюзов. В книге говорится, что если бы в конце 80-х пивной бизнес был закрыт, то убытков было бы меньше с учётом всех тех инвестиций, которые потребовались впоследствии для восстановления репутации компании.

30 млн было отстёгнуто на строительство стадиона Coors Field в Денвере, 21 млн передан Colorado School of Mines. Но на практике семья продолжала спонсировать праворадикальные Heritage Foundation и Castle Rock Foundation. Гуляет хотя и спорно, но мнение о возможной связи семьи с ККК и нацистскими организациями. Они не маршировали в строю, но участвовали в различных встречах и публичных мероприятиях, где были представлены эти правые группы. Не было ожидаемых протестов по поводу фирменного пива в руках Иди Амина, диктатора Уганды. Всплыла информация, что в течение десятилетий компания скрывала факт отравления сточными водами Clear Creek...

Четвёртому поколению семьи не удалось спасти семейную корпорацию. Pete Coors был первым её главой, который был не инженером, а маркетологом. В 2005 году семейная корпорация перестала существовать, слившись с конкурентами Molson, а потом и с Miller. Сейчас в управлении этой компанией нет ни одного представителя семьи, которая получает основной доход от керамической компании CoorsTek, хотя, возможно, владеют долей и в пивоварении. Последние данные об этом относятся к 2014 г. CoorsTek – это большая компания с разветвлённой структурой, монополист в производстве некоторых элементов для ракет и вооружения, она производит многое – от космической техники до унитаза.

Во главе семьи 5-е поколение. Пока трудно найти информацию об этом поколении сейчас тридцатилетних. Но в 2015 году состояние семьи оценивалось в 2,6 млрд, в списке Форбс номер 84. А в 2016 и в последующих годах мне уже не удалось отыскать эту семью в списке миллиардеров Америки. Историю этой семьи изучают в бизнес-курсах. Что же, надо уметь слушать время и изменяться вместе с ним, исключений нет ни для кого. Мы-то уже знаем, что часто побеждает не тот, кто прав, а тот, у кого адвокат лучше...



ПЯТОЕ ПОКОЛЕНИЕ СЕМЬИ КОРС

Автор Рита Шаленко

Тревога, депрессия и комплексный подход к счастью

Как помочь себе и своим близким

Прошлые полгода были сложными для всех нас без исключения. Беспокойство о близких, неопределенность в том, как будут учиться дети, не уволят ли с работы, выживет ли бизнес, и прочее. Многие столкнулись с реальными потерями.

Как трансформировать негативные эмоции и построить систему противовеса – состояний, которые дают сигналы нашему мозгу и психике о том, что все хорошо и жизнь продолжается? Попробуем подойти к этому научно и практически.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМ СПЕКТРОМ СВОИХ ЭМОЦИЙ

Обычно я предлагаю начать с 6 базовых эмоций: Гнев; Страх; Печаль; Радость; Отвращение; Любопытство.

Это наш самый простой «эмоциональный букварь». Если мы продолжим наблюдение, то сможем различать как минимум 5-6 градаций каждого состояния. Исследования показывают, что распознавание своих эмоций и широта эмоционального словаря помогают в саморегуляции. Поэтому, когда Ваш супруг(а), ребенок или друг на вопрос «как ты себя чувствуешь?» отвечает «плохо», попробуйте разговорить их и попросить описать это чувство более подробно. Первое время это может казаться неудобным и странным, но после нескольких повторений Вам станет гораздо проще назвать и отпустить.

ОСОЗНАЙТЕ СВОИ СТРАТЕГИИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЛОЖНЫМ ЭМОЦИЯМ – ПРОДУКТИВНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ

Основные сложные эмоции – это Печаль, Гнев, Страх и Отвращение. Также сюда можно добавить Стыд и Вину – самые частые и неприятные социальные эмоции. Запишите напротив каждой эмоции, что Вы обычно делаете, когда она Вас накрывает. Выпишите все стратегии – и «правильные» и «неправильные». Дети начиная с 8 лет тоже отлично разбираются в том, какое поведение «ок» и какое «не ок», когда ты очень разозлился или расстроился.

Например:

Гнев – Пробежка, спортзал, горячий душ, уборка, текила, вино, чипсы, сладости, ругань, крики, сарказм.

После этого возьмите новый лист бумаги и напишите свой список конструктивных способов справляться со сложными эмоциями.

Например:

Печаль - Поплачь с подругой на телефоне 20 минут, Посмотри жизнеутверждающий фильм, Погуляй с собакой 30 мин или больше, Позанимайся спортом/йогой, Потанцуй в одиночестве, Поспи 45 минут, Выпей горячего шоколада, Прими ванну, Поиграй с котом; Напиши другу, с которым давно не разговаривал, и т. д.

Распечатайте этот список и сохраните на своем телефоне, чтобы он всегда был под рукой.

Когда мы захвачены эмоциями, и они достаточно сильные, наши высшие мозговые функции работают хуже, чем обычно. Такое ощущение, что эмоция поднимается как большая волна и заталкивает нас целиком. В эти моменты наши память, разум и логика не на высшем уровне, а желание уменьшить боль от эмоции с помощью еды или алкоголя может оказаться единственным сильным и распознаваемым ощущением. Поэтому такой список, приготовленный заранее поможет вспомнить, что можно сделать, когда Вас «накрыло» – и все-таки сделать это. А через 30 минут интенсивной прогулки становится легче практически в 100% случаев.

ОСОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ СТОЯТ ЗА ПЕЧАЛЬЮ, ГНЕВОМ И СТРАХОМ И НАЙДИТЕ КАК МОЖНО НАПИТАТЬ ЭТИ ЦЕННОСТИ ДРУГИМИ СПОСОБАМИ

На следующем этапе важно осознать и назвать, что же вывело нас из себя и почему оно нас так задевает. Для этого важно понимать, какие наши ценности и потребности так громко «кричат», что мы их игнорируем.

Например, недавно одна из моих клиенток жаловалась, что ее работа ее натурально убивает, и она не справляется с тревогой и выплескивает агрессию на мужа, которого на самом деле любит и ценит. Когда мы стали разбираться, выяснилось, что причиной является супер-контролирующая менеджер, которая регулярно ведет себя нетактично и неэффективно. При этом у девушки оказалось очень сильно выраженной ценность справедливости и потребности в самовыражении и социальном признании. А ее менеджер оказалась классической противоположностью этих важных для нее человеческих качеств.



Когда Вы найдете и назовете, что именно Вас так расстроило или разозлило, и это будет не конкретный человек, а качество, наш фокус смещается с внешних раздражителей, на внутренние потребности. С внешними раздражителями можно, конечно, драться до последнего, но это отнимает много сил и не всегда эффективно или даже возможно. Моя клиентка не могла поменять своего менеджера, и не готова была сломать голову увольняться с работы, поэтому начала с перестройки себя и своих реакций.

Когда мы обнаружили и назвали свои ценности, у нас появляется возможность удовлетворить их другими способами. Например, моя клиентка записалась на уроки пения для взрослых и обновила распределение обязанностей в семье. Так она удовлетворила свою потребность в самовыражении и ощущение, что справедливость существует, если создаешь ее своими руками. И, почувствовав себя более сильной, уверенной и стабильной, она начала поиск новой работы.

Бывают ситуации, которые мы действительно не можем изменить, но это не значит, что мы не можем удовлетворить наши ценности и потребности. В том и заключается взросление, чтобы найти и создать сотни разных способов осуществить то, что мы хотим.

Список ценностей может быть очень индивидуальным. Я чаще всего использую результат исследований М. Селигмана и К. Петерсона: Мудрость и знание; Храбрость; Доброта и любовь; Справедливость; Умеренность; Духовность. Вы можете бесплатно заполнить опросник на сайте <https://www.viacharacter.org/> и найти подробное описание для каждой и них. Доказано, что, когда мы применяем на практике наши ценности и развиваем наши сильные качества, мы начинаем ощущать, что в жизни есть смысл и направление, и что наши усилия имеют значение, даже если результат пока не виден.



ВЫСТРОЙТЕ И ПРАКТИКУЙТЕ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СЧАСТЬЮ

Чтобы по-настоящему справляться со сложными ситуациями, нам важно уделять внимание обеим сторонам. Регулировать и отпускать негативные, тяжелые переживания и выстраивать позитивные. Комплексный подход к счастью, который я практикую со своими клиентами и который неизменно работает уже много лет, включает 4 основных направления:

Удовольствия

Удовольствия – это то, что каждый из нас вспоминает первым, когда заходит речь о заботе о себе и ощущении «было хорошо». Удовольствия надо смаковать, но не «объедаться» ими.

Как практиковать:

Напишите список из 20 способов «сделать себе приятно» и порадовать свои органы чувств. Здесь работают все радости жизни, которые при желании легко найти в нашей ежедневной рутине. Например, пойти на прогулку, поиграть с ребенком, испечь пирог, сходить на массаж, купить себе букет цветов, пойти на пробежку и т. д.

Отношения

Мы социальные существа, и ощущение принадлежности, принятия, признания и любви важны нам также как воздух. Друзья, приятели, дети, супруги, родители, коллеги и даже, казалось бы, незнакомые писатели или политики – это все ветви нашего дерева отношений. Некоторые из ветвей этого дерева сильные и большие, некоторые более слабые, но нам важны они все. Люди, у которых было больше слабых, «приятельских» связей в дополнение к близкому семейному кругу, быстрее восстанавливались после тяжелых болезней. Поэтому на нас лежит ответственность за то, чтобы в жизни найти достаточно людей, которые могут нас поддержать и вдохновить в разных ситуациях.

Как практиковать:
Возьмите лист бумаги или сделайте новый файл на компьютере. Выпишите всех людей, отношения с которыми Вы считаете ценными, всех, кого Вы любите, уважаете, кто Вас вдохновляет, и кого Вы просто рады видеть время от времени. В Вашем списке скорее всего будут те, с кем Вы разговаривали вчера или сегодня, и те, с кем Вы не общались несколько месяцев. Вспомните что-то хорошее о каждом человеке из этого списка. Составьте расписание или план для встреч с теми, с кем давно не виделись. С ними будет легко начать с хороших новостей. Найдите или вспомните 3 сильных качества в каждом из Ваших близких (используйте список выше). В течение следующей недели намеренно замечайте эти качества в них и в себе и говорите осознанные комплименты или сделайте вместе что-то полезное и интересное, где эти качества могут проявиться.

Достижения и любимое дело

Реализация нашей активной и творческой природы является большой и важной составляющей не только нашего материального, но и психического благополучия. Больше всего позитивных ощущений дают ситуации, когда нам интересно, когда мы можем контролировать ситуацию и когда мы видим результат нашей деятельности. Для разных людей это могут быть разные вещи – программирование, охота, огород, вязание, бизнес, кулинария, и множество другого.

Как практиковать:

Напишите список того, что Вы любите делать. Тут могут быть большие и маленькие дела, рабочие и домашние. Посмотрите, что из этого списка Вы можете осуществить в течение недели. А в течение месяца? Трех? Полугода? Составьте план.

