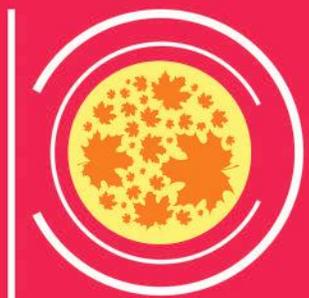


VOLUME 1, #4
ОКТАБРЬ-ДЕКАБРЬ / 2020



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

*Что такое
медитация:
Путь к Себе*

*Мой
личный
опыт с
Regina
Brugh*

*Полезные
свойства
травы
Иван-чай
от Goldin
Pharmacy*

*Заповедник
Wildlife
Sanctuary*

*Любимый
Роксборо
Парк*

*Всё о
пищевых
маслах
от Яны
Этемади*

ИНТЕРВЬЮ - ИГОРЬ РАЙКИН & ТИМУР КИШИНЕВСКИЙ

БЕЗ ПРОТОКОЛА - ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ KISHINEVSKY & RAYKIN

Нами движет осознание того, что мы помогаем людям в трудное время

Без адвоката как без рук, а точнее как без голоса, правильных решений и действий. В этом номере нашего журнала мы расскажем Вам о таком важном профессионале, как адвокат. И помогут нам в этом Игорь Райкин и Тимур Кишинёвский – известные адвокаты русскоговорящей общины Колорадо, у которых есть множество отличных отзывов и положительных результатов. Наша русскоговорящая община пользуется услугами Игоря и Тимура с 2005 года. Опыт, профессионализм и знания делают их команду одной из самых лучших.

1. НА КАКИХ СУДЕБНЫХ ДЕЛАХ ВЫ СПЕЦИАЛИЗИРУЕТЕСЬ?

Поскольку в нашей фирме пять юристов и семь вспомогательных сотрудников, мы можем рассматривать широкий спектр дел. В первую очередь мы представляем людей, пострадавших в автокатастрофах и других случаях, в которых люди могут получить травмы. На протяжении многих лет мы представляли тысячи людей в авариях и вернули миллионы долларов нашим клиентам. Мы также представляем интересы многих клиентов в вопросах защиты по уголовным делам, банкротства, бизнес права, общих гражданских судебных разбирательствах и гражданских прав.

2. КАКИЕ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ВОПРОСЫ ВАМ ЗАДАЮТ КЛИЕНТЫ? КАКИЕ ВАШИ ОТВЕТЫ?

Что касается автомобильных аварий, наиболее частый вопрос – и это вполне понятно – это: «Сколько это мне будет стоить?». Мы никогда не берем предоплату за автомобильные аварии. Скорее, мы беремся за дело и либо разрешаем его с другой стороной на выгодных для наших клиентов условиях, либо рассматриваем дело в суде. Только после успешного урегулирования или выигранного дела в суде мы берем процент от того, что мы получаем. Если мы не можем получить компенсацию для клиента, что бывает очень

редко, клиент не должен нам никаких судебных издержек. Другими словами, наши клиенты ничем не рискуют в деле аварий.

3. ОПИШИТЕ ПРОЦЕСС ДЕЛА АВАРИИ.

Процесс защиты при автомобильной аварии очень прост и понятен, и наши опытные сотрудники могут помочь людям на протяжении всего дела. Обычно клиент начинает с того, что связывается с одним из наших юристов и записывается на прием. И Тим, и Игорь говорят по-русски, а также пять наших сотрудников поддержки говорят по-русски. Мы собираем всю информацию о происшествии, а затем получаем отчет полиции. Если у человека уже есть медицинская помощь, за которой он обращается, мы свяжемся с его медиками. Или же мы можем направить клиента к медицинским специалистам, с которыми мы работали в прошлом и которым доверяем. Обычно клиент будет лечиться, пока ему не станет лучше. После того, как медицинский специалист определит, что клиент завершил лечение, мы собираем медицинские заключения. Затем мы отправляем письмо с требованием в страховую компанию и начинаем переговоры об условиях соглашения. Если мы можем обеспечить соглашение – что мы делаем часто – тогда мы можем урегулировать дело в пользу клиента и выписать ему чек. Если изначально мы не можем добиться соглашения, мы подаем иск и настойчиво добиваемся благоприятного исхода.

4. ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАКИЕ-ТО ДЕЛА БЛИЗКО К СЕРДЦУ?

Мы принимаем близко к сердцу каждое дело, над которым работаем. И знаем, что люди не нанимают юриста, если у них нет серьезной проблемы, которая очень важна в их жизни. Когда мы беремся за дело, мы понимаем, что проблемы клиента становятся нашими проблемами. Так и должно быть. Юристы нашей фирмы либо глубоко заботятся о наших клиентах и их проблемах, либо они не будут у нас работать.

Каждому юристу и сотруднику, нанятому в нашу фирму, мы говорим об этом, и они понимают, что это от них ожидается.

5. КАКОЕ ДЕЛО БЫЛО САМОЕ СЛОЖНОЕ В ВАШЕЙ ПРАКТИКЕ?

Многие случаи были очень сложными. У Тимура было дело о неправомерной смерти, которое было чрезвычайно сложным. Он вел ещё несколько дел с клиентами, которые серьезно пострадали. Их дела разрешались годами. Игорь несколько лет занимается сложными судебными процессами. Недавно он выиграл важное дело в Федеральном апелляционном суде США – втором по рангу суде в стране после Верховного суда США. Игорь также подал иск в Верховный суд штата Колорадо, создав чрезвычайно важный прецедент в законодательстве штата Колорадо. В настоящее время компания участвует в коллективном судебном процессе против трех университетов Колорадо. Мы не боимся ни юридических фирм, ни юристов, ни других дел. Мы небольшая фирма, которая берет на себя большие дела – и выигрывает.

6. КАКОЕ ДЕЛО БЫЛО САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ?

Нам посчастливилось иметь много интересных дел за эти годы. Несколько раз мы представляли интересы клиентов против профессиональных спортсменов из Бронкос и Наггетс. Коллективные иски, которые мы ведем против университетов, интересны, потому что мы делаем то, что буквально ни одна другая юридическая фирма никогда не пробовала в Колорадо, а мы делаем это в трёх делах сразу. У Игоря также были десятки исков против крупных школьных округов, в которых он представлял интересы детей с ограниченными возможностями. Большинство наших дел сложны, интересны и представляют собой серьезные интеллектуальные проблемы. У нас есть талантливые юристы, которые с ними справятся.

(продолжение на странице 26)



Травы, без которых никуда!

От Goldin Pharmacy: Знакомьтесь – кипрей или иван-чай.

Так и хочется сказать: “Чуть помедленнее лето, чуть помедленнее...” Но наступает новая пора – осень, красивая, золотая, листопадная. И как же не выпить чашку чая...

В России традиционный черный и зеленый чай появились не сразу. На Руси долгое время пили напиток на основе иван-чая, который был ничуть не менее ароматным и полезным. Его даже начали заготавливать на экспорт и называли «капорским чаем» в честь деревни Капоры в Ленинградской области. Иван-чай делают из листьев и побегов растения под названием кипрей. Иван-чай – важный медонос, а мёд из него отличается зеленоватым оттенком. Летом кипрей цветет яркими лиловыми цветами и дает пушистые летучие семена. В Колорадо многие знают о полезных свойствах иван-чая, и даже знают, где его можно собирать: чаще всего на любых пустых территориях – вырубках, пожарищах, болотах. Иван-чай цветет с середины июня до середины августа, плоды созревают в августе-сентябре. В лекарственных целях используют траву, листья, цветки растения, которые заготавливают во время цветения. Сушат под навесами, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая.

Срок годности травы 2 года. Корни заготавливают осенью. Очищают от земли, сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 65-70 С. Срок годности корней 3 года.

Фармакологические свойства

Растение обладает успокаивающим (по транквилизирующим свойствам лишь немного уступает валериане лекарственной), противовоспалительным, обволакивающим, вяжущим, смягчительным, потогонным действием.

Применение в медицине

Корневища. В народной медицине – при запорах, болях, головной боли, а также как вяжущее, смягчительное, обволакивающее и ранозаживляющее; отвар (в виде полосканий) – при ангинах; внутрь – при гастритах, колитах, кровотечениях, малокровии, острых респираторных заболеваниях.

Надземная часть. В тибетской медицине – снотворное, от головной боли, при оспе, а также как жаропонижающее. В монгольской медицине – при язвенной болезни желудка, противовоспалитель-

ное при гастритах и колитах. В народной медицине отвар и настой – противовоспалительное, вяжущее, смягчительное, потогонное, седативное, противосудорожное, гемостатическое; при желудочно-кишечных заболеваниях, гастритах, колитах, язвах желудка и кишечника, нарушениях обмена веществ, анемии, головной боли, бессоннице, цинге, гонорее, меноррагиях, а также как стимулирующее сердечную деятельность средство. Наружно – для промывания ран, язв; припарки – как болеутоляющее при отитах, ушибах, артралгиях; порошок – для лечения инфицированных ран.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Настой травы иван-чая: 20 г сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 ч, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день перед едой.

Отвар травы иван-чая: 15 г сырья заливают 200 мл горячей кипяченой воды, кипятить 15 мин, настаивают 1-1,5 ч, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Можно даже обогатить природную пользу иван-чая, добавив в него различные травы и фрукты. Такой напиток хорошо согревает и приятен на вкус.

- иван-чай
- сушеные кислые яблоки
- шиповник
- рябина
- мята

В равных пропорциях смешать, заварить, заваривать как обычный чай в чайнике. Можно пить как горячим, так и холодным.

По содержанию витамина С иван-чай не уступает шиповнику. Иван-чай противопоказан беременным и детям до 6 лет. Свойство иван-чая останавливать кровотечения и сгущать кровь может быть опасно для людей с тромбозами, варикозом. А Вы любите иван-чай?

Оставайтесь с нами. Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Иван-чай или кипрей, а также многие другие травы имеются в продаже в Goldin Pharmacy.





Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

25
лет
с вами!



В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

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

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

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку

<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.

Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок, Medicare и Medicaid

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

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

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



**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

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



Чесночные Креветки Гриль

Да, замариновать креветки можно десятками способов, но давайте попробуем именно такой простой и вкусный рецепт.

- 1 **свежие травы:** кинза, розмарин, тимьян
- 2 **чеснок**
- 3 **острый красный перец**
- 4 **лимон**
- 5 **специи:** копченая паприка, соль, свежемолотый перец
- 6 **оливковое масло**

Все вышеперечисленные ингредиенты измельчаем, не жалейте чеснок! 5-7 зубчиков смело на 1 кг очищенных креветок. Он придаст потрясающий аромат! Заливаем маслом и добавляем к креветкам.

Креветки покупайте только сырые! (Розовые и размороженные не берём!) Оставьте их в холодильнике минимум на 30 минут мариноваться.

Готовить на гриле креветки мы будем на шпажках. Если берёте деревянные, то обязательно замочите их в воде на сутки, чтобы они не загорелись.

Высокая температура гриля (мангала) обеспечит идеальную золотистую корочку продукту. Не передержите креветки на огне, достаточно по 2-3 минуты с каждой стороны.

Простой, и очень вкусный рецепт на скорую руку!

Все рецепты вы можете посмотреть на youtube канале Юрия Дьяченко - <https://www.youtube.com/channel/UCOknfXwcGJEVei04tFbU5A?app=desktop>
Aspen Cooking by Yury Dyachenko

ANI TUNA - Тунец в Кунжуте

Один из самых лучших способ приготовления тунца в котором мы получаем хрустящую корочку, но сохраняем истинный вкус тунца внутри. И хочется заметить - вкус как в ресторане!

Давайте приготовим его вместе!

На один стейк нам понадобится:

- Смесь черного и белого кунжута (примерно 5-7 ст ложек)
- Мед (3 столовые ложки)
- Оливковое масло для жарки или масло авокадо
- Сол и перец по вкусу.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Наносим кисточкой мед на всю поверхность тунца (не бойтесь, сладко не будет).

Далее в глубокой тарелке смешиваем кунжут, соль, перец и обваливаем тунца со всех сторон. Нам нужен плотный слой.

Обжариваем тунца в масле буквально по 1 минуте со всех сторон.

Можно увеличить время приготовления до 2 минут, если ваш стейк порядка 5 см высотой

Но не забывайте - вся прелесть именно в сырой серединке.

Подать тунца рекомендуем с соевым соусом и васаби пастой.

Приятного аппетита!



COZY DENTAL

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

Взрослая стоматология:

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



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

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

Принимаем
большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

 303-340-0422



Детская стоматология:

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

 14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012

 Info@cozydental.com  CozyDental.com




KRISTINA SPA
studio

Рада приветствовать Вас!

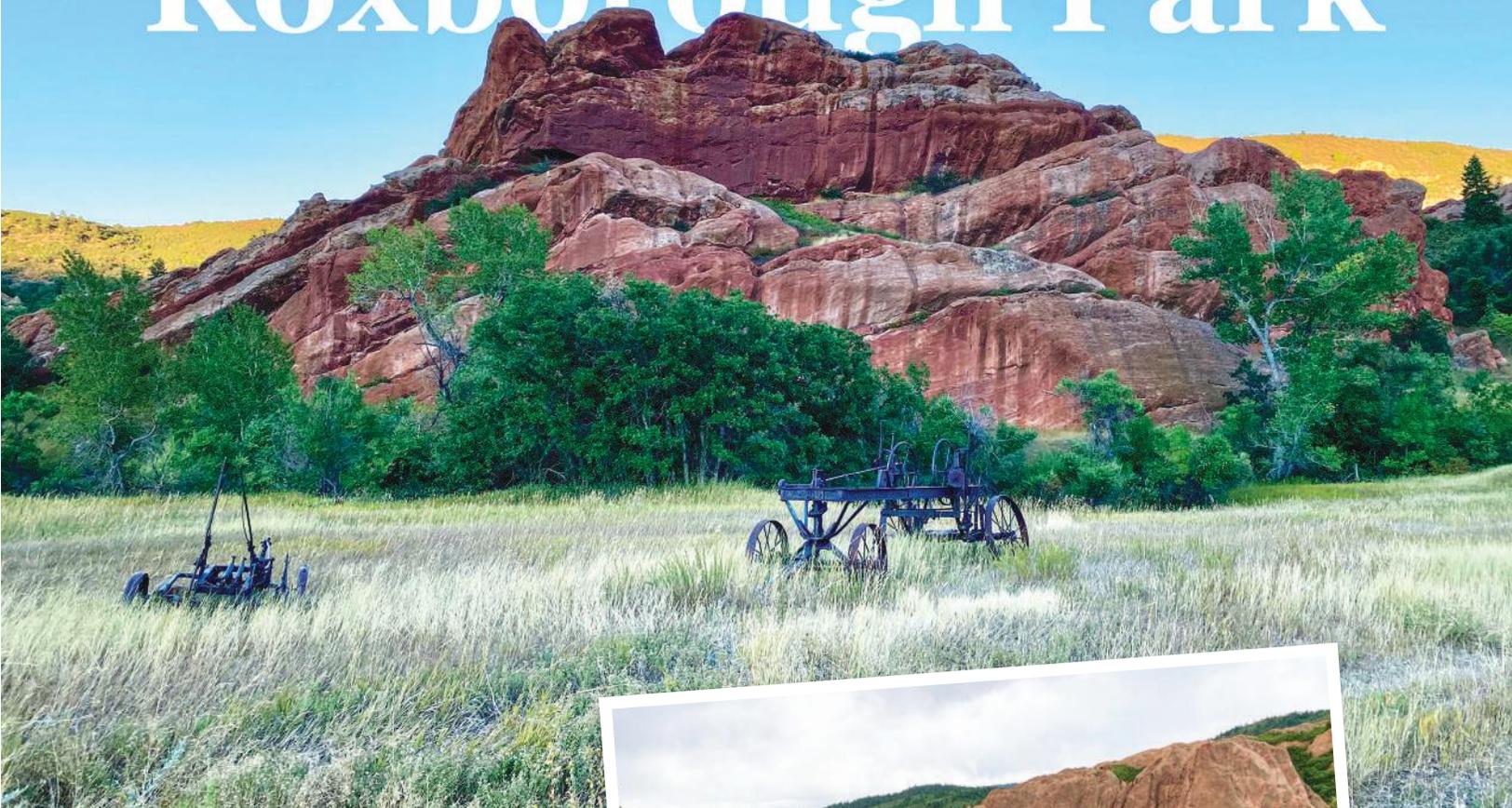
Меня зовут Кристина, я сертифицированный косметолог и массажист.
Занимаюсь частной практикой с 2006 года. Моя цель сохранить
естественную красоту и здоровье вашей кожи в любом возрасте!

Предлагаю следующие услуги:

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

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

Roxborough Park



В каждой ситуации нужно искать что-то хорошее и позитивное. Как у нас принято говорить: «Всё, что ни делается, к лучшему!» Люблю эту фразу. Применяю она и к тому, что происходит в мире. Этот год нам всем так или иначе принёс стресс. Возникла жизненная необходимость искать отдушину и здоровый способ избавиться от негативной энергии в это нелёгкое время. Отдушину, конечно же, у каждого своя. Мой выход – это выход в мир природы. Природа успокаивает, придаёт силы, заставляет очистить мысли, помогает видеть какие-то вещи с более солнечной стороны и принимать более правильные решения.

Мы живём в чрезвычайно красивом штате, который не перестаёт удивлять своей красотой и разнообразием. Нужно чаще выходить на природу и открывать для себя Колорадо всё больше и больше, особенно когда многие заведения закрыты или ограничены в посещении.

