

VOLUME 2, #4
СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ / 2021



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

**ТЫКВЕННЫЕ
ФЕРМЫ
И
КУКУРУЗНЫЕ
ЛАБИРИНТЫ
КОЛОРАДО**

**Интервью с
Элиной Давидофф,
Доктором
Оптометрии
Denver Eye Care**

**НОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С БЛИЗОРУКОСТЬЮ**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
ОБ ЭЛЕКТРОМОБИЛЯХ**

**ПАГОСА СПРИНГС
ИСТОЧНИКИ**

**ИНТЕРВЬЮ
С ГЕОФИЗИКОМ СССР,
ВАДИМОМ ЛИТИНСКИМ**

**ДЕНЕЖНЫЙ ГОРОСКОП
ОТ АСТРОПСИХОЛОГА
ВИКТОРИИ СЕМЕНОВОЙ**

НОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ

Интервью с доктором оптометрии, Элиной Давидофф



БЛИЗОРУКОСТЬ У ДЕТЕЙ: РАЗВИТИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Миопия, или близорукость, – одно из самых распространенных видов нарушений зрения. Первый симптом развития миопии – это потеря четкости изображения вдаль, частое прищуривание из-за того, что глаз не может сфокусироваться, и головная боль.

Близорукость обычно возникает в детстве, когда глазные яблоки растут, то есть расстояние между передней частью глаза и светочувствительной частью в задней части глаза, называемой сетчаткой, становится больше. Расплывчатое зрение из-за близорукости является результатом преломления световых лучей, которые, проникая через оптическую систему гла-

за, фокусируются в точке перед сетчаткой, а не прямо на поверхности фоточувствительной центральной части сетчатки. Это и является причиной «размытости» дальних объектов. При нормальном зрении свет фокусируется непосредственно на сетчатке. Если глаз не справляется с перефокусировкой, напряженная зрительная работа на близком расстоянии становится для глаз непосильной. В такой ситуации организм вынужден изменить оптическую систему глаз и приспособить ее заново к работе на близком расстоянии без напряжения. Это достигается главным образом посредством избыточного удлинения оси глаза в период его роста и формирования рефракции, то есть роста глаза в длину и увеличения близорукости.

Большинство детей рождается с дальнозоркостью и астигматизмом, то есть проникающий через глаз свет фокусируется за сетчаткой и не в одной точке, а в нескольких. В младенческом возрасте глаз может исправиться естественным образом по мере роста, и к семи годам при правильном развитии зрения у ребёнка, лучи света образуют четкое сфокусированное изображение на центральной части сетчатки. Ребенок в такой ситуации не нуждается в коррекции зрения. Однако, если процесс не может саморегулироваться, начинает развиваться миопия.

К сожалению, близорукость в Соединенных Штатах становится все более распространенной проблемой. Более 40 процентов американцев близоруки, и этот показатель растет каждый день, особенно среди школьников. Ее развитие напрямую связано с генетическими факторами и факторами образа жизни.

Генетика

Если ни у одного из родителей нет близорукости, вероятность, что у ребенка разовьется миопия, – около 25%. Если близорукость присутствует у одного из родителей, риск увеличивается до 33%; близорукость у обоих родителей увеличивает риск развития близорукости у ребенка до 50%.

Образ жизни

В современном мире компьютеров и телефонов в первую очередь страдают именно дети. Их мир наполнен самой большой зрительной нагрузкой, а в связи с обострением глобальной пандемии коронавируса дети все больше времени проводят за цифровыми устройствами, увеличивая риск развития миопии. Меньше времени на открытом воздухе и, как следствие, снижение уровня витамина D и дофамина также увеличивают вероятность развития близорукости.

К чему может привести миопия (долгосрочные последствия)

Если оставить миопию без внимания, это может привести к более серьезным и опасным для зрения осложнениям, которые, как правило, проявляются в более зрелом возрасте.

Отслоение сетчатки – риск возникновения отторжения сетчатки у людей с миопией больше в 3–20 раз, чем у людей без миопии. Даже слабая миопия (меньше, чем минус три) значительно повышает риск развития отслойки сетчатки, а миопия выше чем минус три повышает этот риск десятикратно.

Миопическая макулопатия – растяжение центральной зоны, или макулы, сетчатки. Миопическая дегенерация макулы – это заболевание, которое приводит к необратимому снижению остроты зрения. С увеличением длины глаза повышается вероятность ее развития.

Глаукома – группа прогрессирующих заболеваний, при которых происходит повреждение оптического нерва. У людей с близорукостью в 2–3 раза больший риск развития глаукомы, чем у людей без миопии.