Теперь напишите другой список из Ваших регулярных обязанностей. Например стирка, уборка в гараже, шопинг и т. п. Конечно, эти дела не такие уж и интересные, но зато их выполнение дает нашей психике ощущение контроля и достижения. По «вкусу» для нашего мозга оно не отличается от «больших достижений», просто порция намного меньше. В течение двух недель внутренне хвалите себя за то, что Вы успешно справились с ежедневными маленькими подвигами. Например «все-таки пропылесосил квартиру, хотя чувствовал себя уставшим». «Успешно помогла детям с домашним заданием и ни на кого не разозлилась». Таких маленьких достижений много в каждой жизни и в комбинации с первым списком они дают ощущение «Я Могу», которое абсолютно необходимо для нашей самооценки и внутреннего благополучия.

Смысл и Ценности

Мы обсудили важность ценностей и смысла, когда говорили о преодолении негативных эмоций, но ощущение смысла важно не только чтобы преодолевать, но и чтобы

создавать. Смысл и ценность может быть в любой деятельности из трех предыдущих категорий. Можно со смыслом есть, можно со смыслом общаться, и, конечно, любимое дело тоже дарит ощущение смысла.

Особенность ценностей для счастья в том, что когда мы понимаем и практикуем то, что для нас важно, мы можем быть счастливы, даже когда объективно нет почти никаких позитивных эмоций вроде радости и восхищения. Когда мы следуем своим ценностям, мы понимаем, что сделали что-то правильно, и это важно. Даже если это «правильно» печально и трудно. Например, когда мы помогаем тому, кто заболел или состарился. Или иногда нам приходится говорить «нет» тем, кто нами манипулирует, и пережить их раздражение и выстроить здоровые границы. Когда мы делаем трудный выбор, основываясь на своих ценностях, такой выбор дает нам ощущение стабильности, цельности и правильного направления на месяцы и годы.

Как практиковать:

Пройдите тест на viacharacter.org и узнайте свои сильные стороны. Возьмите списки, которые Вы сделали, когда писали о своих удовольствиях, достижениях и отношениях. Выберите пять из каждого списка и напишите, какие ценности и сильные качества Вы практикуете, когда это осуществляете. Поделитесь открытиями со своими друзьями и домашними. Спросите их, каковы Ваши сильные стороны, и я уверена, что Вы будете приятно удивлены.

В заключение хочу пожелать всем нам успешно завершить сложный 2020 и, несмотря на трудности, продолжать видеть красоту, доброту и силу в себе и друг в друге.



Polina Kodess, Ph.D.

является лицензированным психологом в штате Колорадо и основателем YourWave Counseling LLC. Она помогает в преодолении депрессии, тревоги, проблемах в отношениях и предоставляет услуги психотерапии, коучинга и консалтинга. Оформление форм N648 для иммиграционных нужд.

В настоящее время мы не принимаем страховки. Мы верим, что инвестиции в себя ВСЕГДА! окупаются.

YourWaveCounseling.com
970-556-8681

polina@yourwavecounseling.com

Куриные леденцы

Сегодня мы с вами приготовим интересный и очень вкусный рецепт из куриных голеней. Также можно приготовить этот рецепт, используя куриные крылышки.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные голени – 6 шт

ДЛЯ СОУСА НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

Noisin соус - 3 ст. ложки

Устричный соус - 3 ст. ложки

Соевый соус - 7 ст. ложек

Мед - 3 ст. ложки

Чеснок - 5 зубчиков

СПЕЦИИ:

Кайенский перец 0.5 чайной ложки

Черный молотый перец 0.5 чайной ложки

Белый молотый перец 0.5 чайной ложки

Паприка 0.5 чайной ложки

Куркума 0.5 чайной ложки

ПРОЦЕСС:

Подготавливаем куриные голени, отрезая нижнюю часть голени, чтобы она устойчиво стояла при жарке. Верхний сустав очищаем от излишней кожи и сухожилий. Опускаем мясо вниз, сильно надавливая на него, чтобы получилась форма чупа-чупса.

Для соуса измельчаем чеснок и добавляем все ингредиенты и специи.

Кисточкой наносим соус на куриные голени.

Выпекать будем на гриле при температуре 300 градусов по Фаренгейту в течении 60-75 минут. Также можно запечь их в духовке. Каждые 15 минут наносим соус для потрясающего и насыщенного вкуса.



Все рецепты вы можете посмотреть на youtube канале Aspen Cooking

**ASPEN
COOKING**
JUST DELICIOUS

Без сомнений, красная рыбка в сливочно-чесночном соусе с помидорами черри и шпинатом понравится всем!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Форель - 2 шт

Шпинат - 200 г

Сливки - 150 мл

Помидоры Черри - 300 г

Пармезан - 5 ст.л

Оливковое (или авокадо) масло для жарки

Чеснок - 2-3 зубчика

Соль, перец и молотый сухой чеснок - по вкусу;

На гарнир хорошо подойдет рис или картофельное пюре.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу жарим с двух сторон на сильном огне по 2 минуты до золотой корочки. Снимаем рыбу со сковородки.
2. Далее обжариваем мелко порезанный чеснок на оливковом масле. Добавляем к чесноку порезанные пополам помидоры Черри, через несколько минут отправляем шпинат. Жарим все вместе помешивая ещё несколько минут.
3. Вливаем сливки, добавляем пармезан и возвращаем обратно рыбу. Готовим 5-10 минут еще.
4. Подаем с гарниром и свежей зеленью.

РУССКИЙ МАГАЗИН



ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС
И ВАШИХ БЛИЗКИХ
С ПРАЗДНИКАМИ!
ЖЕЛАЕМ ВАМ ВКУСНОГО
ЗИМНЕГО СЕЗОНА
И СЧАСТЬЯ В НОВОМ ГОДУ!



