

VOLUME 2, #2
МАРТ-МАЙ / 2021



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

НОВИНКИ В МИРЕ
ЧАСОВ-ТЕЛЕФОНОВ

ТУР ПО КОНФЕТНОЙ
ФАБРИКЕ
HAMMOND'S CANDY

ТОНКОСТИ
СУХОГО ПЕДИКЮРА

ГРУДНОЕ КОРМЛЕНИЕ,
РАССКАЗЫВАЕТ
ВИКТОРИЯ ЮРКОВЕЦКИЙ

ОДИН ДЕНЬ
ИЗ ЖИЗНИ ДАНИЛА
В NOVASTAR ACADEMY

ИСТОРИЯ
ИММИГРАНТА
ВИКТОРА
МАРКИТАНТА

ТРАВА
БЕССМЕРТНИК
- ИСТОЧНИК
ДОЛГОЛЕТИЯ,
GOLDIN
PHARMACY

ИНТЕРВЬЮ С
ВИКТОРИЕЙ
ХАМОВ АГЕНТОМ
ПО НЕДВИЖИМОСТИ
(303)883-6245

АЛЕКС ЗАСЛАВСКИЙ,
УПРАВЛЯЮЩИЙ БАНКА
ОТВЕЧАЕТ НА НАШИ ВОПРОСЫ

 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

ИНТЕРВЬЮ С АГЕНТОМ ПО НЕДВИЖИМОСТИ ВИКТОРИЕЙ ХАМОВ



В этом номере, в интервью с замечательным агентом по недвижимости Викторией Хамов, Вы узнаете много полезной информации о том как купить или продать свою недвижимость и как сделать это правильно. Также, Виктория нам расскажет немного о себе и об истории Денвера.

Расскажите немного о себе и почему Вы выбрали карьеру в бизнесе недвижимости?

Наша семья эмигрировала в Штаты в середине девяностых из России, из города Новосибирска. Мы застали Денвер в период его активного экономического развития. Приведу в пример некоторые проекты, осуществленные в то время в нашем городе.

Открытие первой трамвайной линии, международного аэропорта DIA, центральной библиотеки, стадиона Coors Field. Строительство развлекательного парка аттракционов Elitch Gardens, стадиона Mile High, аквариума и Pepsi Center (Ball Arena). Многие устаревшие элементы Central Platte Valley были снесены в это время, и началась перестройки инфраструктуры данного района. Произошла трансформация Lower Downtown – модифицирование зданий бывших складских помещений исторического района в престижные лофты и brewpubs. С 1990 по 1999 год было построено 6,100 домов, и это только в Денвере.

Многие недавно приехавшие эмигранты, в том числе и наша семья, начали активно инвестировать в недвижимость. В начале 2000-х мы занялись строительством домов. Мой муж, владелец малого бизнеса – YK Electric LLC, получил лицензию строительного подрядчика, и мы открыли строительную компанию Custom Metro Builders LLC.

До того, как я получила лицензию агента, я занималась ведением бухгалтерии для нашей компании. Также, одним из видов моей волонтерской деятельности было оказание помощи вновь прибывшим русскоязычным иммигрантам. (Оформление документов, визиты к врачу, получение социальных льгот, получение

водительских прав, аренда жилья и тд.) Семейный бизнес в сфере строительства, опыт в работе с людьми, интерес к новым знаниям и перспективам послужили основными причинами выбора карьеры в бизнесе недвижимости.

Что Вы можете посоветовать тем, кто только что переехал в Америку?

В тридцатые годы, во время Великой депрессии, американский писатель и историк Джеймс Адамс в своем труде “Эпос Америки” высказал идею, что мечтает о стране, где каждый может реализовать себя. Где человек имеет право на свободу личности, свободу предпринимательства и свободу на частную собственность (что также закреплено законодательно в Декларации независимости). Этот принцип настолько пришелся по душе американцам, что прочно вошел в жизнь как “American Dream.”

“...американская мечта о стране, где жизнь каждого человека будет лучше, богаче и полнее, где у каждого будет возможность получить то, чего он заслуживает” (“Эпос Америки” Джеймс Адамс, 1931).

Одним из главных воплощений American Dream для американцев является право на частную собственность. Начните реализовывать это право – начните осуществлять свою “Американскую мечту”!

На начало 2021 года Денвер входит в девятку самых успешных мест инвестирования на рынке недвижимости на национальном уровне. С 1991 года наш штат занимает второе место в стране по прибыли на недвижимость по данным FNA: 380.24% с 1991 по 2019.

Только за последние пять лет прибыль составила 55.87%. В городах Денвер, Аврора, Лейквуд цифры еще более впечатляющие: прибыль составила 425.7%, а за последние пять лет – 58.6%.

Однажды мы гуляли с моей внучкой, когда ей было около четырех лет, и нам по дороге попала свежая траншея от колес трака. Она оценивающе осмотрела участок с развороченной грязью и констатировала: “Это прекрасное место, где можно найти кости динозавра.” Хорошая иллюстрация видения перспективы и скрытых возможностей, не правда ли?

В связи с этим следующий вопрос:

Какие советы Вы можете дать для тех, кто покупает недвижимость в первый раз. С чего начинать?

Покупка дома – достаточно сложный процесс даже для тех, кто настолько откровенен, что сам меняет масло в машине. С покупкой дома всё же советую обратиться за помощью к профессионалу. Во-первых, рынок недвижимости сейчас настолько активный, что, не имея опыта “закулис-



ных” боев, Вам будет нелегко выбрать правильную стратегию. Как недавно сказал мне старший сын, который любит играть в шахматы, по мнению Бобби Фишера, чтобы играть в шахматы на мировом уровне, нужно начинать играть еще в раннем детстве.

Чтобы заключить успешную сделку на сегодняшнем рынке, нужен опыт и ежедневная практика. Маркет меняется каждый день: помимо цены, за которую Вы хотите приобрести дом, большое и подчас приоритетное значение имеют другие условия контракта. На начало февраля 2021, за одни выходные в Денвере дом средней стоимости могут посмотреть более ста покупателей. Продавец получает около тридцати предложений на покупку дома, в среднем на пять и больше процентов выше от запрашиваемой стоимости. В зависимости от района предложение может достигать десяти и более процентов.

Поэтому:

1). Найдите своего агента – профессионала с опытом, с хорошими рекомендациями, который легко ориентируется в тенденциях сегодняшнего дня и направлении развития рынка. Ваш агент поможет Вам с выбором недвижимости в зависимости от Ваших приоритетов, применяя свои ресурсы, статистические данные, анализ маркета.

2). Если Вы не покупаете недвижимость за наличные, следующим этапом для Вас будет получение ипотеки, кредита. Существуют различные факторы,

влияющие на получение займа от банка на наиболее выгодных для Вас условиях. Под какой процент Вы можете оформить сделку или на какую сумму займа Вы можете рассчитывать? На эти вопросы нельзя ответить однозначно. Мой зять с лицензией адвоката часто отвечает: всё зависит от конкретной ситуации, а точнее, от нижеследующих факторов:

- Ваших доходов,
- Ваших расходов,
- Суммы первоначального взноса (downpayment),
- От Вашего кредитного коэффициента (credit score). Например, кредитный коэффициент может варьироваться от 300 до 850. Для того, чтобы квалифицироваться на наилучший процент, необходимо иметь не ниже 760.
- От места покупки и вида недвижимости

*Лайфхак

Критически важно вовремя оплачивать счета и держать минимум баланса на кредитных картах. Не спешите их закрывать – это понизит Ваш коэффициент. Следите за своим credit score. Для этого Вы можете получить свою копию бесплатного отчёта в следующих кредитных бюро – Experian, Equifax и TransUnion.

(продолжение на странице 20-21)

Травы, без которых никуда!

Вот и наступает весна. Хотя зимы, вроде бы, и не было, мы все равно с надеждой ждем весеннее время; время, когда все расцветает, когда солнышко действительно греет, и появляются настроение и вера в лучшее... Мы хотим познакомить Вас с растением, которое напоминает нам о лете в холодные зимние дни. Его солнечный цвет не теряет своей яркости даже после сушки.

Это **бессмертник песчаный**, народное название которого – сухоцвет. Дело в том, что цветущее ярко-желтое растение выглядит засушенным, но на самом деле оно растет и цветет. В лекарственных целях используют цветочные корзинки бессмертника песчаного, которые заготавливают в период начала цветения, до раскрытия боковых корзинок.

Галеновые формы растения улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот, повышают содержание холатов и билирубина в желчи. Препараты бессмертника повышают холестеринный коэффициент и тонус желчного пузыря. Экстракт бессмертника оказывает спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных путей, желчного пузыря и кровеносных сосудов. Эти свойства обусловлены присутствием в растении флавоноидных соединений. Кроме того, препараты бессмертника стимулируют секрецию желудочного сока и активируют секреторную способность поджелудочной железы, увеличивают диурез.

ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Соцветия. Отвар, настой и экстракт – при холециститах, холецистоангиохолитах, желчно-каменной болезни и гепатитах – усиливают секрецию желчи, изменяют ее химический состав, увеличивают содержание холатов, снижают уровень билирубина и холестерина в крови. У больных улучшается общее состояние, исчезают боли, диспепсические явления. Применяют как слабое седативное и улучшающее обмен веществ средство при атеросклерозе. Усиливая секрецию желчи и оказывая выраженное спазмолитическое действие, препараты бессмертника способствуют вымыванию песка и мелких камней (диаметром 1-2 мм) при хроническом калькулезном холецистите. Кроме того, усиливая желчеотделение, препараты бессмертника препятствуют застою желчи, улучшают метаболическую функцию печени, уменьшают вязкость желчи и относительную ее плотность, понижают

концентрацию в ней билирубина и холестерина.

В народной медицине отвар соцветий бессмертника употребляют при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек и мочевого пузыря (в том числе почечнокаменной болезни), желудочно-кишечного тракта (гипацидном гастрите, энтерите, колите), женских болезнях (при белях делают также спринцевания), гипертонической болезни, ревматизме, подагре.

Отвар цветков бессмертника песчаного: 10 г (3 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1/2 стакана в теплом виде 2-3 раза в день за 15 мин до еды как желчегонное средство, при зудящих дерматозах и как глистогонное средство.

Цветки бессмертника песчаного (*Flores Helichrysi arenaria*) выпускаются в пачках по 50 г. Хранят в сухом прохладном месте.

Фламин (*Flaminum*) – очищенная от балластных веществ сумма флавоноидов бессмертника песчаного. Представляет собой желтый порошок со слабым специфическим запахом, горький на вкус. Принимают при хронических холециститах и гепатохолециститах по 1 таблетке 3 раза

в день за 30 мин до еды (с небольшим количеством теплой воды – 1/2-1 стакан). Курс лечения – 10-40 дней. Лечение фламином не исключает применения других терапевтических мероприятий. В случае необходимости курс лечения может быть повторен. Срок годности препарата 4 года.

Настой цветков бессмертника: 10-15 г сырья заливают 200 мл холодной кипяченой воды, настаивают 8 ч, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды.

Противопоказания и возможные побочные эффекты: препараты бессмертника малотоксичны, однако при длительном применении могут вызвать застойные явления в печени. Большим гипертонической болезнью перед приемом препаратов бессмертника следует посоветоваться с лечащим врачом, так как они несколько повышают кровяное давление. Противопоказанием является обтурационная желтуха.

В быту соцветиями бессмертника перекладывают одежду для предохранения от моли. Бессмертник входит во многие лекарственные сборы, даже в сборы для омоложения организма.

Оставайтесь с нами.
Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Бессмертник,
а также любые другие травы
имеются в продаже в Goldin Pharmacy
по адресу
909 S Oneida St, Denver CO 80224
(303)355-6818





Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

25
лет
с вами!



В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

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

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

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку

<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.

Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок, Medicare и Medicaid

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

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

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



**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

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



HAMMONDS CANDY

— КОНФЕТНАЯ ФАБРИКА

Фабрика конфет предлагает всем заглянуть к ним на бесплатный тур. Тур длится всего 30 минут, рассказывая об истории фабрики и показывая настоящий цех по производству их именных конфет. В начале Вам покажут небольшое видео с историей фабрики, потом проведут по цеху, и в конце Вас выведут в магазин, где можно приобрести конфеты и шоколад разных вкусов. Также там можно найти сувениры с названием их компании. Тур нужно резервировать на вебсайте <https://hammondscandies.com/pages/factory-tours-new> за 24 часа или раньше, выбрав день и время, указав точное количество людей в Вашей группе.

На процесс изготовления конфет можно смотреть долго, и очень хочется увидеть конечный результат. Но так как тур ограничен по времени, нам этого увидеть не удалось. На фабрике много экспериментируют с разными вкусами конфет, придумывая новые вкусы и расширяя разнообразие в выборе. Нас удивили и порадовали шоколадки со вкусом бекона и чипсов, курицы и вафли, и со вкусом торта.



История фабрики

Почти 100 лет назад Карл Т. Хаммонд-старший открыл кондитерскую фабрику Hammond's Candy Factory в Денвере, стремясь к высокому качеству продукции. Хотя фабрика стартовала как небольшой малый семейный бизнес, теперь она превратилась в известный бренд с международными продажами. Фабрика гордится тем, что радует поклонников всех возрастов восхитительными угощениями, приготовленными вручную от начала до конца.

1913 г.

В первый же день учебы в старшей школе уроженец Денвера по имени Карл Т. Хаммонд-старший пришел домой и объявил, что ему больше не нужна учёба и образование. «Хорошо, - ответила его мать, - но ты не будешь валяться дома. Иди найди работу.» Он так и поступил – устроился подмастерьем на кондитерскую фабрику.

1917 г.

Как и многие молодые люди того времени, Карл Т. Хаммонд-старший был призван в армию. Он отправился служить на Первую мировую войну, и его карьера по изготовлению конфет была отложена.

1918 г.

Карл вернулся с войны и быстро возобновил свою карьеру в кондитерском бизнесе, на этот раз обучаясь на другой фабрике в Денвере.

1920 г.

После нескольких лет обучения кондитерскому бизнесу Карл основал свой собственный бизнес: Hammond's Candy Company на Платт-Ривер-стрит в Денвере, Колорадо. Его предпринимательский дух проявился, когда он был вдохновлен на создание своей первой оригинальной конфеты – Carl's Honey Ко Кос – шоколадные конфеты с тертым кокосом.

Начало 1920-х

В течение первых нескольких лет в бизнесе Карл делал все: он разрабатывал рецепты, делал конфеты, продавал их и работал в офисе. В конце концов, он нанял работника для управления магазином и начал путешествовать по Западу, продавая конфеты другим магазинам.

Конец 1920-х

В то время как Великая депрессия принесла бизнесу много проблем, Candy Company Хаммонда оставалась прибыльной. Даже в очень тяжелые времена люди обычно находили достаточно денег на простые сладкие конфеты. Но Карл знал, что конфеты должны быть хорошими, чтобы удерживать клиентов. Его девизом было: «Нет ничего важнее качества», и именно его внимание к качеству поддерживало скромную фабрику Хаммонда на протяжении всей Великой депрессии.

1930-е годы

В 1930-х годах друг Карла Т. Хаммонда-старшего изобрел мягкое кондитерское изделие из зефира небольшого размера, покрытое восхитительной карамелью. Карлу понравился продукт, и он купил рецепт для производства для Hammond's, назвав его «Mitchell Sweet» в честь своего друга. Mitchell Sweet мгновенно стал фаворитом в линейке Hammond's Candy и остается популярным угощением сегодня.

1945 г.

Сын Карла, Карл Т. (Том) Хаммонд-младший, был освобожден из ВМФ в конце Второй мировой войны. Том приехал в Денвер со своей женой Джун и прошел путь от старшины до ученика кондитера. Джун также научилась семейному ремеслу и присоединилась к процветающему семейному бизнесу.

1948 г.

Компания Hammond's Candy переехала в новое место в Денвере, на Брайант-стрит и 29-ю Западную авеню.