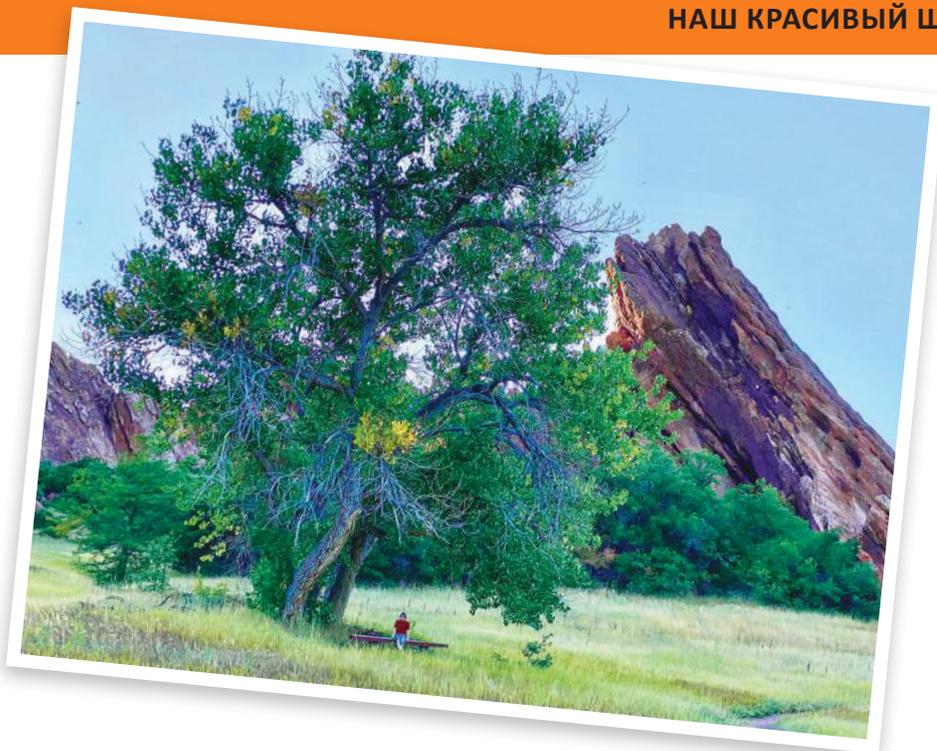
В этой статье я расскажу вам о парке, который находится не очень далеко от Денвера. Roxborough Park! Многими любимое место, но для кого-то новое.

Огромные красные горы и булыжники, через которые проходит несколько троп разной сложности. Там есть большие панорамные платформы, вид с которых захватывает дух. В парке можно провести как пару часов, так и целый день с остановками и передышками.

Парк известен благодаря образованиям из красного песчаника. Площадь составляет 13,5 км². Парк был создан в 1975 году, а в 1980 году был признан национальной природной достопримечательностью благодаря большому количеству геологических формаций красного песчаника, наклонённых под

углом в 60 градусов, и уникальных экологических систем. Возраст этих формаций составляет около 300 миллионов лет. Роксборо также является государственным геологическим памятником благодаря количеству археологических объектов.

В Роксборо имеются хвойные леса, которые поддерживают различные формы живой природы. Там проживают 145 видов птиц, более 50 видов бабочек и мотыльков, 11 видов земноводных и рептилий. Из млекопитающих в парке встречаются медведи, койоты, олени, лисы, пумы, луговые собачки и кролики.



Выдержки из гостевой книги Пёрса показывают, что в начале двадцатого века посетители ценили красоту Роксборо-парка и понимали необходимость найти баланс между экономическим развитием и сохранением природных ресурсов. Эдмунд Дж. Черчилль из Денвера писал: «Парк создан лишь рукой Природы – искусство Человека может только испортить его». Мэр Денвера Роберт В. Спир высказал мнение, что парк «должен принадлежать городу для свободного использования людьми».

Пёрс умер 26 августа 1918 года. Его сбил трамвай, когда он пересекал перекресток Милуоки и Двенадцатой авеню в Денвере. И хотя планы построить отель в парке Роксборо умерли вместе с ним, его желание поделиться красотой этой местности с семьёй, друзьями и широкой публикой было реализовано. В 1975 году Управление парков штата Колорадо приобрело пятьсот акров семейной собственности Пёрса, образовав Государственный парк Роксборо. С тех пор парк расширился до 3319 акров. Каменный дом Генри Пёрса расположен в археологическом районе Роксборо-Парк. Скрамный, отреставрированный и прокомментированный с помощью Государственного исторического фонда, дом знакомит посетителей с историей жизни Генри Пёрса, его любовью к земле и видением её будущего.

Кстати, на заметку фотографам и фотолюбителям: этот парк отличное место для фотосессий! За въезд в парк нужно заплатить 9\$ с машины. Надеть удобную одежду и обувь, взять с собой воду, что-то перекусить и солнцезащитное средство. Для детей поход не сложный и очень даже увлекательный. Собак туда брать нельзя. Парк Роксборо – отличное место для прогулок в нашем солнечном Колорадо!

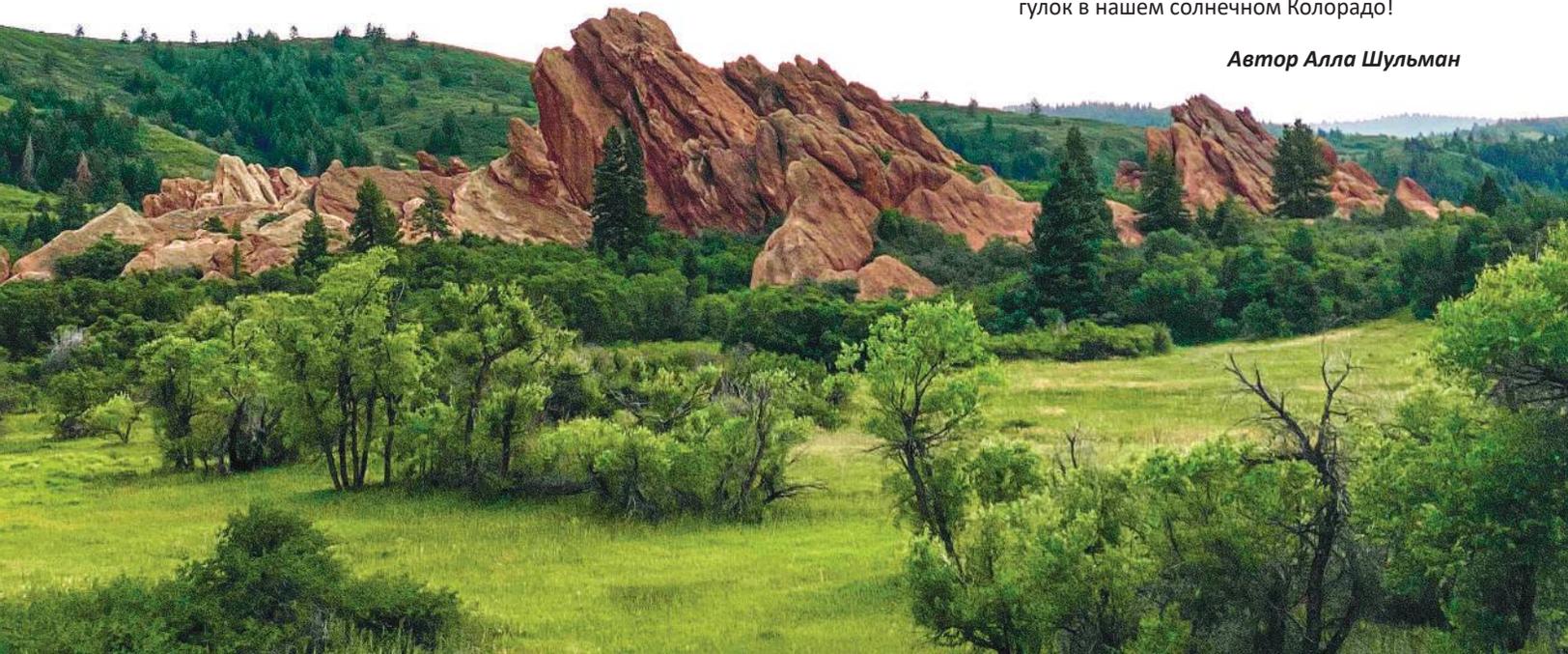
НЕМНОГО ОБ ИСТОРИИ ПАРКА:

Генри Пёрс (Henry Persse), уроженец Нью-Йорка, посетил Колорадо в 1882 году после прочтения статьи с описанием богатств его гор и природных ископаемых. В 1889 году он приобрел землю к югу от Денвера в районе, который тогда называли Вашингтонским парком. Так она был назван в честь скалы, напоминающей профиль первого президента США. Земля парка содержала впечатляющие образования красного песчаника, расположенные среди лугов, прерий, кустарниковых зарослей, дубовых рощ и вечнозеленых лесов. Спустя некоторое время Пёрс переименовал землю в парк Роксборо в честь поместья своей семьи в графстве Голуэй в Ирландии. В 1902 году, чтобы превратить эту собственность в главное туристическое направление, он с двумя партнёрами основал компанию Roxborough Land Company.

В 1907 году Генри сообщил о планах построить пятизвёздочный курорт с отелем на 200 номеров, полями для гольфа, озером, подъездными дорожками и коттеджами.

И хоть Генри так и не построил ни отеля, ни курорта, ни поля для гольфа, простые удобства, которые он создал, привлекали высшее общество Денвера и поставили Роксборо-парк в один ряд с другими местами для отдыха на Front Range. Пёрс выстроил двухэтажный каменный дом на склоне холма, различные фермы и ранчо, а также несколько гостевых коттеджей недалеко от знаменитого президентского профиля. Гости встречали хозяина в гостиной на втором этаже каменного дома и обедали на кухне внизу.

Автор Алла Шульман





Задание:

По горизонтали: 4. Ориентир для посланных на все четыре стороны. 8. Рулевое колесо на судне, самолете. 9. Спортивный наставник. 10. См. фото. 11. То, что дают "на лапу". 12. Грузовое несамостоятельное судно. 16. Место для содержания земноводных и пресмыкающихся животных. 19. Все положительное, хорошее, полезное. 20. Прибор для изучения микроорганизмов. 23. Ювелирное изделие, женское украшение. 24. Способность найти и принять решение без рассуждений.

По вертикали: 1. Прилавок в буфете, баре. 2. Открытое похищение чужого. 3. Органы дыхания водных животных. 5. Удаление или укорачивание ветвей растений. 6. Башмачки. 7. Язвительная, ироничная насмешка. 12. Яхта капитана Врунгеля. 13. Мелкое волнение водной поверхности. 14. Мельчайшая частица химического элемента. 15. Синоним вопль. 17. Представитель флоры. 18. Инструмент для проверки взаимной перпендикулярности поверхностей деталей машин. 21. Насмешка судьбы. 22. Книга



*М&I поздравляет всех
с наступающим
Днём Благодарения!*

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР
ВСЕМИ ЛЮБИМЫХ
ПРОДУКТОВ

- ✓ крупы
- ✓ мясо
- ✓ соки
- ✓ икра
- ✓ кулинария
- ✓ овощи и зелень
- ✓ и многое другое

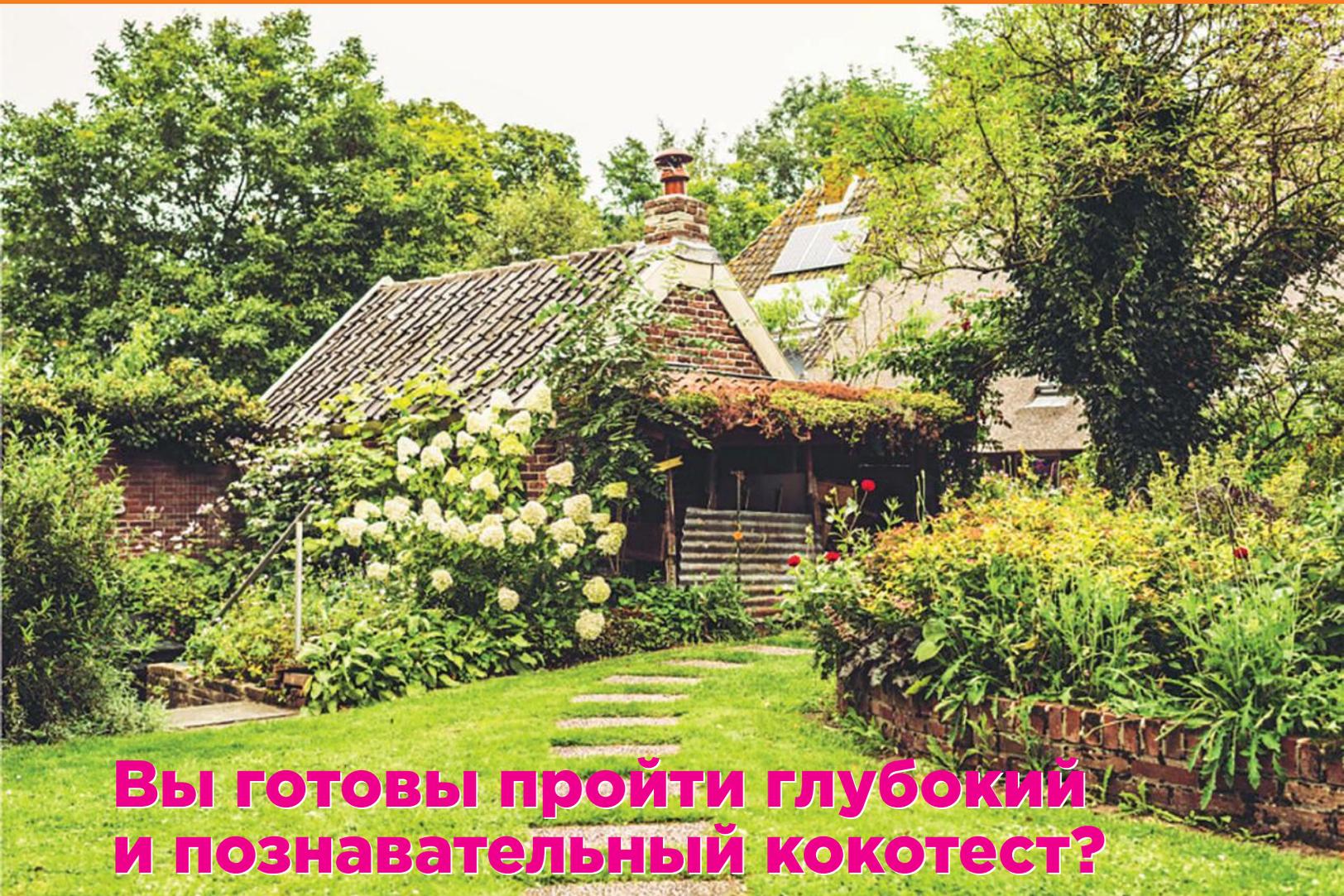


ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ ПО ТЕЛЕФОНУ:

(303) 331-1590

АДРЕС:

909 S Oneida St, Denver CO 80224



Вы готовы пройти глубокий и познавательный кокотест?

Только настройтесь, его важно именно прочувствовать.

Не пытайтесь придумать или предположить свои ответы. Погружайтесь в глубину и ощущайте их прямо через тело.

Обязательно записывайте результаты. И только потом читайте их расшифровку.

Итак, перенеситесь в своем воображении из городских пейзажей куда-нибудь на природу.

Туда, где шелестят деревья, плывут мягкие облака, разносится щебет птиц и в воздухе витают ароматы цветов и трав.

Мысленно посмотрите вперед.

Там, на довольно приличном расстоянии, находится дом, в котором живет Ваш возлюбленный человек.

1 К дому ведут две дороги:

Прямая тропинка, ровная и скучная, по которой Вы доберетесь очень быстро.

И длинная, извилистая тропа с красивыми пейзажами и интересными видами.

Какую из двух дорог Вы выберете?

2 По дороге Вам встречаются два куста роз: ярко-красный и нежно-белый.

Вы решаете собрать букет для возлюбленного. И выбираете 15 цветов.

Сколько из них красных, а сколько белых роз?

3 Вы подходите к дому Вашего любимого человека.

Но дверь Вам открывает кто-то другой.

Что Вы сделаете: попросите позвать его или пойдете к нему сами?

4 Оказывается, Вашего любимого человека сейчас нет дома.

Вы решаете оставить розы в его комнате.

Куда Вы положите их: на кровать или на стол у окна?

5 В этом доме у Вас есть своя комната. Вы ложитесь спать.

А утром снова стучится в дверь к любимому человеку.

Что он/она делает, спит или уже бодрствует?

6 Вам пора возвращаться домой.

Какую дорогу Вы выберете теперь – ровную и короткую или длинную и интересную?

