

VOLUME 4, #4
ОКТАБРЬ-ДЕКАБРЬ/2023



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

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

ВОПРОСЫ ПО ИММИГРАЦИИ

Илона Старчак -
иммиграционный адвокат

НЕМНОГО О РАСТЯЖКЕ

Руслана Апрелева -
фитнес тренер

РЕТРОГРАДНОСТЬ ПЛАНЕТ

Наталья Бяльский

РЫНОК НЕДВИЖИМОСТИ

Ольга Загулова -
ипотечный брокер

Самая Себе РЕЖИССЕР

АЛЛА ЛАТНЕР

- НЕЗАВИСИМЫЙ АВТОМОБИЛЬНЫЙ БРОКЕР


 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

PHOTO BY YANA CAPUSTA

Alla Lather – интервью Автомобили, автомобили!

В мире существует много разных Алл. Есть Алла Пугачева, известная певица, есть не менее известная Алла – издатель журнала «Сама Себе Режиссер», есть Алла - «налоги»... А еще есть Алла – «машины». Уверена, что именно под таким именем у большинства клиентов хранится мой номер телефона.

Итак, позвольте представиться – меня зовут Алла Lather. Я родилась и выросла в Санкт-Петербурге, в интеллигентной семье коренных ленинградцев. Мой отец всю жизнь проработал инженером в научно-исследовательском институте, а мама – преподавателем физики сначала в школе, а потом в государственном университете им. Герцена. Родители в свое время пошли по стопам старшего поколения. Ираида Ефимовна, бабушка по материнской линии, преподавала высшую математику, а Нина Анатольевна, бабушка по отцу, работала над проектированием военных кораблей. Ее муж и мой дед Семен Израилевич Любарский был инженером-метростроителем. К сожалению, он умер до моего рождения... Семейное предание гласит, что одним из его проектов в 70-х годах было создание подземного города для правительства СССР на случай атомной войны. Григорий

– так звали моего дедушку со стороны мамы, во время Великой Отечественной сражался на «катюшах», затем был кадровым военным. Из жизни он тоже ушел несправедливо рано. Мне было тогда всего 12 лет.

Понятно, что в семье, где на пьедестал были возведены только точные науки, судьба юной Алочки была заранее предрешена. Родители настаивали на том, что я должна осваивать технические специальности. И это в то время, когда меня куда больше привлекали литература и искусство. Я писала стихи, пыталась рисовать, сама научилась шить, подглядывая за бабушкой Ниной. Помнится, вместе с подружками, у которых были швейные машинки, мы ходили в Гостиный двор и снимали выкройки с понравившихся платьев, чтобы потом все это воспроизвести дома. И хотя ни швеей, ни дизайнером одежды я не стала, но навык



этот очень пригодился в жизни. Для примера скажу, что свадебное платье и фату я сшила себе сама, правда, потратила на это неимоверное количество времени и сил! Так что к нелегкому и кропотливому труду портних относилась и отношусь с большим почтением!

По настоянию родителей после школы я поступила на факультет физики университета им. Герцена. Помнится, тогда они выставили мне ультиматум – или их дочь выбирает себе техническую специальность, что гарантирует надежный кусок хлеба, или... съезжает из квартиры. Ну а что же дочь? Отучившись четыре года в университете и не дотянув до диплома, решила отправиться не куда-нибудь, а в Америку. И подбила меня на эту авантюру, впрочем, как и на многие другие, моя подруга. То мы с ней помогли церкви в Ростовской области, то оказывались на море...

На этот раз она нашла для нас студентов, возможность поехать в Америку. Собрав кучу документов и убедив родителей, что с нами все будет в порядке, а еще заверив их, что там на 150 долларов можно запросто прожить год, мы оказались за океаном. Практически без языка и с пустыми карманами! Шел 1998 год.

Студенческая программа предполагала работу в детском лагере под Лос-Анджелесом в городе Биг Бер. За два месяца работы вожатой, я, двадцатилетняя, сумела освоить английский. Тогда же и оказалась перед выбором – возвращаться домой и работать учителем физики без каких-то особых перспектив или попытаться задержаться в Лос-Анджелесе, чтобы немного подзаработать. Так я оказалась в «русскоязычном» бизнесе, где и познакомилась с первым мужем. Вместе с мужем мы переехали в Денвер, здесь у нас родилась замечательная дочь Маша, умница и красавица. В этом году ей исполнилось 24! А брак распался... Но в 2017 году я вышла замуж второй раз за Майкла, доброго, семейного и отзывчивого человека, с которым я счастлива по сей день, за что безгранично благодарна Богу. Как и мои родители в свое время, я настаивала, чтобы Маша получила высшее образование. Только в отличие от них я не давила на нее в выборе профессии. Три года назад она с отличием окончила университет Boulder CU и сейчас успешно строит карьеру.

Моя же автомобильная карьера началась после 11 сентября 2001 года. Правда, путь к ней был не самым простым. В ожидании документов на работу, пришлось поработать и официанткой в ресторанах, и уборщицей, и ухаживать за пожилыми, и шить, и готовить на заказ... Труд этот нелегкий, но гораздо труднее было пережить пренебрежительное отношение тех, кто приехал в эту страну раньше, благополучно стал на ноги, но вместо помощи устраивал настоящую дедовщину вновь прибывшим соотечественникам.

- Вернись домой, у тебя высшее образование, - орала в трубку моя мама, но я сдаваться не собиралась. И это при том, что многие из друзей к этому времени уже вернулись обратно. Там у них были богатые родители, обещавшие золотые горы. А что было у меня? Большое желание добиться всего самой. Вот и приходилось в ожидании документов соглашаться на любую работу. Годы и опыт закалили мой характер и дали понимание того, что если ты человек, то ты должен не ставить подножку тем, кто только пытается найти свое место в новой стране, а всячески помогать. Отсюда и мое желание опекать вновь прибывших, разъяснять им, как начать кредитную историю, какие документы получить, как не переплачивать на каждом шагу, как обходить подводные камни.

Моя первая дилерская называлась Cherry Creek KIA, но через год ее продали.

Так я очутилась на Osborn Automotive. Gene Osborne – хозяин этой дилерской, оказался великолепным человеком. Он рассказывал, что вырос в очень бедной семье в трейлер парке и начинал автомобильную карьеру в далекой Оклахоме еще в 60-е, когда продавцы автомобилей ходили от дома к дому в поисках покупателей. Узнала я и то, что все владельцы больших дилерских начинали с нуля, а точнее с работы lot technician, что означает мойщик машин. Так же начал трудиться и его сын – Jimmy Osborn. Именно ему я обязана тем, как сложилась моя жизнь в авто-индустрии. Этот человек не жалел своего времени и знаний, чтобы раскрыть для меня философию бизнеса, делиться опытом работы с клиентами. Мало кто знает сейчас, как была устроена работа дилерских в девяностые. Дважды в месяц сюда нанимали огромное количество продавцов. Хозяин же дилерской не видел пользы в их обучении, не платил им зарплату, завлекая лишь комиссиями. Понятное дело, что «выживали» самые инициативные.

Не поверите, но я, проводя на работе безумное количество часов, была счастлива. Здесь не было дедовщины, сплетен и интриг, которые так отравляли жизнь в бизнесах соотечественников, зато было настоящее братство, а в результате удачной продажи – счастливый покупатель! Здесь был стимул двигаться дальше, так я и оказалась в финансовом отделе. А предшествовали этому решению мои наблюдения за клиентами. Иногда они уходили от нас без покупки только потому, что их платеж совсем ненамного превышал ожидаемый бюджет. И это заставляло меня задаваться вопросом, существуют ли какие-то другие варианты совершения сделки? Возможно другая финансовая программа? Признаюсь честно, что большинство финансовых отделов на дилерских не принимают активного участия в процессе сделки, и тем более не предпринимают никаких шагов, чтобы пойти навстречу клиенту. Когда же я волею судьбы оказалась здесь, то поняла, что при желании можно позвонить в банк в интересах клиента, найти альтернативное финансирование, можно и даже нужно создать честные и доверительные отношения со многими банками. Это и стало основой моей карьеры – помогать людям и работодателю одновременно. И когда находится тот самый баланс, в выигрыше остаются все стороны.





Goldin Pharmacy and Medical Supply

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



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



ANODYNE PILGRIM

Propét



The Finest Quality Diabetic Footwear Period!

Аппараты для измерения давления:



Оборудование для ванной, поручни, стульчики:



Ручные и мобильные кресло-каталки:



Приборы для измерения уровня сахара в крови:



Госпитальные кровати, прикроватные столики и комоды:



Пульсоксиметры для измерения содержания кислорода в крови:



Пояса и наколенники:



Компрессионные колготки и носки:



Ходунки для взрослых:



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



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

Abbott Nutrition



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

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



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

27
лет
с вами!



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

В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

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

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

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку

<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.

Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок, Medicare и Medicaid

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

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

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



**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

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



SEVEN SEAS
IMPORTS CO

СЫР ЧАНАХ

CHANAKH CHEESE

СЫР ЛОРИ

LORI CHEESE

СТОЛИЧНЫЙ САЛАТ

STOLICHNI SALAD

ОВОЩИ ТРИЛЬ

GRILLED VEGETABLE

БАЗРКАНИ САЛАТ

OLIVE JALAPENO SALAD

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

BEEF WALNUT SALAD

СЕЛЁДКА ПОД ШУБОЙ САЛАТ

SHUBA SALAD





**СКОРО
ОТКРЫТИЕ**

КОПЧЁНЫЙ ЛОСОСЬ

SMOKED SALMON

ОСЕТРИНА

STURGEON

СЕЛЁДКА

HERRING

ПАЛТУС

HALIBUT

ЭСКОЛАР

ESCOLAR

СТАЛЬНАЯ ФОРЕЛЬ

STEELHEAD

КРАСНАЯ И ЧЕРНАЯ ИКРА

RED & BLACK CAVIAR

МАРИНОВАННОЕ МЯСО

MARINATED MEATS

**COMING
SOON**

10890 E Dartmouth Ave. Unit J, Denver, CO 80014



SPYDER MOVING SERVICES

"We Make Moving Better"

КОМПАНИЯ ПО ПЕРЕВОЗКАМ
ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ УСЛУГИ:

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

SERVICES WE PROVIDE:

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



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

 www.SpyderMoving.com

 contact@spydermoving.com



M&I
Nowros Inc.

Happy THANKSGIVING

Магазин M&I поздравляет Всех
с Днем Благодарения и
приглашает Вас за покупками

(303) 331- 1590

**909 S. Oneida St.
Denver, CO 80224**

ПОТОМУ ЧТО ЧЕСТНО, ПОТОМУ ЧТО ОТ СЕРДЦА!

Дорогие читатели! Ситуация в нашем беспокойном мире такова, что, пожалуй, один из самых часто задаваемых вопросов в нашей группе - это вопрос о надежном иммиграционном адвокате. В подавляющем большинстве вы советуете друг другу воспользоваться услугами Илоны Старчак, рекомендуя именно ее как профессионала своего дела. Редакция нашего журнала благодарит Илону за то, что она нашла время и возможность, чтобы ответить на наиболее острые вопросы, которые волнуют сегодня многих из вас.



Итак, Илона Старчак - специализируется исключительно на иммиграционном праве. Ее офисы находятся в Денвере и Нью-Йорке. Она имеет лицензии в New-York, Washington DC, и в Colorado Supreme Court с правом на федеральную практику во всех штатах США.

- Илона, является ли мобилизация в России основанием для подачи на убежище?

- Нет, не является. Но причины/факторы отказа от мобилизации данного конкретного просителя могут быть основанием для выигрыша его дела по убежищу. Выигрыш такого дела включает несколько сложных элементов. У человека должна быть четкая позиция против войны в Украине, нежелание участвовать в военных преступлениях и доказательство правдивости его позиции: надо привести примеры, когда и где вы выражали свое мнение, продемонстрировать, что вы действительно боитесь возвращения в свою страну, и что любой здравомыслящий человек в вашей ситуации опасался бы преследования. Даже если в прошлом вас не преследовали, вы все равно можете получить убежище на основании обоснованного страха будущего преследования.

В США прецедентное право. Мобилизационные дела из России — еще слишком новое направление дел в судах, и здесь пока нет конкретного ведущего прецедента/закона именно по этим новым делам. Исходя из моего опыта могу сказать, что такие мобилизационные дела приводят к выигрышу дела по убежищу, но только если они построены на искренней позиции просителя против путинского фашистского режима.

- Можете ли вы привести пример подобного дела?