(продолжение на странице 48)

COZY DENTAL

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

Взрослая стоматология:

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



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

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

Принимаем
большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

 303-340-0422



Детская стоматология:

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

 14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012

 Info@cozydental.com  CozyDental.com



KRISTINA SPA studio

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

Предлагаю следующие услуги:

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

 Esthetician_Kristina

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

303 587 7516

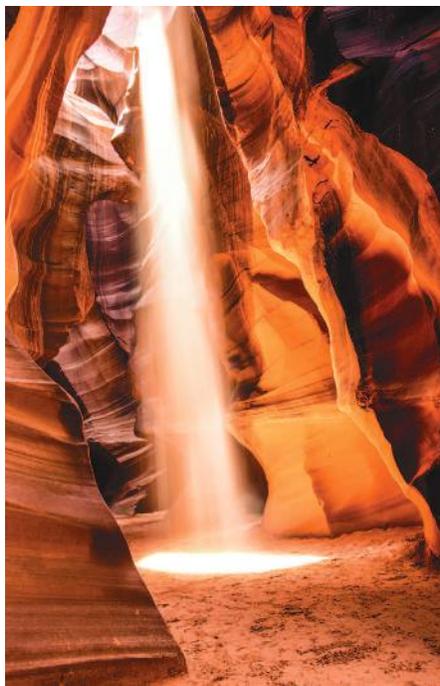
(ПРОСИМ ПИСАТЬ СМС)



ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ В АРИЗОНЕ

Принятые в январе ограничения на въезд в страну смещают фокус многих увлеченных путешественников с заграничных поездок на более детальное исследование красот американских штатов. Аризона, благодаря короткому перелету из Денвера и множеству достопримечательностей, является для колорадцев одним из самых привлекательных направлений. Поездка, запланированная на весну, позволит познакомиться со штатом в самый приятный сезон, когда можно равноценно наслаждаться прогулками по колоритным паркам, отдыхом душой и телом в местных спа, посещением музеев и художественных галерей или просто нежиться в шезлонге у теплого бассейна резорта. Кстати, курортные спа-отели и резорты это тоже своего рода достопримечательность штата: гостям предлагают просторные номера, отличные рестораны на территории, всевозможные спа процедуры и гольф турниры, велотуры, экскурсии на джипах, полеты на воздушных шарах и уйму других развлечений, ограниченных только возможностями путешественников.

Неважно, решили ли Вы слетать в Финикс на выходные или думаете поехать в основательное путешествие по Аризоне на автомобиле. Вы обязательно найдете, что посмотреть и чем себя развлечь.



Предлагаем нашу десятку самых интересных мест для посещения в Аризоне:

1. Desert Botanical Garden (Phoenix, AZ). Ботанический сад пустыни объединил более 20 000 видов растений, которые приспособились к суровой жизни в пустынной местности Аризоны. Весной сад особенно привлекателен для посетителей красочным цветением кактусов, которых здесь насчитывается около 1350 видов. Парк открывается в 7 утра, что позволяет успеть насладиться красотами до наступления полуденной жары.

2. Western Spirit: Scottsdale's Museum of the West (Scottsdale, AZ). Музей Запада, помимо большой выставки картин, рассказывающих о жизни и быте жителей, имеет отдельную экспозицию, посвященную первопроходцам-исследователям Запада Льюису и Кларку. Среди экспонатов – индейская глиняная посуда, образцы творчества коренных жителей региона, исторические артефакты. Достойное место для посещения, если Вы интересуетесь историей Дикого Запада.

3. Grand Canyon South Rim. Если Вы хотите выезжать за пределы Финикса, то Великий каньон на первом месте в очереди на посещение: его южная часть является настолько огромной и невероятно живописной, что легко поражает воображение и остается в памяти путешественников навсегда. Дорога до каньона займет примерно 4 часа на машине.

4. Sedona, AZ. Этот уютный городок находится в 2х часах езды от Финикса и является настоящим оазисом в пустынных землях северной части штата. Седона привлекает красотами ландшафта и захватывающими дух панорамными видами, а также возможностью прочувствовать на себе то, что имели в виду эзотерики, говорящие о множественных “местах силы” в красных скалах окрестностей.

(продолжение на странице 46)



ВЕСНОЙ НУЖНЫ НАМ ВИТАМИНЫ
ОРЕШКИ, РЫБКА, АПЕЛЬСИНЫ
ВЕДЬ ЗИМНЯЯ ПОРА ПРОШЛА...
И ЕСТЬ ВСЕ ВИТАМИНЫ В ЛЮБИМОМ М&I

Как влюбляются знаки Зодиака



ОВЕН

Овен влюбится только в человека с хорошим вкусом. То есть в того, кто сможет понять, что Овен идеальный, безупречный и самый лучший на свете.



ТЕЛЕЦ

Влюбленный Телец немедленно признается в своих чувствах. Убедившись, что его любят, Телец отправится на работу. Ему не до пустяков, типа медового месяца. Ему же теперь семью обеспечивать надо.



БЛИЗНЕЦЫ

Страстно влюбленный сегодня Близнец завтра может даже не вспомнить, что он был влюблен... Увы!



РАК

Чтобы Рак влюбился, он должен знать, что в его избранника влюблен кто-то еще. Рак хочет иметь только все самое лучшее. Ему не нужно то, что не пользуется спросом.



ЛЕВ

Влюбленный Лев готов на всё. В любви Лев больше похож на удава, чем на льва. Он заглатывает своего возлюбленного целиком, потому что хочет владеть им безраздельно. Впрочем, Лев не ревнив. Он уверен, что по сравнению с ним все остальные люди не представляют ни малейшего интереса, поэтому и ревновать-то, собственно, не к кому.



ДЕВА

Влюбленная Дева постарается сделать из своего избранника идеального человека. Она будет совершенствовать в нем всё: интеллект, причёску, стиль одежды, фигуру, манеры, речь. Если результат апгрейда ее не удовлетворит, Дева удалится, чтобы усовершенствовать кого-нибудь другого.



ВЕСЫ

Весы, завоевав сердце возлюбленного, впадают в ступор, потому что не знают, что им теперь с этим делать. А так как сердце у Весов большое и нежное, их все время окружают люди, с которыми они не знают, что делать...



СКОРПИОН

Если влюбленный Скорпион поймет, что его чувства взаимны, он глубоко разочаруется. Он разочаруется и в своем возлюбленном, и своих чувствах, и в любви вообще. Скорпион немедленно ко всему охладит и удалится на поиски менее доступного объекта для своей страсти.



СТРЕЛЕЦ

Стрелец влюбляется, потому что вместе гораздо интереснее заниматься спортом и проводить летний отпуск. Он считает, что хороший друг и хороший секс – это вполне совместимые понятия. Если в хорошем друге Стрелец найдет и хороший секс, то обязательно влюбится.



КОЗЕРОГ

Чтобы Козерог полюбил по-настоящему, нужно чтобы вся семья Козерога влюбилась вместе с ним. Если семья

полюбит его избранника, Козерог сразу примерит отношения на предмет «вместе до гробовой доски».



ВОДОЛЕЙ

Водолей никогда не влюбится с бухты-баракты. Не такой он человек. Водолей должен понаблюдать за потенциальным претендентом на роль возлюбленного... Присмотреться... Принюхаться... Подумать... Понаблюдать... Потом понаблюдать под другим углом... Тщательно взвесив все за и против, Водолей, скорее всего, решит не влюбляться, а подружиться.



РЫБЫ

Чтобы Рыба влюбилась, ее сначала придется поймать. Кто поймал, тот и любимый. Рыба будет мирно плескаться в аквариуме до скончания веков. Ну, или до тех пор, пока ее не выловит другой рыбак.

Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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





Embroidery Charm

Индивидуальная
машинная вышивка
на заказ



Думаете, чем порадовать родных, друзей или самих себя? Монограммы и вышивки на одежде, полотенцах, медицинских халатах, национальных костюмах, аксессуарах, игрушках и тд. Также, пока актуальны маски, пошив и вышивка «с нуля», либо на масках заказчика.

Наши работы можно посмотреть на страничке
- пишите в личные сообщения
или на email: Embroidcharm@gmail.com



Embroidery Charm



Будем рады новым знакомствам!



Markitant Construction LLC

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



Виктор Маркитант

F MarkitantConstruction
I Markitant_Construction
@ markitantconstruction@gmail.com



Robin Wood Realty



**I'll Find Your
Perfect KEY**

Nina Zaslavsky
Broker Associate

720-323-8499

ninaot@yahoo.com

7170 E Princeton #5,
Denver, CO 80237
(303) 668-5584

www.RobinWoodRealty.com



Коучинг и услуги астропсихолога

- ✓ Ваши сильные и слабые стороны
- ✓ Успешные сферы деятельности
- ✓ Как стать богатым человеком
- ✓ Источники вашей внутренней силы и энергии
- ✓ Ваше предназначение
- ✓ Кармические задачи которые вы несёте
- ✓ Откуда родом ваши болезни
- ✓ Как побороть свои страхи
- ✓ Как ваш характер влияет на вас

СПЕКТР УСЛУГ:

- ✓ Индивидуальный астрологический анализ \$80
- ✓ Анализ пары -> все что включено выше плюс анализ совместимости в подарок \$140
- ✓ Детский -> таланты вашего ребёнка и куда его направить \$50
- ✓ Семейный (всем членам семьи по скидке)

☎ 720-628-7327

Лана

Alex Zaslavsky, управляющий BBVA банка в Highlands Ranch, Colorado отвечает на вопросы наших читателей

• Приветствую! Вы даёте кредиты под бизнес? Если да, расскажите коротко об условиях. Спасибо!

Да, на новый бизнес до года, мы предлагаем бизнес-карты до \$10,000 с нулевой процентной ставкой в первые 9 месяцев. Если бизнесу 2+ года, мы предлагаем кредитные линии без проверки дохода до \$100,000, что зависит от продаж Вашего бизнеса в год. Например: если продаж или услуг за год было на \$600,000 – банк предоставит кредит до 10% от годовых продаж, или \$60,000.

• Алекс, а идёт ли в личную историю бизнес кредит? То есть, будет ли при проверке высвечиваться SSN (социальный номер) человека? Или кредит будет виден только на бизнесе?

Отличный вопрос! При заявке на ссуду банк рассматривает кредитную историю компании и её владельцев. Когда банк даёт кредит, этот продукт (кредитная карта или линия) показывается только в кредитной истории бизнеса, но не владельца компании. Это освобождает личную кредитную историю хозяина бизнеса для покупок домов и машин для личных нужд в будущем. Мы также финансируем оборудование и

транспортные средства моложе 9 лет со дня их выпуска.

• Alex Zaslavsky, есть ли какие-либо подводные камни при получении кредитов, то есть платежи или скрытые денежные сборы?

0 годовых на карты, \$150 годовой сбор (annual fee) на бизнес-кредит (business lines of credit), больше никаких платежей. Процентная ставка на кредитные линии – от 5% годовых.

• Alex Zaslavsky, как и на каких условиях можно переводить деньги ежемесячно из России в Ваш банк? Какие есть варианты?

В долларах Вы можете перевести любую сумму в любое время. Оплата за эту услугу – \$12 за входящие деньги.

• Даёт ли Ваш банк ипотечный кредит? Под какой процент, и какова сумма предоплаты?

Даёт, и существует много факторов, от которых зависит процент: кредитная история, зарплата, цена дома. Первый взнос – от 3% суммы кредита, и процентная ставка от 2,75% годовых на ипотеку 30 лет. Каждый клиент индивидуален.

• Алекс, расскажите про equity line of credit - кредит под залог недвижимости или деньги из под дома

О кредитной линии под залог дома, можно много рассказать. Если коротко, то это самый выгодный продукт для клиента. На него самые низкие проценты ссуды и клиенту это практически ничего не стоит. Работает как кредитная карта, можно платить только проценты, не выплачивая основного долга 10 лет. Если дом стоит \$100,000 и баланс ипотеки (mortgage) \$50,000, банк даст 80% от стоимости дома минус ипотека. В нашем примере это 80,000-50,000=30,000 сумма кредитной линии. Сейчас процент на кредитные линии от 3% в год. Банк берёт плату \$75 в год за то, что у Вас есть линия, независимо от баланса ссуды.

• Alex Zaslavsky, если дом не основное жильё, а жильё которое сдаём в аренду (not primary residence but rental property), можно ли тогда сделать кредитную линию (equity line of credit)?

На сегодняшний день мало кто из местных банков даёт кредиты под недвижимость, которую Вы сдаёте, если только это не Ваш второй дом, в котором Вы живёте (secondary home). Он должен быть или 50 миль от вашего основного жилья, или на горном курорте, если Вы живёте в Колорадо.

• В каком филиале BBVA я могу найти русскоязычного нотариуса?

В нашем, по адресу 4016 Red Cedar Dr, Highlands Ranch, CO 80126.

• Алекс, во что бы Вы лично сейчас вкладывали деньги?

В недвижимость, именно в нашем штате Колорадо. Крыша над головой всем нужна, и к нам продолжает переезжать большое количество людей из Калифорнии, Нью-Йорка, Чикаго и других мест.

Дорогие читатели, если у вас есть какие-либо вопросы к Алексу, пожалуйста звоните по телефону (720)348-8040, ext 1221.



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

НЕМНОГО ОБ УМНЫХ ЧАСАХ

Я ношу умные часы (Smart watch) уже не первый год. Они становятся все более сложными, особенно когда речь идет о функциях отслеживания здоровья и активности. Например, большинство хороших смарт-часов, ориентированных на фитнес, будут иметь встроенный GPS, шагомер и пульсометр, а некоторые Smart Watch даже отслеживают уровень кислорода в крови. Ношение умных часов – больше, чем просто стиль или способ получения сообщений о звонках и смс. Они могут потенциально сохранить Вам жизнь и здоровье. А чтобы Вы могли выбрать себе качественную, надежную и красивую модель, мы составили рейтинг смарт часов 2020-2021 годов по отзывам покупателей в интернете и своему личному опыту. В него вошли как дорогие, так и бюджетные модели.



Автор Фарход Сангинов



Amazfit GTS 2

Технические характеристики: Влагозащищенные, сенсорный AMOLED-экран, 1.65", 348x442, совместимость с Android, iOS, мониторинг сна, калорий, физической активности, устойчивое к царапинам стекло, вес: 24.8 г. Эти часы, по внешнему виду очень напоминающие Apple Watch, имеют пластиковую конструкцию, что удешевляет их вид. Но, с другой стороны, они великолепно тонкие и легкие. Устройство Amazfit GTS 2 имеет водонепроницаемость до 50 м, поддерживает плавание в открытой воде и в бассейне. По своим возможностям они настоящий миниатюрный центр здоровья и фитнеса. GPS точен, как и подсчет частоты сердечных сокращений. Также есть интеграция со Strava, поэтому Ваши данные не застрянут в приложении Amazfit. Всего гаджет поддерживает 12 режимов тренировок, в том числе бег на открытом воздухе и в помещении, езду на велосипеде и велотренажере, походы в горы, плавание в открытом водоеме или крытом бассейне и др. Отдельно стоит упомянуть превосходный мониторинг сна, с подробным графиком пробуждений, а также с функцией оценки сна.

HUAWEI Watch GT 2e

Технические характеристики: Влагозащищенные, материал корпуса: нерж. сталь, пластик, сенсорный AMOLED-экран, 1.39", 454x454, звонки с помощью телефона или планшета, совместимость с Android, iOS, Windows, OS X, мониторинг сна, калорий, физ. активности, уровня кислорода, вес: 43.5 г. Эти солидные смарт-часы оснащены ярким AMOLED-дисплеем с диагональю 1,39 дюйма. Купив их, Вы получите мониторинг 15 видов спорта с 85 видами тренировок и высокоточные датчики, включая пульсометр, датчик освещенности, высотомер, компас, акселерометр и гироскоп. Кроме того, Watch GT 2e полезны для людей, страдающих от плохого качества сна. Утилита TruSleep не только мониторит сон, но и диагностирует возможные проблемы и даст рекомендации по его улучшению. Единственным существенным недостатком HUAWEI Watch GT 2e является запрет на установку сторонних приложений. Но это компенсируется широким функционалом устройства. Производитель предусмотрел даже такие возможности как мониторинг уровня стресса и 20-секундный тест уровня кислорода в крови. Также во время тренировки можно измерить максимальный уровень потребления кислорода за единицу времени. Что касается других возможностей, то они стандартны для большинства смарт-часов в рейтинге 2020 года. HUAWEI Watch GT 2e имеет полноценный плеер, поддерживает сопряжение с беспроводными наушниками и уведомления об смс и сообщениях в соцсетях.