(продолжение на странице 36)

Markitant Construction LLC



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



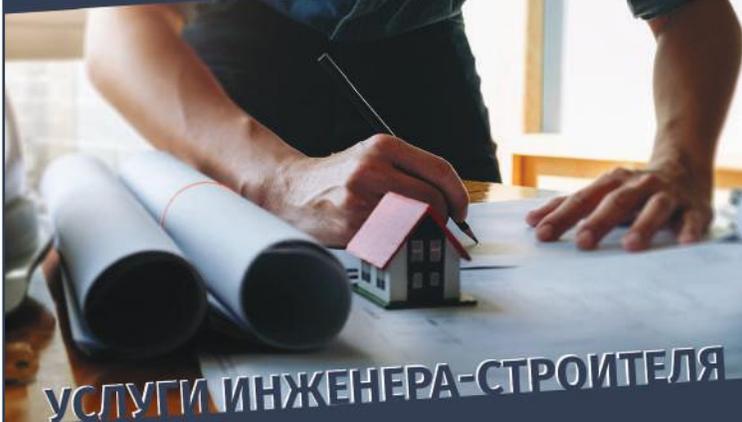
Виктор Маркитант

F MarkitantConstruction
I Markitant_Construction
@ markitantconstruction@gmail.com

ADVANCED STRUCTURAL ENGINEERING, LLC



(303) 332-7243



УСЛУГИ ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ

ДЛЯ ВСЕХ АГЕНТОВ НЕДВИЖИМОСТИ, ДОМОВЛАДЕЛЬЦЕВ, СТРОИТЕЛЕЙ, ПОКУПАТЕЛЕЙ НЕДВИЖИМОСТИ И ТАК ДАЛЕ!

- Structural inspection (load-bearing wall, foundations, basement, etc)
- Residential Building design for new construction, building additions, and renovation
- Structural Inspection for industrial, commercial and residential buildings
- Plan review (foundation plans, addition plans, deck plans, garage plan, etc)
- Foundation design for Buildings, Equipment, Retaining Walls
- Structural Steel Building design
- Masonry CMU Walls, Retaining Walls
- Wood Frame, Trusses
- Provide field observation for the structural system by a registered professional engineer for the general conformance to the approved construction documents

Al Biria, PE, SE
ASE, Principal
(303) 332-7243

www.ase-colorado.com
albiria@ase-colorado.com

Vladimir Granite Installation



ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

ГРАНИТ И ИСКУССТВЕННЫЙ КАМЕНЬ ДЛЯ КУХОННЫХ СТОЛЕШНИЦ И ВАННЫХ КОМНАТ

БЕСПЛАТНАЯ ОЦЕНКА РАБОТЫ



ОПЫТ И КАЧЕСТВО - БОЛЕЕ 20 ЛЕТ НА РЫНКЕ

Dasha
Office Manager
(915) 383-5339

vgraniteinstallation@gmail.com



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ ПО ГОРОСКОПУ

Хандра, грусть-тоска или легкая депрессия – это состояние, знакомое каждому.

Иногда в нём полезно побыть, например, чтобы просто выспаться и отдохнуть.

Через внутренний спад ваш организм сигнализирует вам о необходимости остановки или перезагрузки.

Но иногда это состояние затягивается и причиняет неудобство.

Есть разные способы выйти из него, но не все будут работать одинаково хорошо.

Чтобы найти свой 100%-ый способ, который точно выведет Вас в ресурсное состояние, посмотрите на свой знак Зодиака: звёзды уже всё подготовили для Вас самым наилучшим образом.



ОВЕН

От депрессии Вас спасут физические нагрузки, любое движение и активная работа.



ТЕЛЕЦ

Займитесь садоводством или уходом за комнатными цветами. Не увлекаетесь? Тогда полистайте любимый журнал или погрузитесь в знакомую с детства книгу. Тоже не подходит? Тогда позвольте себе что-то вкусненькое – это точно вернет Вам позитивное настроение.



БЛИЗНЕЦЫ

Сбегите от своей тоски к друзьям или к людям, с которыми вы сможете от души пообщаться. Как альтернатива – найдите любой источник новой и интересной для Вас информации.



РАК

От любых негативных мыслей Вас спасут хлопоты по дому. Давно ли Вы делали генеральную уборку, перестановку? Не хватает на это сил? Тогда просто пометайте об этом. В конце концов, приготовьте блюдо по новому рецепту или займитесь рукоделием.



ЛЕВ

Избавиться от депрессии Вам точно поможет роскошный подарок самому себе. С обязательной демонстрацией его окружающим.



ДЕВА

Вам нужно навести порядок – в доме, в мыслях, в телефоне. Главное – оставайтесь в одиночестве и посвятите время чему-то очень полезному.



ВЕСЫ

От холодной депрессии Вас отогреет теплая компания, возможность пройтись по магазинам и посещение SPA.



СКОРПИОН

Ваша депрессия – страшная вещь! Как для Вас, так и для окружающих. Вам помогут только ударные методы: секс, спорт и фильмы ужасов. Психологическая разрядка подарит желанную свободу от хандры.



КОЗЕРОГ

Чтобы освободиться от тоски, Вам важно почувствовать себя нужным. вспомните, кому сейчас очень нужна Ваша помощь – и окажите её.



РЫБЫ

Погрузитесь в родную водную среду. Сделайте себе релакс-ванну, включите любимую музыку – и все проблемы смоет вода. Запасным вариантом может стать выезд на природу или продолжительная прогулка.



СТРЕЛЕЦ

Вам крайне необходим жаркий спор. Чем жарче – тем лучше! Он мгновенно поднимет ваш жизненный тонус и вернет в позитивное русло.



ВОДОЛЕЙ

Вам нужно найти единомышленников, чтобы придумать и обсудить новые идеи, тогда отступит любая депрессия.



Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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

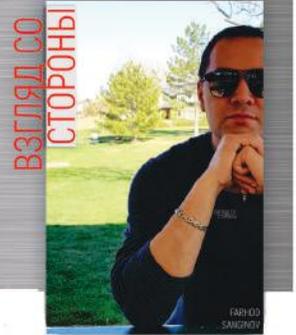
  +17202088107

 @victoriia_semenova

Как пелось в песне "...у природы нет плохой погоды"! Этот 2020 год был странным, по всем понятиям, непонятный, сумбурный. Конечно же для кого-то может и удачным, кто-то может получил желаемую работу или у кого-то родился ребёнок!

И поэтому в своей колонке я задал вопросы, узнать каким он был для наших читателей?!

Вопросы одни и те же, но разным людям. Поехали!



Танечка Биленкис

1. Для меня этот год не был сюрпризом. Однажды прочитала в журнале статью о том, что во время зеркальных годов как 2020 происходят большие перевероты и катаклизмы.

2. Я сижу на скамеечки со своей любимой бабулечкой и мы разговариваем о жизни. Мне было 16 лет. Почему то именно этот момент моей жизни мне запомнился.

3. Когда мы встретились с моим мужем. Это было великолепное время. Любовь. Романтика.

Хотя ничего не поменялось с тех пор. Мы всё те же влюбленные романтики)))

4. Не соглашаться жить с его мамой.

5. Веселая и добродушная оптимистка (по крайней мере так обо мне говорят мои друзья).

6. Честно говоря не знаю, но это точно фильм о счастливой жизни!



Санджар Юльчиев

1. Когда на работе коллега рассказывал про Коронавирус в Январе месяце, я был на сто процентов уверен, что до Америки он не доползет. Я ещё сказал тогда- «мы слишком далеко, на другом полушарии и нас это не коснется». Но больше всего омрачает не Covid 19, а митинги, мятежи и действия демократов в сложившейся ситуации и их желание победить любой ценой.

2. Поездка с бабушкой на Черное море.

3. Лето 1989 года. Время, когда мы ходили на озёра каждый день. Купались, загорали, рыбачили.

4. Нечего советовать. Всё было классно.

5. Team player, веселый, ответственный.

6. Жизнь до и после развала СССР.



Светлана Кравец

1. Знала бы, улетила бы на Луну.

2. Поездки с папулей на рыбалку! Когда собирали ягоды, грибы.

3. 2010 ...папочка был жив...

4. Говорить папочке в тысячу раз в день больше, как я его люблю!

5. Кто же знает, но надеюсь что не ругательно.

6. «Моя жизнь».



Константин Крикун

1. Нечто такое и предполагал. Это же год выборов! Что закономерно, учитывая статистику предыдущих лет.

2. Все воспоминания из детства замечательны и беззаботны. Я не могу отдать предпочтение какому-либо одному.

3. Вернулись? Я бы вообще покатался по времени...

А так, в 1997...

4. Совет, наверное, был бы банальным - Оторвись по полной!

5. Пускай друзья меня опишут сами.

6. Мгновенье вечности.



Радмила Хуснетдинова

1. Конечно нет, не могла! Год действительно стал совершенным сюрпризом для меня. Но я благодарна за то что он открыл много новых пониманий и переосмыслений. Я бы назвала его годом осмысления. Такие осмысления происходят в моей жизни с определенной цикличностью, но 2020 самый потрясающий год.

2. Мое детство проходило в доме у бабушки. Она была великолепной портнихой и вышивальщицей. У нее был большой деревянный сундук. Там хранились ее драгоценности: бусинки, пуговики, мулине, старинные платья; ее и дедушкины медали... там пахло "Красной Москвой". Меня всегда манил этот сундук. Я могла сидеть часами перебирая эту красоту. Тогда время шло не так быстро. Дни в Узбекистане летом жаркие и я проводила их читая книги и с бабушкой. Она учила меня шить и вышивать. Я любила слушать ее рассказы о прошлом. А она любила когда я ей читала легенды и мифы древней Греции...

3. Каверзный вопрос. :))

Я бы не воспользовалась. Я знаю для многих это возможно большая тема и связанна с потерей любимых и дорогих людей... Несмотря на потери и разочарования, события в жизни происходят потому что должны были случиться. Мы не в силах что то изменить. Я расцениваю их как уроки которые нужно усвоить и не повторять.

4. Быть более организованной! Это моя вечная проблема. Я творческий человек и не могу жить по режиму :) мой внутренний ритм не успевает за ритмом жизни:)) я бы посоветовала себе не увлекаться, не зависать. Иногда это получается и продуктивность растет :))

5. Наверное это нужно спросить у них. :) друзья ж плохо не скажут:)

6. Раньше я бы пошутила и сказала точно "Иван Васильевич меняет профессию"! Обожаю фильмы Гайдыа и моя жизнь часто переключается с его комедиями. Но сейчас все больше понимаю что его можно назвать " Матрица"

СПОНСОР
РУБРИКИ

Wake and Take Coffee Shop

СКОРО ОТКРЫТИЕ

2737 S.Blackhawk St.
Aurora, CO 80014





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

Owner Operators с категорией CDL A на DRY VAN.

Так же набираем в команду Диспетчеров на хороших условиях.

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

Предоставляем:

- ELD
- диспетчерские услуги
- fuel карточки
- трейпера

Выгодные условия для owner operators



720-470-6444

Wildlife Sanctuary – заповедник для диких животных

Заповедник в Keenesburg, Colorado – очень интересное место на 789 акрах земли, где обитает множество разных диких животных, спасённых из сложных ситуаций. Территория заповедника огромная, с задумкой спасти животных, которые не могут жить в дикой природе, и которым грозит усыпление. У каждого животного своя история, трогаящая за душу и вызывающая чувство благодарности людям, которые создают такие заповедники. Это благодаря им животные могут выжить в максимально комфортных условиях. Уникальность этого заповедника состоит в том, что через большую часть территории проходит мост для посетителей. Оказывается, животные не чувствуют стресса от того, что кто-то заходит на их территорию выше среды обитания, так как они не считают высоту своей территорией. В зоопарке дикое животное, встречающееся с людьми на одном и том же уровне, начинает ходить туда-сюда, нервничая из-за тысяч посетителей, как бы претендующих на его территорию. Да, минус заповедника в том, что на животных не получается посмотреть близко, но, в то же время, это и огромный плюс для животных, которые не чувствуют себя в опасности на своей территории.

Мост тянется примерно на полторы мили в одну сторону. В конце моста есть небольшое кафе, в котором можно

передохнуть и перекусить. Прогулка по мосту очень лёгкая как для маленьких детей, так и для пожилых людей. Самое лучшее время для посещения – около 4-5 вечера, когда не очень жарко и есть возможность наблюдать повышенную активность животных. Посещая заповедник Wildlife Sanctuary, мы не только получаем удовольствие, но и помогаем финансово поддерживать этот приют для диких животных.

В заповеднике обитают такие животные как тигры, львы, лисы, верблюды, волки, медведи, ягуары, рыси и другие. Многих животных люди покупают нелегально как домашних питомцев, что заканчивается очень печально и для животных, и для их хозяев. Животных в такие заповедники как Wildlife Sanctuary отдают также разорённые цирки. Многих животных, которых определяют в подобные заповедники, у владельцев отбирают организации по защите животных.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗАПОВЕДНИКЕ:

- Заповедник финансируется пожертвованиями на 100%
- На всех ограждённых территориях есть подземные норы, которые уходят вглубь на 10-15 метров, и держат температуру 60 градусов круглый год. Медведи уходят туда в спячку с ноября по апрель.



- Еда на неделю для всех животных, которую жертвуют магазины Front Range Walmart, весит 22 тонны (49,000 фунтов)

- Самое первое животное в этом заповеднике появилось в 1980 году, это был детёныш ягуара по имени Freckles (Веснушки)

- На территории заповедника можно увидеть много зайчиков, которые свободно гуляют и не рискуют быть съеденными, так как все спасённые животные выросли в неволе и никогда не охотились на пушистых зверушек. К тому же, животные заповедника хорошо накормлены.

- Почему так мало деревьев на территории заповедника? Несколько причин: сложно и очень дорого поливать деревья, некоторые животные могут уничтожить дерево мочой, выкапывать его или грызть. Чтобы предоставить животным тень в жаркие дни, вместо деревьев есть специальные постройки и норы/туннели.

Wildlife Sanctuary – отличное место для всей семьи, в котором можно провести 3-4 часа, наблюдая за животными.

Автор Алла Шульман



Wildlife Sanctuary
находится в 40-50 минутах
от Денвера по адресу:
2999 County Road 53
Keenesburg, Colorado
80643

Время посещения:
9am - 7:30pm
(303)536-0118

www.wildanimalsanctuary.org

AFFORDABLE AESTHETICS

303-669-0880

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

BOTOX

\$9.50 per unit

**JUVEDERM XC
ULTRA PLUS**1 syringe \$480.00
2-nd syringe
\$420.00**VOLUMA XC**1 syringe \$750.00
2-nd syringe \$650.00**KYBELLA**\$450.00 (1 ампула)
убирает второй
подбородок**LATISSE**

\$159.00 (5 мл)

**NEW PRODUCT
VOLBELLA XC**new filler FDA
approved for lips:
price \$355.00
per syringeМы принимаем
CareCredit cards!Вы получите
\$25 скидку за каждого
нового клиента,
обратившегося
к нам по Вашей
рекомендации**Дорогие читательницы!**

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

SYNERON - CANDELLA, E LOS PLUS

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

Я помогу Вам встретить лето в отличном настроении.

Вы приобретёте свежесть, молодость, уверенность и очаровательную улыбку!

Улучшайте Вашу природную красоту в Affordable Aesthetics.

Ваши Анна Тверская, RN

Gregory Buford, MD, косметический хирург

www.affordableaesthetics.net

АННА ТВЕРСКАЯ, RN

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

В БОЛДЕРЕ

Дарья
лицензированный
косметолог, массажист,
мастер скульптурно-
лифтингового
массажа лицаЛифтинговый, скульптурный
массаж лица.

Буккальный массаж (интраоральный)

Все процедуры проводятся
на профессиональной косметике
подобранной под ваш тип кожи
и проблему.

Наша основная задача это результат!

Пиллинги

Альгинантные маски
(увлажняющие, питающие, очищающие)Чистки лица
(ультразвуковая механическая)**Скидки для новых клиентов**3280 28th Street, Boulder CO 80301
720-653-5906Instagram @sculptikobeaauty
www.sculptikobeaauty.com

Занимаетесь Недвижимостью?

приходите!

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

SOLD

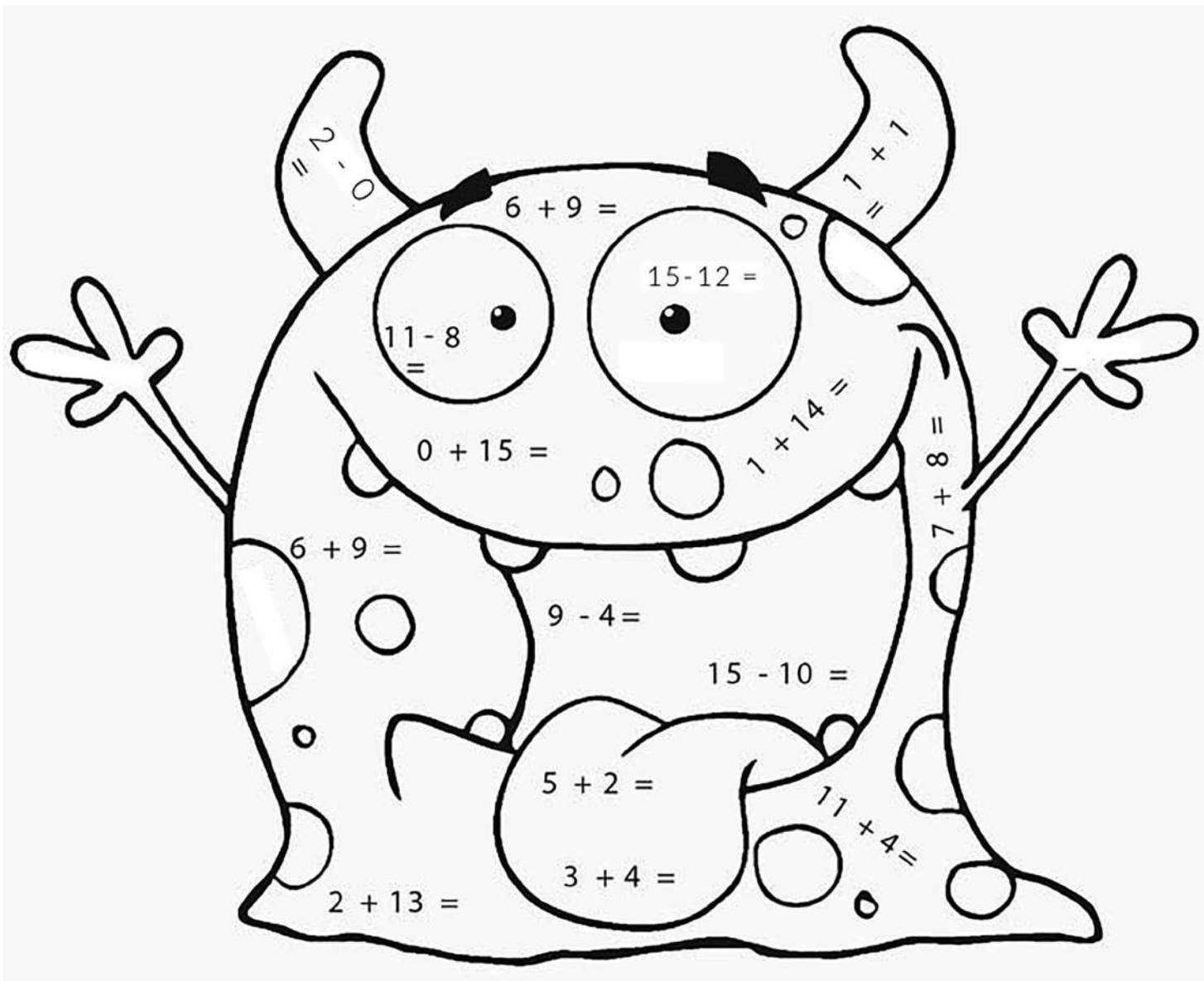
Дизайн и
реклама на
любой вкус!