- В самом первом (в Колорадо) мобилизационном деле из-за отсутствия позитивных прецедентов таких дел в нашем федеральном округе, я применила принцип «идти от обратного» (я отталкивалась от нескольких старых, 30-летней и более давности решений апелляционных судов, отказавших просителям в убежище). Также я применила свою обычную тактику «не оставлять ни одного камня не перевернутым». Да, это агрессивная плотная защита, и она работает! Это было сложное дело, у клиента практически не было притеснений в прошлом, дело было построено на основании хорошо обоснованных потенциальных притеснений в будущем. Не было повестки, не было задержаний на протестах, не было избиваний,

да и не было даже открытых выражений своей политической позиции в России. Объяснение отсутствия всего вышеперечисленного было аргументированным.

Когда судья выносила вердикт, она озвучила, что такой прецедент мобилизационного дела был первым в Колорадо. Без ложной скромности скажу, что судья подчеркнула и похвалила мою тщательную подготовку поданного дела и вынесла вердикт: предоставить клиентам убежище. С тех пор у меня не было ни одного проигранного дела по мобилизации. Скажу больше - не было ни одного случая, чтобы прокурор в таком деле затребовал апелляцию. На сегодняшний день у меня в работе находится много дел граждан России, подлежащих мобилизации (процентов 70 всех моих «активных») дел по убежищу в суде прямо или косвенно связаны с так называемыми «уклонистами»). Считаю нужным сказать, что это не гарантия вашего выигрыша. Никакой адвокат не может гарантировать положительного решения, но может гарантировать свою честную и добросовестную работу.

Хочу подчеркнуть: в таких мобилизационных делах все мои клиенты были искренни в своем несогласии с путинским режимом, они проявляли свое несогласие с ним (даже если и находились в США), выходили на митинги или выражали свое мнение в социальных сетях, помогали Украине путем волонтерства или деньгами из США и т.д. Не скрою, сейчас дела отказников от мобилизации — мои любимые. Мои клиенты — все искренние и достойнейшие люди, они бежали из России, потому что не желали помогать путинскому фашистскому режиму. И мы выигрываем. Потому что честно. Потому что от сердца. Потому что я тщательно объясняю иммиграционному суду обстановку в стране, и мои «отказники от мобилизации» действительно соответствуют заявленным и доказанным аргументам на убежище. У нас все четко и ясно.

- Стоит ли украинцам, приехавшим по программе Uniting for Ukraine (U4U), менять статус на Temporary Protected Status (TPS)?

- В большинстве случаев им стоит подать на TPS. Это две параллельные программы. Вы не переходите на TPS, вы подаете и получаете дополнительный статус TPS, при этом не теряя своего пароля по U4U. U4U — это гуманитарный пароль, это не статус, а вот TPS — это уже статус; соответственно, вы получаете льготы (бенефит) полного статуса TPS, по которому вы можете получить, например, грин-карту через

работодателя или вследствие других иммиграционных вариантов, и при этом вы не теряете льгот/прав, которые вы получили по U4U (при условии, что вы продолжаете иметь на них право, например, по вашему доходу).

Конечно, это общий ответ. Более конкретный ответ зависит от ваших индивидуальных факторов. Например, если люди уже подали прошение об убежище в суд или в административную систему USCIS, я подаю на TPS только после тщательного анализа каждого индивидуального дела.

- наших читателей также интересует, можно ли ускорить дело по воссоединению семьи и можно ли ждать решение в США?

- К сожалению, практически это ускорить нельзя. Ожидание зависит от очередей по визовому бюллетеню, который публикуется на сайте Государственного Департамента США (<https://travel.state.gov/content/travel/en/legal/visa-law0/visa-bulletin.html>). Находясь в США вам необходимо иметь легальный статус на момент, когда подойдет ваша очередь подавать на грин-карту. В зависимости от ваших индивидуальных факторов вам имеет смысл рассмотреть другие варианты нахождения в США в статусе, пока подойдет ваша очередь по бюллетеню. Когда же это произойдет, есть варианты ускорения процесса.

- Друзья, как вы понимаете, в рамках одной публикации невозможно было ответить на все вопросы, которые вас сегодня волнуют.

И поэтому, завершая свое интервью, Илона Старчак заметила:

- Надеюсь, мои разъяснения помогли тем из вас, кто нуждается в квалифицированном иммиграционном совете. Обращайтесь ко мне за консультацией, буду рада помочь, сделаю всё возможное, чтобы получить для вас положительный результат.

Подчеркну, что для читателей журнала «Сама Себе Режиссёр» существует скидка на мою первую консультацию: 20% для граждан России с потенциальными мобилизационными делами и подающих/подавших на убежище. Также мы предоставляем 20% скидку на первую консультацию для украинцев, планирующих подавать на TPS или на убежище, и для всех, кто планирует подавать на грин-карту по браку с гражданами США. Лимитировано до 12/31/2023.



ИММИГРАЦИЯ

Американский Русскоговорящий Адвокат ИЛОНА СТАРЧАК

ВСЕГДА НАЦЕЛЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ



**Представляю интересы клиентов
по всем видам иммиграционного права
во всех Штатах и за пределами США**

- ✓ Грин-карты через брак
- ✓ Политическое убежище
- ✓ Защита от депортации
- ✓ Гражданство
- ✓ Визы жениха/невесты
- ✓ Трудовая иммиграция
- ✓ Гринкарты и визы для людей с выдающимися способностями
- ✓ Временный защищенный статус (TPS)
- ✓ Прощения о прощении (waiver)
- ✓ Снятие требования на двухлетнее пребывание за границей для обладателей J-1 визы
- ✓ Снятие условности с гринкарты в случае расставания супругов (I-751)
- ✓ Продление виз и изменение статуса
- ✓ Грин-карты для жертв супружеской жестокости (VAWA)
- ✓ Подготовка и сопровождение на интервью
- ✓ Подача на разрешения на работу
- ✓ Аудит иммиграционных петиций подготовленных не нашим офисом
- ✓ Апелляции
- ✓ Нотариальное заверение документов и перевод документов на английский
- ✓ Решение любых иммиграционных вопросов
- ✓ Индивидуальный подход к каждому клиенту
- ✓ Разумные цены и гибкий график оплаты услуг

МОЯ ЦЕЛЬ - УСПЕХ МОИХ КЛИЕНТОВ

Лицензии в Нью Йорке, Вашингтоне ДС, и в Федеральном Окружном Суде США округа Колорадо.
Лицензия на все виды иммиграционного права перед федеральными судами и агентствами во всех 50 штатах.
Американская Ассоциация Иммиграционных Адвокатов (AILA).



Starchak Law Firm, Inc.
5350 DTC Parkway, suite 100,
Greenwood Village, Colorado
350 Northern Blvd., Ste 324-1074, Albany, New York



(720) 282-9654



info@starchaklawfirm.com



РЕТРОГРАДНОСТЬ ПЛАНЕТ

Сегодня я постараюсь объяснить такое понятие, как кармический партнёр. Как понять, что с вами находится именно такой человек и чем могут обернуться для вас подобные отношения. Давайте рассмотрим этот интересный вопрос подробнее.

В астрологии есть такое понятие, как ретроградность планет. Подробней об этом я и хотела бы поговорить в этой статье.

Ретроградность — это когда визуально планеты вращаются в обратную сторону. Известно, что каждая из планет обладает периодической ретроградностью, и чаще всего в этой фазе пребывает Меркурий. Но стоит заметить, что ретроградность планет сказывается по-разному. Меркурий, Сатурн, Венера и Юпитер влияют на нашу личность, в то время как Плутон, Нептун и Уран — это трансурановые планеты, они находятся дальше от Солнца. Эти планеты оказывают более глобальное влияние, затрагивая весь наш окружающий мир. Воздействие ретроградных планет оставляет значимый след и, несомненно, накладывает определенные отпечатки. Хочу заметить, что каждый знак будет сталкиваться с различными

вызовами и возможностями в личной и профессиональной сферах. Чтобы понимать, как это может влиять именно на Вас, желательно рассмотреть личную карту человека.

Предлагаю разобрать термин «ретроградный». Это слово происходит от латинского слова «retrogradus», что буквально означает «шаг назад». Как мы видим из названия, ретроградный — это когда планета движется в обратную сторону по своей орбите, если смотреть с Земли. Астрономы называют это явление «очевидным ретроградным движением», так как это оптическая иллюзия.

Как вести себя, когда мы проживаем ретроградный период. Общие рекомендации.

Я считаю, что очень важно принимать во внимание аспекты ретроградности планет, но не считать их неизбежно ужасными или отрицательными факторами. Всё наоборот — стоит использовать этот период для корректировки планов таким образом, чтобы реализовать все начинания в подходящий момент и достичь максимального эффекта.

Время ретроградных планет идеально подходит для решения важных задач. Ретроградные планеты помогут адекватно оценить свои возможности. Например, рекомендуется определить свое финансовое состояние, провести анализ доходов и расходов.

Если это возможно, лучше перенести начало проектов, вступление в личные отношения, начинания в сфере бизнеса и других жизненных аспектах на более благоприятный период. Стоит отложить сделки, связанные с приобретением недвижимости, крупной техники, автомобилей. Желательно подождать до тех пор, пока хотя бы часть планет не вернется в своё прямое движение. Не рекомендую подписывать контракты, планировать путешествия или делать плановые операции.

Ретроградный период — это время, которое не всегда несёт с собой положительные события. Чаще всего это ощущение вызова, поэтому важно слушать свою интуицию, свои потребности и действовать предельно осторожно.

Ретроградный Сатурн с 17 июня по 4 ноября 2023 в Рыбах

Период ретроградного движения Сатурна — хорошее время для завершения начатых проектов и подведения итогов. Если все цели уже завершены, лучше заняться планированием и обсуждением стратегий предстоящих планов, но не начинать их реализацию.

Креативность и эксперименты в этот период могут быть затруднительными, поскольку Сатурн — планета дисциплины и порядка, будет проверять каждое новое начинание. В такие периоды многие сталкиваются с дополнительными хлопотами и перегрузками на работе. Хотя Сатурн и может быть строгим, его награда будет достойной. Это также благоприятный период для тестировщиков, поскольку под влиянием большей ретроградной планеты будут обнаружены все ранее не замеченные ошибки.

В период ретроградного Сатурна финансовые дела могут пошатнуться, а сделки могут застопориться из-за непредвиденных обстоятельств. Не рекомендуется кардинально изменять жизнь — увольняться, переезжать, разводиться.

Ретроградный Нептун с 30 июня по 6 декабря в Рыбах

Во время ретроградного движения Нептуна его влияние на человека становится особенно сильным и положительным. Нептун помогает мечтать и стремиться к реализации планов, даже фантазийных или не очень реалистичных. В такие периоды люди, связанные с творчеством и эзотерикой, будут особенно активны.

Эмоции в этот период захлестывают, появляется желание экспериментировать и искать новые ощущения. Поэтому неудивительно, что количество людей, ищущих острые ощущения посредством различных зависимостей, может возрасти. В этот период многие люди склонны к мнительности и депрессии. Многие могут действительно сталкиваться со сложностями во время ретроградного Нептуна. Люди могут испытывать сомнения, душевные терзания, у них усиливаются страхи и навязчивые состояния.

Важно помнить, что в этот период не рекомендуется отправляться в путешествия по воде, купаться в небезопасных местах и употреблять сильнодействующие препараты, которые вызывают привыкание.

Ретроградный Плутон с 30 июня по 6 декабря в Рыбах

Этот период часто сопровождается болезненными переживаниями. Плутон — планета трансформации. Энергия этой планеты проводит в своем роде «генеральную уборку» в разных жизненных сферах. Но события, которые происходят в это время, могут привести к разрыву, разрушению или окончанию чего-либо очень важного. Отношения часто приходят к концу, возможен переезд в другое место, увольнение и даже конец карьеры.

Ретроградный Плутон — неблагоприятное время для начала новых проектов, заключения сделок и оформления важных документов.

Ретроградный Уран с 29 августа по 31 декабря в Тельце

Во время ретроградного движения Урана могут происходить значительные геополитические события, резко изменяющие восприятие мира и повседневную жизнь каждого кон-

кретного человека. Прогнозировать конкретные события сложно, так как влияние Урана охватывает различные аспекты. Но необходимо понимать, что эти события не зависят от нас, и мы не в силах их предотвратить. В такие периоды каждое действие и каждое слово может иметь глобальные последствия, поэтому важно быть внимательным и готовым к переменам.

Чтобы справиться с этими переменами, нужно быть гибким и открытым, отказаться от устаревших убеждений и принципов. Противостояние не приведет к положительным результатам, пережить катаклизмы удастся только приспособившись к обстоятельствам. В то же время ретроградный Уран поможет преодолеть страхи и освободиться от эмоциональных оков, что в результате будет небесполезным.

Ретроградный Юпитер с 4 сентября по 31 декабря в Тельце

Юпитер в ретроградном периоде также не поощряет резких изменений или крутых поворотов в жизни: планета не позволит ничему кардинальному нарушить установленный порядок вещей. В то же время стоит подождать с планированием длительных поездок, сменой места жительства, началом больших проектов или крупными покупками.