(продолжение на странице 42)



Wake and Take Coffee Shop

МММММ, ЧТО ЗА
аромат?!

НОВАЯ ВЕЩА
НОВОЕ КАФЕ

720 999 5448

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



Парк Pine Valley Ranch, расположенный в городе Pine, штат Колорадо, менее чем в часе езды от Денвера по шоссе 285, круглый год предлагает посетителям широкий выбор красивых и доступных развлечений. Парк был куплен Jefferson County Open Space в 1987 году и включает в себя историческую базу Baehrden Lodge, которая была построена чикагским бизнес-магнатом в качестве летнего дома в 1927 году и теперь предлагает бесплатные экскурсии для желающих.

Ранчо Pine Valley, входящее в состав JeffCo Open Space, является одним из более чем двух десятков парков, находящихся в ведении округа. Большинство из них расположено в предгорьях переднего хребта в городах Голден, Моррисон и Эвергрин. Ранчо Pine Valley расположено дальше на запад и почти спрятано в прекрасном городке Pine.



МЕРОПРИЯТИЯ

- Езда на велосипеде / пеший туризм / верховая езда. На территории парка находятся тропы длиной почти шесть миль. Некоторые из них предназначены только для пешеходов. Парк Pine Valley Ranch также предлагает возможности для катания на горных велосипедах и верховой езды. Парк является популярным местом для пикников, здесь есть два больших павильона и столы, готовые к использованию посетителями.
- Рыбалка. Между озером Pine Lake и живописной рекой Platte River есть множество отличных мест для рыболовов, желающих расслабиться и отдохнуть под елями во время рыбалки. В парке между павильонами есть мост на искусственный остров с беседкой посреди реки. Собаки разрешены только на поводке.
- Зимний отдых. Если Вас интересуют зимние развлечения, то парк по-прежнему является хорошим выбором. Помимо пеших прогулок, озеро открыто для подлёдной рыбалки и катания на коньках, если лёд достаточно толстый. Планируя поездку, посетите официальный сайт округа Джефферсон Open Space, чтобы узнать, что разрешено на момент отдыха.

ПОХОДНЫЕ ТРОПЫ

Тропа Park View Trail – длиной примерно две мили в обе стороны, эта умеренной сложности тропа предлагает прекрасный вид на национальный лес Pine National Forest и Platte River.

Pine Valley Loop – это поход на целый день протяжённостью почти семь миль, если Вы пройдёте полный круг. Следуйте указателям на тропу, ведущую от парковки вверх по крутой, до пересечения с тропой Strawberry Jack Trail. Продолжайте набирать высоту, пока не дойдёте до выгоревшей зоны, которая даёт уникальную возможность увидеть дикую природу, затем поверните направо на перекрестке на Skipper Trail. Этот лёгкий участок тропы в конечном итоге пересекает тропу Buck Gulch Trail, которая начинает спуск обратно к началу тропы.

Narrow Gauge Trail – от мили до более трех миль, в зависимости от того, какой путь Вы выбрали. Одна развилка поведёт Вас вдоль реки South Platte River, с хорошими шансами на успех для ловцов форели, спрятавшихся среди ив на берегу. В то время как если идти в другом направлении, следуя за рекой, тропа приведёт к озеру.

Автор Алла Шульман



ADDRESS: 30400 CRYSTAL LAKE RD, PINE, CO 80470

PHONE: 303-271-5925

SEASON: YEAR ROUND

WEBSITE: JEFFCO.US/1428/PINE-VALLEY-RANCH-PARK



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
- трейлера

Выгодные условия для owner operators



720-470-6444

(начало на странице 2-3)

Немного информации о видах предоставляемых кредитах в зависимости от Вашей квалификации.

- Conventional mortgages предоставляются частными банками, моргичными компаниями и Credit Union. Некоторые из них гарантируются, т.е. их поручителями являются спонсируемые государственными предприятиями учреждения, такие как Fannie Mae и Freddie Mac. Минимальный первоначальный взнос может быть всего лишь три процента. Для получения этого займа, как и любого другого, Вам будет необходимо заполнить анкету и предоставить необходимую информацию, запрашиваемую банкиром или моргичным брокером. Также Ваш кредитор проверит Вашу историю платежей и Ваш коэффициент кредита (credit score).
- Нужно отметить, что Conventional mortgage имеет более строгие критерии квалификации по сравнению с другими программами. Одна из причин – это то, что эта программа не страхуется государством и кредитор старается уменьшить свой риск за счет усложнений критериев для получения займа. Не хотелось бы Вас совсем запутать, но еще одна деталь: conventional mortgage также может являться conforming и non-conforming, это зависит от суммы займа, которая определяется FHFA (Federal Housing Finance Agency) и составляет максимум для conforming займа \$548,250 в 2021 году.
- Основной список документов, запрашиваемый потенциальным кредитором для подтверждения Вашей кредитоспособности -

- чеки с места работы за последние 30 дней и информацию о заработке от начала года - два года налоговых деклараций/Tax Return
- предоставление выписок из банков/Bank Statements за последние 60 дней со всех счетов, включая checking, savings, investments
- два года ваших W-2 форм с места работы.

Если Вы работаете на себя, то у Вас будет более обширный список, запаситесь временем, постоянством и терпением, чтобы предоставить все документы в срок. Настоятельно советую владельцам малых бизнесов: пользуйтесь услугами бухгалтера высокой квалификации для правильного оформления налоговых декларации и ведения бухгалтерии! Не экономьте на специалисте: скупой платит дважды. Если Вы планируете покупку недвижимости в скором времени, необходимо проконсультироваться с банкиром или моргичным брокером как можно раньше. Это даст Вам возможность вместе выработать стратегию для получения наиболее выгодного кредита.

Итак, Conventional Mortgage - подходит для покупателей с хорошим кредитным коэффициентом - минимум 680, Debt-to-income ratio (DTI) в идеале 36% максимум 43% - т.е. соотношение Ваших расходов к доходам не должно составлять выше 36%. Вы не должны тратить больше 36 процентов от вашего дохода (эти данные могут слегка варьироваться).

▪ Также важно упомянуть: если Вы хотите уменьшить месячный платеж, то 20 % первоначального взноса/ downpayment освободит вас от страховки на займ, требуемой кредитором при взносе меньше 20%

▪ Если Вы не проходите по квалификации на эту программу, Вы можете воспользоваться FHA кредитом. Программа финансирования FHA создана для помощи

покупающим недвижимость в первый раз, покупателям с более низким credit score. Она требует минимум первоначального взноса, страхуется Federal Housing Administration. Но об этой программе более подробно мы поговорим в следующем раз.

▪ Другие виды программ:

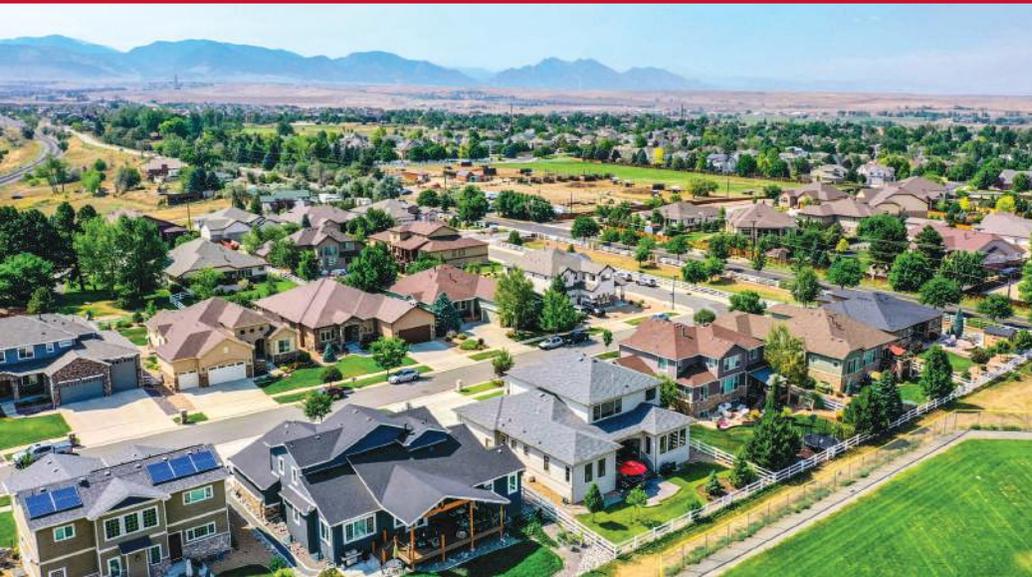
VA loans – страхуются Department of Veterans Affairs – департаментом по защите интересов ветеранов. Возможна покупка без первоначального взноса. Спасибо ветеранам, несущим свою службу!

USDA loans – программы, поддерживающие развитие удаленных, сельскохозяйственных районов – также не требуют первоначального взноса.

Помимо этого, существует множество различных программ помощи для покупателей – например, на данный момент я работаю с банком, который выделяет гранты на первоначальный взнос до \$10, 000 и на покрытие расходов для оформления сделки (closing costs) до \$ 7, 500 При этом Вы получаете финансирование под наиболее возможный низкий процент и этот грант не требует выплаты. Также мои партнеры предоставляют другие программы – например, возможность зафиксировать процент на год, если Вы строите дом. Affordable Loan Solution – 3% первоначальный взнос без страховки на ипотеку и т.д. – мы всегда можем подобрать клиенту наиболее выгодные для него условия финансирования.

3). Выбор дома

Что для Вас является важным: район, школы, близость к общественному транспорту, к торговым центрам? Уровень удобства – квартира с видом на небоскребы, услуги консьерж или, например, тренд этого года – большой загородный участок с отдельными гаражами для RV, лодок, мастерской или даже с ангаром для самолета.



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



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

Возможно, Вас интересует максимальный уровень прибыли (appreciation) и ROI (return on investment) – высокий коэффициент окупаемости капиталовложений, если Вы инвестор, или Вы хотите купить жилье с перспективой стать его арендодателем в будущем?

Например, средний уровень прибыли маркета Денвера 2020 года составил 8.7% - что превосходно. Но уровень прибыли одного из самых прибыльных районов в прошлом году составил 24.5 % – это район Cherry Hills, Englewood, индекс 80113

**Лайфхак для инвесторов*

Выбирайте недвижимость в непосредственной близости от экономических центров – университетов, госпиталей, государственных учреждений – мест, которые всегда нуждаются в рабочих.

Что Вы видите в будущем на рынке недвижимости?

Эксперты нашей области, аналитики, предоставляют следующие данные:

Среднестатистический покупатель на сегодняшний день – это покупатель 33-х лет. Знаете ли Вы, какая сейчас наибольшая возрастная группа? Это 29 лет, т.е. всего через несколько лет ожидается очередная бум покупательского интереса.

Помимо этого, на сегодняшний день, мы имеем наиболее низкий процент с 2007 года. Спрос и предложение/supply and demand/ являются фундаментальными критериями и важнейшими экономическими рычагами движения рыночной экономики. На данный момент спрос значительно превышает объем предложения. Высокие дивиденды на фондовом рынке и увеличение заработной платы за прошлый год – всё это говорит о прогнозируемом успешном 2021 году на рынке недвижимости.

Что Вы можете пожелать читателям в завершение нашего интервью?

Хочется привести слова президента К. Кулиджа: “Ничто в мире не заменит упорства. Не заменит талант – ничего нет обыкновенней талантливого неудачника. Не заменит гений – непризнанная гениальность почти вошла в поговорку. Не заменит образование – мир полон образованных голодранцев. Всесильны лишь упорство и решимость.”

Конечно, я хочу сказать не о том, что не нужно получать образование, или что мы имеем право судить кого-либо, кто находится в затруднительных финансовых обстоятельствах. Ни в коей мере. Также не о том, что мы можем контролировать всё в своей жизни. Только Господь Б-г может контролировать всё, и многое из того, что мы имеем, – исключительно благодаря Его благодати и милости к нам. Тем не менее, будьте настойчивы, последовательны и решительны в достижении своих целей.

“Не сдавайтесь за пять минут до чуда” – это слоган нашего друга, Е. Сарапулова, психолога по образованию, неплохой девиз для многих из нас. Не поддавайтесь унынию и депрессии, даже если Ваша жизнь идет не по тому плану, который Вы наметили. Один из героев Сергея Довлатова сказал: “Я не буду менять линолеум. Я передумал, ибо мир обречён.” Пожалуйста меняйте линолеум, шейте и носите платья, всегда находите чему радоваться. Более взрослое поколение помнит песню на слова Юрия Левитанского в исполнении дуэта Сергея и Татьяны Никитиных “Диалог у новогодней елки.”

“Вы полагаете, все это будет носиться? Я полагаю, что все это следует шить.” Не вечно кружить вьюгам в вашей жизни, ждите весны, ребята.

И под конец нашей встречи позвольте еще одну цитату Кулиджа, он сказал, что

“нет лучшего вложения в стабильность нации и продвижении к идеалу, как то, чтобы сделать нацию из семей, которые владеют своими домами.”

Желаю всем читателям иметь свой дом – место, где будет тепло Вашим друзьям и близким. Как поется в еще одной старой песне неизвестного автора,

*“Дом, как известно всем давно,
Это не стены, не окно,
Это не стулья со столом:
Это не дом.*

*Дом – это там, где вас поймут,
Там, где надеются и ждут,
Где ты забудешь о плохом –
Это твой дом.”*

Виктория, спасибо большое за интервью, советы и полезную информацию для наших читателей. Желаем вам процветания в бизнесе и выгодных сделок вашим клиентам!



ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮБВИ

Этот тест построен на ассоциациях.

Отвечайте быстро, не задумываясь и Вы узнаете свои подсознательные желания в любви.

1. Если бы Вам нужно было спасти от вымирания один вид животных, кого бы Вы выбрали?



ЛОШАДЕЙ



КРОЛИКОВ



ОЛЕНЕЙ



ОВЕЧЕК

2. Если бы один вид животных исчез с лица земли, кого Вам было бы жаль меньше всех?



ЛЕОПАРДОВ



ЛЬВОВ



ЗМЕЙ



ГИЕН

3. Если бы в следующей Вы могли родиться животным, кем бы Вы хотели быть?



КОШКОЙ



СОБАКОЙ



ЗМЕЕЙ



ЛОШАДЬЮ

4. Если бы к Вам пришло письмо с добрыми вестями, то от какого животного Вы хотели бы его получить?



СОБАКА



ПОПУГАЙ



ОВЦА



ЧЕРЕПАХА



ТИГР

5. А от кого предпочли бы получить неприятные новости?



СОБАКА



ПОПУГАЙ



ОВЦА



ЧЕРЕПАХА



ТИГР

6. Если бы одно животное смогло говорить, кто это должен был быть?



ЛОШАДЬ



КРОЛИК



ПТИЦА



ОВЦА

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
НА СТР. 12



(продолжение на странице 44)



ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

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

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

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

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

КОЛЛАГЕННО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

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

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

PDO Tread Lifting от \$450 за нить

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

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

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



Irina Kostka
BSN, RN

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

Chic Clinique
AESTHETIC ART

10005 Commons Street,
Lone Tree, CO 80124

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

www.yourchicclinique.com

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

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



**ФИНАНСИРОВАНИЕ
И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ
НЕДВИЖИМОСТИ**

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

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

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



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





ное поле каждый день. В любой момент мы можем прочувствовать сердцем и принять всю значимость сознательного управления нашими энергиями. Это – свободное волеизъявление или внутренняя свобода, которая может создать глобальную сплочённость”.