Катаракта – помутнение внутриглазного хрусталика со временем развивается у всех людей, но чаще появляется в более раннем возрасте у людей с близорукостью. Кроме того, операции на катаракту у пациентов с миопией могут привести к более серьезным и опасным для зрения осложнениям, таких как отслоение сетчатки, все вышеупомянутые патологии могут негативно сказываться на качестве зрения после операции.

Лечение близорукости

До сих пор существовало только два основных способа сдерживания развития миопии у детей – это фармакологическое лечение атропином и ортокератологические ночные линзы.

Низкая доза капель атропина, применяемая ежедневно, приводит к замедлению прогрессирования миопии. Лечение атропином применялось в течение многих лет и до сих пор является одним из самых распространенных способов лечения со сравнительно низкими побочными эффектами.

Ортокератологические линзы – это специальные индивидуально подобранные жесткие линзы, которые используются для временного изменения формы роговицы. Эти линзы надевают на ночь на время сна. Внутренняя терапевтическая сторона линз оказывает моделирующее воздействие на роговицу. Таким образом, когда пациент утром снимает линзы, он может хорошо видеть в течение дня. Как правило, эффект держится до восьми часов, и после его прекращения зрение возвращается в первоначальную форму. К сожалению, многоразовые жесткие линзы неудобны в ношении для многих детей и требуют бережного обращения и правильного хранения.



**ВОЛОНТЕРСКАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ МИССИЯ
В ПЕРУ**

В последние несколько лет появилась альтернатива традиционным двум способам. Значительного прогресса в лечении миопии удалось добиться благодаря разработкам известного производителя контактных линз Cooper Vision. Эта инновационная технология появилась в результате трехлетнего исследования, которое успешно продемонстрировало замедление развития миопии с помощью ежедневных контактных линз MiSight в среднем на 59% и замедление скорости удлинения глаза в среднем на 52% по сравнению с контрольной группой.

В отличие от жестких линз, мягкие линзы MiSight легко надеваются ребенком, удобны и носятся только в течение дня. Ежедневные контактные линзы более безопасны для пациента и изготовлены из материала, имеющего высокое содержание влаги. Что касается риска глазных инфекций, то исследование MiSight показывает, что при подборе линз детям шансы развития проблем с роговицей у них значительно ниже, чем у взрослых. Поэтому, если рассматривать все эти факты в совокупности, гораздо предпочтительнее подбирать линзы MiSight в более раннем возрасте.

Технология, применяемая в контактных линзах MiSight, использует четыре чередующиеся концентрические оптические зоны: две зоны коррекции зрения и две лечебные зоны. Первые две зоны коррекции обеспечивают четкость изображения на большом расстоянии, как очки или обычные контактные линзы. Вторые две лечебные зоны создают

размытую картинку, фокусируя лучи перед сетчаткой. Комбинация таких зон позволяет ребенку хорошо видеть и в то же время сдерживает развитие близорукости. Четыре зоны позволяют получить терапевтический эффект и коррекцию зрения даже при неидеальной посадке линзы, при любых направлениях взгляда и размера зрачка.

В конце 2019 г. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (USFDA) одобрило использование мягких ежедневных линз MiSight для лечения близорукости, и теперь американские глазные врачи могут выписывать эти линзы.

В раннем возрасте бывает сложно определить, что у ребенка развивается близорукость, поскольку ребенок не всегда может объяснить родителям, что у него ухудшается зрение. Зачастую проблема со зрением обнаруживается во время обследования у глазного врача, поэтому очень важно следить за поведением ребенка и при первых симптомах нарушения обратиться к окулисту. Нужно отметить, что не все пациенты являются подходящими кандидатами для замедления развития миопии. С помощью полноценного обследования врач может выявить причину нарушения зрения и выбрать правильную методику лечения.

ЭЛИНА, РАССКАЖИТЕ НЕМНОГО О СЕБЕ

Я родилась и выросла в Москве, в семье математика и медика. Переехала в США в 1995 г. – после окончания первого курса института. В Америке пришлось начать почти с нулевым знанием английского языка, и первые пару лет учиться было сложно. Получив степень бакалавра по биологии, я продолжила учебу в аспирантуре, в области биоинформатики. Мой путь кардинально изменился после того, как я попала в оптометрический офис.

ПОЧЕМУ ВЫ ВЫБРАЛИ ПРОФЕССИЮ ОПТОМЕТРИСТА?