В отношениях между людьми может возникнуть некоторое напряжение: партнеры могут стать более критичными и требовательными друг к другу, а любые разногласия могут привести к конфликтам. Лучший способ минимизировать риски во время ретроградного Юпитера — сохранять спокойствие и избегать лишних движений.

Это идеальное время для самоанализа и размышлений о себе, своих планах на жизнь. Период хорош для обучения, приобретения новых знаний и развития уже имеющихся навыков и умений.

Одни из лучших советов, которые стоит применить во время ретроградного периода:

Замедлиться, чтобы переосмыслить свое положение и взглянуть на ситуацию с другой стороны. Принять изменения с открытым сердцем и быть готовым к новым возможностям, которые могут появиться в Вашей жизни.

В этот период наиболее важно сосредоточиться на главных задачах, которые поставила перед нами Вселенная:

- вернуться к заброшенным делам и найти для них красивое решение;
- пересмотреть взгляды на жизнь, отбросив то, что мешает идти вперед;
- проанализировать отношения и честно ответить себе на трудные вопросы, чтобы понять, стоит ли их продолжать или пора с ними заканчивать;
- задуматься над своими истинными желаниями, целями, мечтами. Определить, чего Вы действительно хотите от жизни.

Ретроградность то и дело будет создавать неожиданные проблемы и «подбрасывать» своеобразных людей и странные предложения. Важно понять — это необходимо, чтобы мы услышали свой внутренний голос и приняли правильное решение. Что бы ни происходило, это подкреплено энергией будущего и несет в себе благо.

Поэтому нужно сосредоточиться на решении основных, а главное — новых задач. Ведь только от нас зависит, сможем ли мы пройти этот период с легкостью, решая вопросы в порядке их поступления. Или же будем бороться со старыми страхами и проблемами, оставаясь на месте, а то и, подобно планетам, постоянно возвращаться назад.

Чтобы понять, как Ретроградные планеты влияют конкретно на Вас, приглашаю посетить мою личную консультацию. Вместе мы сможем привести Вашу энергию и энергию планет в абсолютную гармонию.



Астролог **Натали Бяльский**
Natali SoulFormula
303 359 1610
Инстаграм: @natalisoulformula
www.yoursoulformula.com

Свадебный Салон – Love Bridal by Tatyana



В ПРОДАЖЕ И В АРЕНДУ:
СВАДЕБНЫЕ ПЛАТЬЯ,
МУЖСКИЕ КОСТЮМЫ,
ПЛАТЬЯ НА ЛЮБОЙ ПРАЗДНИК,
ФРАКИ, ТАКСИДО И АКСЕССУАРЫ!

Наши услуги:

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

**ПОШИВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ПЛАТЬЯ ПОД ЗАКАЗ,
КОТОРЫЙ НЕ ТРЕБУЕТ
ПЕРЕШИВАНИЯ ПОСЛЕ**

**CUSTOM-MADE DRESSES,
NO ALTERATION AFTER
WHEN ORDERED**

Добро пожаловать в свадебный салон Love Bridal by Tatyana!

(970) 518-5767

Адрес салона 2020 W Eisenhower Blvd, Loveland, CO 80537



Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

COZY DENTAL
ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Детская стоматология:

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

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ
www.cozydental.com



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

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

Принимаем
большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

Взрослая стоматология:

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

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

📞 303-340-0422



Армянская пекарня

Хачапури по-аджарски

Мегрули

Лахмаджун

Шашлыки

Люля-кебаб и рёбрышки

Манты

Салаты

Пирожки

Пирожные и торты

Пончики

Чизкейки

Десерты на любой вкус

Хлеб

Кофе, чай, напитки

Мы делаем КЕЙТЕРИНГ!

**ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ
МИНИМУМ ЗА 2 ЧАСА**

2020 S Parker Rd. Unit A

Denver, CO 80231

 (720)727-0000

info@houseofbreadinc.com

www.houseofbreadinc.com

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





раскрась
меня

color me



Кадрия Шакирова-Уалден

www.venusartistrydesigns.com

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

www.artisticfoxstudio.com

Художественная школа для детей (5-18 лет). Мастер классы для взрослых. Веселые развивающие занятия для малышей с песнями и играми (3-5 лет). Арт терапия сессии для детей и взрослых. Приватные Art&Craft парти для детей и взрослых. Арт кэмпы на каникулах.



6050 Greenwood
Plaza Blvd Unit 100,
Greenwood Village,
CO 80111

(720) 216-7586

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

RUSSIAN BEYOND

Небольшие группы

Игры

Непринуждённая атмосфера

Занятия в **ОНЛАЙН** режиме

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

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

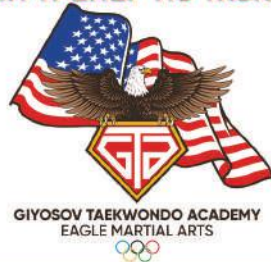
Больше информации на странице в Facebook @RussianAndBeyondClub и по телефону: 720-879-2373

МЫ ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ В ЖИЗНИ И В СПОРТЕ!

СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО И КИКБОКСИНГА

ХУСРАВ ГИЁСОВ
KHUSRAV GIYOSOV

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО



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

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

Master KHUSRAV TAEKWONDO phone (720)429-0669

Master JACOB KICKBOXING phone (720)499-4376

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



<http://www.bmhcorp.org>



ADULT DAY CARE • HOME CARE • TRANSPORTATION

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

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



ДОРОГИЕ КЛИЕНТЫ!

Вас ждут:

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

Бесплатно оказываем помощь в оформлении документов и предоставляем нотариальные услуги

МЫ НАНИМАЕМ РАБОТНИКОВ:

Оплачиваемый отпуск и праздники
Зубная страховка
Отличные условия работы
Хорошая зарплата

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

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

SVN Diamond INC
(720) 288-4545

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

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

РЫНОК НЕДВИЖИМОСТИ

В этом летнем сезоне мы решили ответить на наиболее часто задаваемые вопросы по ипотеке. Получение кредита - это важный и ответственный процесс, к которому нужно готовиться заранее. Мы рекомендуем обращаться к специалисту за 3-6 месяцев до начала поиска жилья, поскольку зачастую клиентам необходимо подготовиться с финансовой точки зрения. Мы выбрали наиболее важные вопросы, которые помогут Вам определить насколько Вы готовы к покупке, и над чем, возможно, стоит поработать, прежде чем начать активные поиски.

Рынок недвижимости остывает, как и погода осенью. Мы чувствуем легкое дуновение ветра, цены на жилье начинают медленно снижаться, по сравнению с пиками жаркого лета. Это не рецессия, это не дефолт. Это ожидаемая сезонность рынка недвижимости. Чем меньше людей находятся в поисках дома после того, как дети пошли в школу - тем меньше спрос и, следовательно, растет конкуренция за покупателей. В результате этого цены на жильё падают.

В этой статье хочу поговорить про уступки и кредиты для продавцов, так как это достаточно актуальный вопрос в наши дни. Я, как ипотечный брокер, настаиваю на их обсуждении с моими клиентами во время предложений. Стараюсь взглянуть на всё со стороны: насколько далеко заходят эти уступки и какое значение они имеют на текущем рынке. Мы также сравним покупку сейчас, по более высокой ставке, и ожидание от покупки позже, по более низкой.

Уступки продавцам или кредиты.

Они предоставляются продавцами часто вместо снижения цены или в дополнение к нему. Уступки можно получить на современном рынке, и они существенно влияют на ставку, которую Вы можете получить от кредитора. Я не сторонник оплаты этих кредитов покупателем, так как хочу, чтобы мои покупатели сохранили свои деньги и потратили их на рефинансирование в будущем, когда ставки упадут. Однако, когда продавец готов пойти на такие уступки, а риэлтор может о них договориться - это беспроигрышный вариант для всех. Агенты по недвижимости, с которыми я предпочитаю работать, хорошо осведомлены в этих вопросах и понимают важность уступок продавцу.

Давайте возьмем пример недвижимости стоимостью 500,000 долларов, с первоначальным взносом 5%. Текущие ставки остаются на уровне около 7,5% в зависимости от кредита, соотношения кредита к стоимости и соотношения долга к доходу, а также типа кредита (обычный, FHA, VA, инвестиционный).

Если продавец готов предложить уступку в размере 10,000 долларов США, он обычно снижает ставку на 1%, доводя Вашу ставку до 6,5% на весь срок действия кредита. Это мгновенная экономия в размере 300 долларов в месяц на 30-летнем фиксированном кредите.

Мы можем пойти еще дальше и попросить 12,000 долларов, что позволит нам совершить выкуп 2/1. При выкупе 2/1 ставка в первый год снижается до 5,5%, во второй год ставка увеличивается до 6,5% и только на третий год и до конца срока кредита ставка достигает 7,5%. Представьте себе, какую экономию Вы можете получить в ежемесячном платеже как покупатель!

А что, если мы сможем попросить 22,000 долларов? Давайте посчитаем вместе. Такая большая часть уступок продавца позволяет нам совершить выкуп 3/2/1. С учетом этих накоплений Ваша ставка в первый год составляет 4,5%, во второй год она увеличивается до 5,5%, затем до 6,5% в третий год и только в течение четвертого года, на оставшуюся часть срока кредита, она становится 7,5%. Теперь это существенное снижение ставки и ежемесячного платежа.

Если Вам удастся рефинансировать раньше, что, как мы все надеемся, произойдет в ближайшие 1-2 года по всем направлениям, то при снижении ставок до 5-6% деньги, выделенные продавцом в концессии, не исчезнут. Они останутся на счете условного депонирования и могут быть использованы для оплаты налогов и страховых выплат.

Как видите, эти уступки имеют большое значение на текущем рынке и являются отличным способом снизить Вашу ставку ниже средней по рынку. Кроме того, я также хочу обсудить сценарий покупки сейчас или покупки позже, когда ставки упадут.

Многие люди боятся покупать недвижимость сейчас, по текущим процентным ставкам. Это происходит либо потому что они не знают об уступках продавцов, либо не осознают, что когда ставки упадут, это приведет к росту цен на жилье. Однако, рынок работает по-другому. Как мы наглядно видели в 2020-2021 годах, существенное снижение ставок привело к увеличению спроса на жилье, дефициту домов, в результате чего цены выросли почти на 20%.

Допустим, Вы решили арендовать еще на год. При текущих ценах на аренду Вы, вероятно, потратите не менее 2,500 долларов в месяц, что составит ежегодные расходы на аренду в 30,000 долларов. Просто задумайтесь об этом на минутку. Вы тратите 30,000 долларов на чужую ипотеку, оплачивая его счета, а могли бы использовать их для хорошего первоначального взноса. Итак, Вы ничего не сэкономили, а вместо этого выплатили арендодателю 30,000 долларов в качестве арендной платы.

Ради примера возьмем тот же дом за 500,000 долларов. На существующем рынке, где средние ставки составляют 7,5%, Ваша основная сумма и проценты составят 3,321 доллар США. Если Вы подождете год, и цены подскочат до 600,000 долларов (увеличение на 20%), и если Вам повезет увидеть, как ставки упадут до 5,75%, Ваш платеж за такой дом составит 3,326 долларов. Итак, Вы ждали год, чтобы купить, потратили 30,000 долларов на аренду и получили такую же сумму за тот же дом, который вы могли бы купить за 500,000 долларов.

Лучшая стратегия — купить сейчас за 500,000 долларов и рефинансировать через год, когда ставка составит 5,75%, в результате чего Ваш ежемесячный платеж снизится до 2,771 доллара. Подумайте о разнице здесь. Вы сэкономили 30,000 долларов на аренде и потратили их на первоначальный взнос. Ваш текущий платеж составляет 3,321 доллар США, Вы рефинансируете через год, и Ваш платеж составит 2,771 доллар США. Выходит, что за это время Вы заработали 100,000 долларов в виде собственного капитала.

Цена дома является наиболее важной частью покупки недвижимости. Это не ставка. Вы можете часто слышать эту популярную поговорку: женитесь на доме, встречайтесь со ставкой. И это абсолютная правда! Если мы дождемся падения ставок, мы, скорее всего, столкнемся с завышенной покупной ценой. Это отличный пример того, почему клиенты больше всего сожалеют о том, что не купили дом годом ранее.

Если Вы хотите, чтобы я разработала для Вас индивидуальный сценарий, я предлагаю бесплатную индивидуальную консультацию, исходя из Вашего финансового положения и целей. Мы можем проанализировать рынок. Рассчитать ипотеку на основе Вашего дохода, обязательств и наличия средств. Сможем выбрать лучшую стратегию для Вашей финансовой мечты. Я не хочу, чтобы мои клиенты беспокоились о тарифах. Я хочу, чтобы они были в восторге от покупки идеального жилья, которое можно назвать домом. Пусть моя команда избавит Вас от беспокойства и позволит сосредоточиться на домовладении и построении богатства.