Мы чувствуем энергию ежедневно. Человек – это целая система энергосплетений и каналов. Он связан абсолютно со всем живым на планете, а также с пространствами Вселенной и глубинами сознания. Мы наполняемся энергией, обмениваемся энергией, осознанно или не очень, отдаем ее, или теряем. Например, через объятия и прикосновения. Когда мы утешаем ребенка, гладим животик, ушибы – мы передаем свою энергию. Когда мы обнимаемся при встрече, обмениваемся рукопожатиями, и просто улыбками, происходит обмен энергии. В интимных отношениях с нашими партнерами мы выходим на более высокий энергетический уровень, но здесь тоже есть определенные условия. Об отношениях на разных уровнях мы можем поговорить в следующий раз. А теперь давайте рассмотрим энергию вселенского масштаба.

Традиционные практики цигун, рейки, кундалини йога направлены только на наполнение энергией. Но человек гораздо больше, чем просто энергия. Это комбинация потоков различного спектра и информации. Предлагаю сегодня рассмотреть поглубже практику Рейки.

Что такое Рейки

Рейки – термин японского происхождения, который можно перевести как «Универсальная жизненная энергия Вселенной». Методы и способы работы с Рейки были известны с глубокой древности, а потом забыты. В начале прошлого столетия эти методы были заново открыты японцем по имени Микао Усуи.

Рейки относится к неисчерпаемой энергии Вселенной, которую нельзя определить, измерить или ограничить. Чаще всего термин Рейки применяется в определении практики естественного исцеления посредством возложения рук и проведения энергии Вселенной – Рейки Риохо. Руки практика находятся над телом клиента или нежно касаются тела получателя. Исцеление также можно проводить дистанционно. Практика Рейки содержит в себе терапевтический и духовный аспекты: практику исцеления с помощью энергии Рейки и духовную составную – путь духовного пробуждения. В то же самое время это не означает, что Рейки применяются только на людях с физическими недугами, потому что эта практика прежде всего предназначена для личного совершенствования и просветления.

Рейки - Исцеление Энергией

“Энергия и материя – это всего лишь два проявления одной и той же сущности.”

Кристофер Прист

Во вселенной не существует пустоты, вакуума. На уровне бытия всё в нашем космическом пространстве можно назвать как материей, так и энергией. Классическая физика основополагается на материи, которую можно разбить на мельчайшие частицы – молекулы, атомы, кварки, окружённые информационным и энергетическим полями. Согласно квантовой физике, все есть энергия. Различие между тем, что мы называем «материей» и «энергией» находится в частоте и мощности вибраций этих субстанций по отношению друг к другу. Так или иначе, энергия – это неотъемлемая часть нас, нашего бытия, нашего мира, и всей Вселенной. С этим-то мы спорить не станем, так же?

По словам доктора Деборы Розман, директора Quantum Intech, Inc.: *“Энергия каждого человека влияет на среду коллективного поля. Это означает, что эмоции, желания и намерения каждого человека генерируют энергию, которая влияет на это поле. Первым шагом в решении проблемы распространения социального стресса на глобальном уровне является то, что каждый из нас обязуется взять на себя ответственность за свою собственную энергию. Мы можем сделать это, повышая нашу индивидуальную согласованность и частоту наших вибраций, что поможет нам лучше осознавать мысли, чувства и отношения, которыми мы питаем коллектив-*

Сеанс Рейки

В классическом варианте сеанс Рейки проводится на массажном столе или на полу. Клиент, одетый в легкую свободную одежду, лежит на спине, в то время как Рейки-практик прикладывает свои ладони к его телу или держит руки слегка выше тела. Начиная с головы, позиции рук постепенно смещаются по направлению к ногам. Иногда клиент переворачивается на живот, и Рейки подается на его спину и заднюю поверхность ног. Вся процедура обычно занимает около часа.

Во время сеанса клиент может испытывать самые разнообразные ощущения. Чаще всего это ощущение необычно сильного и проникающего глубоко в тело тепла, исходящего от рук Рейки-практика, но это не одинаково для всех. И клиент, и Рейки-практик могут очень по-разному ощущать взаимодействие рук, проводящих Рейки, с различными частями тела. Даже если у клиента нет никаких физических ощущений, энергия Рейки работает в любом случае.

Рейки-терапия повышает защитные свойства человека у онкологических пациентов, уменьшает побочные эффекты химиотерапии, поддерживает пациентов при лечении болезней сердца, аутизма, синдрома усталости, бесплодия, хронических болей, болезни Крона, тревоги, болезни Паркинсона, депрессии, проблем с пищеварением, нейродегенеративных расстройств.

РЕЙКИ ПОМОГАЕТ:

- Погрузиться в состояние глубокого расслабления
- Ускорить выздоровление и снять боль
- Облегчить состояния при депрессии, беспокойстве, нарушениях сна
- Повысить иммунитет
- Улучшить общее самочувствие

Факты о Рейки

Рейки – это не замена классической медицине, а помощь в лечении и исцелении.

Поскольку Рейки поступает через канал, открытый через процесс инициации, практикующий Рейки не использует свою энергию, и его личная энергия никогда не уменьшается. Более того, Рейки принимает во внимание и практикующего, и клиента. Они оба получают исцеляющую энергию.

Способность практиковать Рейки не зависит от умственных способностей или от умения медитировать. Тут не требуются годы практики. Возможность проводить энергию Рейки передаётся от учителя ученику в процессе Посвящения. Как только это



происходит, каждый может проводить сеансы Рейки, потому что это доступно каждому.

Рейки не зависит от индивидуальных талантов или приобретенных способностей, и также не зависит ни от какой религии. Несмотря на то, что практика Рейки по своей природе духовна, она не является религией. Не обязательно верить в Бога, чтобы изучать или использовать энергию Рейки.

Протекая по участкам энергетического поля, Рейки исцеляет и заряжает их положительной энергией, ликвидирует блоки и активизирует энергетические центры. Рейки повышает уровень вибраций в проблемных местах и способствует их постепенному исчезновению, позволяя жизненной энергии протекать в естественном и благотворном направлении.

Энергия Рейки похожа на самую безопасную и естественную световую волну – Дальние Инфракрасные Лучи, которые являются мощным детоксикантом,

способствующим разрушению раковых и вирусных клеток без нанесения вреда окружающим здоровым клеткам.

Наполнение энергией – это хорошая практика, но без осознания и глубокой проработки опыта не столь действенна для человека, ищущего себя.

Я практикую Рейки с 2016 года, и за это время у меня накопилось достаточно знаний и опыта. Если у Вас возникли вопросы или Вы желаете узнать подробнее о сеансах Рейки, я с удовольствием отвечу.



**Автор Anastasia Naneysvili,
200 RYT, doTerra Wellness Advocate, Reiki
Master www.anikaloveyoga.com**



Kishinevsky & Raykin

Attorneys and Counselors at Law

Опыт • Профессионализм • Эффективность • Результат



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

В нашей компании мы понимаем, насколько сложное сейчас время. Мы желаем всем здоровья, безопасности и сделаем всё необходимое, чтобы Вы и Ваши близкие были защищены. Нам посчастливилось быть частью нашей замечательной общины Колорадо, и мы хотели бы внести свой вклад, чтобы обеспечить её дальнейший рост и успех. Наша команда адвокатов готова помочь в любых юридических вопросах в это непредсказуемое время. Пожалуйста, обращайтесь к нам! Мы будем рады Вам помочь!

«We at Kishinevsky & Raykin realize how difficult times are for everyone right now. We want everyone to be safe and healthy and do whatever is necessary to keep your loved ones free from harm. We are very fortunate to be members of this amazing community and want to do our part to ensure its continued growth and success. Our firm is here for you and ready to help. Please contact us with any legal questions you have during these unprecedented and frightening times.»

- Timur Kishinevsky

20 лет предоставляем юридическую помощь
русскоязычной общине Колорадо

Рекордное количество выигранных судебных дел

Агрессивное предоставление интересов клиента в суде

Миллионы долларов выиграны в судебных процессах

720•748•8888

КРИМИНАЛЬНОЕ ДЕЛО

БАНКРОТСТВО

ТРУДОВОЕ И БИЗНЕС ПРАВО

АВТОАВАРИИ

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

раскрась
меня

color me



Кадрия Шакирова-Валден:
архитектор, дизайнер,
иллюстратор и креативный директор
Арт студии «Artistic Fox»
и компании Venus Artistry Design LLC.
720-216-7586

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

www.artisticfoxstudio.com

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



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**

Supreme Camellia
BECHA C SUPREME CAMELLIA!

СТИЛЬНЫЕ БУКЕТЫ И ЦВЕТОЧНЫЙ ДИЗАЙН

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ФЛОРИСТ
ЯНА ИГНАТОВИЧ

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

ВСЕ ДЕТАЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ:

720-224-2392

SUPREMECAMELLIASHOP.COM

СКИДКА 20%
с промокодом
SPRINGWIBES21

ХУСРАВ ГИЁСОВ

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО

*Мы воспитываем чемпионов
в жизни и в спорте!*



**ПЕРВЫЙ КЛАСС
БЕСПЛАТНО!**

**ОДИНОКИМ
МАТЕРЯМ
СКИДКИ!**

All levels
up to World
Championships
and Olympics



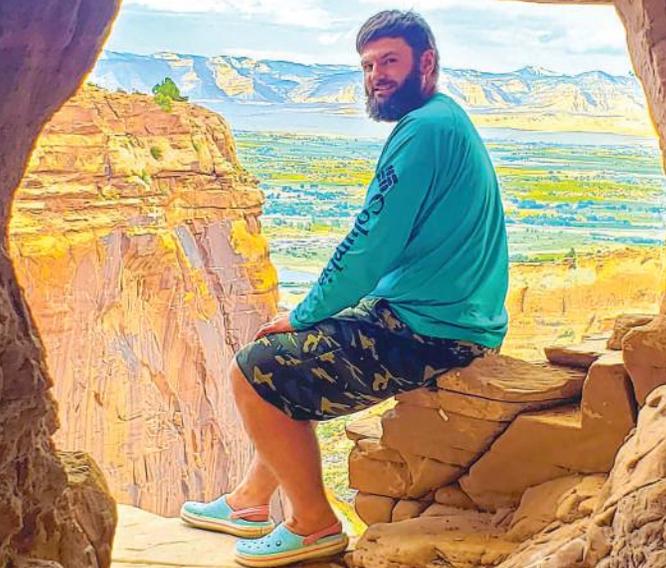
16850 E Mississippi Ave, Aurora CO 80017

(720)429-0669

giosovkhusrav@gmail.com

ИСТОРИЯ ИММИГРАНТА ВИКТОРА МАРКИТАНТА

Виктор переехал в Америку из Днепра, Украины, не так давно – в октябре 2019, совсем один, выиграв грин-карту. В этом интервью молодого иммигранта мы узнаем, как изменилась его жизнь за полтора года, какие были сложности и задачи в адаптации к жизни в Колорадо.





Виктор, переехать в Америку было правильным решением? Почему?

Я давно мечтал о переезде в Америку, но скажу честно, что я для этого абсолютно ничего не делал. Был такой себе «диванный мечтатель». Считаю, что мне безумно повезло выиграть грин-карту, и не воспользоваться таким шансом изменить свою жизнь было бы неправильно. Я новичок в этой стране, но на данный момент я доволен, что сюда попал.

Что было самое сложное для Вас с момента переезда?

Наверное, это покажется немного странным, но не могу сказать, что мне было слишком сложно после приезда в США. Вернее, постоянно возникают трудности, начиная от очень плохого знания английского, до имперской системы мер. Если с дюймами я уже как-то разобрался, то с унциями пока «тёмный лес». Самое сложное, что у меня тут было – это трудности с общением. Например, узнать у консультанта, где лежит тот или иной товар, или сделать заказ фаст-фуд через окошко.

Наверняка Вы представляли до переезда какая будет у Вас жизнь тут. Какое это было представление? Близко к реальности?

Задолго до переезда я смотрел разных блогеров, которые рассказывали про жизнь в Америке. Наверное, поэтому решил завести свой канал на YouTube: возможно кто-то найдёт для себя что-то полезное. Я понимал, что тут также нужно работать, и сложно что-то получить бесплатно. Так как в Украине я занимался ремонтом квартир, то у меня уже были знания и умения, которые не дали бы мне умереть с голоду. Ещё было немаловажным фактором то, что мне не пришлось бросать дома большой бизнес или руко-

водящую должность и тут начинать всё с нуля. Уверен, что людям, прошедшим через такую травму, морально намного тяжелее.

Что Вас больше всего тут удивило?

Удивили машины и дома, которые раньше видел только в кино. Первое время это заставляло очень сильно вертеть головой по сторонам. Также удивили люди, а именно то, что они тебе улыбаются и просят прощения, если проходишь мимо тебя. Я прекрасно понимаю, что это неискренние улыбки, как говорят мои знакомые из Украины, но для меня лучше так, чем когда тебе встречаются искренне суровые лица. Ещё удивляют дикие животные, которые бегают повсюду. Ну и, конечно же, красота вокруг.

Чему Вы радуетесь? А чему нет?

Очень радуюсь тому, что когда я еду на работу или с работы, то вижу горы. Они великолепны. Радует, что всего несколько часов за рулём – и попадаешь в неимоверную красоту. В Украине, чтобы попасть в горы, мне надо было сутки ехать на поезде. Тут есть все возможности для моих хобби: велосипед, рыбалка, хайкинг. Думаю, что скоро добавятся и зимние увлечения, такие как сноуборд. И конечно же это всё меня безумно радует.

На том, что меня не радует, сложно сказать, я не заостряю внимание. Но иногда не радует то, что нет такой свободы в плане туризма, как в Украине. То есть нельзя остановиться там, где тебе нравится, так как это может быть частная земля. Но думаю, что это несущественный минус, к которому можно приспособиться.

Тяжело было психологически привыкнуть к другой стране?

Всё зависит от того, как к этому относиться, и что тебя окружает. Часто слышу, что нужно работать и дружить с американцами, чтобы быстрее адаптироваться. Уверен, это большой стресс для многих людей. Я выбрал другой вариант. Я не хочу отказываться от своих привычек, пытаться быть кем-то другим, чтобы быстрее стать ближе к американцам. Всё равно это займёт много времени. Поэтому

я окружил себя теми людьми, с кем мне комфортно. И это помогает в адаптации к новой стране.

Были мысли вернуться обратно в Украину? Почему?

Были мысли вернуться для того, чтобы повидаться с родными людьми. Но чтобы вернуться насовсем – пока нет. Я думаю, что ещё прошло слишком мало времени, чтобы испытывать ностальгию.

Какие ошибки делали?

Могу отметить две большие ошибки, что сразу приходят на ум. Первая – я приехал в страну, где очень сложно обойтись без машины, при этом я не умел водить автомобиль. Мне очень повезло, что нашлись люди, которые были терпеливы и добры, и помогли мне решить этот вопрос. Вторая огромная ошибка – не изучение языка. Мнение, что в англоговорящей среде язык «сам прилипает», очень ошибочное.

Несколько советов только что переехавшим иммигрантам:

Слушайте всё, что Вам говорят, и много анализируйте. Будет много плохих, неправильных, вредных советов. Но также будут хорошие, которые очень вам помогут. Не стоит отгораживаться от общения с русскоязычными людьми, хоть это советуют делать чуть ли не в первую очередь после приезда в США. И, конечно же, набраться терпения, сил, и не надевать «розовые очки», чтобы лишний раз не разочаровываться в своём решении о переезде.

Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

Радоваться тому, что Вас окружает, и тому, что Вы имеете в данный момент. Жить в гармонии с собой и окружать себя теми людьми, с которыми Вам будет комфортно. Вам очень повезло находиться в таком штате, где каждый может найти, чем себя занять в свободное время, независимо от времени года.

Виктор, спасибо большое, что поделились своей историей, советами и мыслями о Вашем первом году проживания в Америке. Желаем Вам процветания и всего самого наилучшего в будущем!



раскрась меня

color me



Кадрия Шакирова-Валден:
архитектор, дизайнер,
иллюстратор и креативный директор
Арт студии «Artistic Fox»
и компании Venus Artistry Design LLC.
720-216-7586

Барельефы, интерьерные картины, роспись
интерьера и экстерьера для жилых и общественных
зданий, мозаичные художественные работы,
картины и иллюстрации на заказ

www.venusartistrydesign.com

СОЗДАВАЯ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Один день из жизни Данила в NovaStar Academy

Данилу одиннадцать лет. Он закончил программу пятого класса по всем основным предметам и программу восьмого класса по математике в прошлом учебном году. Данил увлекается аэрокосмической техникой и скалолазанием. Обычно он ходит в школу каждый день, но иногда его семья путешествует, и тогда Данил продолжает учебу онлайн. И хорошо, что это не проблема, так как его индивидуальный план обучения и все материалы доступны в любое время из любого места.