**Minuteman
Press**
WE DESIGN, PRINT & PROMOTE... YOU!
www.Aurora21-CO.MinutemanPress.com

303-751-5007

14190 E JEWELL AVE. UNIT 1
AURORA, CO 80012Aurora21@MinutemanPress.com

Happy Halloween



Чёрный = 2

Красный = 7

Жёлтый = 3

Зелёный = 15

Оранжевый = 5

Голубой = 20

**BANK
BBVA**



НАШИ УСЛУГИ:

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

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



Robin Wood Realty

**I'll Find Your
Perfect KEY**

*Я найду ключ
для дома вашей мечты*

Нина Заславский
риэлтор

720-323-8499

ninaot@yahoo.com

7170 E Princeton #5,
Denver, CO 80237
(303) 668-5584
www.RobinWoodRealty.com



СТРАХОВАНИЕ на каждый день



Дома • Квартиры • Машины • Бизнеса

Борис Литвак

Моё кредо - это надёжность

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

О благородном царе Мидасе и его недостойных потомках

Помните старый сериал «Династия», действие которого происходило в Денвере? А в городе действительно существует настоящая династия, которая насчитывает уже минимум четыре поколения. Пожалуй, не много найдётся семей, которые бы сделали столько для штата Колорадо, сколько сделала семья Voettcher.

Родоначальника этой династии Чарльза Бетчера называли человеком, обладающим даром превращать в золото всё, к чему ни прикоснётся. Подростком он прибыл из Германии в Шайенн в помощь своему старшему брату, который к тому времени открыл здесь hardware store – что-то вроде хозяйственного магазина, подобного тому, каким их семья владела на Родине. Вскоре они переехали в Грили, потом в Форт Коллинз, а оттуда в Боулдер. Молоток и топор никогда не выйдут из моды! В самый разгар серебряной лихорадки в 1879 Чарльз откусывает кусочек «серебряного пирога» и продолжает расширять торговую империю. Теперь это уже целая сеть магазинов, и он успешно вытесняет с рынка конкурентов. Трудолюбивый, упорный и упрямый, необъясненно бережливый, Чарльз упорно продвигается вверх. Ему удаётся открыть свои магазины в Лидвилле, куда стремятся все, жаждущие быстро разбогатеть. Он проводит в Лидвилле 11 лет, и за это время его компания становится монополистом, включая продажу особенно важной для шахтеров взрывчатки. Когда серебро резко падает в цене, Бетчер уже принадлежит к местной элите. Он окончательно перебирается в Денвер – в новый дом 1201 по улице Грант (позже разрушен). К этому времени у него уже есть семья – жена Фанни, сын Клод и дочь Рут.

Первому поколению семьи были чужды амбиции. Чарльзу было всего 49 лет в 1900 г., когда он вдруг подумал, что ему и семье достаточно денег. Вместе с семьёй он отправляется в Германию, но через полгода возвращается, полный энергии и новых планов. Вместо сувениров он привозит в личном багаже семена сахарной свеклы. Не все знают, что после коротких периодов золотой и серебряной лихорадки штату Колорадо помогла выжить сахарная революция. Через



Чарльз старший в своём кабинете

несколько месяцев Бетчер создаёт The Great Western Sugar Company. Штат становится крупнейшим производителем сахара. Индустриализация экономики и разворачивание строительства вызвали потребность в производстве цемента. Бетчер считал недопустимым ввозить его, когда штат богат исходными ресурсами. В кратчайший срок возникает компания «Идеальный Цемент». Вчерашние безработные шахтёры обретают работу.

Клод Бетчер – второе поколение, настоящий сын своего отца-немца, такой же скрупулёзный и трудолюбивый, но живущий уже по законам нового времени, в круговороте и условностях светской жизни. Клод получил отличное образование в Гарварде. Хотя по профессии он был архитектором, прославился он в основном тем, что в 1902 г. добавил к империи отца финансовую корпорацию, вначале главным образом для того, чтобы развивать и управлять своей недвижимостью в даунтауне. Несколько лет фирма концентрировалась на финансировании муниципальных проектов – туннеля Моффата, ангара, из которого затем вырос аэропорт в Стейплтоне, лыжных баз в Вейле, строительства новых корпусов Университета Колорадо в Денвере, множества госпиталей. Затем, первой из Колорадо, компания вышла на общенациональный уровень New York Stock Exchange. Как раз эту компанию, просуществовавшую до 1985 г., называли Уолл Стрит Запада...



Клод Бетчер с женой Эдной

Мне не удалось найти общих цифр о состоянии семьи в 30-е годы, но, видимо, оно было внушительным. Но вот как поступила семья: когда встал вопрос о том, что же делать дальше с этим богатством, патриарх, Чарльз Бетчер, сказал так: «Отдать Колорадо, этот штат позволил нам разбогатеть, мы должны отплатить ему добром...». В 1937 году из личных средств прежде всего Клода, который пожертвовал 17 млн., создается благотворительный Фонд Бетчера. За 82 года существования на различные проекты было потрачено более 300 млн. долларов, сейчас он оценивается примерно в 280 млн. с ежегодным доходом около 23 млн. долларов. Средства фонда направлялись на создание и поддержку ботанического сада, детского госпиталя, музея естественной истории, концертного зала, исторической железной дороги в Джорджтауне, школы для детей-инвалидов, множества стипендий. Клод считал, что, оказывая поддержку одаренным детям, он помогает сохранить лучшие кадры, не позволяя им уезжать в другие штаты на учебу.

(продолжение на странице 28)

READY, SET... REFINANCE!

Существует ряд программ, разработанных для людей в ситуациях, позволяющих внести изменения в текущую ипотеку. Чтобы выбрать наиболее подходящий способ для Вас, ознакомьтесь с преимуществами и различными типами вариантов рефинансирования!

ПРЕИМУЩЕСТВА РЕФИНАНСИРОВАНИЯ

ПРЕИМУЩЕСТВО 1: Экономия на ежемесячной оплате

При снижении процентных ставок рефинансирование ипотеки может значительно снизить ежемесячную сумму платежа за ипотеку, а также полную сумму, которую Вы заплатите в течение всего срока ссуды.

ПРЕИМУЩЕСТВО 2: рефинансирование с фиксированной процентной ставкой

Даже если в настоящее время у Вас есть ипотека с регулируемой процентной ставкой, рефинансирование может изменить её на ипотеку с фиксированной ставкой, чтобы Вы могли ежемесячно платить одну и ту же сумму в течении всего срока. Особенно это выгодно сейчас, когда проценты по кредитованию достаточно низкие.

ПРЕИМУЩЕСТВО 3: консолидируйте свои кредиты

Рефинансирование – отличный способ объединить несколько кредитов и долговых обязательств в один платёж в месяц, что, возможно, снизит выплаты и обеспечит долгосрочную безопасность.

ПРЕИМУЩЕСТВО 4: сокращение сроков кредитования

При рефинансировании Вы можете выбрать ипотечный кредит на срок от 10 лет. Это позволит Вам быстрее погасить задолженность и освободиться от финансового обязательства по ипотеке!

Различные варианты рефинансирования ипотеки:

1. Изменение процента и срока кредитования (Rate and Term)

Позволит Вам понизить процент по займу, а также изменить сроки кредитования наиболее выгодные для Вас.

2. Обналичивание (Home Equity)

Этот вариант оставляет Вам сумму наличных после выплаты текущего остатка по ипотеке. Вы можете извлекать денежные средства из собственного капитала.

3. Государственная ипотека - FHA/VA Streamline

Если у Вас в настоящее время государственная ипотека (FHA/VA loans), Вы можете сделать упрощённый вид рефинансирования на понижение процентной ставки по кредиту, без предоставления документов по доходам и рыночной оценки стоимости недвижимости (appraisal).

Спасибо!

IRINA SHAMAEV

YOUR PERSONAL MORTGAGE NAVIGATOR

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



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

Позвоните сегодня и я помогу сделать процесс финансирования простым, понятным и удобным для вас.

Get pre-approved within few minutes.



Путь к Себе

Наша жизнь очень быстротечна, с ежедневными списками дел – накормить семью, проверить почту, ответить сотруднику, оплатить счета, назначить визит к врачу, постирать белье, погладить белье. Хотя, если его быстро достать из сушилки, то, может, и так сойдет? Сбегать в магазин за продуктами, перебрать гардероб, отложить летние вещи, заказать новые маски... В конце дня (чаще всего ментально перед тем, как заснуть) вычеркиваем то, что было сделано, отчитываем себя за то, что не сделано, ругаем себя, что мало уделили времени ребенку, мужу, родителям и составляем новый список на завтра. И так день за днем, год за годом...

Джо Диспенза, исследователь в области нейробиологии, эпигенетики и квантовой физики, автор бестселлера «Сила Подсознания» утверждает, что 35 годам мы на 95% являемся комбинацией наших установок и привычек, и только 5% со-

ставляет наше осознанное бытие. С этими цифрами, как и с любой другой статистикой, можно поспорить, но факт остается фактом – большинство нашего времени мы проводим на автопилоте, подчиняясь нашему подсознанию. Ну хорошо, если подсознание создает нашу реальность, может, есть способ заглянуть в него? А может даже и изменить его, изменив старые установки, которые частенько служат не в нашу пользу, и заменив их на новые, с которыми мы можем обрести гармонию, здоровье, изобилие, и исполнение желаний!

Итак, что мы имеем? Сознание и подсознание. Мы хотим войти в подсознание, ознакомиться с ним (тем самым ознакомиться с собой), привнести в него новые, позитивные, мудрые изменения, почувствовать безусловную поддержку Вселенной и наблюдать, как происходят чудеса! Хммм... а что это за механизм

перехода из сознания в подсознание? Техника перехода в подсознание – это переход за пределы нашего аналитического разума. Аналитический разум – это отличный инструмент для решения задач с помощью логики; для принятия решений, часто основываясь на собственном опыте и пережитых эмоциях; для изучения нового материала; для того, чтобы анализировать ежедневные ситуации и многого другого. Правда, иногда он так же нам «помогает» построить «железную» логику, почему наши супруги не правы, дети «отбились от рук», или раздавать «ну очень нужные» советы, которые никто не просил... Можно ли, изменив свое подсознание, установки, и всё, что работает против нашего благополучия, поменять нашу жизнь и направить её в русло здоровья и процветания? Думаю да... Нет, я точно знаю, что возможно всё!



МЕДИТАЦИЯ

Тибетская интерпретация слова «медитация» есть «ознакомление». Ознакомление с собой, познание себя. Из личного опыта я вижу, что легче всего освоить медитацию и погрузиться в удивительный мир, где нет ничего и откуда рождается все, получается у новичков. Странно? Всё дело в том, что у новичков нет особых ожиданий от процесса.

Давайте освободимся от ярлыков, предрассудков, заблуждений о медитации. Так что же это такое?

- Медитация не принадлежит ни одной религии, хотя и успешно используется в определенных религиозных ритуалах. В нее не надо верить, польза медитации доказана научно, её надо практиковать

- Медитация – это не побег из реальности, не уход от проблем

- Медитировать может каждый, у кого очень беспокойный ум, очень занятый день, очень мало терпения, и прочие веские причины не уделять себе времени

- Медитация – это очень индивидуальный опыт, каждый найдет для себя что-то своё, и понять по настоящему её суть можно только через регулярную практику

- Нет одного «золотого правила» или способа для медитации, найдите и практикуйте то, что вам больше подходит

- Вы не должны сидеть часами в неудобной позиции, устройтесь поудобнее, и начните с нескольких минут, но делайте это регулярно, ежедневно увеличивая время

- Медитация не даёт результаты мгновенно, они проявят себя по мере практики

НУ ЧТО, ГОТОВЫ ПОМЕДИТИРОВАТЬ ВМЕСТЕ?

1. Выберите место, где вы можете провести 15 спокойных минут

2. Сидя в удобном положении, скрестив ноги, или около стены, если спине нужна поддержка, закройте глаза и выберите фокус вашего внимания. Это может быть:

- **Дыхание** – наблюдайте за ровным ритмом вашего дыхания, чувствуя, как при каждом вдохе вы наполняетесь чистой энергией и с выдохом отпускаете все то, что больше не служит вам, что больше не актуально.
- **Аффирмация** – это может быть позитивно созидательная фраза о себе, о здоровье, о благополучии, или о том, что для вас важно на данном этапе жизни
- **Мантра** – если мантры для вас – это новый, неизведанный мир, то можно начать с мантры «Ом», которая на самом деле состоит из трех звуков – «А», «У»; «М». Простая на первый взгляд, мантра помогает настроиться на высшие вибрации. Эта мантра применяется во многих традициях, например в йоге. Мантра, которую я использую очень часто во время медитации или во время шавасаны (поза для расслабления ума и тела) – это «Ахам Према», что значит «Я есть вселенская любовь». Эта мантра помогает открыть сердце, трансформировать страх в любовь и напоминает, что мы гораздо больше, чем наше физическое тело

3. В моменты, когда начнут приходить мысли (а это неизбежно происходит), нежно верните себя к вашему фокусу.

4. Когда вы научитесь входить в пространство за пределы аналитического разума, вы сможете залечивать раны, творить, и просто быть наблюдателем.

5. По истечении времени (лично у меня оно пролетает слишком быстро – 30 минут как 5 минут), мысленно верните внимание к своему физическому телу, прежде чем возвращаться к своим делам.

Дайте себе время, чтобы по-настоящему проникнуть и понять глубину этого процесса. Благодарите себя за каждую сессию. Каждый день может отличаться от предыдущего, ведь мы бываем разные в зависимости от многих факторов. Смысл медитации – не в том, чтобы научиться контролировать свои мысли, а в том, чтобы не позволять мыслям контролировать нас.

Анастасия Нанеишвили



(продолжение, начало на странице 2-3)

7. ВЫ БЕРЁТЕСЬ БЕСПЛАТНО ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ (PRO BONO CASES)? ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ?

Иногда мы принимаем дела pro bono, когда кто-то действительно пострадал и не может позволить себе нанять адвоката. Игорь занимался несколькими подобными случаями для детей-инвалидов с ограниченными возможностями. Это очень вдохновляет. Игорь был учителем и администратором школы в течение 10 лет, прежде чем стал адвокатом. Его жена – учитель специального образования. Его слабость – это случаи с детьми-инвалидами. Он способен провести школьный округ через все круги ада, если они не будут относиться к детям с ограниченными возможностями должным образом.

8. МОЖНО ЛИ ВАС НАНЯТЬ КАК ПОСТОЯННОГО АДВОКАТА? СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ?

Залог (retainer) варьируется в зависимости от сложности вопроса. Типичные цены составляют от 1500 до 3500 долларов. В некоторых случаях взимается фиксированная плата. Например, все уголовные дела и дела о банкротстве ведутся за фиксированную плату.

9. ЧТО САМОЕ СЛОЖНОЕ В ВАШЕЙ РАБОТЕ? ЧТО САМОЕ ПРИЯТНОЕ?

Самая трудная часть работы связана с другими юристами. Юристы имеют репутацию людей, с которыми трудно иметь дело. Мы защищаем наших клиентов от сложных юристов и дешевых, нечестных страховых оценщиков ущерба. После того, как Вы наняли нашу юридическую фирму, Вам никогда не придется иметь дело с юристом с другой стороны. Мы будем Вашими защитниками. Если Вас запугивает юрист или страховой агент, позвольте нам запугать их вместо Вас.

Самое приятное в работе – это работать с отличным персоналом и получать удовольствие от осознания того, что мы помогаем людям. Наши сотрудники имеют большой опыт и видели множество разных ситуаций и дел. Это очень трудолюбивые люди, которые готовы помочь клиентам. Каждый раз, когда мы помогаем клиенту в каком-либо вопросе, мы знаем, что сделали его жизнь немного лучше и легче. Такая работа приносит удовольствие и удовлетворение.