Ольга Загулова,

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

(303)204-1638



Olga Zagulova

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

Mortgage Loan Officer

M 303-204-1638

E olga@zpmloans.com

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

NMLS Number: 2075707

Zagulov Construction and Remodeling LLC

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СПЕКТР РЕМОНТНЫХ УСЛУГ:

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

Восстановление гипсокартона,
стен и потолков
(framing and drywall)

**Emergency calls -
nights and weekends**

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



Phil Zagulov
Construction and Remodeling
303-875-6957

Чайный Гриб: Эликсир бессмертия

Точное происхождение чайного гриба неизвестно, но считается, что он возник в Китае более 2000 лет назад. Напиток был известен как «эликсир бессмертия» и ценился за свои целебные свойства. Из Китая чайный гриб распространился в Корею и Японию, а затем в Россию и Европу. Он стал популярен в России в начале 20 века и был известен как «комбуча».

Чайный гриб был завезен в Соединенные Штаты в 1970-х годах и приобрел популярность в 1990-х, особенно во время эпидемии ВИЧ/СПИДа. Считалось, что чайный гриб может помочь укрепить иммунную систему и улучшить общее состояние здоровья.

Сегодня чайный гриб нравится людям во всем мире из-за его освежающего вкуса и предполагаемой пользы для здоровья.

Существует несколько различных теорий о том, как впервые был обнаружен чайный гриб. Одна из теорий состоит в том, что он был случайно создан, когда чашку чая оставили открытой, и чай забродил. Другая теория гласит, что его создал китайский монах, который искал способ улучшить свое здоровье.

Независимо от происхождения, чайный гриб — это вкусный и полезный напиток, которым наслаждаются на протяжении веков.

НЕКОТОРЫЕ ИЗ НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ:

- **Улучшение здоровья кишечника:** Чайный гриб является пробиотиком, а это значит, что он содержит полезные бактерии, которые помогают сохранить здоровье кишечника. Здоровый кишечник необходим для поддержки хорошего самочувствия: он может помочь улучшить пищеварение, укрепить иммунную систему и уменьшить воспаление.
- **Снижение риска хронических заболеваний:** Чайный гриб содержит антиоксиданты и другие соединения, которые могут помочь снизить риск хронических заболеваний, таких как болезни сердца, рак и диабет.
- **Повышенный уровень энергии:** В процессе ферментации чайного гриба образуется уксусная кислота, которая, как было доказано, повышает уровень энергии. Чайный гриб может помочь улучшить качество сна, что также может привести к повышению уровня энергии.
- **Потеря веса:** Чайный гриб может способствовать снижению веса несколькими способами. Во-первых, это низкокалорийный напиток, который поможет насытиться. Во-вторых, пробиотики в чайном грибе могут помочь улучшить пищеварение и уменьшить воспаление, что может способствовать снижению веса.
- **Улучшение здоровья кожи:** Антиоксиданты в чайном грибе могут помочь защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами. Чайный гриб также может помочь улучшить уровень влажности и эластичность кожи.

КОГДА ПИТЬ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?

Когда и сколько пить чайный гриб, зависит от ваших индивидуальных потребностей и целей. Если вы новичок в употреблении чайного гриба, лучше начать с небольшого количества и постепенно увеличивать дозировку. Вы можете пить чайный гриб в любое время дня, но его часто употребляют утром или днем, чтобы взбодриться.

ЧТОБЫ ПОКОРМИТЬ СКОБИ, ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 чашка крепкого черного чая
- 1 стакан сахара
- 1 галлон фильтрованной воды

SCOBY нужно будет кормить каждые 4-6 недель. Для этого просто вылейте половину жидкости из банки и замените ее свежим сладким чаем. В чай также можно добавить небольшое количество сахара.

При кормлении SCOBY важно использовать фильтрованную воду. Это поможет предотвратить рост плесени и бактерий.

НЕСКОЛЬКО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СОВЕТОВ ПО КОРМЛЕНИЮ СКОБИ:

- Используйте чистую банку и посуду.
- Не используйте металлическую посуду, так как она может убить СКОБИ.
- Держите банку в темном, теплом месте.
- Не перекармливайте СКОБИ.
- Если вы не сможете какое-то время кормить SCOBY, вы можете хранить его в отеле SCOBY.

ДВОЙНАЯ ФЕРМЕНТАЦИЯ

Двойная ферментация — это процесс, который можно использовать для дальнейшей ферментации чайного гриба и придания аромата. При второй ферментации чайный гриб разливают по бутылкам с фруктами, травами или другими ароматизаторами. Затем бутылку запечатывают и оставляют для брожения еще на несколько дней. Лично я предпочитаю этот метод, поскольку этот процесс увеличивает карбонизацию чайного гриба и добавляет новые вкусы.

НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ВТОРОГО БРОЖЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮТ:

- **Фрукты:** Ягоды, цитрусовые и дыни — популярный выбор для вторичной ферментации.
- **Травы:** Имбирь, мята и лаванда — хорошие варианты для придания чайному грибу вкуса и антиоксидантов.
- **Специи:** Корица, мускатный орех и гвоздика могут придать чайному грибу теплый и праздничный вкус.
- **Другое:** Вы также можете поэкспериментировать с другими ингредиентами, например, кофе, чаем или даже овощами.

Двойная ферментация — отличный способ изменить вкус чайного гриба и сделать его еще более вкусным и полезным. Путем личных экспериментов я открыла для себя вкусы, которые сейчас являются моими самыми любимыми: облепиха, терпкая вишня, имбирь с лимонным соком, черника и базилик. Исследуйте удивительный мир чайного гриба и откройте для себя свой любимый вкус! Будьте здоровы и счастливы!

С любовью,
Анастасия Нанейшвили,
Энергетический Целитель, Мастер Рейки,
Духовный Проводник, 500 RYT

anika@anikaloveyoga.com



КОМПЬЮТЕРНАЯ ПУЛЬСОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Один из самых удивительных методов диагностики, пришедших к нам из глубокой древности — пульсовая диагностика.

Характер пульса отражает состояние отдельных органов и организма в целом, а также физическую и психическую конституцию человека.

Нарушения равновесия в работе организма, способные привести к заболеванию, проявляются в пульсе на самых ранних стадиях.

Эти нарушения можно скорректировать и тем самым предотвратить возможную болезнь.

Диагностика по пульсу — великое искусство. Этот метод исследования используется в Китае и Индии уже более 5 тысяч лет. Он органично связан с традиционной восточной медициной и её представлениями о природе болезней.

Результаты данных исследований дают возможность определить риски развития заболеваний и патологических состояний.

С модулем вы легко идентифицируете патологические тенденции в важных системах организма:

- желудочно-кишечном тракте;
- сердечно-сосудистой системе;
- мочевыделительной;
- репродуктивной;
- эндокринной;
- иммунной и детокс системах;
- увидите психосоматические паттерны;
- установите степень риска по четырём основным зонам: низкий, средний, высокий и очень высокий риск развития патологии;
- оцените общее напряжение в организме.

Например, анализ сердечно-сосудистой системы пациента с помощью пульсовой диагностики позволяет специалисту оценить следующие риски:

- риск развития ишемической болезни сердца;
- повышения уровня холестерина;
- развития метаболического синдрома;
- нарушений гемостаза;
- возникновения аритмии;
- выраженности эндотелиальной дисфункции;
- нарушения сосудистого тонуса.



Также становится возможным изучить общий риск нарушений в работе сердечной-сосудистой системе.

Далее мы оцениваем напряжение различных элементов нервной системы отдельно. Нервная система реагирует на изменения внешней и внутренней среды и адаптирует организм к этим изменениям.

Стресс — один из инструментов этой адаптации. Системами адаптации в организме являются симпатическая и парасимпатическая нервная системы.

Мы анализируем четыре показателя:

- цена адаптации;
- скорость биологического старения;
- уровень стрессового напряжения;
- уровень метаболического стресса.

Уровень метаболического стресса — интегральный показатель уровня здоровья на момент проведения обследования, а также состояния детокс-систем.

Уровень стрессового напряжения показывает вероятность сбоя в механизмах адаптации и позволяет выявить кризисные явления в сердечнососудистой системе.

Цена адаптации — это показатель энергетических затрат, которые организм расходует для поддержания гомеостаза, то есть количество энергии, необходимой для поддержания жизни.

Скорость биологического старения — это показатель, рассчитанный на основе теории оксидантного стресса. Этот коэффициент отражает скорость окислительных процессов в организме, которые влияют на скорость старения.

Так же представлены проекции 12 функциональных систем (меридианы по ТКМ), что позволяет оценивать энергетический потенциал функциональной системы (меридиана) и анализировать вероятность патологического процесса, связанного с нарушением морфологии и функции.

Всё это позволяет провести комплексный анализ состояния пациента и выявить первопричины нарушений (например, наличие дисбактериоза).

МОДУЛЬ БИОЭНЕРГЕТИКА

В модуле Биоэнергетика в наглядном виде вокруг ростовой фигуры человека программа рисует полевую структуру в схематичной форме. Размер этого поля показывает ресурсы адаптации человека.

Рекомендации по оздоровлению по результатам диагностики.

После понимания текущего состояния организма мы определяем задачи по оздоровлению и выбираем оздоровительные методы.

Даем рекомендации по диетологии, фитопрепаратам, ароматерапии, массажу биологически-активных точек. Диагност подбирает для Вас конституционально-сбалансированную диету, рассказывает как достичь максимального оздоровительного эффекта.

Есть возможность сформировать рецепт для иглоукалывания, электропунктуры, прогревания точек полынными сигарами или конусами, лазеротерапии.

По запросу мы также можем составить для Вас индивидуальную программу оздоровления.

Мы работаем как со здоровым человеком в целях профилактики и улучшения общего самочувствия, так и с имеющимися конкретными заболеваниями - от болей в желудке до сезонной аллергии.

Наши специалисты всегда на страже Вашего хорошего самочувствия. Берегите себя и будьте здоровы.



Rita Pinkhasova
2323 S Troy st
Aurora, CO 80012
303-669-2737
Only by apt.

ЗНАЧИМОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ НАСЛЕДСТВА ДЛЯ ИММИГРАНТОВ

Планирование наследства – это важный момент, который следует раскрыть людям разного происхождения и социальных сфер. Однако, для иммигрантов планирование наследства имеет еще большее значение. Как новоприбывшие в другую страну, иммигранты сталкиваются с уникальными сложностями и неопределенностями, что делает защиту их активов и обеспечение благополучия их близких и создание наследства, превосходящего границы, еще более важным.

В данной статье мы рассмотрим значимость планирования наследства для иммигрантов, выделим его важность и предоставим информацию о ключевых аспектах, которые следует учесть.

СОХРАНЕНИЕ УСИЛИЙ И АКТИВОВ

Иммигранты часто покидают свои родные страны в поисках лучших возможностей и строят светлое будущее для себя и своих семей. С помощью тяжелого труда, настойчивости и жертв, они накапливают активы, инвестиции и собственность.

Планирование наследства позволяет иммигрантам защитить заработанные активы, обеспечивая их распределение согласно их желаниям, вместо того, чтобы подвергаться потенциально сложным и длительным судебным процессам или законам страны.

ЗАЩИТА БЛИЗКИХ

Одним из наиболее значимых преимуществ планирования наследства для иммигрантов является возможность защиты их близких, как финансово, так и эмоционально. Создание всеобъемлющего плана наследства позволяет иммигрантам назначить опекунов для своих несовершеннолетних детей, обеспечивая их заботой со стороны тех, кому они доверяют в случае непредвиденных обстоятельств. Более того, через учреждение доверительных фондов и других механизмов, иммигранты могут обеспечить

постоянную финансовую поддержку и руководство членам своей семьи, даже если они физически отсутствуют.

УЧЕТ МЕЖДУНАРОДНЫХ АСПЕКТОВ

Планирование наследства для иммигрантов требует внимательного рассмотрения международных вопросов, включая налоговые последствия, правовые рамки и культурные факторы. Иммигранты часто имеют связи с несколькими странами, поэтому важно разбираться в сложных международных законах и правилах. Обращение за помощью к профессионалам, хорошо знакомым с международным планированием наследства, может обеспечить иммигрантам необходимую экспертизу для эффективного решения этих проблем и минимизации возможных налоговых бремен в различных юрисдикциях.

СОХРАНЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

Для многих иммигрантов их культурное наследие и традиции являются глубоко укоренившимися и драгоценными. Планирование наследства предоставляет уникальную возможность сохранить и передать эти ценности будущему поколению. Путем ясного выражения своих желаний в плане наследства иммигранты могут гарантировать, что их культурное наследие будет почтено и сохранено. Это может включать выделение средств на образовательные проекты, связанные с их культурой, поддержку общинных организаций или распределение ресурсов для сохранения семейных традиций и обычаев.

АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ

Планирование наследства – это не единоразовое событие, а постоянный процесс, который должен адаптироваться под изменяющиеся обстоятельства. Для иммигрантов эта гибкость особенно



важна, так как они могут столкнуться с изменениями в статусе проживания, семейной динамике или финансовом положении. Регулярный обзор и обновление документов по планированию наследства позволяет иммигрантам убедиться в том, что их намерения соответствуют текущей ситуации и что любые изменения, требуемые в иммиграционном или налоговом законодательстве, должны быть правильно учтены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Планирование наследства – это бесценный инструмент для иммигрантов, позволяющий защитить их активы, обеспечить благополучие близких и сохранить культурное наследие. Занимаясь этим процессом, иммигранты могут быть уверены в том, что их пожелания будут учтены, и их выполнение будет обеспечено, независимо от неопределенностей, которые могут встретиться на пути. Рекомендуется обратиться за профессиональной помощью к адвокатам, специализирующимся в международном планировании наследства, чтобы грамотно учесть сложности международных аспектов. Планирование наследства дает иммигрантам безопасность и возможность создавать долговременные ценности, которые превосходят границы и поколения.



УМКА

НОВЫЙ ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДЕТСКИЙ САД
В ЮЖНОЙ АВРОРЕ НА 6-8 ДЕТЕЙ



С 8:00am до 5:30pm

Работаем с понедельника по пятницу

✓ ПЯТИ-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

✓ PRESCHOOL PROGRAM

✓ БОЛЕЕ 1000 SQ FT



303-520-5938

Екатерина

РАЙОН SOUTHLAND MALL



НЕМНОГО О РАСТЯЖКЕ

Ежедневная растяжка - полезная привычка, которая поможет сохранить Вам здоровье и красоту.

Друзья, сегодня мы поговорим о растяжке. Почему она важна и как именно её делать. Растяжка нашего тела, суставов, мышц и сухожилий при регулярном/ системном выполнении помогает нам сделать тело более подвижным, гибким; улучшить кровообращение, а иногда даже поможет избежать некоторых заболеваний, подарит заряд бодрости и энергии, раскроет секрет долголетия.

Давайте сейчас подробно разберем комплекс упражнений на каждый день, который поможет Вам и Вашему телу. Эти упражнения можно делать в любое время и в любом месте.

Сразу совет: любую растяжку рекомендуется делать с утра, сразу после пробуждения, так как тело ещё тёплое и не требует дополнительного разогрева.

Данный комплекс составлен с целью растянуть всё тело от головы до пят, проработать самые важные суставы и мышцы, которые работают для нас каждый день.

КОМПЛЕКСНАЯ РАСТЯЖКА «НЕДЕЛЬКА» НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Понедельник:

1. Упражнение «шейка».

Исходное положение:

Стоим ровно, ноги вместе, носки располагаем параллельно друг другу, колени вытянуты, спина прямая, голова параллельно носкам, смотрим вперед. Затем опускаем только голову, максимально прижимая подбородок к груди. Фиксируем положение на пять секунд и возвращаемся в исходное положение.

Повторить четыре раза.

Затем из исходного положения максимально поворачиваем голову вправо, (ничего не меняя в теле, работают только шея и голова). Фиксируем положение на пять секунд

и возвращаемся в исходное состояние. Повторяем комплекс движений, изменив направление в левую сторону. Необходимо выполнить по четыре подхода в каждую из сторон.

Далее, когда мы уже хорошо разогрели шейный отдел, мы начинаем делать круговые движения головой вправо и влево (от четырёх до восьми подходов).

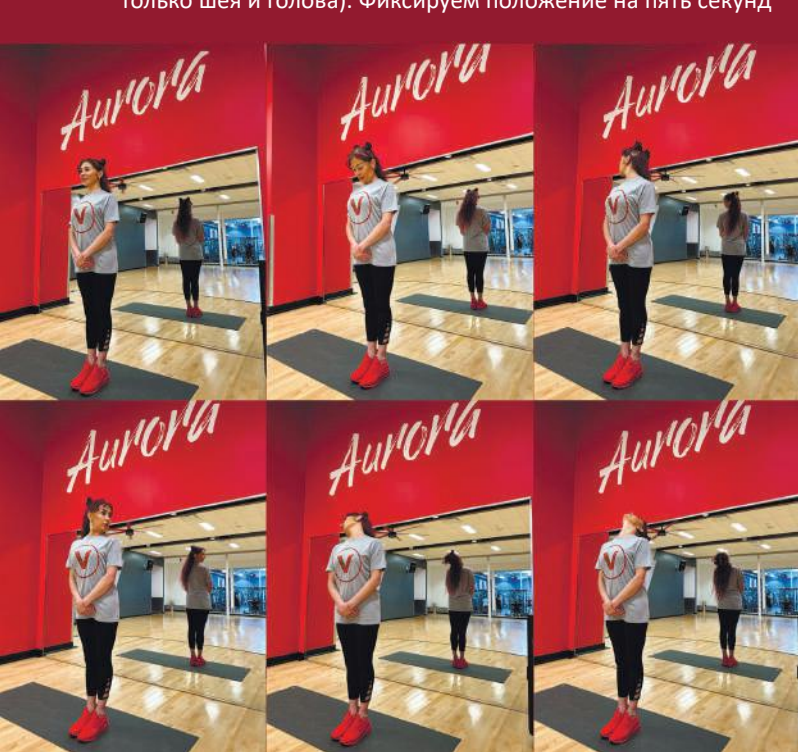
При ежедневном выполнении данной растяжки Вы нормализуете давление, предотвратите отложение солей в шейном отделе. Упражнения помогают профилактике шейного остеохондроза и дарят заряд бодрости на целый день.

Совет: если Вы никогда не делали подобную гимнастику, в первое время после выполнения растяжки может присутствовать лёгкое головокружение, так как усиливается кровоток в сосудах головного мозга. Этого не стоит бояться. Когда тело привыкнет - побочных эффектов не будет происходить в дальнейшем. Пожилым людям с гипертонией не рекомендуется выполнять данные упражнения перед сном.

Вторник:

2. Растяжка «мочалочка».

Исходное положение: ноги вместе, колени вытянуты, спина ровная. Разводим руки ровно в стороны, одна рука спускается вниз по спине и сгибается в локте, другая вверх по спине и опускается в локте. Стараемся дотянуться пальцами рук, чтобы сомкнуть кисти в замок. Далее повторяем всё с обратной стороны. Фиксируем положение не менее пяти секунд и возвращаемся в исходное положение. Рекомендуется выполнить по десять подходов. Чем чаще мы делаем это упражнение, тем ближе наши пальцы будут к замку. В идеале, когда сможете делать это свободно, то Вы всегда сами сможете потереть себе спину в душе. Упражнение растягивает мышцы и суставы рук, бицепс и трицепс, а также верхний отдел спины.



Среда:

3. Растяжка «от пяточек».

Для этого нам понадобится стена. Исходное положение: опираемся руками на стену, отводим ноги на максимальное расстояние, носки параллельно телу, пятки плотно прижимаются к полу, колени вытянуты до предела, бедра прижимаем к себе. Фиксируем положение на 5 секунд и медленно сползаем руками по стене вниз, при этом отводя бедра вверх и назад. Пятки на полу, колени вытянуты, спина ровная. Держим положение снова пять секунд и возвращаем в исходное. Повторяем от восьми до десяти раз. Это упражнение растягивает все мышцы и сухожилия ног, начиная от ахиллова, заканчивая седалищным нервом. Растягивает мышцы спины и позвоночник.



Четверг:

4. Растяжка «котики».

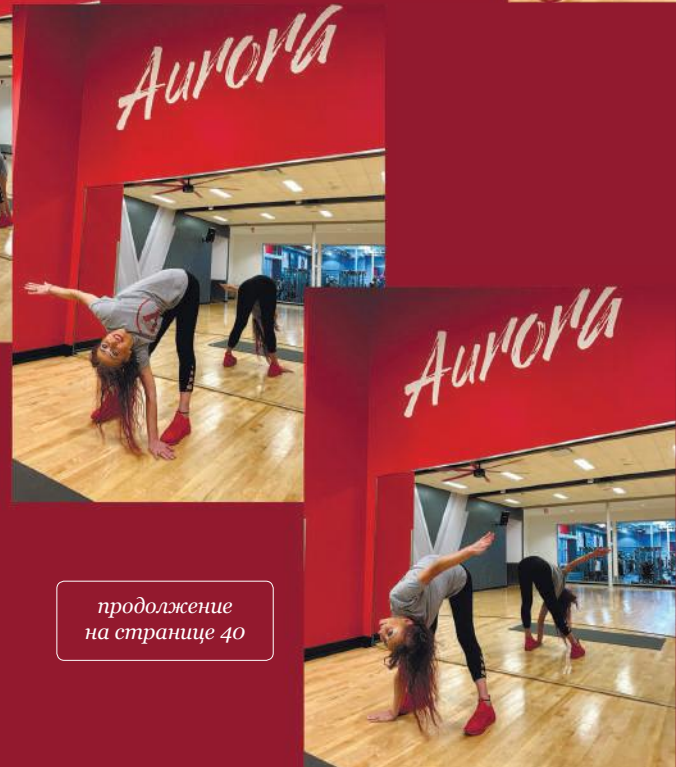
Исходное положение: принимаем коленно-локтевую позицию, носки и колени вместе, руки прямые в локтях, спина ровная. Для людей с хорошей физической подготовкой упражнение рекомендуется делать с глубоким дыханием. Ничего не меняя в позиции максимально сгибаем спину. Если используем глубокое дыхание, то на вдохе фиксируем положение на пять секунд и выгибаем спину в обратную сторону, подбородком вверх, делаем глубокий выдох. Фиксируем пять секунд. Выполнить 5-25 подходов, в зависимости от уровня Вашей подготовки. Этот комплекс прекрасно растягивает позвоночник, а также укрепляет мышцы поясничного отдела спины.



Пятница:

5. Растяжка «долголетие».

Да-да, это упражнение показывает насколько молодо Ваше тело! Итак: ноги на ширине плеч, пятки прижаты к полу, носки прямые, колени вытянуты, спина ровная. Стараемся дотянуться кистями рук к носкам или коснуться пола. Задержитесь в положении на 10 секунд. Рекомендуется выполнить от 5 до 20 повторений. Для усложнения упражнения приставляем правую руку к левому носку, а левую руку отводим наверх и за себя. Таким образом мы не только растягиваем заднюю поверхность бедра, а так же косые мышцы пресса и позвоночник.



*продолжение
на странице 40*



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

GAYLORD ROCKIES HOTEL

Настоятельно рекомендую посетить этот отель всем, кто еще там не побывал! Не обязательно предварительно бронировать номер, чтобы отдохнуть и развлечься в этом интересном месте. Отель расположен недалеко от аэропорта Денвера, что очень удобно для местных жителей и туристов. Здесь проводятся различные мероприятия, которые достойны Вашего внимания. Особенно запоминающимся Вам покажется отдых в даты с 17 ноября 2023 года по 1 января 2024 года, когда для всех гостей делают "сказку". В отеле и на территории можно прогуляться, вкусно поужинать и найти для себя множество развлечений на любой вкус.



ЧТО ВАС ЖДЁТ В GAYLORD ROCKIES HOTEL:

- Каток
- Рождественские огни
- Скульптуры из льда
- Эскейп комната (Escape Room)
- Фотографии с Сантой
- Миссис Санта Клаус и Эльфы
- Джинджербред домик поделки (gingerbread houses)
- Сквенджер хант
- Build-A-Bear Workshop
- Магазины
- Цирк - Рождественское Шоу
- Рестораны

Сам отель уникален месторасположением и своими развлечениями.

Если Вы хотите что-то отпраздновать или отдохнуть от городской суеты - это место идеально для Вас. Возможно, что такой отдых будет не из бюджетных, но качество и масса положительных эмоций вам гарантирована!

Отель находится по адресу:
**6700 N Gaylord Rockies Blvd,
Aurora, CO 80019**

Парковка платная.

Желаем хорошего отдыха и прекрасного времяпрепровождения!

Photo source
<https://www.colorado.com/aurora/accommodations/hotels/gaylord-rockies-resort-convention-center>
<https://christmasatgaylordrockies.marriott.com/ice>





Desired Remodeling

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



Инсталлируем туалеты,
ванны и раковины.
Сборка, покраска мебели.

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



Мы говорим на английском,
русском и фарси.