Вот, что Данил рассказывает об одном из своих школьных дней.

НАЧАЛО ДНЯ

Когда я прихожу в школу, я беру свой планшет и сканирую QR-код, чтобы отметить мое прибытие в школу. Потом нужно просмотреть сообщения в «Learning Path» от моих учителей и наставника.

PERSONALIZED LEARNING PATH

«Learning Path» это мой индивидуальный портал, где можно оставлять отзывы, ссылки на задания и комментарии на мою работу в школе. Это очень удобно, потому что учителя могут следить за моей успеваемостью в реальном времени и поддерживать меня. Когда я что-то осваиваю, то получаю цифровой значок и могу идти дальше, на следующий уровень. Мне не нужно ждать других учеников, и они не должны ждать меня.

УТРЕННИЕ ЧАСЫ CORETIME

Большинство моих друзей приходят в школу как раз к Coretime, это основные обязательные предметы. Мы занимаемся в очень удобных классах и лабораториях, и каждый может выбрать учебную зону по желанию. Учитель английского уже разместил вопрос на нашей виртуальной доске обсуждений, поэтому я пишу свои идеи и читаю ответы моих одноклассников.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА И ИССЛЕДОВАНИЯ

Каждый из нас выбирает себе свой проект. Мой «Открытый проект» посвящен аэрокосмическим исследованиям. Поэтому на это неделе я выбрал статью из «Apollo Flight Journal» с портала NASA. Мистер Джонс, мой наставник, поделился ссылкой на прямую трансляцию NASA с космической станции. Он так же, как и другие учителя, следит за моими «Learning Paths», чтобы у меня был доступ ко всем необходимым материалам.

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Второй язык, который я выбрал для изучения во время Coretime, это русский. Мой друг Джейк выбрал испанский. Я выбрал русский язык, потому что мои бабушка и дедушка говорят по-русски. Первым человеком в космосе был русский космонавт, и я тоже мечтаю однажды отправиться в космос! На уроках русского кроме языка мы изучаем историю России, экономику, культуру и многое другое.

ПЕРЕМЕНА

Перемены в нашей школе всегда проходят интересно. Здорово, что я могу выбрать, где и как провести перемену – в нашей школе большой выбор мест для интересного, активного отдыха и общения.

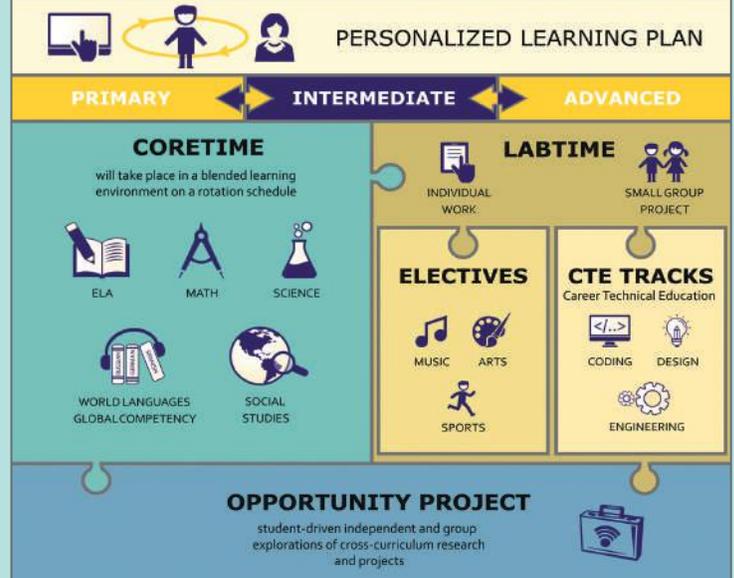
УТРЕННИЙ LABTIME HOUR И РАБОТА НАД «ОТКРЫТЫМ ПРОЕКТОМ»

Моя любимая часть дня – это работа над «Открытым проектом.» Я выбрал проект по астрономии. Поэтому я готовлю видеоконференцию для настоящего пилота-исследователя из Космического центра NASA. Мой учитель помог мне связаться с ним.

MENTORSHIP PATHS

Во второй половине дня мне нужно обсудить вопросы для интервью с моим учителем-наставником. Мой наставник – это мой помощник, советник и гид! Я могу задать ему любые вопросы и получить необходимую поддержку.

NOVASTAR ACADEMY schedule elements



ОБЕД

Я обедаю с моими друзьями. После ланча мы сами решаем, как провести перемену. Можно играть на свежем воздухе, на игровой площадке, посетить тренажерный зал или кабинеты искусства и музыки. Наши учителя всегда придумывают что-то новое и очень веселое!

CORETIME И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

После обеда и перемены меня уже ждет новое задание по математике. Если у меня возникнут трудности, то в моем «Learning path» я всегда могу найти видео в помощь. Если я не смогу правильно и полностью выполнить задание, то моему учителю будет отправлено сообщение. А потом мы вместе с учителем сможем обсудить мои трудности.

РАБОТА В ГРУППАХ

Coretime на сегодня завершает математика. Я решил использовать математическое моделирование, чтобы лучше понять алгебраические отношения в увлекательной игровой форме! Я и мои друзья вчетвером работаем над разными задачами. Мы стараемся помогать друг другу. После того, как мы закончили, каждый сохраняет свой прогресс в цифровом блокноте, и учитель видит новый значок, который говорит о выполненном задании.

ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ LABTIME HOUR

После математики мы идем на факультатив по искусству или музыке. Я решил сочинять музыку для своей космической миссии. Учительница по музыке всегда говорит, чтобы мы использовали свое воображение. Она учит нас всегда придумывать что-то новое. Сейчас я работаю над сочинением музыки, которая сопровождает фильмы об освоении космоса! Для этого я использую специальную компьютерную программу.

КУРСЫ ПО ВЫБОРУ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На занятиях по технической подготовке я выбираю инженерное дело. Я пытаюсь применить свои знания из разных областей для дизайна снаряжения для скалолазов. Когда прототип снаряжения будет готов, мы можем протестировать его в виртуальной реальности. Моя цель – написать работу о силах гравитации и инновационной конструкции для моего собственного «Открытого проекта».

ВЕЧЕР

Так прошел мой день. Мне нравится, что мое обучение идет в моем темпе и не ограничивается классной комнатой. Здорово, что и другие ребята в моей школе интересуются теми же вещами и мы можем вместе ездить в музеи, лаборатории и продолжать наше обучение вне школы!

Команда основателей NovaStar Academy приглашает всех родителей, желающих принять участие в открытии школы! Приходите в наш Родительский комитет, чтобы поддержать миссию школы!

Жена звонит мужу на работу, чтобы поболтать.

Муж: — Извини, дорогая, но у меня сегодня дел по горло.

Жена: — Но, милый, у меня есть для тебя новости: хорошая и плохая.

Муж: — Ладно, у меня нет времени сейчас, скажи мне только хорошую новость.

Жена: — Ну-у... в общем... подушка безопасности работает...

☺ ☺ ☺

Парень, запомни! Если девушка смеется над всеми твоими шутками, у тебя серьезные проблемы — она собралась за тебя замуж ...

☺ ☺ ☺

Забрал сына из детского сада, едем домой. Он спрашивает:

— Папа, а сколько будет 2+3.

— Сынок, ты же сам посчитать можешь.

— Не могу.

— Почему?

— Я в варежках.

☺ ☺ ☺

— Почему ты рассталась с Петей?

— Он не давал мне того, чего я ожидала.

— А чего ты ожидала?

— Я не знаю. Он мне этого не давал...

☺ ☺ ☺

Сидим сегодня всей семьей обедаем. Старший сын спрашивает:

— Мам, правда, что у каждого ребенка должен быть отец?

— Правда.

— Тогда почему в нашей семье три ребенка, а папа только один?

☺ ☺ ☺

— Девушка, это ирония. Что такое ирония знаете?

— Не знаю, профессор.

— Ну, а сарказм хоть знаете?

— Знаю (смущаясь), я его испытывала.

☺ ☺ ☺

— Зайдешь ко мне, переустановишь мне винду?

— Но ты же только купила ноутбук, у тебя новая винда.

— Ты тупой что ли, намека не понимаешь?

— Ты не можешь переустановить винду, а тупой я?!

☺ ☺ ☺

— Какую укладку ты предпочитаешь?

— Больше всего мне нравится укладка в кровать.

☺ ☺ ☺

На производственном совещании:

— Хочу обратить внимание сотрудников, работающих непосредственно с клиентами, на то обстоятельство, что словосочетание «всякая херня» не в полной мере отражает ассортимент товаров и услуг, предоставляемых нашей компанией.

☺ ☺ ☺

Сосед застучал Вовочку у себя на яблоне.

— Вовочка, ты опять за свое? Вот я с твоим отцом поговорю!

Вовочка поднимает голову вверх и говорит:

— Пап, слезай! Тут с тобой дядя Коля поговорить хочет...



Семья садится в машину. Вовочка спрашивает:

— Почему мы не едем?

— Потому что холодно на улице, греем машину.

— Попами что ли?..

☺ ☺ ☺

— Иди есть рыбный плов с огурцами.

— Ты же готовила суши!

— Ну, мало ли что я готовила...

☺ ☺ ☺

Решил я перейти на здоровое питание. Чистил мандаринку, а сок

как брызнет мне в глаз!

Колбаса бы такого никогда не сделала...

☺ ☺ ☺

Контрольная по истории средних веков:

«Викинги покрывали крыши домов травой, чтобы вражеские бомбардировщики не засекали их с воздуха»

☺ ☺ ☺

Совещание у производителей йода и зеленки:

— А давайте сделаем их такими, чтобы вообще не отмывались!

— Давайте!

Совещание у производителей упаковки для йода и зеленки:

— А давайте их сделаем такими, чтобы при открытии невозможно было не запачкать руки и все вокруг?

— Давайте!!!

☺ ☺ ☺

Совет от опытных мужчин. Если жена вернулась из парикмахерской, осторожнее подбирайте слова. А то они могут оказаться последними.

☺ ☺ ☺

Лайфхак. Положив сахар в чай, не размешивайте его до тех пор, пока не дойдете до своего компьютера. Та лужа, которую вы сделаете по пути, будет нелипкая и несладкая, и вы сможете спокойно вытереть ее своим носком.

☺ ☺ ☺

— У тебя 400\$, твоей бывшей нужны 100\$, а твоей нынешней 200\$, сколько у тебя останется?

— 400\$ и непрочитанные сообщения.

☺ ☺ ☺

Звонок на радио:

— Моя жена уехала с детьми на дачу на все лето. Поставьте, пожалуйста, песню: «Я так хочу, чтобы лето не кончилось...»

☺ ☺ ☺

Мужик приходит в солиерий и говорит:

— Можно мне, пожалуйста, 200 мин.

Ему отвечают:

— Знаете, у нас максимум 15 минут, иначе вы сгорите.

— Да мне пофиг, я завтра из Турции вернуться должен!

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



Natalya Kaufman - ваш персональный риэлтор!

- Работаю на результат, а не на комиссию
- Индивидуальный подход к каждому клиенту
- Любые сделки с недвижимостью под ключ
- Остаюсь с вами на связи **24/7**
- Полное документальное сопровождение сделки
- Отстаиваю интересы клиента на всех этапах



*Exceptional service,
Exceptional results*

Natalya Kaufman
Realtor®, R.E.N.E.
720-226-4602
nkaufmanrealestate@gmail.com



BROKERS GUILD REAL ESTATE
ONE TEAM | ONE VISION

О РОМАНТИЧЕСКОМ МЯСНОМ БАРОНЕ,

у которого денег было больше, чем здоровья (more wealth than health) и который был похоронен дважды...

Романтика как-то не очень согласуется с мясными тушами. Но с именами наших героев связана трогательная история о любви, которая оказалась длиннее жизни.

Он – John W Iliff, Cattle Baron, мясной барон. Как и многие другие переселенцы, Джон Айлифф прибыл в Колорадо на пике золотой лихорадки. Но в отличие от многих, он не был авантюристом и искателем приключений. Детство его прошло на ферме, и он чётко усвоил, что вечная валюта – это мясо. Отец оставлял ему ферму стоимостью в \$7,500, но Джон с \$500 в кармане отправился покорять Запад. Через 2 года он превратил их в \$2,000. На эти деньги был куплен обоз с продовольствием и тёплыми вещами, с которым Айлифф и прибыл в Денвер. Торговля оказалась прибыльной. Было решено вложить деньги в производство мяса, цены на которое на восточном побережье доходили до \$60 за голову рогатого скота. Измождённые тягловые быки за зиму отъелись на пастбищах в районе Fort Lupton, и весной он продал их по 5,5 центов за фунт. Через 8 лет после того, как он покинул родной Канзас, он владел элитным стадом, численность которого на пике достигала 50,000 голов, и контролировал более 100 миль пастбищ вдоль South Platte River. Говорили, что он мог неделю объезжать свою территорию, ни разу не заезжая в города, обходясь исключительно своими складами. Айлиффу повезло – ему удалось купить одно из первых стад, пригнанных сюда из Техаса по тропе Гуднайта. Бизнес процветал, несмотря на близость индейских троп, нашествия саранчи и сильнейшую засуху 1863 г, когда полностью высохло русло реки. Свежее мясо требовалось для снабжения военных фортов, шахтеров и строителей трансконтинентальной дороги Union Pacific, которая проходила через Шайенн. Вскоре железнодорожная ветка Denver Pacific включила Денвер в систему железнодорожного сообщения и превратила город в Коровью столицу. Начались регулярные поставки мяса в вагонах со льдом в Чикаго и на Восточный берег. Интересно, что к этому времени относится образование Колорадской ассоциации скотопромышленников, которая позже учредила National Western Stock show – ярмарку, которая существует до сих пор.

Она – Элизабет Лиззи Фрейзер, коммивояжёр, продавщица швейных машинок Зингера.

В известной степени Лиззи опередила своё время, так как уже в те далёкие времена она была среди немногих женщин, зарабатывающих себе на жизнь наёмным трудом. Энергичная и предприимчивая, она продавала швейные машинки, наглядно демонстрируя их в действии, и руководила Денверским отделением компании Зингер. По романтической версии, Джон и Лиззи встретились в одной из поездок по дикой прерии, и Джон защитил Лиззи от опасности. К тому времени он овдовел: жена умерла вскоре после рождения сына. Их свадьба стала настоящим событием для города. В качестве свадебного подарка Лиззи получила швейную машинку, инкрустированную перламутром. Вместе они прожили 8 лет, у них родилось четверо детей. Сначала они осели в Шайенне, но через год переехали в Денвер. В Вайоминге женщины уже тогда могли голосовать, и Лиззи претила мысль, что в компании присяжных она могла бы оказаться в компании обычных граждан – игроков, содержателей салунов, "ночных бабочек".

Здоровье Джона оказалось необратимо подорвано изнурительными поездками и, главным образом, многолетним употреблением загрязнённой воды. Он умер всего 47 лет от роду от



JOHN WESLEY ILIFF
(1831-1878)



ELIZABETH SARAH
«LIZZIE»
FRAZER WARREN



FAIRMOUNT CEMETERY

ЭТО И ЕСТЬ ЗНАМЕНИТЫЙ МОНУМЕНТ НА ФЕЙРМОНТЕ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ФАМИЛЬНОЙ УСЫПАЛЬНИЦЫ, ОКРУЖЁННОЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ НАДГРОБИЯМИ.

болезни почек и жёлчного пузыря, не оставив завещания. Джон был похоронен вначале на кладбище Riverside, и безутешная вдова заказала для него на восточном побережье роскошный гранитный памятник стоимостью \$15000, весом 65 тонн. В 1920 г было решено, что кладбище Fairmount выглядит пристойнее, и дочь перенесла туда прах и памятник. Этот памятник и сейчас один из самых грандиозных и впечатляющих на кладбище.