10. КАК ВЫ ПРИШЛИ К РЕШЕНИЮ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ АДВОКАТА?

Тим стал юристом, потому что он всегда хотел им быть, в этом никогда не было никаких сомнений. Сразу после окончания юридической школы он стал

прокурором, защищая общественность от преступников. Он любил эту работу, но потом захотел работать в частной фирме. На данный момент он работает адвокатом уже 15 лет. Игорь пришёл к работе юристом иначе. Он окончил юридический факультет в 2000 году, но начал практиковать только в 2011 году. Сначала он был учителем и администратором школы, желая помочь детям. Через некоторое время он решил, что как юрист может сделать больше хорошего, чем как учитель. Оба юриста любят свою работу, потому что они оба – борцы, ценящие интеллектуальную составляющую работы и представляющие людей, которые действительно нуждаются в помощи.

11. ЧТОБЫ ВЫ ПОСОВЕТОВАЛИ ВСЕМ СВОИМ КЛИЕНТАМ?

Совет, который мы могли бы дать всем нашим клиентам, такой: не ждите слишком долго, чтобы нанять юриста. Многие люди, которых мы представляем, довольно умны, способны и успешны в своих областях. Из-за этого они считают, что могут добиться такого же успеха, когда дело доходит до юридических вопросов. Но закон очень сложен; не зря юристы так долго учатся. Существует много разных способов потенциально испортить дело, и большинство из них связано с задержками. Некоторые люди пострадали в автокатастрофах, а затем сразу же подписали мировое соглашение со страховыми компаниями, считая, что это лучшее, что они могут сделать. Они не понимают того, что страховая компания просто пытается платить как можно меньше, и именно это они сделают, если никто не заставит их платить больше. Другие заключают очень сложные деловые операции с людьми, не имея документов для проверки юристом, и только спустя много месяцев и тысяч долларов они понимают, что их деловой партнер обманул их. Это мог бы предотвратить адвокат. Есть популярная британская поговорка, которую мы напоминаем нашим клиентам: “Don’t be a penny wise and a pound foolish.” Другими словами, если Вы попытаетесь сэкономить немного денег в краткосрочной перспективе, не нанимая юриста, Вам это может обойтись намного дороже в долгосрочной перспективе.

В заключение благодарим Игоря и Тимура за детальное интервью и много полезной информации для наших читателей. Желаем вам расти и процветать в вашем бизнесе. Ваша помощь очень ценна для нашей общины!



Kishinevsky & Raykin

Attorneys and Counselors at Law
Опыт • Профессионализм • Эффективность • Результат



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

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

(продолжение, начало на странице 22)

Личное состояние Клода, умершего в 1957 году, оценивалось примерно в 7,6 млн., но с учетом подконтрольных ему корпораций наследство превысило миллиард.

Так уж было угодно, что в основном в семье рождались девочки, от которых в общем-то ничего и не требовалось в те годы, кроме как выйти замуж и полагаться на своего супруга и его состояние. Рут, сестра Клода, вышла замуж за сына Albert Humphys, обнаружившего нефть в Техасе. У них было две дочери.

Третье поколение – сын Клода, Чарльз II. Разумеется, он числился в управлении компаний и фондов. На ютубе есть фильм об этой семье, где его дочь Claudia откровенно рассказывает, что был он алкоголиком и прожигателем жизни, укоряя своего деда, Клода, что тот не пытался в свое время больше привлечь сына к делам и был по отношению к нему жесток и нетерпим. Момент славы для Чарльза II наступил, когда в 1933 году его выкрали из своего собственного дома в обмен на 60 тысяч. Похитителей нашли в деревенском доме в Южной Дакоте. Похищенный увлекался авиацией, и ему удалось отследить по шумам воздушного трафика место, куда его отвезли. У Чарльза II тоже было две дочери. Ему было всего 62 года, когда он умер.

В следующем, четвертом, поколении, члены семьи исчезают с публичной сцены, хотя иногда некоторые из них дают о себе знать скандалами. Но теперь это совсем другие имена и другой уровень интриг. Это обычные граждане, живущие обычной жизнью. Наверное, они в чём-то счастливее своих могущественных предшественников: им знакомы человеческие радости и чувства, у них есть друзья, профессии и увлечения, и нет иссушающей ответственности, которая приходит с большим капиталом. Среди них есть фермеры, актёры, психологи, массажисты. Посмотрите на их семейное дерево.

В 1996 году фамилия Бетчер всплыла в связи со скандалом – правнук патриарха, как бы у нас сказали, лицо без определенных занятий, 36-летний Spicer Breeden, сбил (или не сбил, а просто находился в машине) денверского журналиста. Наркотики, алкоголь, неуравновешенная психика, и через несколько дней он застрелился, оставив записку,

в которой он оставляет все некоей Сидни Стоун... Было известно, что он располагал 2 млн., полученными в наследство от матери. Брат и сестра умершего оспаривали завещание, утверждая, что Спайсер был невменяем, но проиграли. Как вы думаете, получила Сидни эти деньги? Как бы не так... Оказалось, что на момент смерти осталось около 500 тыс. В течение нескольких дней все ценное из дома – картины, включая Пикассо, коллекция часов, банковские бумаги – было вывезено под предлогом, что это памятные вещи... Адвокаты выставили счета наследнице. Какая-то сумма причиталась вдове погибшего журналиста. Пришлось продать дом, причем по цене ниже рыночной.

После выплаты всех обязательств наследница оказалась еще и в долгах. Какая есть пословица о том, чтобы не тягаться с богатыми и власть имущими?

Посмотрим на портрет трёх поколений семьи. Американская классика: отец – жестоковыйный стойкий, надежный, как скала, с твердыми моральными принципами; сын – финансист, проницательный и мудрый, находящий единственную радость в жизни в труде и не позволяющий никаких сантиментов; и внук – совсем другое лицо, другой взгляд, в котором читается что-то другое, чего нет у предшественников, и – другая судьба.

Что же, и так бывает...



Автор Рита Шаленко



ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

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

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

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

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

КОЛЛАГЕННО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

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

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

PDO Tread Lifting от \$450 за нить

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

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



Irina Kostka,
BSN, RN

Искусная комбинация медицинского опыта, индивидуального подхода и современных европейских техник позволяют достигнуть самых приятных результатов

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

Chic Clinique
AESTHETIC ART

10005 Commons Street,
Lone Tree, CO 80124

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

www.yourchicclinique.com

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

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

Небольшие группы

Игры

RUSSIAN BEYOND

Непринуждённая атмосфера

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

Занятия в **ОНЛАЙН** режиме

- Индивидуальные
- Групповые
- Кружки по чтению

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

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ СЕГОДНЯ!

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

ТЕЛО:

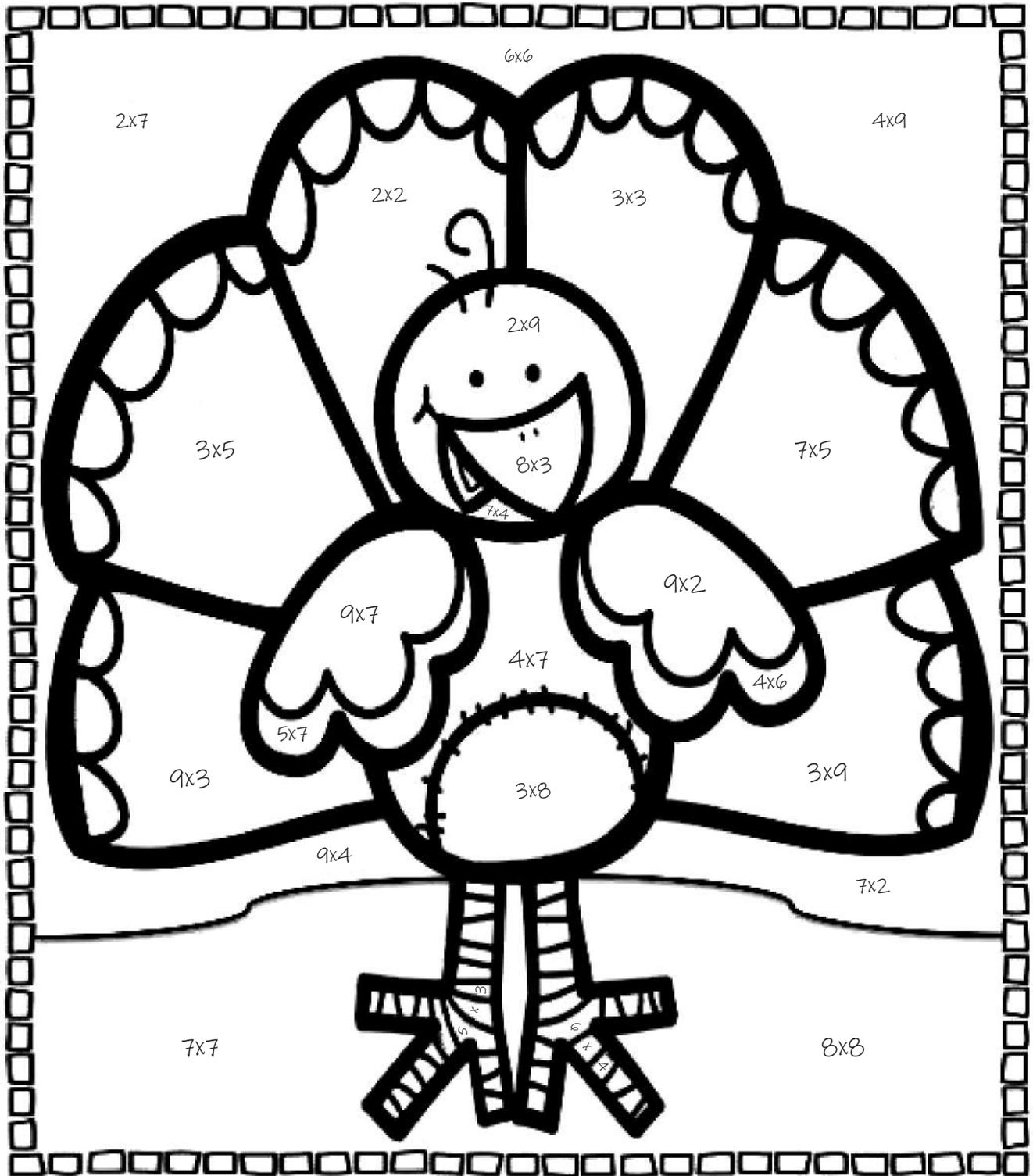
- ✓ РАЗГЛАЖИВАНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА
- ✓ ПРИДАНИЕ КОЖЕ УПРУГОСТИ
- ✓ СЖИГАНИЕ ЖИРА
- ✓ ЛИМФОДРЕНАЖ

ЛИЦО:

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

LPG
endemologie

Happy Thanksgiving Day



Красный = 27

Зелёный = 49, 64

Темно-коричневый = 4, 9

Оранжевый = 15, 24, 35

Голубой = 14, 36

Светло-коричневый = 18, 28, 63



Ментальная арифметика

ВАШ РЕБЁНОК СМОЖЕТ СТАТЬ КЕМ УГОДНО

Для детей от 5 до 14 лет



Методика развивает два полушария мозга



Методика помогает развить абстрактное мышление и фантазию, что открывает путь к творчеству



У детей развиваются умственные способности, фотографическая память, концентрация внимания и творческое мышление



Методика позитивно влияет на успеваемость ребенка в школе



Ментальная арифметика помогает ребенку молниеносно принимать решения, что незаменимо в спорте



Национальные и международные Олимпиады, которые позволяют соревноваться с детьми со всего мира



Уникальная система мотивации, которая помогает ребенку не сдаваться и верить в себя



Одобрено Министерством образования



Скидка для родных братьев и сестер - 10%



Развивает способность изучать иностранные языки



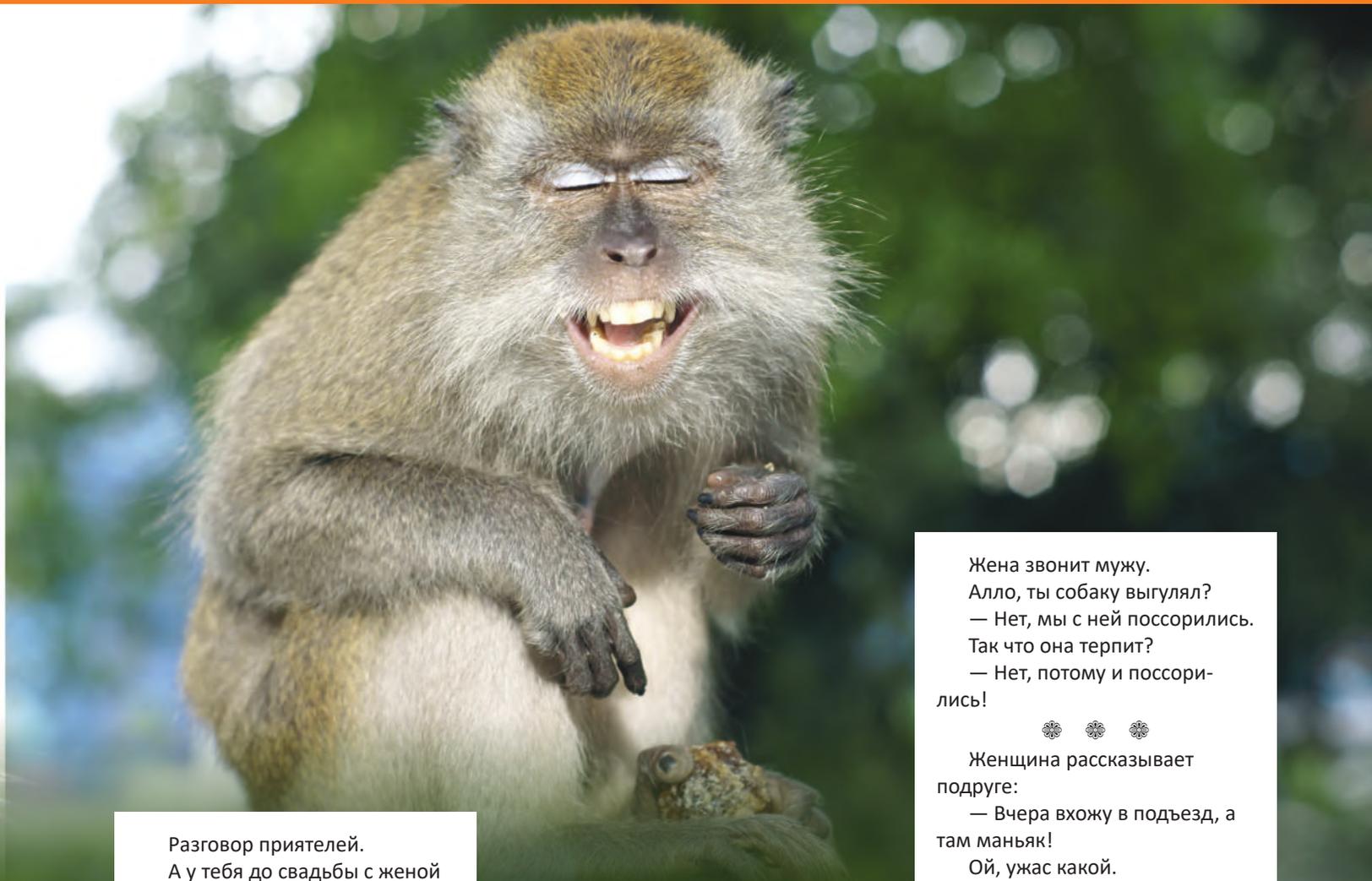
РАЗВИВАЙТЕ ЛОГИКУ И БЫСТРОТУ МЫШЛЕНИЯ!

Online-курс ментальной арифметики!

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

Записаться на пробный урок!

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



Разговор приятелей.

А у тебя до свадьбы с женой чтонибудь было?

— Было конечно.

Шифоньер был, телевизор и коньки.



Встречаются два приятеля.

— Как живешь, спрашивает один.

Нормально, отвечает другой.

— Когда плохо себя чувствую, забирает скорая помощь.

А когда хорошо?

— Полиция.



Муж с женой долго спорят. Наконец, муж сдаётся.

— Хорошо! Будь по твоему!

Жена:

— Поздно! Я уже передумала!



Забросил старик невод в синее море.

Потемнело синее море.

— Да, подумал старик,

Давно я не стирал свой невод.

Вовочка говорит соседу по парте:

— Вчера отец меня дважды выпорол.

За что?

— Первый раз, когда я показал ему дневник.

А второй когда он понял, что это его старый дневник.



Вовочка рассказывает приятелю:

— Ну вот, я пошел к Марьянне, поздоровался, сел рядом.

Ну и чего?

— А она как рявкнет:

Убирайся отсюда, это женский туалет!



Гаишник тормозит блондинку.

Девушка, предъявите ваши документы!

— Вот.

А где техпаспорт?

— Каких это тех? Я одна еду!

Жена звонит мужу.
Алло, ты собаку выгулял?
— Нет, мы с ней поссорились.
Так что она терпит?
— Нет, потому и поссорились!



Женщина рассказывает подруге:

— Вчера захожу в подъезд, а там маньяк!

Ой, ужас какой.

— Вот и он так сказал!

И убежал.



А где ты работаешь?

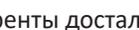
— Да нигде!

А что делаешь?

— Да ничего!

Хорошенькое занятие!

— Да, но сволочи конкуренты достали!



Мужики сидят во дворе, хвастаются.