☎ 720 999 0806

Ирина Шамаев

ИПОТЕЧНЫЙ БРОКЕР

Your Personal Mortgage Navigator



☎ (303) 731-9933

irina@mtgnavigators.com

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

[Littleton, CO 80120](#)

[NMLS# 1497679](#)



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

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

- ✓ Большой спектр программ кредитования

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



УЛЫБНИСЬ



— Вань, а чего это весной коты так громко орут?

— Люся, так давно известно, что женщины любят ушами!



— Подсудимый, свидетель жалуется, что вы обзываете его.

— Да вы больше слушайте его, этот баран еще и не такое скажет.

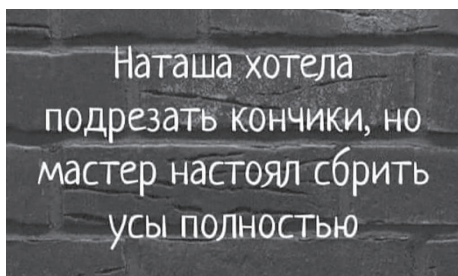


Беседуют две подруги.

— Мой муж стал настоящим деспотом.

— В чем это выражается?

— Раньше он требовал кофе в постель, а теперь в гараж



Из отзывов о новом ресторане:

«Прекрасное заведение, очень вкусная еда. Заказ принесли быстро, официанты ненавязчивые. В зале за столиком увидела мужа с любовницей, им тоже все нравилось. В общем, уютная атмосфера, рекомендую, приду сюда еще.»



Когда на кухне у меня в кастрюле закипает вода, я всегда представляю, будто бы это бог кипящей воды явил мне свое яростное присутствие, и единственное чем сейчас можно унять его гнев — это пельмешки.



— Изя, как тебе погода?

— Да, Фима, колотун.

— А помнишь, какая была жара в прошлом мае, когда ты брал у меня в долг деньги?



— Что такое ужас и что такое жуть?

— Ужас — это когда ты идешь по пляжу с тещей, и вдруг ее смывает волной.

А жуть — это когда следующая волна выбрасывает ее обратно.



— Жена, я в магазин за хлебом. Какой взять? Полусладкий, или полусухой?

— Возьми пшеничный, без мякоти...



За самовольный уход от бабушки и бабушки, суд приговорил Колобка к году исправительных работ в боулинге.



Перестал верить предсказаниям. Мне нагадали, что после тридцати я начну жить полной жизнью, но я и подумать не мог, что это означает то, что у меня просто отрастет пузо.



— Господин режиссер, а почему у вас главный герой, получив три пули, как ни в чем не бывало, догоняет преступника, улетающего на мотоцикле?

— Знаете, при том гонораре, который он себе выбил, он не то что мотоцикл, он самолет должен догонять...



— Доктор, у меня память стала очень плохой.

— Сколько времени это продолжается?

— Что продолжается?

— А что я спросил?



Подходит кавказец к ларьку, где продают воду, и спрашивает продавщицу:

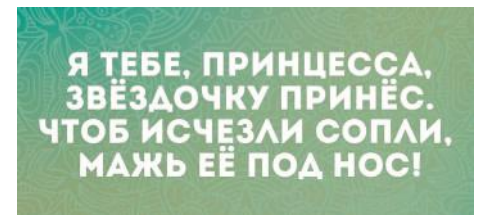
— У вас воды есть?

— Не воды, а вода.

— Ну, налей стакан вода.

— Не вода, а воды.

— Ты что здесь, грамматиком торгуешь или водом?



— Я слышал, у тебя появилась охотничья собака?

— О, это замечательный пес! Без него я бы просто не смог отправиться на охоту!

— Почему же я не вижу его с тобой в лесу?

— При чем тут лес? Когда я еду на охоту, собака остается дома, слушает разговоры жены и смотрит с ней телевизор.



Мой муж часто приносит мне и дарит нераспустившиеся цветы. Потому что распустившиеся цветы брокколи были бы менее аппетитными.



В детстве я попросил у бати карманные деньги. Он предложил мне сыграть на них в очко. Проиграл. Потом я проиграл конфеты, потом шоколадку. Потом ужин. Потом все игрушки. С того момента я понял, что азартные игры не для меня...



Get A Ride
Denver Executive Airport Transportation and Mountain Transfer

Reliable, Affordable and Trusted Black Car and Limo Service.

Limo in Denver, Winter Park, Breckenridge, Vail, Aspen and more.

<https://getaride.limo/>



Registan Kebab House

Уютное место. Вкусная, настоящая узбекская кухня

*Самса приготовленная в тандыре
Манты в специальной пароварке
Плов приготовлен в настоящем казане*



*Плов и шашлыки
Самса и манты
Долма и салаты
Маренное мясо
Десерты и лепешки*

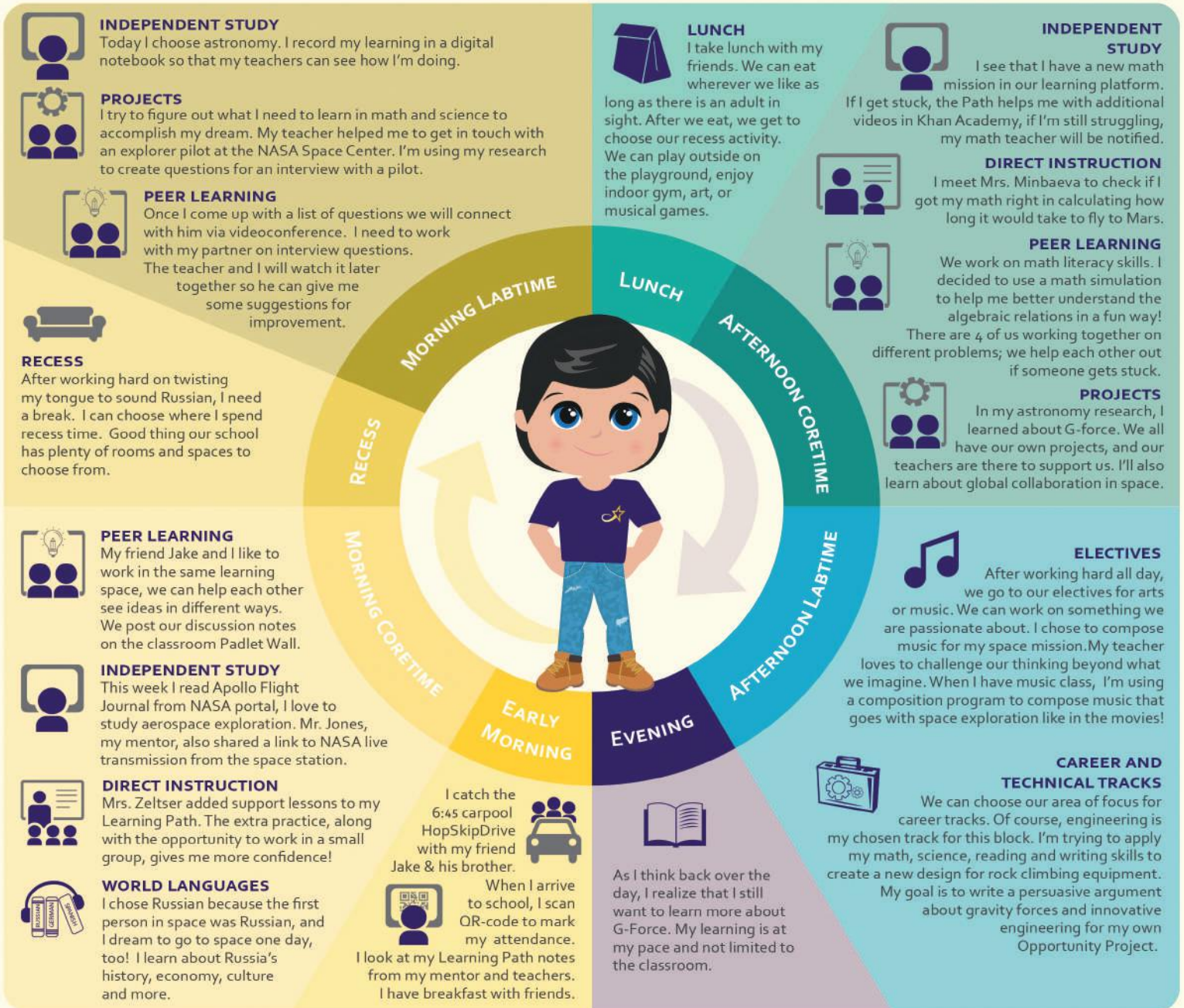
303 369 0307

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

A DAY IN THE LIFE of A NOVASTAR STUDENT

creating a new generation learning experience

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



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

NOVASTAR

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

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

ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
принимаем заявления

OPEN ENROLLMENT -
currently accepting applications

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE

303-562-8344

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



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для старшекласников



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



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
Академический уровень овладения иностранными языками, включая русский

WORLD LANGUAGES
Academic proficiency



EARLY CAREER
Integrated CTE education
starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification
of CTE credits



MASTERY-BASED EDUCATION
Individualized learning
path for every student



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



ФОТО УСЛУГИ

ПОРТРЕТЫ

СЕМЕЙНЫЕ СЪЕМКИ

КРЕАТИВНЫЕ СЪЕМКИ

LOVE STORY

СВАДБЫ

ИМИДЖЕВАЯ ФОТОСЪЕМКА



Instagram: yana_capusta

yanazburivka@gmail.com

FB: <https://www.facebook.com/yanacapusta/>

IG: <https://www.instagram.com/yanacapusta/>

(720) 665-3504

ЯНА КАПУСТА


КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН Label Love

Внимание, стильные жители Денвера!
С 1 ноября для вас откроется новый
комиссионный магазин "Label Love" в рамках
нашего русскоязычного сообщества по адресу:
3000 S.Jamaica Ct, unit 300, Aurora CO 80014.

Если хотите обновить свой гардероб, мы
готовы принять ваши модные вещи и обувь на
комиссию по договоренности. Кроме того, у
нас будет представлена модная одежда,
обувь и аксессуары из Италии, Испании и
Турции.

Для получения дополнительной информации

звоните по номеру
(303) 931-9692

 @Labeloveco



**20%
СКИДКА
НОВЫМ
КЛИЕНТАМ**

АРТЁМ ДАВЫДОВ МАСТЕР-МАССАЖИСТ



КЛАССИЧЕСКИЙ массаж
Глубокий, детальный массаж
с точечной проработкой
и мануальными техниками.

СПОРТИВНЫЙ массаж
Подготовка к соревнованиям
или восстановление мышц, связок,
сухожилий, после тяжёлых тренировок.

**ПРОФИЛАКТИКА
ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ**
Комплексный массаж
для IT специалистов и людей
много работающих за ПК.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ массаж
Мягкие техники, комплексное
воздействие. Направлен на
восстановление после травм, нагрузок.

РАСЛАБЛЯЮЩИЙ массаж
Снятие напряжение,
лимфодренажная подготовка.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ**
Массаж после родов.
Ускоряет процесс нормализации
веса тела, улучшает тонус мышц,
ускоряет восстановление организма.

**ВЫЕЗД НА ДОМ
ИЛИ В ВАШ ОФИС**
720-218-2475
message@artemdavydov.com

начало на странице 28-29

Суббота:

6. Растяжка на «бедрышки».

Исходное положение:

Стоим на одном колене, вторая нога вытянута вперед, спину держим ровно. Наклоняем корпус вперед к ноге. Стараемся обхватить стопу руками, спина при этом наклоне не должна оставаться максимально ровной. Фиксируем положение на 5 секунд, возвращаемся в исходное. Выполняем 10 повторений с каждой стороны. Также сделаем растяжку в сторону. Опорная нога (на которой Вы сидите) согнута в колене, носок немного развернут, другая нога вытянута в сторону, корпус слегка наклонен вперед, руками придерживаемся пола. Фиксация 5-10 секунд. Выполнить 8-10 повторов на обе ноги. Эти 2 упражнения растягивают тазобедренный сустав и связки, прилегающие к нему, заднюю и переднюю стороны бедра.