А через пять лет вновь состоялась большая свадьба Элизабет с Генри Уорреном, методистским священником и многодетным вдовцом. В 1884 г в память супруга Элизабет пожертвовала Денверскому Университету \$100,000 на открытие Теологического факультета (Iliff School of Theology), который существует и сейчас. Джон Айлифф дал своё имя улице, городу и теологическому факультету Денверского университета.

В предновогодние дни многие из нас невольно вспоминали это имя, покупая Советское Шампанское в Chambers Liquors, который как раз находится на углу Iliff. А пил бы вместо грязной воды кофе или, на худой конец, вино, прожил бы больше... Деньги хорошо, но здоровье и счастье лучше!

Автор Рита Шаленко

БЕСПЛАТНАЯ ИНСПЕКЦИЯ КРЫШИ



Рапорт -
результат
инспекции

Демонтаж
и замена
крыши дома



Специалисты по страховкам
(Insurance Claim Specialists)

Восстановление крыши
после града/ветра

Жилые и коммерческие
крыши

Солнечные батареи
(Solar Panels)

Водосточные трубы
для крыши(Gutters)

Изоляция (Insulation)

И многое другое



ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ И ЗАСТРАХОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Arslan Annaorazov | Project Manager

aannaorazov@ecoroofoandsolar.com

719.321.4133

389 South Lipan St,
Denver, CO 80223

www.ecoroofoandsolar.com



Грудное вскармливание

Я знаю, что разговор на тему грудного вскармливания может вызвать острую полемику. Ведь у каждого из нас был свой опыт в этой области. Каждый из нас тем или иным способом сталкивался с грудным вскармливанием: слышали от подруги, которая кормила до двух лет; видели девушку, кормящую малыша в торговом центре, не прикрывшись; помогали дочери, которая прошла через боль и травму в первые дни грудного вскармливания. А может быть вы муж той, кто кормил или кормит ребёнка. В любом случае Вы наверняка имеете какие-то мысли на эту тему. Сегодня я хочу поделиться информацией на основе моего личного/профессионального опыта и образования в данной сфере, чтобы развеять некоторые заблуждения о грудном вскармливании.

Хочу отметить, что многое из того, что я напишу, Вы, возможно, примерите на себя, и Вам будет казаться, что у Вас было именно так или совершенно не так. Я буду говорить о среднестатистических данных и, понятное дело, не всё применимо ко всем на 100%. Очень часто в публикациях в социальных сетях я вижу, как на вопрос кормящей мамы появляется сотня ответов под девизом “это нормально – и у нас так было”. Это, по- моему, первый принцип, которому меня научили в моей школе лактации: то, что часто встречается, не всегда является нормой.

Итак теперь, когда мы оговорили общие правила, поехали!

Миф 1: Боль при грудном вскармливании – это нормально, ведь так?

Нет, не так! Неприятные ощущения, когда ребёнок только прикладывается к груди в самые первые дни после родов, – очень частое явление. Но это болезненное ощущение с каждым днём должно уменьшаться. Травма послеродового соска, приводящая к открытым ранам и зачастую к инфекции, – явление накопительного характера. То есть, если менее больно не становится совсем, то просто продолжать кормить через боль, стиснув зубы, нельзя. Возникнет травма, залечить которую тем труднее, чем дольше кормящая просто терпела, стиснув зубы. Надо что-то менять: позицию, расположение ребёнка относительно груди, захват, проверять ротовую полость, нанимать консультанта, в конце концов, и пробовать накладку на грудь.



Сколько можно терпеть до того, как звать на помощь? Это зависит от чувствительности Вашей кожи, течения родов и общего состояния груди. Но, в общем, я обычно говорю так. По шкале от 0 до 10, если 0 – это «совсем не больно», а 10 – это «самая сильная боль, которую вы чувствовали», то ощущение от 0 до 3 скорее всего не приведёт к повреждению. Выше, чем 3, долго терпеть нельзя.

Теперь о последнем виде неприятных ощущений у груди. Иногда эти ощущения остаются на протяжении всего ГВ, они очень слабые (0-2) и длятся они 10-20 секунд после того, как малыш захватил грудь. Это единственные ощущения, которые можно назвать нормой. Это ощущение того, как расправляются и готовятся к секреции молока клетки груди.

Миф 2: Я не произвожу молоко/Не молочная я, ведь такое бывает?

Давайте опять оговорим детали и обстоятельства. Большая разница в том, совсем ли кормящий родитель не произвел молоко ни с одним из биологических детей или производил, но оно вдруг «пересохло». Это имеет огромное значение. «Не производила молоко вообще никогда» – подразумевает под собой какие-то физиологические причины, что сложнее, но и со многими из них мы научились справляться.

Для того, чтобы показать вещи в перспективе, отмечу, что у меня в практике была пара семей, которые усыновляли/

удочеряли малышей и хотели кормить их грудью. Малыши были или критически больны и слабы, или родители хотели создать связь со своими небробиологическими детьми. С помощью установленного протокола и благодаря терпению и прилежности этих семей, нам удавалось вызывать производство молока у родителей, которые не проходили через беременность и роды. Представьте насколько проще в гормональном плане это должно даваться организму, который сам родил! Поэтому, даже если по каким-то физиологическим, структурным, гормональным или неизвестным причинам у вас нет молока после родов, – ищите квалифицированную помощь. Большинство консультантов по ГВ в Колорадо – отличные специалисты. Мы всегда на Вашей стороне и будем искать причину до того момента, пока Вы сами не захотите остановиться.

Теперь ко второму частному случаю: молоко производили, но оно «пересохло» в какой-то момент. Отмечу сразу, что если организм производил молоко, то есть он способен это делать, то беспричинно молоко не могло «пересохнуть». Оно просто не может без причины куда-то деться. Кормящий родитель не мог просто перестать быть «молочным». Если Вы ощущаете спад в производстве – ищите причину и зовите на помощь быстро. Самые простые и часто встречающиеся причины – это начало менструального цикла, начало активных занятий спортом, беременность, гормональные контрацептивы (даже

те, которые, как вас убедил доктор, «не должны» влиять на молокопроизводство), изменение графика кормления или скачивания, тугие уздечки во рту у малыша, резкое изменение диеты, маститы и другие болезни. Всё это обратимо и поправимо.

Миф 3: Грудное молоко уже не имеет пищевой и иммунологической ценности, когда малышу исполняется 6 месяцев, да?

Нет! Начну с того, что молоко – субстанция живая. Даже после скачивания его в бутылку, оно продолжает жить. Его состав внутри груди, сразу после скачивания и через 2 часа после скачивания отличается. И, к слову, через пару часов после скачивания клеток антител в молоке даже больше, чем в свежекачанном. Живые клетки в молоке размножаются и воспроизводят друг друга, чтобы защитить млекопитающего детёныша от угроз окружающей среды. В этом основное волшебство грудного молока. Всегда, на протяжении всего периода, пока малыш его получает.

Да, состав молока сразу после родов, в 3 месяца, в 6 или 12 отличается, как отличаются и потребности малыша в углеводах, жирах, олигосахаридах, антигенах, гормонах и так далее. Составляющие молока, которые нужны малышу в одинаковых количествах на протяжении всего ГВ, остаются в одинаковых количествах на протяжении всего времени. Количество иммуноглобулинов, например, остаётся неизменным на протяжении всего ГВ. Состав грудного молока меняется ежедневно и подстраивается под нужды ребёнка и ту патогенную обстановку, в которой он находится. Ничего сверхъестественного не происходит в 6 или 12 месяцев, что вдруг могло бы поменять состав молока, сделав его при этом менее ценным или даже «вредным» (такое я тоже слышала).

Миф 4: Моё молоко недостаточно жирное, поэтому ребёнок не наедается, верно?

Неверно! Количество жира в молоке отличается не только от человека к человеку, но и у одного человека жирность молока разнится в разное время суток. Поэтому абсолютно неверно говорить о прямой связи прибавки веса малыша и количестве калорий в молоке кормящего родителя. Ведь несмотря на такую жирную «нестабильность» грудного молока, младенцы растут и набирают вес по норме. Как же это? Дело в том, что из груди ребёнку тяжело переест (исключение составляют кормящие родители с перепроизводством и гиперактивным рефлексом секреции молока). Добывание молока из груди для малыша – это большой труд, поэтому лишнего он не возьмёт. Возьмёт только столько, сколько калорий ему нужно. Вот и ответ на наш вопрос: если молоко кормящего родителя менее калорийно, малыш возьмёт больше; если более – то меньше. И пока механизм насыщения у детей не нарушен (как у многих взрослых), работать эта система будет без сбоя.

Ну и кроме того, механизм производства грудного молока – система самодостаточная и зачастую вытаскивает из организма кормящей всё до последнего перед тем, как нанести урон составу самого молока. Поэтому иметь полноценную диету во время грудного вскармливания – важно прежде всего для организма самого кормящего родителя. Исследования показывают, что только в условиях сурового голода состав грудного молока значительно меняется.

Миф 5: Хочу начать прикорм в 4 месяца, ведь ребёнку уже нужны питательные вещества из еды. И вдруг, к тому же, он/она станет лучше спать?

Вдруг станет лучше спать – надежда каждого из нас. Но, к сожалению, отсут-

ствии прикорма тут ни при чём. Скорее даже наоборот: слишком раннее введение прикорма может нарушить сон ребёнка, так как прикорм – это неизвестная и поначалу достаточно тяжёлая пища для ещё маленького и незрелого ЖКТ малыша. Но давайте обо всём по порядку.

Прежде всего, хочу отметить, что грудное молоко остаётся главным источником калорий, витаминов и питательных веществ на протяжении всего первого года жизни малыша (включая вторую его половину). Цель прикорма – познакомить малыша со вкусовыми качествами продуктов питания, развить вкусовое восприятие, научить работать мышцы челюстного отдела, и самое главное – научить малыша жевать перед тем, как глотать: ведь сосание молока жевать не учит.

Именно поэтому я сторонница педагогического прикорма, при котором малыша знакомят с кусочками еды, а не с перемолотой пищей. Начало прикорма с пюре пропускает важный этап обучения малыша пережёвыванию. Вместо этого малыш продолжает глотать без пережёвывания (как он это делал с молоком), отсюда позже возникает проблема с тем, что малыш предпочитает пюре долгое время, отказывается переходить на твёрдую пищу и давится. Но эта целая тема сама по себе и сейчас не об этом. Надо ли стремиться начинать прикорм как можно раньше?

Отвечу так: введение прикорма всё реже зависит от возраста и всё чаще зависит от готовности малыша. Я смотрю на то, сидит ли малыш сам без поддержки и проявляет ли заинтересованность тем, что происходит за семейной трапезой: тянется ли за едой, настаивает ли на том, чтобы присутствовать при приёмах пищи за общим столом. Всё реже и реже это происходит в 4 месяца. И так как весь первый год жизни малыша основным источником калорий и нутриентов является молоко, то становится понятным, что мы не можем использовать прикорм для восполнения недостатка молока. Ребёнок по-прежнему пьёт грудное молоко, а весь прикорм идёт вдобавок, а не вместо. И так как спешить некуда, я лично советую вводить прикорм в зависимости от готовности малыша, но не раньше 6 месяцев.

Мы поговорили с Вами о многом. Есть ещё многое, о чём стоит написать, но оставим это на следующий раз. А пока всем кормящим родителям: кормите на здоровье Вам и Вашему малышу!

Viktoriya Yurkovetskiy, IBCLC, CLEC
720-588-8891

Corporate Breastfeeding Support
www.corporatebreastfeedingsupport.com





ГОВЯДИНА ВЕЛЛИНГТОН

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- ✓ Говяжье филе (вырезка) 600-700 гр
- ✓ Прощутто 10 -14 слайсов
 - ✓ Слоеное тесто (бездрожжевое) 1 лист
 - ✓ Лук шалот 1-2 шт
 - ✓ Чеснок 1-2 зубчика
- ✓ Шампиньоны 500 г
- ✓ Грецкие орехи 50 гр
 - ✓ Желток 1 шт
- ✓ Дижонская горчица
 - ✓ Соль, перец
- ✓ Оливковое масло для жарки

Лучше всего использовать вырезку. Это самая нежная и мягкая часть туши.

У вырезки отрезаем тонкую и толстую часть. Оставляем среднюю часть, которая имеет одинаковую толщину. Мясо очищаем от плёнок. Далее солим, перчим, и обжариваем на оливковом масле, на довольно сильном огне, по 2-3 минуты с каждой стороны, до образования красивой корочки. Мясо внутри должно остаться сырым.

Выложить на блюдо и ещё горячим обмазать горчицей со всех сторон.

Грибы, орехи, лук и чеснок измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Обжарить на сухой сковороде 10-15 минут, выпаривая всю жидкость, периодически помешивая. Переложить в миску, остудить, добавить совсем чуть-чуть соль и перец.

Тесто раскатать толщиной 3 мм, сохраняя прямоугольную форму.

С противоположного от Вас края выложить на тесто прошутто так, чтобы в дальнейшем Вы могли им обернуть мясо. На прошутто выкладываем тонким слоем грибную массу так, чтобы она обернула филе. Грибы должны полностью покрывать мясо со всех сторон.

Очень плотно заворачиваем мясо в прошутто. Действительно ПЛОТНО!

Затем заворачиваем в тесто, защищая края. Их лучше всего предварительно смазать желтком.

Выложить на противень с бумагой, швом вниз, сверху смазать желтком и посыпать крупной солью. Выпекать в заранее разогретой до 400 F духовке примерно 35-40 минут.

Если есть термометр, то до внутренней температуры мяса в 140-145 F для средней прожарки. Вы получите очень сочное мясо.

Дайте мясу отдохнуть 15 минут перед подачей на стол.

Рецепт вы можете посмотреть на youtube канале Aspen Cooking



Магазин M&I поздравляет Вас
с наступлением
весны
и весенними праздниками!
Желаем Вам тепла,
вкусного стола
каждый день
и хорошего настроения!
Всегда рады Вам!



*Всегда
вкусно
по домашнему*

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

(начало на странице 16)



Canyon Lemongrass CNS-SW70

Технические характеристики:

Влагозащищенные, сенсорный IPS-экран, 1.3", 240x240, уведомление о входящем звонке, мониторинг сна, калорий, физ. активности, уровня кислорода, устойчивое к царапинам стекло, вес: 53 г. Топ-3 смарт часов открывает недорогая новинка 2020 года, совместимая как iOS, так и с Android. Она имеет самые необходимые смарт-функции, такие как уведомления о входящем звонке, электронном письме или sms, и новых сообщениях в соцсетях и мессенджерах, таких как WhatsApp, Viber, Instagram, Facebook и Twitter. Эти часы точно измеряют пульс, оснащены шагомером, и оптимизированы под множество видов спорта, включая ходьбу, бег, езду на велосипеде, футбол, плавание, занятия со скакалкой, бадминтон, баскетбол. Их корпус также имеет полную защиту от воды по стандарту IP68, а это значит, что с ними можно плавать в бассейне и даже нырять. В целом Canyon Lemongrass CNS-SW70 – идеальное сочетание цены и функционала.

Samsung Galaxy Watch Active 2

Технические характеристики:

Влагозащищенные, материал корпуса: алюминий, сенсорный Super AMOLED-экран, 1.4", 360x360, звонки с помощью телефона или планшета, совместимость с Android, iOS, мониторинг сна, калорий, физ. активности, устойчивое к царапинам стекло, вес: 30 г. Лучшие смарт часы 2020 года. Они сочетают себе смарт-функции и фитнес-трекинг со встроенным пульсометром, GPS, шагомером, автоматическим определением вида спорта и несколькими режимами тренировок (например, беговая тренировка, тренировка с нагрузкой, отжимания, приседания, подтягивания), мониторингом сна и т.д. Гаджет уведомляет о поступивших sms-и звонках, позволяет отвечать на звонки (благодаря встроенному микрофону) и имеет впечатляющие музыкальные возможности, такие как автономные плейлисты Spotify FTW и сопряжение с беспроводными наушниками. С ними можно использовать плеер из внутренней памяти смарт-часов. Время автономной работы соответствует возможностям ближайшего конкурента – Apple Watch. Максимальная продолжительность работы Galaxy Watch Active 2 составляет около двух дней в зависимости от того, какие функции Вы используете. Эти часы я ношу в повседневной жизни.