909 S ONEIDA ST,
DENVER CO 80224
(303)331-1590



(начало на странице 16)

НОВЫЙ MERCEDES GLB 2020: ПАРКЕТНИК ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ЛЮДЕЙ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ

Недавно и я приобрел себе-Новый вседорожник Mercedes-Benz GLB, ориентированный на семейных людей и любителей выездов на природу. В линейке производителя автомобиль занял промежуточное положение между паркетником GLA и кроссовером GLC. Изначально ожидалось, что новая модель GLB 2020 внешне станет мини-гелендвагеном, но на деле дизайн машины мало чем напоминает фирменную внешность брутального внедорожника. Mercedes GLB-250 в пакете AMG Line щеголяет более агрессивным передним бампером с увеличенными боковыми секциями, «алмазной» решеткой радиатора с одним ребром вместо двух, иным дизайном колесных дисков, овальными патрубками выхлопной системы вместо трапециевидных и подобием диффузора в заднем бампере. Салон кроссовера в точности повторяет таковой на компактном В-класса, включая оформление дверных карт. Уже в базе здесь установлен электронный щиток приборов, объединенный с экраном мультимедийной системы MBUX. По центру разместились три круглых дефлектора системы вентиляции, еще по одному справа и слева на передней панели и еще парочка на задней части центрального тоннеля — для обдува задних пассажиров. По умолчанию интерьер нового Мерседес-Бенц ГЛБ рассчитан на пятерых человек, но опционально покупатели могут заказать 7-местную версию с третьим рядом сидений, который не предлагается для более крупного GLC. С пакетом «Off-Road Engineering Package», который дополнительно включает системы помощи при спуске с горы, широкоугольный режим света опциональной оптики Multibeam (на скорости до 50 км/ч активируется подсветка поворотов), а также особая графика на экране медиасистемы для отображения положения колес, углов наклона машины и пр. Сколько стоит? Цена от \$ 38.500.



ПРЕДСТАВЛЕН НОВЫЙ HYUNDAI TUCSON 2021: СМЕЛЫЙ ДИЗАЙН И ЛЮБОПЫТНЫЙ САЛОН

В сентябре две тысячи двадцатого корейцы официально представили кроссовер Hyundai Tucson 4 поколения. Модель в новом кузове получила множество изменений, начиная от довольно необычного дизайна экстерьера и заканчивая техническим оснащением. Снаружи Хендай Туссан 2021 модельного года кардинально преобразился и оказался похож на показанный ранее концепт Vision T. Паркетник отныне может иметь двухцветную окраску кузова с контрастной крышей, при этом автомобиль обращает на себя внимание двухэтажным передком в свежем фирменном стиле «Parametric Dynamics», который ранее успели примерить седаны Hyundai Grendeur и Elantra. На новом Hyundai Tucson 2021 многосекционные ДХО визуально совмещены с крупноячеистой решеткой радиатора. В выключенном состоянии они остаются незаметными, в то время как основные фары расположены ниже — в боковых секциях бампера. Еще одной особенностью кроссовера стал так называемый «дизайнерский узел» на передней двери, который объединяет сразу несколько граней. Революционные изменения произошли и в салоне Туссана. Авто получил монументальную центральную консоль, на вершине которой находится тачскрин мультимедийной системы Bluelink диагональю 8,0 или 10,25 дюймов (зависит от выбранной комплектации). Развлекательный комплекс имеет выход в интернет и удаленный доступ со смартфона. Сразу под монитором мультимедийки находится сенсорный блок трехзонного климат-контроля, при этом от использования аналоговых клавиш на центральной консоли решено было отказаться. Впрочем, на центральном тоннеле все еще имеется кнопочный пульт управления трансмиссией. Плюс со сменой поколений кроссовер лишился традиционного щитка приборов, вместо которого отныне установлен 10,25-дюймовый монитор без козырька. Стартовая цена от \$23.700.

VOLKSWAGEN JETTA 2020 ГОДА ДЛЯ США

На автосалоне в Детройте две тысячи восемнадцатого состоялась премьера седьмого поколения Volkswagen Jetta A7 в новом кузове для североамериканского рынка, который наконец-то перебрался на модульную платформу и примерил фирменный стиль производителя. По сравнению с машиной прежней генерации, новинка получила иные бамперы, колесные диски оригинального дизайна, более рельефные боковины и капот, небольшой задний спойлер и имитацию модных патрубков выпускной системы. В салоне Фольксваген Джетта 2020 стало просторнее, а качество материалов отделки было улучшено. Архитектура передней панели в целом напоминает рестайлинговый Гольф 7, но все же несколько отличается от него в деталях. Обращают на себя внимание крупный дисплей мультимедийной системы и 10,2-дюймовая цифровая панель приборов, но такая положена лишь за доплату. Помимо появления окошек в задних стойках на эффект сильно возросшей длины авто играет также уменьшение переднего свеса на 10 миллиметров и увеличение заднего на 18. При этом объем багажника не изменился: заявлены те же 510 литров, а вот коэффициент аэродинамического сопротивления удалось снизить до 0,27. Стартовая цена в базовой комплектации от \$18.800.