Один говорит:

— Моя зовёт меня котиком.

— А моя меня зайчиком.

— А моя ненаглядная называет меня каким-то итальянским словом.

Тут из окна высовывается его жена и кричит:

— Кобелина иди домой!



Жена мужу.

— Я от тебя ухожу.

Муж в панике:

— Я с тобой.



**ПРИГЛАШАЕМ
НА РАБОТУ**

Antonina Home Care Agency

Работа по уходу за пожилыми, больными людьми и инвалидами по всему Колорадо, оплата одна из самых высоких в штате

Приглашаем на работу в агенство по уходу.

- Знание английского и вождение машины обязательно
- Гибкий график работы
- Образование и опыт не обязательны
- Высокая оплата, в зависимости от опыта
- Отличные бенефиты
- Оплачиваем труд родственникам и близким за заботу о своих родных: пожилых людей, больных и детей инвалидов



В обязанности может входить такая работа как лёгкая уборка, приготовление пищи, помощь с гигиеной, сопровождение на прогулках, приём лекарств, покупки, и помощь в повседневной жизни.

Antonina Health Care
office: 720-500-2075
admin@antoninahealth.com
www.antoninahealth.com
1241 S Parker Rd, Unit 201
Denver, CO 80231

КАК ВЫБРАТЬ ЛУЧШУЮ БЕСПЛАТНУЮ ШКОЛУ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА

Пожалуй, самым главным и ответственным решением для многих родителей является выбор школы, в которой будут учиться их дети. Я риэлтор и часто сталкиваюсь с этим вопросом, когда помогаю своим клиентам с покупкой дома. А ещё я мама семилетнего сына и трёхлетней дочери и именно поэтому изучила этот вопрос вдоль и поперёк. Сравнить школы, методы преподавания и оценивать их по разным категориям я начала ещё 8 лет назад. С тех пор оба моих ребёнка попали в самую лучшую для них школу и обожают учиться. Теперь я поделюсь этой ценной информацией с вами, дорогие наши читатели.

Ни для кого не секрет, что штат Колорадо гарантирует место для Вашего ребёнка в государственной школе, к которой Вы относитесь по месту жительства. И сразу возникает вопрос: хорошая ли эта школа, и что делать, если это не лучший вариант для Вашего чада.

Давайте разберёмся по порядку. Для начала поговорим о School District (школьный округ). На мой взгляд в районе Денвера два самых лучших школьных округа – это Cherry Creek 5 и Douglas County.

в своём школьном округе. Подать это заявление можно прямо на сайте этого школьного округа во время открытого набора (Open Enrollment). На сайте школьного округа Вы также сможете найти все даты и подробности того, как это сделать. Далее каждая школа оценивает количество учеников, которые она обязана принять по их месту жительства, и оставшиеся места раздаёт детям, родители которых подали заявление на желание обучаться именно в этой школе.

Штат позволяет Вам указать сразу 4 школы на выбор, чтобы увеличить шансы Вашего ребёнка оказаться в нужном для Вас учебном заведении. Если Вашему ребёнку предложат место в одной из этих школ, и Вы его официально примете, то место в этой школе за ребёнком закрепляется навсегда. Единственная проблема, с которой Вы столкнётесь в этой ситуации – это транспортировка в школу и обратно. Так как эта школа изначально не относится к Вашему месту жительства, то и маршрут школьного автобуса не будет предусмотрен для того, чтобы забирать ребёнка с остановки возле дома. Вам придётся либо самому завезти ребёнка в школу, либо подвезти его к остановке школьного автобуса.

Name	Overall Niche Grade	Academics	Teachers	College Prep	Health & Safety
Cherry Creek 5	A	A	A+	A+	A-
Littleton	A	A	A+	A	B
Douglas County	B+	A-	B	A	B+

*информация из сайта niche.com

«Значит, если мы проживаем в школьном округе Cherry Creek, то нам не стоит переживать за качество школы, так как оно и так будет на высоте?» – спросите вы. Не совсем так. Школьные округа очень большие, и в каждом из двух вышеперечисленных имеется от 50 до 93 школ. Тут существуют школы как с отличными показателями, так и с весьма низкими. Я использовала три разных сайта, чтобы определить лучший вариант для моих детей, ведь каждый из них оценивает школу по разным показателям:

1. Niche.com (оценивает школы по системе оценок A+ и ниже)
2. Schooldigger.com (ставит их по очереди из всех школ в Колорадо)
3. Greatschools.org (оценивает школы по десятибалльной шкале)

«Что же тогда делать, если школа, в которую мы попадаем по месту жительства, мне совсем не нравится?» Тут, конечно, можно обратиться за помощью ко мне, и я с радостью помогу Вам продать старый и приобрести новый дом в нужном для Вас районе. Или же можно попробовать попасть в более хорошую школу иным путём.

Так как же это сделать? В Колорадо есть закон выбора школы (School of Choice), который позволяет родителям подать заявление на обучение в любой желаемой школе

Есть ещё одна возможность попасть в бесплатную школу на порядок выше по академическим показателям, не меняя места жительства. Именно этот вариант я выбрала для своих детей. В США существуют государственные чартерные школы (Public Charter Schools). Они так же, как и обычные школы, получают финансирование от штата, но у них отсутствует бюджет на школьные автобусы, поэтому родители привозят и забирают своих детей самостоятельно. У большинства чартерных школ есть дополнительные источники доходов, которые не доступны обычным государственным школам. Государственные школы возглавляет Колорадское Министерство образования, в то время как чартерные школы возглавляет частный совет по образованию.

В штате Колорадо академические показатели во многих чартерных школах намного превышают показатели обычных государственных школ. Чтобы попасть туда нужно идти на сайт выбранной вами чартерной школы и смотреть, какой у них процесс записи (enrollment process). У большинства чартерных школ процесс записи – это лотерея. В такой ситуации абсолютно всё равно, запишете ли Вы своего ребёнка за три года или за день до лотереи: ваши шансы выиграть будут одинаковы. Главное – не пропустить дату, до которой можно записаться на участие в лотерее на следующий учебный год. Есть также чартерные школы, которые набирают учеников

DOUGLAS COUNTY SCHOOL DISTRICT TOP ELEMENTARY SCHOOLS

Name	Type	Grades	City	Niche	School Digger	Great Schools
Parker Core Knowledge	Public Charter	PK-8	Parker	A	3 rd of 965	8/10
Challenge to Excellence	Public Charter	K-8	Parker	A	53 rd of 965	8/10
STEM School	Public Charter	K-12	Highland Ranch	A	62 nd of 965	9/10
Platte River Academy	Public Charter	K-8	Littleton	A-	65 th of 965	8/10
Redstone Elementary	Public	K-6	Highland Ranch	A-	34 th of 965	8/10
North Star Academy	Public Charter	K-8	Parker	A-	111 th of 965	7/10
Wildcat Mountain Elementary	Public	PK-5	Lone Tree	A-	55 th of 965	7/10
Stone Mountain	Public	PK-6	Littleton	A-	27 th of 965	8/10
American Academy	Public Charter	PK-8	Parker & Castle Pines	A-	N/A	8/10

CHERRY CREEK 5 SCHOOL DISTRICT TOP ELEMENTARY SCHOOLS

Name	Type	Grades	City	Niche	School Digger	Great Schools
Challenge School	Public Magnet	PK-8	Denver	A+	11 th of 965	8/10
Cottonwood Creek	Public	PK-5	Englewood	A	56 th of 965	8/10
Bellevue Elementary	Public	PK-5	Greenwood Village	A	95 th of 965	8/10
Cherry Creek Charter Academy	Public Charter	PK-8	Englewood	A	73 rd of 965	8/10
Cherry Hills Village Elementary	Public	PK-5	Englewood	A	21 st of 965	8/10
Willow Creek Elementary	Public	PK-5	Centennial	A	42 nd of 965	8/10
Cottonwood Creek	Public	PK-5	Englewood	A	56 th of 965	8/10

по очереди ожидания. В этом случае, если вы не внесли имя своего ребёнка в список ожидания в первый год его жизни, а то и в первый месяц, Ваши шансы попасть туда весьма малы. Некоторые чартерные школы, особенно в этом году, используют Open Enrollment процесс через сайт округа школы.

Существуют также бесплатные школы для одаренных детей (magnet school), попасть в которые можно только по прохождению специальных тестов и собеседования с ребёнком. В этих случаях не обязательно жить в том же школьном округе, к которому принадлежит школа, но, если места будут ограничены, предпочтение отдадут детям из этого школьного округа.

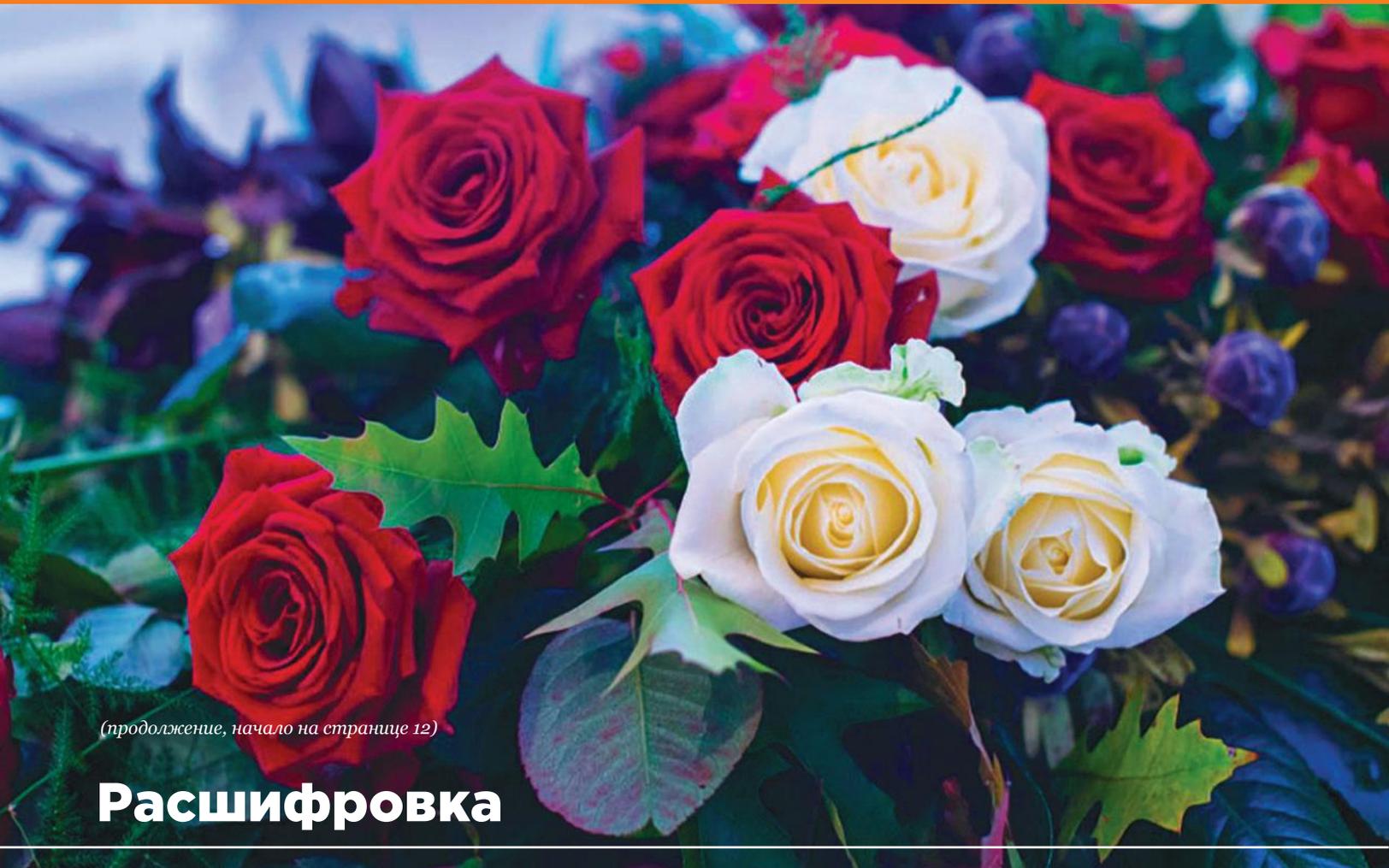
Если Вы не увидели в моей статье своего района или школы, не расстраивайтесь! Конечно же, существуют и другие хорошие школьные округа и школы. С помощью трёх сайтов, перечисленных мною выше, Вы сможете найти для себя самый подходящий вариант.

Очень надеюсь, что моя статья поможет Вам с выбором лучшей школы для Вашего ребёнка! Если у Вас есть какие-то вопросы по рассказанной мною теме, или требуется помощь с покупкой или продажей дома, пожалуйста, звоните!



Alisa Fielding, MBA
 Real Estate Agent
 HomeSmart Realty
303-505-4145
 AlisaHappyHomes@gmail.com





(продолжение, начало на странице 12)

Расшифровка

1 Дорога описывает то, как Вы влюбляетесь.

Если Вы выбрали короткую дорогу, то влюбляетесь Вы легко и быстро.

Если же длинную – Вам нужно время, чтобы присмотреться к избраннику и доверить ему свое сердце.

2 Цвет роз символизирует Ваше отношение в любви.

Красные розы – Вам важнее любить самому (самой).

Белые – Вам нужно, чтобы любили вас.

В зависимости от того, какие розы вошли в Ваш букет, Вы можете оценить в процентах, какая потребность в любви преобладает у Вас.

3 Ждёте ли Вы, когда любимого человека позовут, или сами идёте на его поиски – подскажет о том, как Вы предпочитаете решать проблемы в отношениях.

Если Вы попросили позвать – значит, Вы избегаете конфликтов и ждёте, когда они решатся сами собой. Начните

проявлять инициативу и делать первые шаги – это существенно продвинет развитие Ваших отношений.

Если же пошли сами – Вам не нужны посредники, Вы прямой человек и любите решать проблемы сразу.

4 Место, куда Вы положили цветы, символизирует вашу потребность в обществе любимого человека.

Если Вы положили цветы на кровать – Вы стремитесь проводить с ним или с ней как можно больше времени. Если это не контролировать, то можно раствориться в любви и потерять себя.

Чем дальше от кровати Вы положили букет – тем лучше Вы чувствуете себя на расстоянии с любимым человеком.

5 Ответ на этот вопрос расскажет о Вашем отношении к личности любимого (-ой).

Если он спит, значит, Вы готовы принимать его таким, какой он есть.

А если уже бодрствует – скорее всего Вы ждете, что он/она изменится ради Вас.

6 Дорога домой символизирует длительность Ваших чувств.

Если Вы выбрали короткую дорогу – Вы быстро теряете интерес к предмету вашей страсти.

Если длинную – каждая влюблённость способна всерьёз и надолго поселиться в Вашем сердце.

Какие бы ни получились у Вас результаты, это хороший повод посмотреть со стороны на Ваши отношения и подумать о том, что в себе можно раскрыть или проработать, чтобы сделать их еще лучше.

Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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



+7202088107 @victoriia_semenova

ДИЗАЙН И ПЕЧАТЬ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА



- НАКЛЕЙКИ НА -

МАШИНЫ
ВЕТРИНЫ
СТЕНЫ

- ПЕЧАТАЕМ -

ВИЗИТКИ
БУКЛЕТЫ
ОТКРЫТКИ

- ПРОИЗВОДИМ -

ПОСТЕРЫ
БАННЕРЫ
ВЫВЕСКИ



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

www.Aurora21-CO.MinutemanPress.com

303-751-5007

14190 E JEWELL AVE. UNIT 1
AURORA, CO 80012

Aurora21@MinutemanPress.com



ДОМАШНИЕ

ОРГАНИЧЕСКИЕ

ТОРТЫ • ПИРОЖНЫЕ • ВЫПЕЧКА



347 837 0029

торт там, где праздник

cake_oclock_by_olivia

ulviyya.salayeva@icloud.com

ВЕФИЛЬ — ЦЕРКОВЬ ВТОРЫХ ШАНСОВ



С предложениями попить вместе кофе, а также по любым другим вопросам, обращайтесь по телефону 303.536.5353. Всегда готов выслушать и помолиться за Вас!
Юрий Крейман | пастор

WWW.BETHEL.COMMUNITY



BETHEL COMMUNITY

Церковь *Вефиль* — это семья, где мы стремимся жить верой, являть во всём любовь и звучать голосом надежды. Мы рады принять каждого желающего присоединиться к нам. В *Божьей семье* каждому найдётся место!

В нашей церкви по воскресеньям:

- Очень вкусный кофе в нашем кафе
- Новые друзья и эмоциональная поддержка
- Познание Бога — новый взгляд на любящего небесного Отца
- Воскресная школа для детей всех возрастов @1-2:30pm
- Отличная библиотека классиков и современников духовной литературы
- Уроки рисования для детей @11am

И на неделе:

- Молитва предстояния, исповедания и исцеления по четвергам @6pm
- Домашние группы
- Клуб для подростков по пятницам @7pm
- Молодёжные встречи по пятницам @7pm

13231 E MISSISSIPPI AVE, AURORA, COLORADO

СЛУЖБА ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ | 1PM

Вефиль

ВСЁ О ПИЩЕВЫХ МАСЛАХ

Помните, как герой фильма «Кейт и Лео» князь Леопольд был возмущен, отдавая супер-маргарин, который по рекламному тексту обещал легкий вкус и ни одного лишнего сантиметра в талии? Так вот, не всё то золото, что блестит!