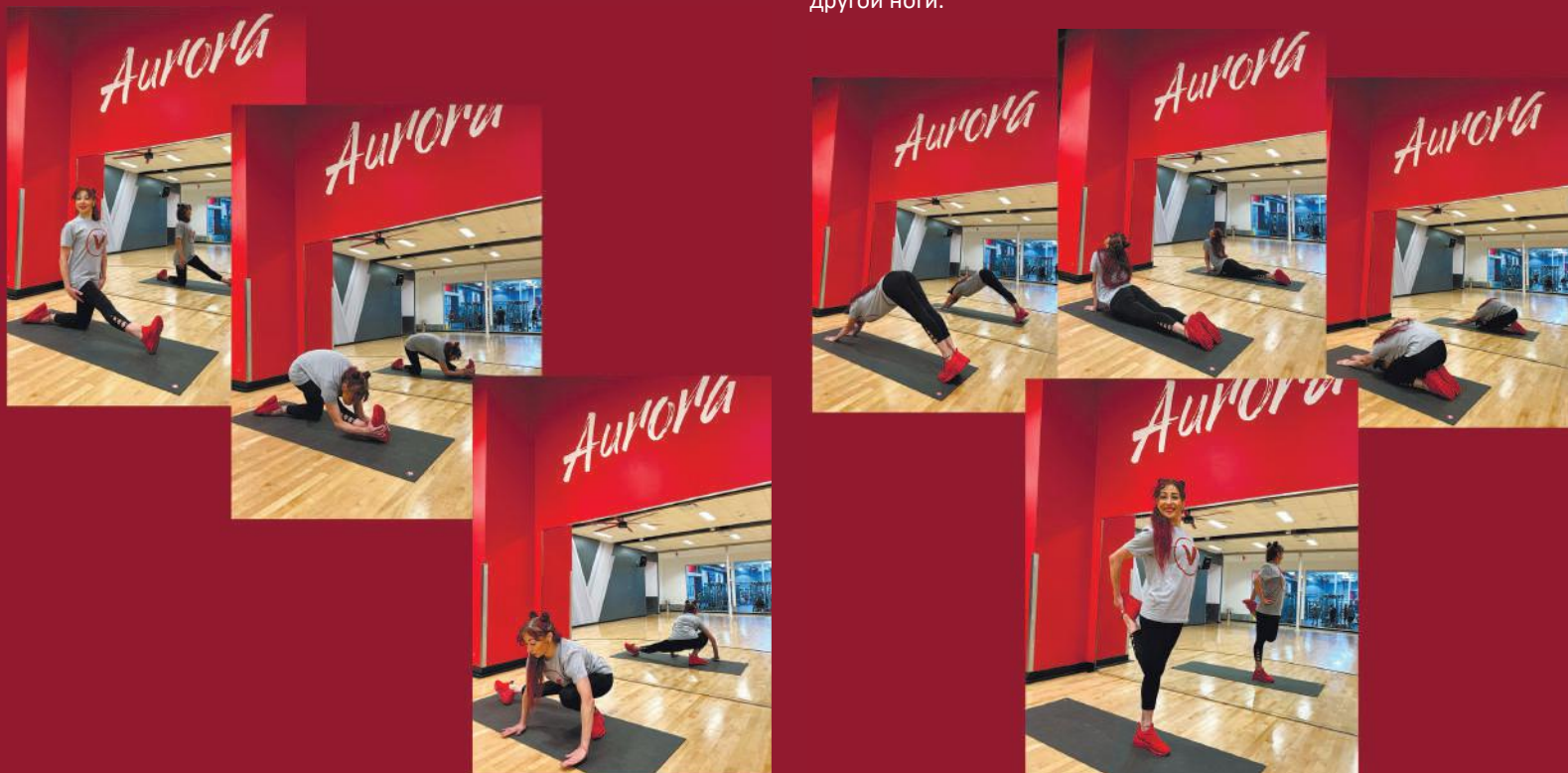
Воскресенье:

7. Растяжка «расслабляющая».

Исходное положение:

Опираемся в пол на полупальцах, ноги прямые, таз поднят на 60°, ровная спина, руки вытянуты в локтях. Засаеваем минимум 5 секунд и прогибаем спину. Стопы ровно, колени натянуты до предела, бедра на полу, локти вытянуты, осанка ровная. Старайтесь прогнуться максимально для Вашего уровня подготовки. Задержитесь в таком положении минимум на 5 секунд. Затем бедра опускаем на стопы, колени согнуты, спина ровная, руки вытянуты, тянемся вниз. Задерживаемся на 5 секунд. Повторяем всю комбинацию 8 раз. Этот комплекс растягивает всё тело и связочный аппарат, руки, ноги, спину, бедра, поясницу.

Далее мы делаем расслабляющую растяжку на четырёхглавую мышцу бедра, так как в повседневной жизни она задействована чаще всего. И так, для баланса мы можем держаться за любую опору противоположной рукой от рабочей ноги. Плечи и бедра, а также опорная нога, смотрят прямо. Рабочую ногу берём за стопу, прижимаем колено к колену и поднимаем голень как можно ближе к тазу. Фиксируем 15 секунд и повторяем с другой ноги.



Дорогие друзья! Более профессиональные и интенсивные занятия по растяжке Вы сможете освоить со своим тренером. Особенно если Вы новичок - не советую заниматься интенсивными нагрузками самостоятельно. Комплекс более тяжелых упражнений должен проходить под чутким руководством специалиста.

Желаю всем хорошего здоровья и пластичности!



**ВАШ ФИТНЕС ТРЕНЕР,
RUSLANA APRIL
(720)261-0721**

**Ruslana
April**

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

☎ (720)261-0721

✉ RApreleva@gmail.com





НОВИНКА

Каждый понедельник и пятницу
с 12.30 pm
специально приглашенный повар
приготовит для Вас вкуснейший плов



РЕСТОРАН ПЕРСИДСКОЙ И ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

ПРОВОДИМ СЕМЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА,

КОРПОРАТИВЫ И ВЕЧЕРИНКИ



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

(303) 750-4326

10890 E Dartmouth Ave, Denver, CO 80014 UNIT 4



МЫ ВЫДЕЛИМ ВАС ИЗ ТОЛПЫ

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО ПОЛНОГО ЦИКЛА



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



<https://dreamlab.design>

+1 (240) 796-7601

info@dreamlab.design



Ресторан «Националь»

приглашает Вас
великолепно провести с нами время!

БАНКЕТЫ
ВЕЧЕРИНКИ
ДНИ РОЖДЕНИЯ
ЮБИЛЕИ
СВАДЬБЫ
КОРПОРАТИВЫ
И ДРУГИЕ
ПРАЗДНОВАНИЯ

ВКУСНОЕ МЕНЮ
ОТЛИЧНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
ЖИВАЯ МУЗЫКА
ТАНЦПОЛ
ПРАЗДНИЧНОЕ
НАСТРОЕНИЕ

909 S Oneida St,
Denver, CO 80224

(720)261-3939

						Актёр ... Ривз ("Матрица")		...-Катарина, штат в Бразилии		Повторная съёмка эпизода		Город с домом-музеем Бетховена
Знаменитый тёзка Неруды	Вилка капусты		Жених кавказской пленницы		"Глазная" линза бинокля					На старт! Внимание! ...!		Мультипликатор ... Дисней
					Полотно на подрамнике		Очень скупой человек		Пенистая волна			
Отпрыск женского пола	"Гараж" близ взлётной полосы		Японский автомобиль					Всегда супротив верха		Наследница эку		
					Само-реклама						Актёр ... Коннери	Род свистковой флейты
Рыба семейства карповых		Собачья компания						Заначка, запас		Международный запрет		
			Долгожданный шут в покере		Вечный или бенгальский							Континент из двух частей света
Жилище эскимоса	Боа, питон, анаконда (общ.)							Русское "Ы"		Буря ею небо кроет		
			Продажа сыпучих продуктов		Трубный изгнанник				Кассиус Клей, он же Мохаммед ...	Войско захватчиков		Повар, не боящийся качки
Американский популярный актёр	Сумасбродная глупость				Поперечник бревна	Претенциозное новшество	Анютины на клумбе					
	Местное обезбоживание		"Тёрка" для спин медведей (песен.)		Ткань на шаровары					Город при слиянии Роны и Соны		
					Языческое божество славян		Любитель затевать драки					
	Удобрение от коровы	Месяцеслов										
							Эффектный дефект щеки					
	Трагедия Пушкина "Моцарт и ..."	Артур ... Дойл	Съедобный гриб									
					Сыграл дворецкого Брассета	Член вооружённых сил					Валюта Йемена	
	Краснодарский порт на Азове	Поклёп на безвинного										
						"... чёрные, ... страстные"						
	Лик, образ	Континент с Угандой и Руандой										
Проводок на плате					"Живые деньги" (жарг.)							

Сканворды, кроссворды, головоломки на заказ и бесплатно - www.scancross.ru

Шашлыки, шаурма, рыба, самса, лепешки, салаты и многое другое к вашему столу



TANDORI
HALAL DELI

**4034 S.PARKER RD.
AURORA, CO 80014**

**В НАШЕЙ КУЛИНАРИИ
ВЫ НАЙДЕТЕ РАЗНООБРАЗИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД**



TANDOORI

HALAL DELI

**4034 S.PARKER RD.
AURORA, CO 80014**

начало на странице 2-3

Я проработала финансовым директором 15 лет. Мой отдел входил в первую тройку финансовых отделов пятидесяти дилерских в Larry Miller Group на протяжении 13 лет. Одновременно я училась и успешно окончила Larry H Miller Business Academy, где обучают, как стать генеральным директором дилерской (General Manager). Но из всех полученных знаний для меня самым ценным всегда было одно – в приоритете должна быть помощь людям. В 2015 году я решилась на отважный шаг – оставить должность финансового директора на Stevinson Lexus и начать работать на себя. В нашем бизнесе такие шаги приравниваются к прыжку с 12 этажа. Но я решилась. И вот уже целых восемь лет работаю независимым автомобильным брокером. Буду откровенной – я не всегда могу помочь с подбором машин под банковскую программу, но всегда стараюсь найти альтернативный вариант для решения этой задачи.

В финансировании очень много нюансов. В авто-индустрии считается, что хороший брокер должен минимум десять лет отработать в финансовом отделе. У большинства же работников опыт не так уж велик, бизнес этот не очень стабилен, доход не постоянен. Этим и объясняется низкая компетенция многих из них. Да и если говорить честно, то большие компании заботятся больше о своих доходах, нежели о финансовом благополучии клиента. А ведь авто-индустрия живет только за счет довольных клиентов!

Для чего я так подробно на этом останавливаюсь? Чтобы пояснить, что когда я ушла работать на себя, то во главу угла поставила подбор индивидуальных финансовых программ для каждого клиента. И помогает мне в этом, безусловно, огромный опыт работы финансиста. Скажу больше – работа в авто-индустрии за 22 года сильно меня изменила. Когда дело касается машин, в нашем бизнесе существует понятие «что вижу, о том и пою», или иными словами, я должна рассказать клиенту все, что я знаю об этом автомобиле. Так что работа сделала меня прямолинейным и очень открытым человеком, а также наделила неиссякаемым юмором.

Я не устаю повторять, что мне лучше ничего не продать, чем продать плохую машину или испортить человеку финансовую картину. Поэтому особенно тщательно я подхожу к продаже автомобилей, бывших в употреблении. Что же касается моей главной специализации,



то это, конечно, новые машины. Без ложной скромности отмечу – поиск и подбор выгодных программ со взглядом в финансовое будущее – моя отличительная особенность. Друзья, уверена, что большинство из вас не представляет, как работает авто-брокер, также как и немногие знают, что у любой дилерской есть оптовый отдел. Его задача – двигать застоявшийся металл подешевле, чтобы избавиться от него и освободить места для вновь поступивших машин. За последние три года наш бизнес сильно изменился. Семнадцатичасовые рабочие дни сменились шестичасовыми, цены выросли в среднем на 40 процентов, а выпуск новых автомобилей сократился на 75 процентов. И при этом автомобильные брокеры по-прежнему остаются востребованными! В Колорадо на нас, брокеров, приходится 20 процентов продукции всех дилерских, при этом нам по сей день удается получать скидки, недоступные для других покупателей.

Брокерам доступны практически все выставленные на продажу машины, как новые, так и бывшие в употреблении. Об-

ращаясь к авто-брокеру, вы получаете не только персональный подход, но лучшую финансовую программу, а также доставку машины на дом. Как говорят мои клиенты, я экономлю им не только деньги, но и время, которое сейчас имеет не меньшую значимость! Еще раз перечислю далеко не полный перечень услуг, на который могут рассчитывать мои клиенты – покупка и лизинг новых и бывших в употреблении машин, продажа автомобилей для клиентов, рефинансирование существующего займа, помощь в приобретении первого автомобиля, а также помощь тем, кто находится в процессе получения документов. Я также помогаю построить или восстановить кредитную историю и многое другое, о котором невозможно рассказать в рамках одной публикации. Так что по всем вопросам обращайтесь! И не забудьте внести в память вашего телефона запись: Алла - машины.

CoolCarGuy.com
(720) 300-2332

ALLA LATNER

- НЕЗАВИСИМЫЙ

АВТОМОБИЛЬНЫЙ

БРОКЕР

CoolCarGuy.com
(720) 300-2332

ПОКУПКА

ПРОДАЖА

ЛИЗИНГ

ФИНАНСИРОВАНИЕ

ТРЕЙД-ИН

ДОСТАВКА АВТОМОБИЛЯ К ВАМ ДОМОЙ ИЛИ ОФИС

ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ И ЦЕНЫ

ПЛОХОЙ КРЕДИТ? НЕ ПРОБЛЕМА!