Apple Watch Series 5

Технические характеристики:

Влагозащищенные, материал корпуса: алюминий, сенсорный OLED-экран, 368x448 звонки с помощью телефона или планшета, совместимость с iOS, мониторинг сна, калорий, физ. активности, устойчивое к царапинам стекло, вес: 36.7 г. Многие профильные издания, такие как CNET, PCMag и Tom's Guide, называют эту модель лучшими умными часами 2020 года. Series 5 – мощное и универсальное устройство, которое предлагает огромный набор функций, включая LTE, Always On Display и встроенный GPS для отслеживания тренировок на открытом воздухе. Все датчики доступны сторонним приложениям, поэтому Вы можете пользоваться той программой, которую знаете и любите. А еще в обновленной версии часов от Apple появился свой App Store с большим выбором приложений, как платных, так и бесплатных. В Watch Series 5 появились несколько новых приложений, таких как «Отслеживание цикла», который поможет вовремя подготовиться к приближению месячных, «Компас» и «Шум». Последний отслеживает уровень окружающего шума и оценивает его потенциальный вред для слуха. Пользователей, которые имеют проблемы с сердцем, порадует встроенный в Series 5 монитор ЭКГ, открывающий возможность для мониторинга состояния сердца и своевременного обнаружения нерегулярного сердцебиения. Эта функция доступна и за пределами США, и Apple добавила еще 19 стран, которые могут проверить здоровье своего сердца с помощью новых часов.

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

ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
ВОСКРЕСЕНЬЕ | 1 PM

TEEN'S CLUB
FRIDAYS | 7pm

МОЛОДЕЖНЫЕ
ВСТРЕЧИ
ПО ПЯТНИЦАМ | 7pm

СЛУЖБА И ПРЯМОЙ ЭФИР | ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ | 1 PM
Bethel Community
13231 E Mississippi Ave, Aurora, Colorado
303 536 5353

a community of faith, love & hope
Вефиль
ЦЕРКОВЬ
ВТОРЫХ ШАНСОВ

ВОЛЕЙБОЛ
ДЛЯ ВСЕХ
ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ | 5PM

БЕСПЛАТНЫЕ
УРОКИ РИСОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ВОСКРЕСЕНЬЕ | 11 AM

BethelCommunity
 BethelCommunityCo
 Bethel Community

Пастор Юрий Крейман

МОЛИТВА В ЦЕРКВИ
КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ | 7PM
ВАШИ НУЖДЫ ПРИСЫЛАЙТЕ
В ЛИЧКУ НА СТРАНИЦЕ ФБ
ИЛИ ОСТАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ 303 536 5353

(начало на странице 22)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

1. Ваш выбор показывает черты, которые Вам наиболее важны в возлюбленном:

Лошадь – Вы хотите, чтобы ваша половинка отличалась энергичностью и свободолобием.

Кролик – Вы мечтаете о нежном, талантливом партнере.

Олень – Вы ищете ухоженного человека с хорошими манерами.

Овца – Вам нужен спокойный и неконфликтный возлюбленный.

4. За Вашим ответом скрывается тип человека, которого вы подсознательно считаете своей идеальной парой:

Собака – в партнере Вас привлекает верность и безграничная преданность.

Попугай – лучший вариант для вас – это мужчина, который сможет Вас рассмешить, душа любой компании.

Овца – только союз с душевным и заботливым человеком принесет Вам счастье.

Черепашка – подсознательно Вы ищете серьезного человека, на которого можно положиться, и который не бросит в трудную минуту.

Тигр – Вы надеетесь найти счастье в союзе с честолюбивым партнером, стремящимся к власти.

2. Ваш выбор символизирует то поведение, которое может оттолкнуть вас от любимого человека:

Леопард – грубость и жестокость.

Лев – эгоизм, надменность и высокомерие.

Змея – вспыльчивость и вечное плохое настроение.

Гиена – подлость и предательство.

5. Этот тип людей Вы избегаете для серьезных отношений:

Собака – Вы абсолютно не совместимы с тем, кто пытается угодить каждому встречному и постоянно беспокоится о том, что о нем подумают.

Попугай – Вы с трудом представляете себе, что может быть хуже союза с болтливый бездельником с ярко выраженной аллергией на работу.

Овца – Вы опасаетесь, что Судьба сведет вас со скучным домоседом, готовым изо дня в день пастись на одной и той же лужайке.

Черепашка – Вам неприятна мысль о том, что Вам может попасться медлительный тугодум.

Тигр – мысль о тщеславном, деспотичном партнере, который будет изображать из себя хозяина джунглей и огрызаться всякий раз, когда нужно вынести мусор, приводит Вас в ужас

3. Ваше подсознание зашифровало то впечатление, которое Вы стремитесь произвести на любимого человека:

Кошка – Вы хотите, чтобы заметили, какая Вы женственная и изящная.

Собака – Вы хотите казаться верной и преданной.

Змея – Вы хотите, чтобы заметили ваш интеллект и мудрость.

Лошадь – Вы демонстрируете веселость и жизнелюбие.

6. Ваш выбор символизирует те отношения, которые вы хотели бы иметь с любимым человеком:

Лошадь – крепкие долгосрочные отношения.

Кролик – страсть всегда на пике эмоций.

Птица – необыкновенные романтические отношения.

Овца – никаких секретов друг от друга.

Ведический
астропсихолог

**Виктория
Семенова**

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

+17202088107

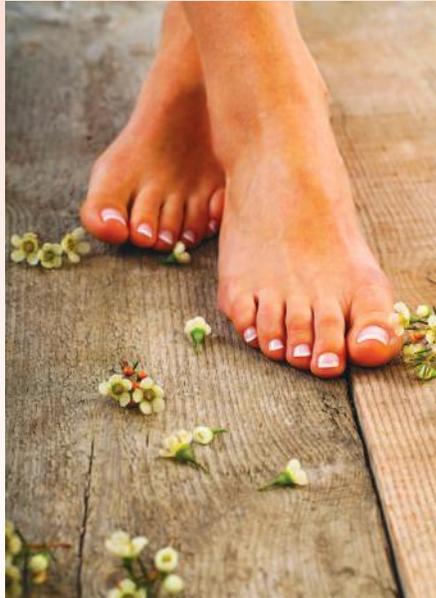
@victoriia_semenova



Индивидуальный уход за ногами - препаратный педикюр

Препаратный педикюр – безопасный и высокоэффективный метод обновления и омоложения кожи! Воздействие кислот на живые клетки эпидермиса стимулирует процесс их обновления, ускоряются процессы их деления. Стимуляция нервных окончаний, находящихся в эпидермисе приводит к активации фибробластов, продуцирующих коллаген и эластин.

Препараты не содержат травмирующих кожу компонентов, поэтому при их использовании удается избежать побочных эффектов и минимизировать длительность реабилитационного периода. Процесс отшелушивания практически не нарушает барьерную функцию эпидермиса, поскольку в состав включены активные увлажняющие и противовоспалительные ингредиенты и антиоксиданты, которые нормализуют иммунный ответ кожи, поддерживают в ней физиологические процессы, успокаивают и разглаживают ее, предотвращая шелушение, защищают от агрессивного воздействия свободных радикалов, восстанавливают эпидермальный барьер. Пилинги быстро и эффективно растворяют слои ороговевших чешуек кожи, стимулируют биологическую активность дермо-эпидермального соединения и процессы регенерации кожи. Уменьшают количество и глубину трещин, восстанавливают pH, выравнивают текстуру и оказывают высокоэффективное профилактическое воздействие на патогенную среду (бактерии, грибки).



Laki Nail Salon

- Сделайте счастливыми свои ручки и ножки

ОСОБЕННОСТИ ПЕДИКЮРА

- * Процедуры выполняются с помощью препаратов на основе фруктовых кислот, экстракта папайи, мочевины, молочной кислоты и алоэ веры.
- * Подходит для любой техники выполнения процедуры педикюра (классической, аппаратной, комбинированной, атравматичной)
- * Не требует предварительного размачивания в ванночке с водой (экономия времени на выполнение процедуры) 20 мин препаратный педикюр = 1 час ножной ванны.
- * Не требует предварительной обработки (опила) натоптышей.
- * Отсутствие облака пыли (при работе аппаратной техникой).



🏠 6093 S Quebec St #202
Centennial, CO 80111
☎️ (303)304-0203
✉️ tyen2020@gmail.com

- * Быстрая обработка стоп, путем размягчения кератоза пилингами и последующей комфортной для клиента обработки проблемных зон шпателем.
- * Гарантирует полную атравматичность за счет возможности исключения в работе режущих инструментов.
- * Помогает в решении проблем вросших ногтей, повреждения ногтевых пластин, трещин, различного вида грибков, стержневых мозолей и других проблем в педикюрной практике.
- * Оптимальный набор препаратов позволяет решать задачи любого характера, а также поддерживать эстетический вид и здоровое состояние кожи и ногтей.
- * Обладает пролонгирующим и профилактическим действием.
- * Рекомендован беременным женщинам.
- * Идеален для работы с мужской стопой.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРЕПАРАТОВ НА ЭПИДЕРМИС

- * Стимуляция регенерации кожи
- * Укрепление структуры и функции кожи за счет воздействия на дермо-эпидермальные соединения
- * Повышение эффективности проникновения питательных и увлажняющих веществ
- * Улучшение микроциркуляции
- * Повышение тонуса сосудов
- * Восстановление клеточных мембран
- * Восполнение натурального увлажняющего фактора
- * насыщение кожи антиоксидантами и увлажнение

ПРЕПАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР ВЫПОЛНЯЕТСЯ КАК СПА ПРОЦЕДУРА, НО ПРИ ЭТОМ РЕШАЕТ МНОЖЕСТВО ПРОБЛЕМ, ТАКИХ КАК:

натоптыши и мозоли
трещины
грибок на ногах/ногтях
грубая кожа
потливость ног
неприятный запах
сухая кожа ног
вросшие ногти
расслоение ногтей
защита от бактерий и инфекций
регенерация кожи, эстетика вида
отечность ног
диабетическая стопа
повышенные нагрузки на ноги

(начало на странице 8)

5. Antelope Canyon (Page, AZ). Еще одна известная природная достопримечательность, по сути, представляющая из себя два каньона – верхний и нижний. Расположена в 4х часах езды на север от Финикса. Название каньон получил благодаря рыже-красным стенам, напоминающим шкуру антилопы. Место знаменито среди фотографов всего мира прежде всего из-за причудливой формы скал и освещения, проникающего сверху сквозь узкую щель.

6. Petrified forest (Holbrook, AZ). Название этого национального парка - Окаменелый лес, говорит само за себя. Парк представляет собой цветную пустыню с участками окаменелых деревьев, которая оживает в воображении после того, как познакомишься с его историей в несколько миллионов лет, геологическими особенностями и палеонтологическими находками. Особо впечатленные могут приобрести и стать обладателями уникального сувенира – в лавке при музее продаются кусочки окаменелых деревьев на любой вкус.

7. San Xavier Del Bac Mission (Tucson, AZ). Католическая миссия, построенная в 17 веке, названная в честь основателя Ордена Иезуитов, является прекрасным образцом испанской архитектуры и старейшей колониальной постройкой Аризоны. Религиозное и историческое наследие церкви, легенды, связанные с церковью, и красивое внутреннее убранство влекут сюда как туристов, так и паломников со всей страны.

8. Verde Valley Wine Trail. Долина аризонских виноградарников находится на одной высоте с островом Крит, поэтому неудивительно что Мальвазия, один из старейших греческих виноградных сортов,



прижился здесь лучше всего. Заехать в долину стоит по дороге в Седону, взяв тур от местного профессионального сомелье и пополнив свою коллекцию уникальными аризонскими винами.

9. Lowell Observatory (Flagstaff, AZ). Поклонникам науки и любителям образовательных туров понравится идея посетить обсерваторию в г. Флагстаф, ту самую, где 91 год назад ученым-астрономом Персивалем Лоуэллом была открыта планета Плутон. После недавних уточнений критериев Плутон переквалифицировали в карликовые планеты, что, впрочем, никак не повлияло на поток желающих поучаствовать в дневных и ночных экскурсиях по обсерватории и возможности понаблюдать за космосом через один из самых современных телескопов.

10. Hoover Dam. Плотина Гувера – уникальное гидротехническое сооружение: бетонная арочно-гравитационная плотина высотой 221 метров и гидроэлектростан-



ция, сооружённая в нижнем течении реки Колорадо, которая протекает на границе Аризоны и Невады. На момент завершения строительства плотина стала самым массивным сооружением на Земле, по массе превышающим кладку пирамид Гизы. Посещение плотины будет логично внести в список, если обратный перелет путешественников запланирован из аэропорта Лас-Вегаса.

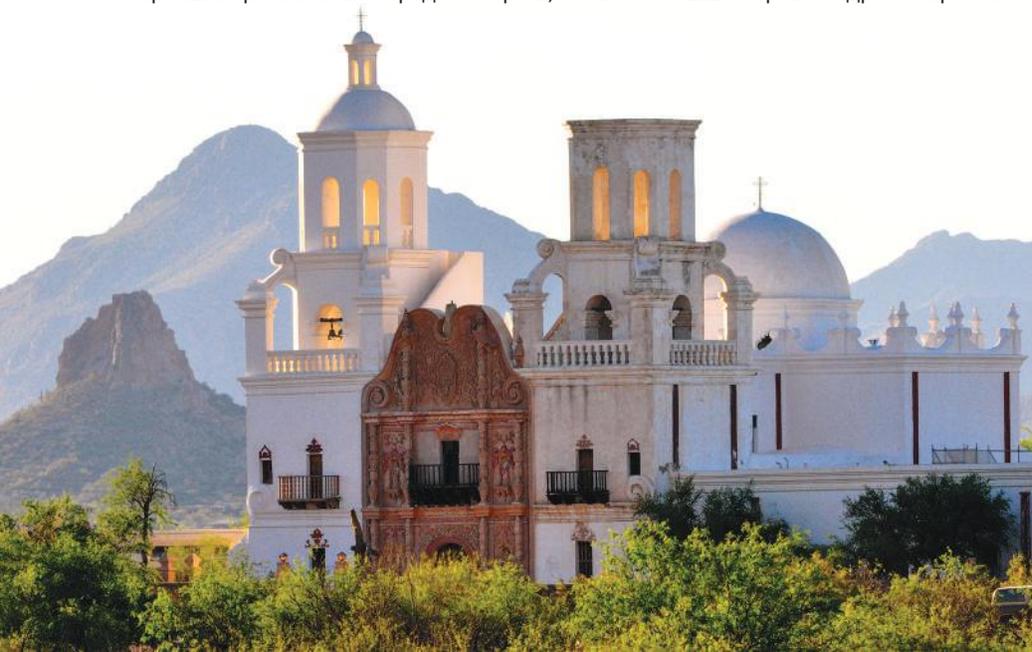
Напоминаем путешественникам, что из-за постоянно меняющейся ситуации с вирусом при планировании любых поездок обязательно уточнять заранее время и условия посещения достопримечательностей.

Екатерина Гайер
- ваш тревел планнер

720-326-4543

www.yourparadisevacation.com

Fb: www.facebook.com/groups/lifeisabeachsoenjoythewaves



MH Soutache

Jewelry for your special occasion

Магия натуральных камней и блеск кристаллов
в сутажных украшениях **Радмилы Хуснетдиновой**

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



Объявляю очередной набор детей 6+ на индивидуальные уроки по шитью руками (мягкая игрушка и азы вышивки). Также на уроки шитья на машинке для детей 10+



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ
ЯЗЫК: РУССКИЙ/АНГЛИЙСКИЙ



303-667-4319



AFFORDABLE AESTHETICS

303-669-0880

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

BOTOX

\$9.50 per unit

JUVEDERM XC ULTRA PLUS

1 syringe \$480.00
2-nd syringe
\$420.00

VOLUMA XC

1 syringe \$750.00
2-nd syringe \$650.00

KYBELLA

\$450.00 (1 ампула)
убирает второй
подбородок

LATISSE

\$159.00 (5 мл)

NEW PRODUCT VOLBELLA XC

new filler FDA
approved for lips:
price \$355.00
per syringe



Мы принимаем CareCredit cards!