❖ ПРАВИЛЬНО, ВКУСНО, ПОЛЕЗНО

Нерафинированные (unrefined), холодного отжима масла. Масла, которые подходят для жарки:

- авокадо
- макадамии
- сливочное
- кокосовое
- топлёное
- оливковое (extra virgin, low acidity)
- сало
- утиный и животный жир

На этих маслах жарить не стоит:

- арахисовое
- кунжутное
- ореховое
- миндальное

Не нагревать: льняное масло, рыбий жир, масло грецкого ореха.

Если на этикетке сказано, что масло холодного отжима и рафинированное, то такой продукт оставляем нетронутым.

❖ ОГРАНИЧЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Это рафинированные масла с меньшим количеством мутировавших жирных кислот:

- рафинированное арахисовое
- рафинированное кокосовое
- рафинированное авокадо

Обработка лишила их значительной части минералов и антиоксидантов, поэтому компенсируйте объемом свежей зелени, трав, разноцветных овощей и ягод в рационе.

❖ СУПЕР ТОКСИЧНО — НЕ ЕШЬТЕ ЭТО!

Рафинированные, дезодорированные, отбеленные масла. Процесс изготовления превратил эти продукты в смесь химических извращенных жирных кислот.

- рапсовое
- кукурузное
- хлопковое
- соевое
- подсолнечное
- сафлоровое
- пальмовое (гидрогенизированное)
- из рисовых отрубей и виноградных косточек (часто используют в ресторанах)
- трансжиры



Пищевая промышленность создала продукты с удобными свойствами, но не полезным составом. Речь о трансжирах — химически изменённых жирных кислотах, которые помогают производителям «улучшать» (экономически) характеристики конечного продукта. Но наш организм не знает, как их расщепить, они способствуют воспалению стенок сосудов, ведут к ожирению, увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ухудшают свертываемость крови, понижают липопротеин высокой плотности...

Остерегайтесь продуктов, где содержатся трансжиры: взбитые сливки, вегетарианское масло, магазинная выпечка (пирожное, печенье, пирожки), маргарин, жареные блюда из ресторанов, чипсы, крекеры, протеиновые батончики, салатные заправки, майонез, мюсли, попкорн для микроволновой печи, шоколад.

❖ ЧТО НЕ ТАК С РАФИНИРОВАННЫМ МАСЛОМ?

Какие процессы стоят за сладкими рекламными слоганами и яркими этикетками на упаковках:

- Первый отжим (холодный или маслопрессом)

Собственно, на этом изготовление качественных масел должно закончиться: их не нужно очищать, а характерный мутный осадок даже полезен.

- Второй отжим

После механического прессования остается богатый маслом жмых. Выжать максимум помогает гексан — побочный

продукт нефтепереработки. Кстати, он же присутствует и в бензобаке вашего автомобиля. Чтобы удалить большую часть растворителя, используют отбеливание и дистилляцию.

- Гидратация (промывка)

Задача — скрыть следы обработки, удалить липкий мыльный осадок после двойного отжима.

- Настала очередь тяжелой артиллерии — РАФИНИРОВАНИЕ.

Все масла к этой стадии содержат химические загрязнения, которые не должны попасть к покупателю. Их чистят, отбеливают и дезодорируют. Эти три грубых метода наносят ущерб полиненасыщенным жирным кислотам, извращают их состав, делая продукт токсичным.

▪ Очистка

Цель: вывести свободные жирные кислоты, дабы избежать прогорклого вкуса. А ведь один этот фактор кричит об опасности и непригодности к употреблению.

- Отбеливание — удаление хлорофилла (вещества, отвечающего за зеленый цвет растений)

Улучшается текучесть масла, оно не липнет и хорошо льется из бутылки. Это плюс только для производителей. Процесс генерирует высокотоксичные соединения, которые вызывают окислительный стресс в нашем организме и могут повредить ДНК.

- Дезодорация

Убирает последние намеки на запахи путем повторного нагревания масла до 510°F/ 265°C



▪ **Финальный аккорд – апогей маркетинговой мысли и человеческого безумия**

Для полного счастья рафинированному маслу меняют структуру. Ну, чтобы долго не подгорало и не портилось. И придают более твердую текстуру. Два адских котла: гидрогенизация и перезетирификация замешивают варево токсичных соединений. В первом образуются жирные кислоты с одной транс-связью. А во втором – триглицериды с необычной конфигурацией. Подобные масла могут быть сделаны только человеком, их в природе не существует. Наше тело не знает, как расщеплять их, давая самые непредсказуемые побочные эффекты.

Выбор в пересчете на пользу и вред становится все очевиднее...

Масло, которым я пользуюсь много лет и которое рекомендую всем, вы можете заказать на kasandrinos.com

Добавим лишь одно – **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

Точка горения масла не должна быть определяющим свойством в выборе масла для жарки. Почему? Читайте.

Что не сделаешь для капризных потребителей. Вот вам масло «без холестерина», «без запаха», «без дыма при жарке». Вдгонку «многоразовое» для фритюра! Какая прелесть эта пищевая промышленность и смекалистый маркетинг: что не пожелается, всё всегда произойдет, всё всегда сбывается!

Почему рафинированные масла не копят при жарке? Такими закаленными их делает сложное производство, буквально выпаривая белки, антиоксиданты и свободные жирные кислоты, и тем самым поднимает температуру горения выше 2000С! Только это отнюдь не плюс, как представляется в рекламе.

К сожалению, миф о безупречности масла с высокой точкой горения плотно вбит в наши головы. Никто не жаждет устраивать дымовуху в доме при каждом

приготовлении еды. А ведь органы осязания даны нам не зря, но человек просто придумал, как их обмануть и «замазать» вкус, запах, убрать с глаз долой дым.

Кстати, чудо-свойство неподгорания еды на рафинированном масле горячо любимо в ресторанах и заведениях фаст-фуда: одни не боятся забыть и передержать ваше блюдо, другие с легкой душой многократно жарят на одном масле. Насколько это вредно, ясно без слов, но повторение – мать ученья! Сильный нагрев рафинированных масел во время готовки окончательно молекулярно разлагает их. Употреблять такую еду крайне нежелательно для здоровья.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ГОТОВКИ НА СКОВОРОДЕ:

- ★ Помешивайте
- Если, конечно, золотистая корочка, не ваш приоритет.
- ★ Миксуйте
- Кусочек сливочного масла + оливковое – вуаля: белок первого и антиоксиданты второго в целости и сохранности.
- Арахисовое+кунжутное (4-8:1) масла отлично сочетаются в азиатских блюдах. Такой тандем защищает полиненасыщенные жирные кислоты обоих масел за счет мощных антиоксидантов кунжутного.
- ★ Не увлекайтесь
- Глубокая обжарка не является здоровой практикой, ешьте легко припущенную пищу.
- ★ Выбирайте высококачественные масла
- Авокадо, макадами, сливочное, кокосовое, топленое, оливковое, сало, утиный и животный жиры подходят для жарки на плите.

Главное – соблюдайте предыдущие пункты!

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ

● **Какое масло покупать?**

Холодного отжима, нефilterованное, нерафинированное, в темных стеклянных бутылках или жестяных банках, со свежим запахом. Правильное оливковое масло пахнет травой и не горчит.

● **Можно ли есть семена, орехи, рыбу, если в них много полиненасыщенных жирных кислот?**

Нужно! Природа не создает плохих жиров, их делают фабрики. Рыба богата антиоксидантами, которые при щадящей готовке защищают полиненасыщенные жирные кислоты от распада и превращения в токсичные соединения. А вот блюда во фритюре и рыбные палочки лучше забыть, как страшный сон.

● **Почему кунжутное масло считается полезным?**

Для получения не нужны жесткие способы экстракции. Оно нерафинированное, а значит насыщенно антиоксидантами, минералами и витаминами. Как на нем готовить смотрите выше.

● **Тыквенное масло – хорошо или плохо?**

Много хрупких жирных кислот: около 50% полиненасыщенных жирных кислот (в основном омега-6 линолевой), 25% мононенасыщенных (олеиновая) и около 20% насыщенных. Поэтому съедобное тыквенное масло должно быть нерафинированным. И лучше не готовить на нем, а добавлять в качестве заправки.

● **Какие продукты с маслами подходят для ухода за кожей?**

Больше пользы принесут средства на основе стабильных масел с обилием моно- и насыщенных жиров. Внимание! Масла подходят не для всех видов кожи, поэтому перед тем, как внедрять масло в режим ухода за лицом, проконсультируйтесь со своим косметологом или дерматологом.

● **Буллетпруф кофе вредно?**

Все в порядке! В приготовлении используют кокосовое или сливочное масло (или лучше гхи), их насыщенные жиры устойчивы ко всем процессам обработки.

● **Сколько выводятся излишки полиненасыщенных жирных кислот из организма?**

Долго: от 4 лет.



Автор

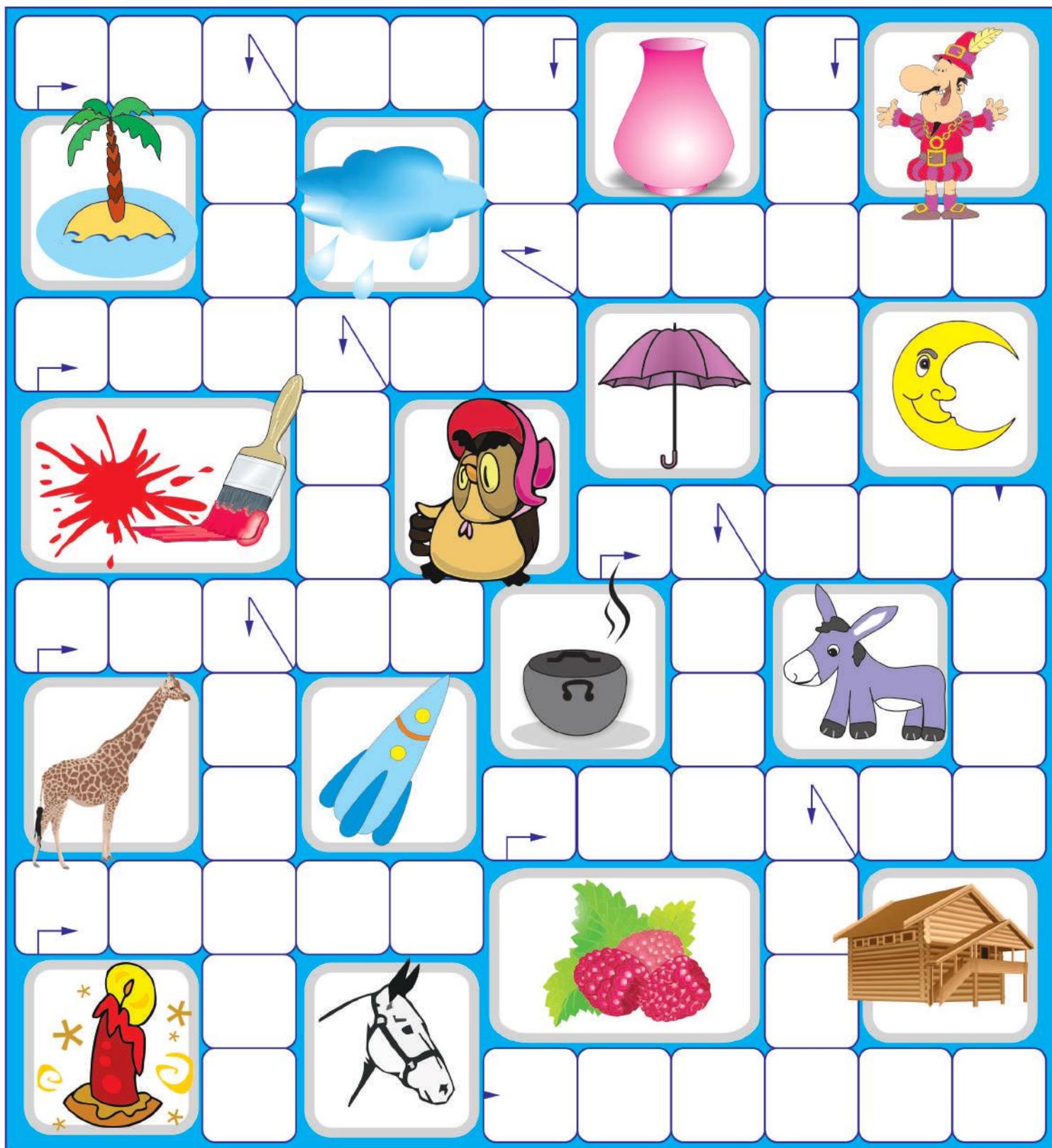
Yana Etemadi, NC

холистический нутрициолог

www.foodasmedicine.ru

ФБ группа «Еда Как Лекарство»

Instagram @health_and_microbiome



Fairy Gardens

МИНИАТЮРНЫЕ САДЫ ФЕЙ

Композиции из живых растений - суккулентов, ручной работы.

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

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

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



ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА

(303) 261-5645



АНДРЕЙ СОВЕТОВ - УРОКИ ПО ФОРТЕПИАНО

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

10 лет
опыта со
студентами

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



720-378-2668



Andriyisovetov@gmail.com

Работы и рекомендации на www.andriyisovetov.com

КУЛИНАРИЯ ВКУСНО ПО ДОМАШНЕМУ



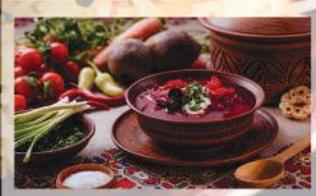
блины



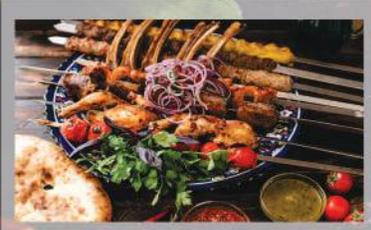
пельмени



пирожки



БОРЩ
УКРАИНСКИЙ



ШАШЛЫКИ



ПЛОВ
ДОМАШНИЙ

САЛАТЫ



БАКЛАЖАНОВЫЙ



КРАБОВЫЙ



МОРКОВНЫЙ



ОЛИВЬЕ



ВИНЕГРЕТ



ИКРА

КРАСНАЯ
НАТУРАЛЬНАЯ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
(АЛЯСКА)



M&I International Market
909 S. Oneida St.
Denver, CO 80224
(303) 331-1590

Regina Brugh – врач-натуропат и нутрициолог (диетолог) с новым и эффективным подходом к здоровью

Долго не могла выбраться на приём к Регине: всё были какие-то дела. Но наконец-то добралась, причиной чему послужило соревнование небольшой группы женщин, в которой я состою. Мы решили выяснить, кто больше похудеет в процентном соотношении от своего веса. Соревнование длится 2 месяца с периодическими встречами и поддержкой друг друга в таком нелёгком начинании, как похудение. В общем, примерно через месяц я поняла: как бы я ни сидела на диете и что бы я ни делала, мне нужна помощь профессионала. С карантином и операцией на ноге я просто жутко обленилась и намного меньше двигалась. Да и в течение полугода практически вообще не следила за диетой, что дало плюс 7-10 килограммов, которые как минимум мне и нужно было скинуть. А скинуть такой вес очень тяжело, особенно когда дома большая семья, которая кушает всякие вкусности прямо у тебя под носом. Эх, ну надо держаться! И худеть правильно, без вреда своему здоровью. Лучшего человека, чем Регина, для этой цели я лично не знаю, и поэтому обратилась за помощью к ней.

Регина – уникальный специалист, у которой цель – достигнуть результатов в короткий промежуток времени и с условием, что это не повредит здоровью, а даже наоборот улучшит его. Регина сама выглядит настолько хорошо, что очень трудно поверить в её настоящий возраст. Я бы сказала, что она выглядит на 15 лет моложе! С ней также приятно общаться – здоровый дух в здоровом теле.

Моё отношение к химическим таблеткам и вредным продуктам всегда было негативным. Чем натуральнее любой продукт, тем лучше. Детоксикация организма очень важный момент в процессе потери веса, с чего я и начала по рекомендациям Регины. Много слышала о том, что у нас всех есть пищевые аллергии или непереносимость организмом



Вы можете записаться к Регине на бесплатную консультацию по номеру **(512)784-7849**

В центре где работает Регина есть и другие оздоровительные процедуры, список которых на соседней страничке.

каких-то определённых продуктов. И, естественно, это у каждого человека индивидуально. В моём случае я всегда подозревала непереносимость молочных продуктов; реакция моего организма – прыщи. Когда я пробовала исключать молочное, кожа становилась намного лучше. Регина сделала мне анализы на пищевую непереносимость, подтвердив мои догадки. Пищевые аллергии могут выражаться в разных формах, от плохой кожи до набора веса. Для меня большим токсином оказался алкоголь, как это ни печально (а может и наоборот, хорошо)!

Сейчас я на чистке – детоксикации: определённая диета, сауна каждый день, и много-много воды. В подробности вдаваться не буду, так как это очень индивидуально. Диета абсолютно не сложная, но первые 3-4 дня было тяжело: ломило мышцы, чувствовалась слабость и усталость. Правда, голод особо не мучал.

У многих людей всё очень просто: нужно исключить определённые продукты из рациона, чтобы почувствовать разницу в самочувствии и увидеть результаты. Ещё один немаловажный нюанс – это Ваш тип крови. По типу крови Вы можете узнать, какие продукты вам употреблять нежелательно. Мы все очень разные, с различными проблемами и особенностями организма. В этом мне и помогла разобраться Регина, в разговоре с которой я нашла ответы на многие волнующие меня вопросы.