Автор
Фарход Сангинов



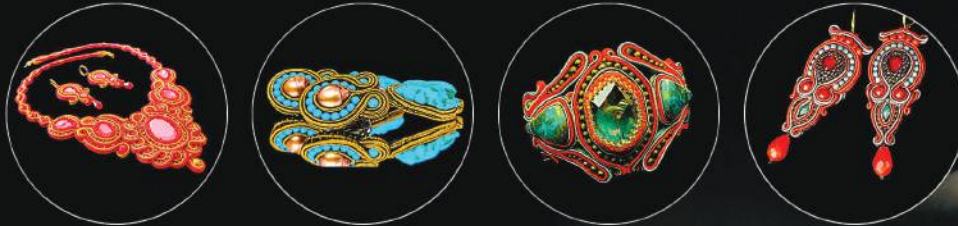
MH Soutache

Jewelry for your special occasion



Магия натуральных камней
и блеск кристаллов
в сутажных украшениях
Радмилы Хуснетдиновой

Более 10 лет я занимаюсь сутажным шитьем, создаю украшения для особых случаев, провожу классы по обучению этому искусству. Вы можете записаться на индивидуальный класс или в малых группах, а так же приобрести готовые работы посетив мою галерею на инстаграмм @mh_soutache или на сайте www.mhsoutache.com



☎ 303-667-4319



ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Neuromodulators: Botox | Dysport | Jeuveau | Xeomin от \$9 за 1 единицу

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

Dermal Fillers: Juvederm | Belotero | Revanesse Versa | Restylane | Sculptra от \$480 за 1 mL

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

КОЛЛАГЕННО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

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

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

PDO Tread Lifting от \$450 за нить

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

...и многое другое для подчеркивания Вашей натуральной красоты.

Искусная комбинация медицинского опыта, индивидуального подхода

и современных европейский техник позволяют достигнуть самых приятных результатов



Irina Kostka
BSN, RN

Приглашаю женщин и мужчин
на бесплатную консультацию в моей новой
мед студии, расположенной по адресу:

Chic Clinique
AESTHETIC ART

10005 Commons Street,
Lone Tree, CO 80124

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

www.yourchicclinique.com

Действует **20% скидка**
за рекомендацию новых клиентов

Как встречают Новый год знаки зодиака

ОВЕН: БОЛЬШЕ ОДНОГО ОВНА НЕ СОБИРАТЬ!



Встречать Новый год с Овнами всегда весело. Они очень милые, если в приступе веселья не выйдут из-под контроля. Если Вы Овен, то не отказывайте себе в удовольствии встретить Новый год либо у себя дома, либо у близких друзей или родственников. Рестораны и клубы – это не для Вас, что Вы ресторанов не видели? Тем более, что у каждого Овна есть некий друг, которого нельзя «вывести в люди», «в общество» или привести в компанию... потому что стыдно. Не можете припомнить такого? Тогда это точно про Вас. Встречайте праздник в тёплой, дружной компании, в которой вам спокойно и комфортно. А если за столом соберется несколько Овнов, то количество «безобразий» и приключений умножится многократно.

ТЕЛЕЦ: САМАЯ БОЛЬШАЯ ГЛУПОСТЬ



Есть хорошая примета: встречать Новый год с Тельцом – к деньгам. Но, с другой стороны, самая большая глупость – это встречать Новый год с Тельцами. А ещё большая глупость – встречать Новый год без Тельцов. Вот такое вот противоречие. А всё потому, что в Новогоднюю ночь Тельцы по шуму и веселью переплунут даже Близнецов и Весы, а по количеству приключений – Овнов и Козерогов. Именно поэтому каждый

Новый год Тельцы стараются встретить в шумной компании, а если им это не удастся, то они её создадут, даже из трёх человек! В Новогоднюю ночь рядом с Тельцами никто не сможет сказать: «Слушайте», без «Тихо!!!», а если в компании ещё окажутся Близнецы, то шампанское можно и не открывать, этот «гремучий коктейль» и так взорвёт Новогоднюю ночь.

БЛИЗНЕЦЫ: ТАК НЕЛЕГКО БЫТЬ ЛЕГКИМИ



И ПРИЯТНЫМИ

Новогодняя ночь с Близнецами не ограничится одной ночью. Чаще всего она перерастает в новогоднее утро где-то 3-4 января. Когда Вы устанете сверкать, танцевать, шуметь и веселиться, Вы, наконец, пойдёте заслуженно спать, чтобы тут же через пару часов устроить Новогодний ремикс. И никто не усомнится, сил на это у Вас хватит! Но прислушайтесь к совету: искусство общения не только в том, чтобы постоянно говорить, но и в том, чтобы вовремя помолчать. Весы и Водолеи рядом с Вами могут сильно удивляться тому, как же много слов нужно Близнецам, чтобы ничего не сказать. Но если кто-то в новогоднюю ночь сделает Вам замечание по поводу Вашей шумности и активности, отвечайте с фирменной улыбкой: «Быть легким и приятным не так уж легко. Если сомневаетесь – попробуйте сами, Вы просто никогда этого не пробовали».



РАК: НОВЫЙ ГОД ДЛИННОЮ В НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ



Раки любят отмечать Новый год в кругу людей, которых они считают своей семьей.

Это могут быть родители, или друзья или в крайнем случае кот... Романтическая ночь тоже неплохой вариант. Главное, чтобы в атмосфере праздника присутствовала Любовь в



ЛЕВ: ЧУДО В КРУГУ ДРУЗЕЙ



Львам в Новогоднюю ночь нужно просто быть самим собой: ярким и необыкновенным. Семейный праздник или с самыми близкими друзьями - то, что Вам нужно в эту ночь больше всего. Да, Вы любите отмечать Новый год в клубах и в ресторанах, но самое важное для Вас – иметь в Новогоднюю ночь «своё окружение». Пусть оно даже «только что было где-то тут, за соседним столиком», главное, что «свои» для Львов где-то рядом.