Я НАЙДУ ВАМ ВАШ АВТОМОБИЛЬ!
coolcarguy.com





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

Так же мы приглашаем к сотрудничеству
Owner Operators и диспетчеров

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

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

65+
центров
за милю

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

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



720-470-6444

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

В нашем магазине продукты от А до Я



M&I
Kosmos Inc.

M&I International Market

909 S. Oneida St.

Denver, CO 80224



(303) 331-1590



Фрукты и овощи

Соки и напитки

Сладости и выпечка

Колбасы и сыры

Мясо и рыба

Кулинария и мороженое

M&I

Свежий хлеб и многое другое

M&I

Футбольный Клуб

имени Виталия Семакина

– российский футболист, полузащитник, тренер

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



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



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

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

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

Приходите к нам играть в футбол!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НА СТР. 44

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



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



- **Medicaid**
- **Food stamps**
- **Social security**
- **Апостиль**

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

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

Наши консультации бесплатны.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
720-427- 1345



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



СИНДРОМ СПАСАТЕЛЯ И ЛИШНИЙ ВЕС

Как это связано?



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

Ушанова Галина

Профессиональная консультация по Whatsapp
89159434086

«Я видела людей, которые считали себя ответственными за весь мир, но отказались принять ответственность за свою жизнь»

Цитата из книги Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе».

Синдром спасателя — это психологическая проблема, с которой сталкиваются многие женщины, когда они чувствуют необходимость «спасать» других от их бед и брать на себя их ответственность.

- Помогу мужу платить за ипотеку. Разве он справится один?
- Я лучше знаю, как строить жизнь моему ребёнку. Если я не вмешаюсь, таких дел наворотит!
- Когда мне отдыхать? Надо на работу сходить, ужин приготовить, все шкафы дома перемыть! Кто, если не я?

Это компульсивное поведение, которое может привести к физическому и психическому истощению. И если синдром спасателя распознать порой не так легко, то одно из явных последствий, которое скрыть не получится, сразу на виду — это лишний вес!

В своей основе синдром спасателя связан с самооценкой — чувством, что вы не заслуживаете хороших вещей, или что вы не заслуживаете счастья, потому что вы недостаточно «хороши». «Спасатель» чувствует себя крайне одиноким! И единственной возможностью закрыть свою потребность в эмоциональной близости, если не в помощи другим, он видит в еде. Когда эти чувства начинают проявляться в нездоровых механизмах преодоления, таких как передание, это может стать сложным циклом, из которого трудно выйти, если человек не обратится за помощью к специалистам и не научится более здоровым способам справляться со своими эмоциями вместо того, чтобы заглушать их едой.

Связь между синдромом спасения и ожирением нелегко заметить с первого взгляда, но ее понимание может помочь человеку встать на путь выздоровления от обоих расстройств. Если вы подозреваете, что вы сами или кто-то из ваших близких борется с одним из этих расстройств (или с обоими), то открытый разговор об этом и обращение за профессиональной помощью будут очень полезны для преодоления обеих проблем вместе.

МИНИ-ДОМИКИ В MONTROSE, COLORADO



Мини-домики современные, чистые, уютные, и в них есть все необходимое для незабываемого отдыха. Из каждого домика открываются роскошные виды на горы. В парке есть сезонный бассейн (открыт с мая по октябрь) и детская площадка. Локация изумительная: - 7 миль до «Ridgway State Park», 8 миль до «Downtown Montrose», 20 миль до «Gunnison National Park», 27 миль до «Ouray Hot Springs» и 57 миль до «Telluride Ski Resort».

В каждом домике есть 2 лофта и 1 спальня: 3 кровати, где может поместиться 5-6 человек (2 человека на каждую кровать). Домиков всего 6, и если ехать совсем большой компанией, Вам даётся возможность расселить около 30 человек. Один домик идеально подходит для семьи или компании друзей. Домики маленькие, но рассчитаны на комфортный отдых. В домиках есть кухня, душ и туалет. В наш план входит готовить дома завтраки/обеда, а на ужин посещать местные ресторанчики и гулять по красивым местам!

ДЛЯ БРОНИРОВАНИЯ ДОМИКОВ,
ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО НОМЕРУ:
(720) 298-6087



ИЛИ ПРОСКАНИРУЙТЕ КОД:

СТОИМОСТЬ ОДНОГО ДОМИКА
НА НОЧЬ ПРИМЕРНО **\$130-190**,
ПЛЮС НАЛОГ И УБОРКА

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ В ЭТИ УЮТНЫЕ
ДОМИКИ, ЧТОБЫ НАСЛАДИТЬСЯ ОТДЫХОМ
В ЭТИХ «ПОЦЕЛОВАННЫХ БОГОМ»
МЕСТАХ КОЛОРАДО

Wow Happy Body



Endosphere

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



Plason

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



Cryoskin

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



ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА
СКИДКА 50%



WOW,
happy body

wowhappybody.com

19219 E Caspian Pl, Aurora CO 80013

(720) 589-7875

Monday - Sunday 9:00 am – 2:00 pm

ВНИМАНИЕ!

**Следующая,
групповая поездка
Сама Себе Режиссёр,
планируется в Мексику,
в апреле 2024 года!**

**КОЛИЧЕСТВО МЕСТ
ОГРАНИЧЕНО.**

А вы знали что мы организовываем групповые поездки? Когда вы часть нашей группы вы:

- 1) отдыхаете в прекрасных местах по специальным ценам.
- 2) проводите время с группой или отдельно - как вам удобно!
- 3) наслаждаетесь отдыхом, делегируя все заботы об организации профессионалам.

Хотите вступить в наш клуб путешественников и первыми получать приглашения в поездки?

Просканируйте код вашим телефоном и заполните форму.

По вопросам и информации о точных датах групповой поездки звоните **(303)332-8807**

По вопросам индивидуальных поездок звоните **(720) 326-4543**
Екатерина Гаер



По вопросам рекламы
и бесплатной подписки
обращайтесь:

(303)332-8807

SSRmagazineCO@gmail.com

SSRDenver.com

Команда Сама Себе Режиссёр:

Алла Шульман
издатель/маркетинг директор

Виктория Веселова
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодесс
арт директор

Inspire to Learn & Imagine

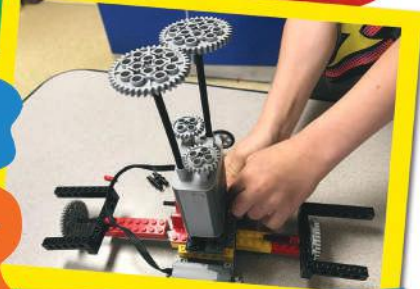
Flex Your Creative Muscles with I2LI
STEMplicity Games

In-Home Birthday Parties

Field trips and Events

After-School Programs

Summer Camps



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

www.i2li.com

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

Inspire to Learn & Imagine

Лилия: 720-216-4508 ~ Lily@i2li.com



FRUIT PARADISE

WE MAKE YOUR PARTY UNIQUE!

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



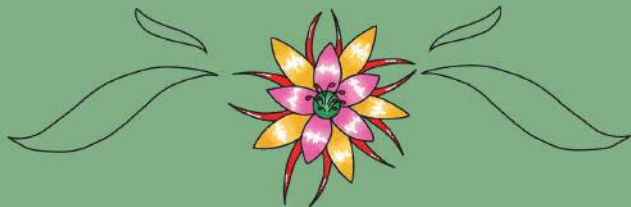
☎ (720)347-3805

📧 fruit_paradise_carving

✉ Fruitparadisecarving@gmail.com

📍 Fruit Paradise

Mystic Flower Boutique



Магазин одежды
из Турции



(303)946-6790





Армянская Мусака

Армянская мусака сильно отличается от более знакомой нам греческой. В ней нет ни томатного соуса, ни ярких приправ, ни бешамели. Главным в такой мусаке становится вкус главного ингредиента, в нашем случае это тыква.

Ингредиенты:

- 800 г тыквы
- 600 г говядины
- 80 г топленого масла
- 2/3 стакана длиннозерного риса
- 2 средние луковицы
- помидоры черри для украшения
- соль
- базилик для подачи
- свежемолотый черный перец

- 1 Нарезьте мясо маленькими кубиками. Растопите в сковороде треть топленого масла и обжарьте мясо до румяной корочки. Влейте 100 мл горячей воды, прикройте сковороду крышкой и тушите на медленном огне 40 мин.
- 2 Разогрейте духовку до 200 °C (400F). Нарезьте тыкву ломтиками толщиной 6–8 мм и выложите на противень, застеленный пергаментом. Смажьте тыкву топленым маслом, посолите и поперчите. Поставьте в духовку и запекайте 20 мин. Она должна стать мягкой, но не развалиться.
- 3 Отварите рис в кипящей подсоленной воде до полуготовности, 7–10 мин.
- 4 Очистите лук и нарежьте маленькими кубиками. Растопите в другой сковороде оставшееся топленое масло и обжарьте лук до мягкости.
- 5 Смешайте мясо с луком и рисом, приправьте солью и перцем.
- 6 В форму для запекания положите слой печеной тыквы. На нее выложите начинку из мяса, риса и лука, затем накройте оставшейся тыквой. Украсьте помидорами черри. Поставьте мусаку в духовку, разогретую до 180 °C (350F), и готовьте 30 мин.
- 7 Подавайте мусаку, посыпав листочками базилика.

IDYLL

КЕЙТЕРИНГ ОТ КОМПАНИИ IDYLL
IDYLL CATERING

Мы предоставляем кейтеринг услуги и помогаем с планированием всех ваших важных событий. Наши специалисты сделают всё чтобы ваш праздник прошёл незабываемо, будь это день рождения, свадьба, или корпоратив. С нашим опытом и ресурсами мы воплотим в жизнь все ваши мечты праздника!

- ✓ Свадьбы
- ✓ Банкеты
- ✓ Дни рождения
- ✓ Помолвки
- ✓ Свадебные девичники/мальчишники
- ✓ Рождение ребенка
- ✓ Корпоративы
- ✓ Массовые Мероприятия

- ✓ Ужины
- ✓ Поминки
- ✓ Фуршет
- ✓ Банкет
- ✓ Буфет
- ✓ Семейный стиль
- ✓ Закуски

We are your go-to destination for all your event and party planning needs. Our team of experts is dedicated to making your special occasion unforgettable. Whether you're planning a birthday party, corporate event, or wedding celebration, we have the experience and resources to bring your vision to life.

- ✓ Weddings
- ✓ Birthdays
- ✓ Engagements
- ✓ Bridal Showers
- ✓ Baby Showers
- ✓ Intimate Dinners
- ✓ Corporate Events
- ✓ Food Tasting
- ✓ Small Event Catering
- ✓ Family Style Catering
- ✓ Buffet Style Catering
- ✓ Hors D'oeuvres Style Catering
- ✓ Memorial Catering

 2020 S. Parker Rd, Denver, CO 80231

 720.727.0000



POINTE HOSPICE CARE

Where compassion and comfort meet

ГДЕ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ КОМФОРТ И СОСТРАДАНИЕ



HONOR. RESPECT. DIGNITY.

At Pointe Hospice Care, we believe in the power of compassionate support during life's most challenging moments. Our person-centered philosophy places patients at the heart of everything we do, creating an environment of dignity, respect, and empowerment.

Pointe Hospice Care is more than a service; we are your partners on this journey. Our team works collaboratively with you, your family, and your medical professionals to ensure seamless and holistic care. We provide comfort, alleviate pain, and enhance the quality of life for our patients and their loved ones.

ЧЕСТЬ. УВАЖЕНИЕ. ДОСТОИНСТВО.

В нашем хосписе мы верим в силу сочувствия и поддержки в самые трудные моменты жизни. Наша философия ставит пациентов в центр всего, что мы делаем, создавая атмосферу комфорта и уважения.

Наш хоспис — это больше, чем услуга; мы ваши партнеры.

Наша команда работает с вами, вашей семьей и вашими медицинскими работниками, чтобы обеспечить бесперебойный и комплексный уход.

Мы обеспечиваем комфорт, облегчаем боль и улучшаем качество жизни наших пациентов и их близких.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ И УХОД



ЗАБОТА НАПРАВЛЕННАЯ
НА ПАЦИЕНТА



КООРДИНИРОВАННЫЙ
ПЛАН ПО УХОДУ



ХОЛИСТИЧЕСКИЙ
ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ



ПОХОРОННЫЕ
СЕРВИСЫ



МЕДИЦИНСКИЕ
И ХОСПИСНЫЕ ВИЗИТЫ
НА ДОМУ



ПОСМЕРТНЫЕ
УСЛУГИ

Address: 1330 Inverness Dr. Suite 210.
Colorado Springs, CO 80910

Web: <https://www.pointehospice.com>

Phone Number: 303.418.8635