Вы получите
\$25 скидку за каждого
нового клиента,
обратившегося
к нам по Вашей
рекомендации

Дорогие читательницы!

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

SYNERON - CANDELLA, E LOS PLUS

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

Я помогу Вам встретить лето в отличном настроении.

Вы приобретёте свежесть, молодость, уверенность и очаровательную улыбку!

Улучшайте Вашу природную красоту в Affordable Aesthetics.

Ваши Анна Тверская, RN

Gregory Buford, MD, косметический хирург

www.affordableaesthetics.net



АННА ТВЕРСКАЯ, RN



(начало на странице 6)

1966 г.

Карл Т. Хаммонд-старший скончался, и его сын Том Хаммонд взял на себя руководство. Под его руководством бизнес продолжал процветать.

1967 г.

Том Хаммонд продолжил расширять производственные операции фабрики, закупив глазировочную машину, которая использовалась для покрытия лакомств шоколадом. Каждый из четырех сыновей Тома в то или иное время работал в этом бизнесе, но именно Робин, его единственная дочь, выбрала кондитерский бизнес в качестве своей карьеры.

1983 г.

Муж Робин, Эмери Дорси IV, присоединился к бизнесу и научился искусству изготовления конфет у Тома Хаммонда.

1985 г.

Том Хаммонд скончался, и Эмери Дорси взял на себя управление кондитерской фабрикой. С помощью своей жены и матери Джун он продолжал традицию производства конфет Хаммонда еще 16 лет.

1995 г.

Уильямс-Сонома сделала индивидуальный заказ на леденцы, ириски в шоколаде и конфеты из перченой мяты, и компания Hammond's Candy Company превратилась из местного бриллианта в звезду национального масштаба. Все три вида конфет быстро стали бестселлерами во многих торговых точках Хаммонда по всей стране.

1999 г.

Компания Hammond's Candies была продана трем ветеранам кондитерской промышленности, и за этим последовал огромный рост. Hammond's вырос из небольшого предприятия с 10 сотрудниками в два раза больший завод с более чем 60 сотрудниками. Hammond's Candies также открылся для публики, предлагая бесплатные экскурсии по фабрике и ежегодный фестиваль Candy Cane.

2004 г.

Компания Hammond's Candies переехала на свое нынешнее место – предприятие площадью 35 000 квадратных футов, к северу от центра Денвера на Вашингтон-стрит и 58-й авеню.

2007 г.

Группа любителей сладкого во главе с Эндрю Шуманом, нынешним президентом и главным исполнительным директором, приобрела Hammond's Candies. Шуман переехал в Денвер с женой и детьми. Его специализированный опыт в розничной торговле и предпринимательское рвение, очень похожие на самого Карла Т. Хаммонда-старшего, были именно тем, что было нужно бизнесу, чтобы подняться на следующий уровень успеха.

2011 г.

Через четыре года после того, как Эндрю стал владельцем, компания Hammond's Candies увеличилась вдвое, и продолжает процветать под его руководством сегодня. Компания также расширила свои предложения на категорию закусок.

2013 г.

Hammond's Brands приобрела компанию Old Dominion Peanut Company в Норфолке, штат Вирджиния, известную своими рецептами твердой карамели.

Лето 2017

Hammond's Brands запустила Mellow Fluffs с шестью вкусными закусками из зефира. Это вкусное лакомство, содержащее не более 100 калорий на порцию, которое порадует любителей зефира любого возраста.

Сегодня

В Hammond's Brands сейчас работает около 300 человек, и каждый год они приветствуют сотни тысяч посетителей! Заказы поступают ежедневно от розничных продавцов, включая Whole Foods, Nordstrom's, Dean & DeLuca, Cracker Barrel и сотни местных и региональных специализированных магазинов по всему миру. Их всемирно известные леденцы ручной работы можно найти в Канаде, Англии, Испании, Италии, Дубае, Кувейте, Японии, Корее, Израиле и других странах.

Посетив фабрику, вы получите много знаний об изготовлении конфет и истории фабрики, удовольствие от тура, и конечно же, насладитесь вкусными конфетами и другими десертами. Рекомендуем!

Ресурсы: hammondscandies.com



TOUR HOURS
MONDAY-SATURDAY: 9:15AM - 2:45PM
SUNDAY: CLOSED

STORE HOURS
MONDAY-SATURDAY: 9AM - 4PM
SUNDAY: CLOSED

5735 WASHINGTON STREET
DENVER, CO 80216
303-333-5588

В нашем штате запрещено гулять с собакой без поводка, но тут отведено немало парков именно для собак, где их можно отпустить побегать и поиграть с другими собаками. Предлагаем вам несколько таких парков Денвера и в близлежащих районах.

- Barnum Dog Park - N. Julian St. between W. 4th Ave and W. 5th Ave
- Berkeley Dog Park - Sheridan & West 46th
- Carla Madison Dog Park - 2405 E Colfax Ave
- Fuller Dog Park - Franklin & East 29th
- Green Valley Ranch East Dog Park - Jebel & East 45th
- Greenway Dog Park - E 22nd Ave & Syracuse Street
- Kennedy Dog Park - Hampden & South Dayton
- Little Box Car - Broadway & Lawrence St.
- Lowry Dog Park - East 4th Place & South Yosemite Way
- Parkfield Dog Park- 53rd Avenue & Chambers Road
- Railyard Dog Park - 19th Avenue & Little Raven Street
- Sonny Lawson Park - 24th St. & California
- Bicentennial Park, 13600 E. Bayaud Avenue
- Grandview Dog Park at 17500 E Quincy Ave, Aurora, CO 80015
- Rover's Run at Redstone Park 3280 Redstone Park Cir, Highlands Ranch, CO 80129
- Northridge Park 8800 S Broadway, Highlands Ranch, CO 80126
- Wynetka Ponds Bark Park 5875 S Lowell Blvd, Littleton, CO 80123
- Glendale Open Space Trail 12300 S Havana St, Castle Rock, CO 80108
- Bayou Gulch Dog Park 4730 Fox Sparrow Rd, Parker, CO 80134
- Westminster Hills Dog Park 10499 Simms St, Westminster, CO 80005
- Englewood Canine Corral

- Duncan Park 4880 S Pennsylvania St, Englewood, CO 80113
- Bellevue station dog park 4825 S Newport St, Denver, CO 80237
- Cherry Creek Dog Off Leash Area (DOLA) S Entrance Rd, Aurora, CO 80015

ПРАВИЛА СОБАЧЬИХ ПАРКОВ:

- * Домашние животные, кроме собак, не допускаются в парк для собак.
- * Разрешены только обычные действия для игры с собаками, их дрессировки и тренировок.

СЛЕДУЮЩИЕ СОБАКИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ В ПАРК:

- Агрессивные собаки и собаки с известной склонностью нападать или кусать людей или других собак. Любая собака, которая ведет себя агрессивно по отношению к людям или другим собакам, должна быть немедленно удалена из парка.
- Суки в течке
- Собаки, которые не имеют действующих ярлыков вакцинации против бешенства, которые должны быть прикреплены к ошейникам или шлейкам собак.
- Собаки, которые слишком молоды для вакцинации от бешенства

СЛЕДУЮЩИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ К ЛИЦАМ В ПАРКЕ ДЛЯ СОБАК:

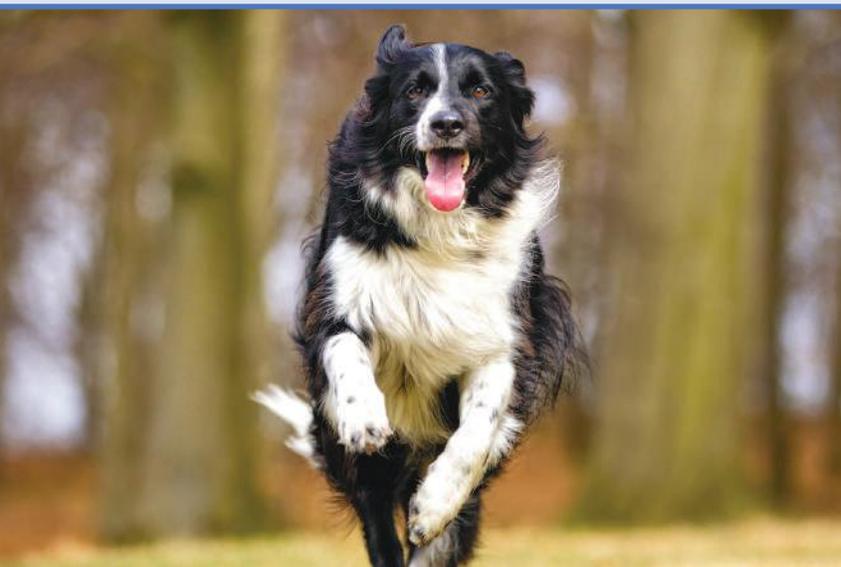
- Дети в возрасте 10 лет и младше не допускаются в парк для собак.
- Дети в возрасте от 11 до 15 лет должны сопровождаться взрослым (18 лет и старше).
- Любой человек, отвечающий за собаку, должен быть не моложе шестнадцати (16) лет.
- Один человек не может приводить более двух (2) собак одновременно.
- Собаки не допускаются в парк, когда он закрыт или в нерабочие дни и

часы работы парка. Собаки не допускаются в парк, если он не освещен. В парке действует комендантский час.

- Человек, приводящий собаку в собачий парк, должен всегда иметь под рукой поводок. Собаку необходимо держать на поводке, пока она не окажется внутри парка.
- Несмотря на то, что собака может быть без поводка в парке, она должна находиться под контролем человека, отвечающего за собаку, и должна постоянно находиться в поле зрения этого человека.
- Экскременты должны быть быстро и полностью собраны и должным образом утилизированы хозяином собаки.
- На территории собачьих парков запрещено употребление пищи для людей. Однако лакомства для собак разрешены.
- Человек, отвечающий за собаку, несет ответственность за любой ущерб, нанесенный парку собакой. Ямы, вырытые собакой, должны быть засыпаны, а любые повреждения дерна должны быть отремонтированы.
- Лицо, отвечающее за собаку в парке, несет ответственность за любые травмы любого человека или другой собаки, причиненные собакой.
- Любой человек, отвечающий за собаку в парке, должен соблюдать все опубликованные правила.
- Любое лицо принимает на себя все риски и несет ответственность за любой ущерб или травмы.

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

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



Spay or neuter your pet

Стерилизация домашних животных

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

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



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

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Агент по недвижимости - риэлтор
стр. 2, 3, 20, 21
Виктория Хамов
victoriakhmov@gmail.com
www.victoriakhomes.com
(303)883-6245

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
Instagram Esthetician_Kristina
(303)587-7516

Тур оператор- Екатерина Гайер **стр. 8, 46**
www.yourparadisevacation.com
(720)326-4543

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

Ведический астропсихолог
стр. 10, 22, 44
Виктория Семёнова
Instagram Victoriia_Semenova
(720)208-8107

Машинная Вышивка **стр. 11**
Facebook Embroidery Charm
embroidcharm@gmail.com

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

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

Коучинг и услуги астролога **стр. 13**
(720)628-7327

Агент по недвижимости **стр. 13**
Нина Заславский
ninaot@yahoo.com
(720)323-8499

Банк BBVA **стр. 14, 15**
Алекс Заславский
4016 Red Cedar Dr,

Highlands Ranch, CO 80126
(720)348-8053 / (720)348-8040 ext1221

Wake and Take Coffee Shop **стр. 17**
2337 S Blackhawk St. #115-C
Aurora CO 80014
(720)999-5448

Работа для водителей **стр. 19**
I-GO Trans LLC
Компания по грузовым перевозкам
(720)470-6444

Инъекционная терапия **стр. 23**
Chic Clinique Aesthetic Art
10005 Commons St,
Lone Tree CO 80124
(720)588-0682

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

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

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

Арт Студио Artistic Fox **стр. 28, 32**
7555 E Arapahoe Rd. Unit 6,
Centennial, CO
www.artisticfoxstudio.com
(720)216-7586

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

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

Цветы на заказ **стр. 29**
Supreme Camellia
supremecamellia@outlook.com
(720)224-2392

Novastar Academy **стр. 33**
Бесплатная чартерная школа
www.novastar-academy-co.org
(303)562-8344
(303)505-5443

Гранит **стр. 35**
Vladimir Granite Installation
vgraniteinstallation@gmail.com
(915)383-5339

Агент по недвижимости **стр. 35**
Natalya Kaufman, Realtor
nkaufmanrealestate@gmail.com
(720)226-4602

Замена и починка крыши **стр. 37**
ECO Roof and Solar
www.ecoroofandsolar.com
(719)321-4133

Грудное кормление **стр. 38, 39**
Viktoriya Yurkovetskiy, IBCLC, CLEC
Corporate Breastfeeding Support
(720)588-8891

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

Церковь Вефиль **стр. 43**
FB Bethel Community
13231 E Mississippi Ave.
Aurora, CO **(303)536-5353**

Маникюр и пердикюр **стр. 45**
Laki Nail Salon
6093 S Quebec St, #202
Centennial, CO 80111
(303)304-0203

Косметические услуги **стр. 47**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

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

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

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

Стоматология **стр. 52**
Utberg Family Dentistry
17167 E Cedar Gulch Prkw, #102
Parker, CO 80134
www.UtbergDental.com
(303)841-5313

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

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



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Дарья Лэй
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодекс
арт директор

Принимаем материал на рекламу в следующие выпуски
Сама Себе Режиссёр (303)332-8807

Размещение рекламы вашего бизнеса
в журнале Сама Себе Режиссёр и в Фейсбук
Бесплатно подписаться на журнал -
пришлите СМС на номер (303)332-8807 с именем и адресом
Желаем всем прекрасной весны и отличного настроения!

AVRAS80@gmail.com / 303.332.8807





**30 ЛЕТ
ОПЫТА РАБОТЫ
В СТОМАТОЛОГИИ**

**Внимательная,
заботливая стоматология
для взрослых и детей.**

*Мы не просто
оказываем услуги,
а помогаем разобраться
и отвечаем
на любые вопросы.*

Восстановление жевательной
функции и исправление
эстетики ваших зубов.
Без навязанных услуг
и неожиданных
дополнительных платежей.

**Специальное предложение
для читателей журнала
«Сама Себе Режиссёр»**

**НАШИ ПАЦИЕНТЫ
ЗАБЫВАЮТ
СЛОВО «БОЛЬНО»**

UTBERG FAMILY DENTISTRY

ROBERT F. UTBERG, DMD

“Dr. BOB”

5280 AMERICA'S TOP DENTIST
2012, 2013, 2014, 2015, 2016,
2017, 2018, 2019

Facebook - Utberg Family Dentistry

303-841-5313

303-841-5557 Fax
17167 E. Cedar Gulch Parkway,
Suite 102, Parker, CO 80134

www.UtbergDental.com

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ РУССКОГОВОРЯЩЕГО
ПЕРЕВОДЧИКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

(303)522-2983

WE WILL BE HAPPY TO SEE YOU IN OUR OFFICE SOON!

ПОМОЖЕМ ВАМ ЕСЛИ:

- Отсутствует один или несколько зубов.
- Частично разрушена коронковая часть зуба.
- Сильное изменение цвета эмали.
- Есть искривление зубов
- Нужно вернуть былую эстетику: цвет, форму.
- Исправить функцию: Вы сможете, как и прежде, комфортно принимать пищу.
- Необходимо удаление, имплантация, коронки и наращивание зубов.
- Кариес и отбеливание зубов.
- Профилактические чистки, герметик
- Три вида анестезии для удобства пациентов: аппликационная, инъекционная, общий наркоз

У НАС:

- Фиксированная стоимость услуг, которая прописана в договоре
- Персональное финансовое соглашение
- Care Credit финансирование
- Скидки пенсионерам
- Скидки при наличном расчёте
- In house insurance (внутрифирменная страховка)



**UTBERG
FAMILY DENTISTRY**
A UNIQUE DENTAL EXPERIENCE