И тогда в Новогоднюю ночь в тесном кругу друзей и близких Вы сможете расслабиться, чудить и веселиться. Причём практически без алкоголя, Львы – сами по себе источник радости, тепла и света, и совсем не нуждаются в спиртном для того, чтобы весело встретить Новый год. Вы знаете, что нельзя по-настоящему полюбить человека, с которым никогда не смеешься, и нельзя встретить Новый год без веселья и карнавала. А если для Вас важно доказать другим, что Вы еще можете делать что-то смешное и бессмысленное, тогда Новогодняя ночь лучший для этого повод!

ДЕВА: НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ



Для Дев Новогодняя ночь особого значения не имеет. Хотя Вы любите вместе со всеми веселиться и радоваться, но в глубине души понимаете, что Новый год – это подарки, которые Вам не нужны, новогодний наряд – это деньги, которых особо нет, чтобы произвести впечатление на людей, которые для Вас ничего не значат. Вам больше по душе праздничные каникулы, когда легкое отмечаеие Нового года переходит в несколько дней приятного безделья. Не принимайте близко к сердцу, если часто слышите в свой адрес: «Не спи, веселись, не грусти, улыбайся!» Эти советчики просто не знают, что для того, чтобы по достоинству оценить праздник, проведенный с Вами, нужно сначала провести его либо с Овном, либо с Близнецами, чтобы потом с благодарностью встречать тихий и спокойный Новый год с Девой.

любых проявлениях – от легко флирта до спонтанного секса. Помните, что для создания такой атмосферы важно ваше настроение. Поэтому за неделю до праздника Вам категорически запрещается вспоминать и думать про бывших, грустить о несбывшемся и загадывать унылые желания из серии «ну если не получается идеально, то пусть хотя бы так». Общайтесь с друзьями и даже новыми знакомыми,

принимайте и раздавайте поздравления. Поддерживайте и настраивайте сами себя. И, конечно, помните, что родственники, близкие друзья и традиционный вариант встречи Нового года – Ваш спасательный круг. Встречайте Новый год в домашней обстановке и с Вами будет так же весело, как с Овнами или Близнецами, но без приключений на пятую точку, зато длинную в несколько дне!

(продолжение на странице 46)

(продолжение, начало на стр 44-45)

ВЕСЫ: БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК



Весы всегда стараются организовать Новый год так, чтобы получить от этого максимальное удовольствие. Если Вы Весы, то Вы никогда не станете слишком старыми для того, чтобы учиться новым глупостям, чудачествам. Вы очень любите слово ПРАЗДНИК и готовы потратить на него весь бюджет. Поэтому первого января может быть немного грустно от того, что веселье закончилось, а жить дальше как-то надо. Но отмечать Новый год с Весами ещё веселее чем с Близнецами или Львами, потому что Весам в принципе всё равно где его отмечать, главное весело, шумно и ярко!

СКОРПИОН: НОВАЯ ЖИЗНЬ



Хорошее настроение у Скорпионов в Новогоднюю ночь гарантировано. Вы поздравляете всех подряд и с такой скоростью, что окружающие иногда даже не успевают отвечать Вам. Праздновать рядом с Козерогами или Овнами Вам может быть некомфортно, потому что Вы обнаружите, что не являетесь центром вселенной. Но даже это не испортит Вам настроение в Новогоднюю ночь. Ведь Новый год для Скорпионов – особенный праздник: это прыжок в новую жизнь или хотя бы в новую мечту. Вам лучше других знаков зодиака удастся начинать «новую жизнь» именно с 1 января. Поэтому в Вашей компании всегда будет время для ритуалов на исполнение желаний. И Вы гарантированно отметите Новый год хорошо, даже не важно где.

КОЗЕРОГ: ОЧЕНЬ БЫСТРЫЙ НОВЫЙ ГОД



Перед праздником вам просто необходимо менять обстановку на ту, где Вы можете расслабиться и хотя бы на несколько часов забыть о работе. Как только Вы меняете обстановку, у Вас сразу чудесным образом меняется настроение. Особенно Вас

порадует, если для встречи Нового года, Вам не нужно будет прилагать много усилий. Но, чтобы праздник прошел весело, вам нужна подходящая компания. В такой Вы с радостью поддержите и чудачества Львов, и безумные идеи Близнецов, и предложение выпить от Стрельцов. Единственная опасность состоит в том, что рядом с Козерогами всё происходит как-то быстро, внезапно и неожиданно, в том числе, и утро Новогодней ночи. Поэтому посоветуйте Вашему окружению загадывать желание пораньше, иначе потом они могут просто забыть или не успеть.

СТРЕЛЕЦ: УКРАШЕНИЕ КОМПАНИИ



Стрельцы обычно до самой Новогодней ночи ищут себя, смысл жизни, забытый мобильный телефон, и где и с кем Вам отметить Новый год. Хотя идеальный вариант для вас встречать Нового года дома – как раз там Вы его реже всего и встречаете. Если Вы захотите, Вы украсите любую компанию даже в три часа ночи. Стрельцы – люди крайне компанейские. Если кому-то Вы можете показаться странным или не таким как все, Вас это мало заботит. И на вопрос: «У тебя что, поехала крыша?», Вы можете с улыбкой ответить: «Если найдешь, оставь ее себе». Берегите себя и не перегружайте новогодний бокал спиртными напитками.