Регина также принимает пациентов с серьёзными проблемами со здоровьем и создаёт для них индивидуальный план по оздоровлению. Да, такие специалисты, как Регина, стоят денег. Но вклад в своё здоровье – это самый важный вклад как для нас, так и для тех, кто нас очень любит.

Берегите себя!

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

MATRIX

MEDICAL FITNESS | WELLNESS SPA

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПА

Мы делаем разные виды тестов и процедур детоксикации и похудения

- Биоскан тест на пищевую аллергию
- Тест на биомаркер гормоны
- Дейтерий тест
- Сканирование на плотность костной ткани и индекс массы тела

МЫ ТАКЖЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- Массаж
- Услуги персональных тренеров
- Botox
- Филлеры
- Косметические услуги

ANTI-AGING IN A WHOLE NEW LIGHT

LightStim red light

- омолаживание под световыми лучами новой технологии.
Улучшает кровообращение;
уменьшает воспаление;
снимает мышечную,
суставную и артритную боль;
помогает улучшить иммунитет
и уменьшает инфекции

ИНФРАКРАСНАЯ САУНА

- детоксикация, улучшение эластичности и цвета кожи; улучшение крово- и лимфообращения; ускорение восстановления мышц и суставов после физических нагрузок; нормализация психического состояния. Глубина проникновения достигает 4 см, что в разы больше, чем в сауне (в сравнении с финской там прогревание тела достигает 5 мм). Благодаря более интенсивному воздействию температуры на организм происходит более быстрые процесс выведения из организма вредных веществ (до 20%).



Принципы питания, которые улучшат вашу жизнь

Мы едим то, что мы едим. Как часто Вы слышали это выражение? Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, насколько наш ежедневный выбор в еде влияет не только на то, как мы выглядим, но и на то, как мы себя чувствуем и какое здоровье имеем сейчас и в старости? Советов о том, как похудеть или улучшить своё самочувствие, очень много, и большинство из них мы можем перечислить, даже не задумываясь. Но сегодня я хочу поделиться с Вами советами не о том, что нужно пить больше воды, есть больше цельных продуктов или заниматься спортом, а о том, какие принци-

пы поведения и питания стоит внедрить в свою жизнь. Это принципы, к которым я пришла не сразу, и которые помогли и до сих пор помогают мне на пути к достижению целей в построении тела.

Первый принцип – это выбор рациона питания, который подходит Вашему образу жизни. В погоне за сиюминутным результатом мы редко задумываемся о том, как долго данная система будет работать конкретно для нас. Мы часто недооцениваем важность того, насколько новый стиль питания будет сочетаться с нашим образом жизни. Независимо от того, какие цели преследуются, будь то похудение или реком-

позиция тела, постоянство – это ключ к достижению желаемого результата. Если в новом рационе, который Вы для себя выбрали, присутствует зелёная гречка или семена чиа, которые будет сложно купить в магазине, или которые Вы просто-напросто не любите, шанс того, что Вы очень скоро бросите эту затею и вернётесь к старым привычкам, очень высок. Если говорить о похудении, то здоровая потеря веса и удержание результата подразумевает под собой наличие долгосрочных привычек, которые будут сопровождать Вас на протяжении всей жизни, а не только неделю или месяц. Это значит, что нуж-



организму больше пользы, чем круасан. Сюда же можно отнести эмоциональное заедание. Очень часто вопрос самому себе: «Действительно ли я испытываю сейчас голод?» – помогает понять причину переедания.

И, наконец, третий принцип – это планирование наперёд. Намечается ли вечеринка, поход в ресторан или просто сумасшедший день, когда некогда будет присесть – имея план наперёд, будет легче его придерживаться. Зная, что Вас целый день не будет дома, имеет смысл приготовить что-то заранее и взять с собой, или на крайний случай составить план, когда и где Вы будете кушать. Когда мы голодны, руки сами тянутся к быстрой и более калорийной еде. Пожалеть себя и поддаться соблазну слишком легко: завал на работе, домашние дела – и у нас уже нет сил и времени думать о сбалансированном ужине и стоять у плиты. Планируя, Вы не только экономите время и убираете лишний стресс, но и облегчаете испытание своей силы воли на прочность и избегаете эмоциональных качелей между «хочу» и «надо».

Есть еще один принцип, который объединяет всё вышесказанное, и который, на мой взгляд, самый главный – это правило «одного процента». «1% a day improvement, compounded, equals 3800% per year» (совокупное улучшение на 1% в день равно 3800% в год). Привычки не меняются сразу, но небольшие изменения каждый день на «1%» работают. Вы и сами не заметите, как со временем научитесь новым вещам и внедрите их в свою жизнь, а за новыми привычками придет и новый результат.

но найти для себя тот принцип питания, который будет работать для Вас – от интервального голодания до приёмов пищи 4-5 раз в день. Если выбрать тот режим, который Вы сможете соблюдать постоянно, результат не заставит себя долго ждать.

Второй принцип – это осознанный выбор (осознанное питание). Мы каждый день делаем какой-то выбор, и этот выбор всегда имеет последствия. Самый простой пример – это покупка продуктов, которые являются нашими «триггерами». Для кого-то это шоколад или конфеты, для кого-то что-то другое. У нас у всех есть то, что

мы очень любим и можем съесть в неограниченном количестве, или, как минимум, в очень большом. Имея эти продукты дома – даже если Вы купили их и положили в шкаф – Вы повышаете шансы того, что после того, как начнете их есть, остановиться будет сложно. Вы когда-нибудь видели человека, который может съесть только половину булочки или шоколадного батончика? К принципу осознанного выбора также стоит отнести понимание состава и пользы продуктов. Выбор в пользу более объёмных продуктов даст больше насыщения и больше пользы. Например, омлет с овощами на завтрак насытит и даст



Yuliya Rivkina

ACE Certified Personal Trainer
Nationally Qualified NPC
Bikini Competitor
Instagram @_yulberry_

Мистическая фэнтези история

Слепой кот от

Даша ходила по приюту и рассматривала животных. Родители разрешили ей сделать выбор самостоятельно и взять себе любого понравившегося кота. Когда она ехала в приют, то думала, что возьмёт самого симпатичного и самого маленького котёнка. Но теперь...

Из клеток на неё смотрели десятки глаз. Все животные были симпатичными по-своему и все одинокие, у каждого была своя, часто непростая судьба.

Внимание Даши привлёк рыжий кот. Вначале она не поняла, но потом рассмотрела, что у бедного животного не было глаз. Она остановилась возле его клетки. Кот повернул к ней мордочку, словно пытался рассмотреть, и начал тихо мурчать, хотя к нему никто не прикасался

- Это Рокки! Ему девять лет, и он слепой от рождения - сказала работница приюта, идущая следом за девушкой. - Его хозяйка, старенькая бабушка, умерла. А дети не стали

заморачиваться и отдали его нам. Он уже год здесь. И боюсь, что шансов обрести семью у него меньше всех.

Даша снова обвела взглядом клетушки с животными. Но взгляд её притянулся к слепому коту, который всё так же сидел с повернутой к ней мордочкой.

Её сердце сжалось. Она открыла клетку и протянула руку к животному. Кот обнюхал её пальцы, а потом дружелюбно погладил их щекой. Тогда Даша просто достала его из клетки и прижала к себе.

Дома родители, увидев выбор дочери, пришли в недоумение:

- Ты что, специально нашла самого уродливого и старого кота? - недоумевала мама. - Неужели там не было котят? Нужно было ехать с тобой и помогать с выбором?

- Я искала не предмет интерьера для тебя, а друга для себя - огрызнулась Даша, унося кота в свою комнату.

Кот оказался очень смышлёным, и ничем не отличался от котов зрячих.

Он также свободно перемещался по дому, играл с шуршащими игрушками, ходил в лоток, и спал в уютных местах. И единственное, что напоминало о его недостатке, это пустые глазницы. Но вскоре домашние привыкли к нему и даже привязались.

С самого начала, Даша чувствовала сильную связь со своим котом. Он всегда знал, что у неё болит, и мостился именно на то место. Он всегда знал, когда она придёт домой, и за десять минут бежал под дверь её ждать. Даша точно знала, что Рокки понимает все её слова. Хотя, сама с этого и посмеивалась, считая, что просто стала одержимой кошатницей.

Впервые это случилось, когда Даше было шестнадцать лет. Одна из тёток предложила ей съездить со своей семьёй на машине в соседний город и навестить родственников. Предложение было заманчивым. Даша любила путешествовать, и родственников давно не видела. Поэтому сразу согласилась.

Вечером, накануне поездки, Даше приснился странный и очень реалистичный сон. Будто она лежит в своей кровати, а Рокки сел ей на живот. Так было много раз. Но необычным было то, что вместо пустых глазниц, у него были огромные зелёные глаза! Он сидел на животе и с тревогой смотрел вперёд. Даша приподнялась на локте и, придерживая кота, повернулась по направлению его взгляда. Вместо стены спальни она, словно на экране, увидела дорогу, где неслась машина её родственников, на которой она должна была ехать утром. Она чётко увидела всех пассажиров и себя на сидении возле водителя. Вдруг, из-за поворота вылетел грузовик! Он нёсся по встречке, лобового столкновения было не избежать! Даша, с ужасом увидела аварию, а потом увидела себя, погибшую среди осколков и мятого металла. "Останься дома!" - услышала она у себя в голове, и, с криком проснулась.

Сон произвёл на девушку такое мощное впечатление, что она не смогла уснуть до рассвета. А утром напрочь отказалась ехать.

Даша пыталась отговорить от поездки и родственников, но её никто не послушал. Уже к концу дня, Даша узнала о том, что они попали в аварию, все получили значительные травмы, а знакомый, который сидел на месте возле водителя, погиб.

Даша никому не говорила о странном сне. Но, спустя год, к ним в гости приехал дядька с семьёй, младший брат отца. Его жена занималась эзотерикой. Она понравилась Даше и вызвала доверие. Ей девушка и решила рассказать свой сон.

Выслушав её, женщина долго молчала, задумчиво поглаживая Рокки.

- Знаешь, слепые животные часто видят больше, чем зрячие - сказала она. - Они могут видеть тонкий мир и даже варианты будущего. Твой кот не прост! Это мистическое существо. Цени его!

И Даша ценила. Конечно, она его итак любила и баловала. Но после этого случая, стала воспринимать ещё серьёзней. По отношению к своему коту, она тестировала людей. Если ухажёр, при виде Рокки говорил что-то типа: "Какой некрасивый кот!". Или проявлял к нему как-то неприязнь, то Даша сразу давала ему "от ворот поворот". И наоборот. Этот тест всегда работал безошибочно.

Второй раз это произошло, когда Даше было двадцать три года. Она поехала с друзьями в поход, покорять горные вершины. В третью ночь похода она спала в своей палатке глубоким сном. Как вдруг, ощутила рядом привычное тепло. Это был Рокки! Он гладил её щекой по лицу и явно будил. Даша поняла, что это сон. Она посмотрела на кота и снова увидела его с огромными зелёными глазами. Он встревоженно смотрел то вверх, то на девушку. Вдруг, он вскочил ей на живот и выпустил когти! Одновременно с этим, в голове раздался крик: "Проснись! Беги!!!"

С криком, девушка проснулась. Она испытывала сильнейший страх, и это побудило её выскочить из палатки. На улице она увидела, что у ночного костра сидит несколько её друзей. Даша направилась, было к ним, как вдруг, грохот за спиной заставил её вздрогнуть и отскочить. Огромный

камень, невесть как скатился со скалы, под которой разместила палатку Даша и упал туда, где она спала пару минут назад!

* * *

Рокки прожил у Даши ещё двенадцать лет. За это время она вышла замуж и родила сына. Кот всегда был её верным спутником. Но, настало время, когда он ослабел. Он тихо лежал на своей подушке, отказавшись от еды и воды. Ветеринар сказал, что явных патологий нет и, скорее всего, просто заканчивается срок жизни кота.

В тот день Даша ощутила, что это конец. Она легла возле своего кота, поглаживая его. Она чувствовала, что он не хочет оставаться один. На какое то время, девушка заснула. И снова ей приснился Рокки. Он сидел напротив неё и смотрел сияющими зелёными глазами. Вдруг, она услышала в голове спокойный голос: "Пора! Мне было хорошо с тобой! Не печалься, я скоро приду. Я проживу с тобой ещё одну жизнь, а потом пойду дальше. Жди меня!" Сказав это, кот встал и пошёл. Даша проследила, как он плавно удалился от неё в луче света. И проснулась. Прикоснувшись к Рокки, она поняла, что он уже не дышит.

Два месяца Даша страдала из-за утраты любимого питомца, отказываясь брать новых котят.

Однажды, она вышла из дома, и взгляд её упал на маленький чёрный комочек. Бездомный котёнок чёрного окраса сидел под дверями её подъезда. Увидев Дашу, он приветливо мяукнул и побежал к ней. Девушка растерялась вначале, но потом увидела глаза котёнка. Огромные зелёные глаза. Такие, как она видела во сне.

Автор Ирина Шведская
zen.yandex.ru/gamaun

visit us here



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

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Адвокаты- обложка, **стр. 2, 3, 26, 27**
Kishinevsky & Raykin, Attorneys at Law
www.coloradolawteam.com
2851 S Parker Rd. Suite 150,
Aurora, CO 80014
(720)748-8888

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

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

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

M&I Русский магазин **стр. 11, 43**
909 S Oneida St,
Denver CO 80224
(303)331-1590

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

Гранит **стр. 13**
Vladimir Granite Installation
vgraniteinstallation@gmail.com
(915)383-5339

Услуги инженера-строителя **стр. 13**
Advanced Structural Engineering LLC
Al Biria, PE, SE- ASE, Principal
albiria@ase-colorado.com
(303)332-7243

Ведический астропсихолог
стр. 14, 15
Виктория Семёнова
(720)208-8107

Работа для водителей **стр. 17**
I-GO Trans LLC
(720)470-6444

Косметические услуги **стр. 19**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

Дизайн и печать **стр. 19, 37**
Minuteman Press
14190 E Jewell Ave unit 1
Aurora, CO 80012
(303)751-5007

Косметолог в Бодлере **стр. 19**
Sculptico Beauty
3280 28th St, Boulder CO 80301
www.sculptikobeautey.com
(720)653-5906

Банк BBVA **стр. 21**
Алекс Заславский
4016 Red Cedar Dr,
Highlands Ranch, CO 80126
(720)348-8053

Агент по недвижимости **стр. 21**
Нина Заславский
ninaot@yahoo.com
(720)323-8499

Страхование на каждый день **стр. 21**
Борис Литвак
blitvak@gmail.com
(303)902-6582
(720)535-1911

Финансирование **стр. 23**
Irina Shamaev- Mortgage Navigators
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

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

BodyLux Elite Body Contour **стр. 29**
9580 Ridgeway Pkwy
Lone Tree, CO 80124
(303)803-6129

Инъекционная терапия **стр. 29**
Chic Clinique Aesthetic Art
10005 Commons St,
Lone Tree CO 80124
(720)588-0682

Ментальная арифметика **стр. 31**
Indigo, Mental Training Club
www.facebook.com/indigomentalusa
(720)546-5900

Работа- Antonina Home Care **стр. 33**
admin@antoninahealth.com
1241 S Parker Rd unit 201
Denver, CO 80231
(720)500-2075

Агент по недвижимости **стр. 34, 35**
Alisa Fielding, MBA
HomeSmart Realty
www.AlisaHappyHomes.com
(303)505-4145

Bethel community **стр. 37**
13231 E Mississippi Ave,
Aurora, CO 80012
(303)536-5353

Домашние торты и выпечка **стр. 37**
Cake O'Clock by Olivia
(347)837-0029
Fairy Gardens- Сады Фей **стр.41**
Подарок на заказ
(303)261-5645

Уроки фортепиано **стр. 41**
Андрей Советов
andriyisovetov@gmail.com
www.andriyisovetov.com
(720)378-2668

Натуропат- Regina Brugh **стр. 44, 45**
Matrix Medical Spa and Fitness
925 Lincoln St
Denver, CO 80203
(512)784-7849

Приют для животных **стр. 48, 49**
Dumb Friends League
2080 S Quebec St. Denver 80231
4556 Castleton Court,
Castle Rock CO 80109
(303)751-5772

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

Агент по недвижимости/ риэлтор
стр. 52
Виктория Хамов
victoriakhmov@gmail.com
www.victoriakhomes.com
(303)883-6245

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

Arash International Market
2720 S Parker Rd
Aurora, CO

H-Mart
2751 S Parker Rd
Aurora, CO

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

Торты, выпечка и десерты
(303)264-9137

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

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

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

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

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

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

КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Дарья Лэй
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодекс
арт директор

Сама Себе Режиссёр (303)332-8807

На зимний выпуск декабрь-февраль материал на рекламу принимаем до 8 Ноября

ВНИМАНИЕ!

ПРИГЛАШАЕМ
БЕСПЛАТНО ПОДПИСАТЬСЯ
НА НАШ ЖУРНАЛ!



ПЕРВЫЕ 100 ПОДПИСЧИКОВ

получают бесплатную подписку на журнал Сама Себе Режиссёр на 2021 год!

Всё что нужно от вас, это **ваше имя, фамилия и адрес** либо на

Имейл **AVRAS80@gmail.com**

либо СМС на **(303)332-8807**

НЕ УПУСТИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ ПОДПИСКУ!

ВАША РЕКЛАМА В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ И НА ФЕЙСБУК
(303)332-8807

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



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

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

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

ЖУРНАЛ САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР

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



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



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