ВОДОЛЕЙ: ХОРОШИЙ СТОЛ И ШОУ-ПРОГРАММА



Водолеям лучше всего встречать Новый год под пальмой в окружении не говорящих по-русски мулатов и мулаток. Хотя точно так же комфортно Вы будете чувствовать себя и у заснеженных вершин. И даже если Вы никуда не поедете, тропически жаркая вечеринка – то, что вам нужно больше всего. Только желательно не у Вас дома, а там, куда Вас позовут. А если не позовут... Водолеи «позовутся» сами, и вопрос «Где отмечать Новый год?» устроится самым лучшим образом. Главное, чтобы был «хороший стол», ведь в

обжорстве нет ничего плохого, особенно в Новогоднюю ночь – считает большинство Водолеев. А если вдруг на празднике Вам станет скучно, помните, не все прощания одинаково печальны. И «До свидания, старый год!» – это повод для радости, а не для грусти. В крайнем случае, выбирайтесь в ресторан или клуб с хорошей шоу-программой. Это точно поднимет ваше настроение до такой степени, что Вы в бурном веселье оставите далеко позади и Весов, и Стрельцов, и Близнецов.

РЫБЫ: ЗАГАДЫВАЕМ ЖЕЛАНИЯ



Где отмечать Новый год, Рыбам абсолютно все равно. Вам везде будет «новогодне-волшебно», чудесно и празднично. Самое важное для Вас – это процесс загадывания желаний. Подготовьте свой список заранее и добавьте в него пару-тройку новых.

Тогда настроение и предвкушение сделают праздник незабываемым. Не расстраивайтесь если всё, чего Вы хотите – это чуть больше того, что Вы реально сможете получить. Может быть, как раз это «всё» Вам в Новогоднюю ночь и не нужно.

И для всех знаков зодиака хочется напомнить: Новый год все празднуют по-разному, и практически каждый планирует начать после него Новую Жизнь. Но на самом деле ни у кого жизнь не меняется. А всё оттого, что люди не то планируют. Нужно планировать, как встречать Новый год: он как раз меняется, как и наша жизнь. И, дай Бог, у всех к лучшему!

С наступающим Новым годом!

Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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



☎️ +7202088107 📱 @victoriia_semenova

**BANK
BBVA**



- НАШИ УСЛУГИ:**
- Checking Account
 - Savings Account
 - Business Account
 - Credit Cards
 - Lending
 - Investments
 - Mortgages
 - Equity Loans (ссуды под недвижимость)
 - Business and Commercial Loans
 - Money markets and CDs
 - FDIC insured

Мы говорим по-русски
 Александр Заславский - управляющий банка
 (720)348-8053 / (720)348-8040 ext 1221
 4016 Red Cedar Dr, Highlands Ranch, CO 80126
 alex.zaslavsky@bbva.com
 NMLS #636955



Robin Wood Realty

**I'll Find Your
Perfect KEY**



Nina Zaslavsky
 Broker Associate
720-323-8499
 ninaot@yahoo.com

7170 E Princeton #B,
 Denver, CO 80237
 (303) 668-5584
 www.RobinWoodRealty.com



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

ПРИЮТАМ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ В КОЛОРАДО МОЖЕТ ПОМОЧЬ КАЖДЫЙ!

Эту страничку я хотела бы посвятить бездомным животным, которые обитают в приютах и день ото дня ждут своих новых хозяев. В штате Колорадо есть несколько приютов, которые принимают и заботятся о животных до того как новые хозяева будут найдены. Информация обо всех приютах доступна онлайн. К примеру, приюты Dumb Friends League находятся в городах Денвер, Касл-Рок и Фрэнктаун. Также фото и описания животных, которые в данный момент ждут своих “мам” и “пап” можно найти на их веб-сайте ddfl.org/adopt.

У приюта Dumb Friends League есть ветеринарная клиника, которая предоставляет многие услуги, в том числе и бесплатную стерилизацию для тех, кто подходит по критериям на эту программу. Я стараюсь поддерживать местные приюты, и предпочитаю взять бездомное животное оттуда, нежели приобрести ту же кошку или собаку от заводчика. Но в то же время, я не имею ничего против заводчиков, так как многим зачастую нужны специфические породы по причине аллергии или каких-то других особенностей.

Приютам для бездомных животных всегда нужна помощь, и совсем необязательно финансовая. Подобным организациям всегда нужны вещи для ухода за животными:

- Старые полотенца и одеяла
- Бумажные полотенца (paper towels)
- Сыр
- Дистиллированная вода
- Еда для животных
- Сосиски
- Детская еда в баночках с мясом
- Игрушки для животных
- Стиральный порошок
- Жидкость для мытья посуды
- Мусорные мешки, размером от 45 галлонов
- Фотоаппараты и карточки памяти (memory cards)
- Дезинфицирующие салфетки и аэрозоли
- Батарейки - AA, AAA и D
- Ватные шарики
- Ziplock и бумажные пакетики
- Зубные щётки
- Жёсткие мочалки для посуды
- Пинг-понг мячики
- Коробки из-под обуви (взрослой)

- Ушные палочки
- Бумажные коробки из-под яиц и трубочки от бумажных полотенец
- CD радио
- Крышечки от бутылок воды

Мои дорогие читатели, эта информация была согласована с приютом Dumb Friends League и предоставляется бесплатно в целях помощи бездомным животным. Журнал и группа “Сама Себе Режиссёр” поддерживали и будут поддерживать приют с огромным удовольствием. Наши братья меньшие всегда нуждаются в помощи. От лица приюта Dumb Friends League, а также журнала и группы “Сама Себе Режиссёр” я хочу искренне вас поблагодарить за любую помощь!

Алла Шульман,
главный редактор журнала
“Сама Себе Режиссёр”
Имейл: avras80@gmail.com
Телефон: (303)332-8807

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



Spay or neuter your pet

Стерилизация домашних животных

The Dumb Friends League offers free spay and neuter services for cats and low cost services for dogs.

Приют Dumb Friends League предлагает бесплатную стерилизацию для кошек и за небольшую стоимость для собак



Dumb Friends League.
COMPASSION ALWAYS ♥

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

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Компания по грузовым перевозкам
I-GO Trans LLC-
обложка, стр. 2, 3, 30, 31
Работа для водителей
(720)470-6444

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

Дантист **стр. 7**
Доктор Азиз Расулов
www.CozyDental.com
info@cozydental.com
14025 E Exposition Ave,
Aurora CO 80012
(303)340-0422

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

M&I Русский магазин **стр. 8, 9, 41**
909 S Oneida St,
Denver CO 80224
(303)331-1590

Маникюр и пердикюр **стр. 11**
Laki Nail Salon
6093 S Quebec St, #202
Centennial, CO 80111
(303)304-0203

Greenway- ЭКО продукты **стр. 12**
Екатерина Глова
Denvergreenway@gmail.com
(303)520-5938

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

Финансирование **стр. 13**
Irina Shamaev- Mortgage Navigators
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

Дизайн и печать **стр. 13, 35**
Minuteman Press
14190 E Jewell Ave unit 1
Aurora, CO 80012
(303)751-5007

Wake and Take Coffee Shop **стр. 17**
2737 S Blackhawk St.
Aurora CO 80014
(720)999-5448

Ведический астропсихолог
стр. 20, 44-46
Виктория Семёнова
(720)208-8107

Гранит **стр. 21**
Vladimir Granite Installation
vgraniteinstallation@gmail.com
(915)383-5339

Выпечка Mini Me Pastry Lab **стр. 23**
minimepastry.com
(347)403-4405

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

BodyLux Elite Body Contour **стр. 23**
9580 Ridgeway Pkwy
Lone Tree, CO 80124
(303)803-6129

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

Русский язык для детей **стр. 29**
Russian and Beyond Club
Facebook @ RussianAndBeyondClub
(720)879-2373

Ментальная арифметика **стр. 29**
Indigo, Mental Training Club
www.facebook.com/indigomentalusa
(720)546-5900

Школа Тхэквондо **стр. 29**
Хусрав Гиёсов главный тренер
giyosovkhusrav@gmail.com
16850 E Mississippi Ave, Aurora CO
80017
(720)429-0669

Агент по недвижимости- риэлтор **стр. 33**
Виктория Хамов
victoriakhomov@gmail.com
www.victoriakhomes.com
(303)883-6245

Fairy Gardens- Сады Фей **стр. 35**
Подарок на заказ
(303)261-5645

Цветы на заказ **стр. 35**
Supreme Camellia
supremecamellia@outlook.com
(720)224-2392

Психолог Полина Кодесс **стр. 38, 39**
YourWaveCounseling.com
(970)556-8681

Банк BBVA **стр. 43**
Алекс Заславский
4016 Red Cedar Dr,
Highlands Ranch, CO 80126
(720)348-8053

Агент по недвижимости **стр. 43**
Нина Заславский
ninaot@yahoo.com
(720)323-8499

Страхование на каждый день **стр. 43**
Борис Литвак
blitvak@gmail.com
(303)902-6582
(720)535-1911

Инъекционная терапия **стр. 47**
Chic Clinique Aesthetic Art
10005 Commons St,
Lone Tree CO 80124
(720)588-0682

Сутажные украшения **стр. 47**
MH Soutache
www.mhsoutache.com
(303)667-4319

Приют для животных **стр. 49**
Dumb Friends League
2080 S Quebec St. Denver 80231
4556 Castleton Court, Castle Rock CO
80109
(303)751-5772

Реклама в нашем журнале **стр. 51**
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР
AVRAS80@gmail.com
(303)332-8807

Уроки фортепиано **стр. 52**
Андрей Советов
andriysovetov@gmail.com
www.andriysovetov.com
(720)378-2668

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

Arash International Market
2720 S Parker Rd
Aurora, CO

H-Mart
2751 S Parker Rd
Aurora, CO

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

Торты, выпечка и десерты
(303)264-9137

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

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

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

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

Artistic Fox
7555 E Arapahoe Rd. Unit 6,
Centennial, CO
(720)216-7586

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

VOLUME 1, #5
ДЕКАБРЬ/2020 - ФЕВРАЛЬ/2021

КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Дарья Лэй
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодесс
арт директор

САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

Сама Себе Режиссёр (303)332-8807

Принимаем материал на рекламу в следующие выпуски

Поздравляем вас с новым 2021 годом!

А время близится к весне...

Весна на улицу несёт!

Пора тепла, цветов, работ,

В журнал рекламу дать зовёт!



**ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ
ВКУСЯШКАМИ ИЗ НАШЕГО МАГАЗИНА
МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС ЗА ПОКУПКАМИ
К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ И НЕ ТОЛЬКО!**

ВЫ БУДЕТЕ ПРИЯТНО
УДИВЛЕНЫ ОТЛИЧНЫМ
И БОЛЬШИМ ВЫБОРОМ
ВАШИХ ЛЮБИМЫХ
ПРОДУКТОВ

Шоколад
Колбасы
Сыры
Рыба
Деликатесы
Выпечка
Десерты
Кухонная
Европейское пи

**РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ ВАШЕГО БИЗНЕСА
В ЖУРНАЛЕ САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР И В ФЕЙСБУК**

(303)332-8807 | AVRAS80@gmail.com

АНДРЕЙ СОВЕТОВ

- УРОКИ ПО ФОРТЕПИАНО



ВЫСШЕЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ -
CU BOULDER - MUSIC COMPOSITION,
SEATTLE FILM INSTITUTE MASTERS
IN FILM & MUSIC COMPOSITION



10 ЛЕТ
ОПЫТА
со студентами

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
от 30 минут до 1 часа на дому или *via* Zoom



720-378-2668



Andriyisovetov@gmail.com

Работы и рекомендации на www.andriyisovetov.com