Мой интерес к оптометрии возник, когда я училась в университете в Атланте после того, как мне самой пришлось пройти глазную терапию. Результат превзошел все ожидания. Меня настолько заинтересовала работа моего лечащего врача, что я осталась работать у него в офисе ассистентом. Через год после окончания университета я подала документы в оптометрический вуз.

(продолжение на странице 14)



Goldin Pharmacy and Medical Supply

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



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



Аппараты для измерения давления:



Оборудование для ванной, поручни, стульчики:



Ручные и мобильные кресло-каталки:



Приборы для измерения уровня сахара в крови:



Госпитальные кровати, прикроватные столики и комоды:



Пульсоксиметры для измерения содержания кислорода в крови:



Пояса и наколенники:



Компрессионные колготки и носки:



Ходунки для взрослых:



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



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



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

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



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

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 настоики

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

- Вам профессионально измеряют 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.

ВАДИМ ЛИТИНСКИЙ



С каждым выпуском журнала мы получаем письма от новых интересных людей. В прошлом, летнем выпуске мы опубликовали отличное интервью с режиссёром из Калифорнии! В этот раз нам опять повезло. Нам написал геофизик Вадим Литинский, ему 92 года! Это очень интересный, жизнерадостный и разносторонний человек с отличным чувством юмора. Один из первых русскоговорящих людей, приехавших в Денвер из России, в 1979 году. Вадим побывал в экспедиции

на Северный Ледовитый океан в 1965 году. В экспедицию он взял 5 женщин-геологов и астрономов. Я от души обрадовалась такому шансу и договорилась о встрече. Мне было интересно познакомиться с Вадимом Литинским ещё и потому, что несмотря на возраст он владеет интернетом и технологиями не хуже молодого поколения! В 92 года! И этот факт также как и карьера вызывает настоящее восхищение. Итак, знакомьтесь: **Вадим Литинский.**

Вадим Арпадович Литинский в 1953 году окончил геологоразведочный факультет Ленинградского Горного института по специальности разведочная геофизика. 28 лет проработал в НИИ Геологии Арктики в Ленинграде. Занимался поисками алмазов в северной Якутии, затем в качестве главного инженера Полярной Высокоширотной Воздушной экспедиции руководил авиадесантной гравиметрической и магнитной съёмкой восточных арктических морей СССР. В США продолжил работать в качестве геофизика до 1986 года, потом консультантом и переводчиком для американских нефтяных компаний.

Вадим, расскажите нам о себе и о своём образовании. Каковы Ваши открытия и заслуги? И вообще, очень хочется узнать побольше о Вашей жизни!

Вы совершенно правы! Житуха у меня была очень интересная! Интереснее, чем у первых встречных на улице 20,000 человек! Правда, это было только в древности. Сейчас, когда я ежедневно хожу 30 минут с креслом-каталкой, я встречаю только 5-6 человек из-за Короны.

У моего папы, Арпада Сабадош, жизнь была тоже очень интересная, так что я весь в него! В Первой Мировой он, обер-лейтенант австро-венгерской армии, воевал сначала на русском, потом на итальянском фронтах. Был награждён высшими венгерскими и австрийскими орденами, и германским Железным Крестом. Потом, в 1919 году он развязал Венгерскую революцию – вся грудь в орденах – угрожал взбурдаженным рабочим не идти на захват Будапештского Арсенала (охрана открыла бы стрельбу). А сам переговорил с офицером-начальником охраны, и тот сдался (вручил ему свою саблю). Арсенал был взят. Его тут же венгерское революционное правительство из старлеев произвело в генералы, и он командовал армией на румынской границе. Ну, Антанта его быстро разбила, и вся эта заварушка закончилась. Военные венгры, захватившие власть, хотели отца приговорить к повешению, но, приняв во внимание его многочисленные ордена, приговорили только к 13 годам каторжной тюрьмы. Отец отсидел только 3 года. А потом венгерское правительство обменяло его и около 450 политзаключённых на такое же количество венгерских военнопленных, приняв их из СССР.

И с 1922 года мой будущий батенька стал жить в стране Советов. Тут его заприметил товарищ Ягода и позвал работать к себе в ГПУ в группе дешифрования радиоперехвата при радиостанции Коминтерн. О его жизни, если кому интересно, почитайте его рассказ “Арпад Сабадош. Двадцать пять лет в Советском Союзе” (http://world.lib.ru/s/sabadosh_a/szabadosmemoirdoc.shtml). Да ладно, не читайте, это слишком длинно. Прочтите лучше о моём папе коротко у меня “Внимание, молодые бабушки и пожилые девушки! Я ищу 4-ю жену!” (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/devushki-starushkifinal2doc.shtml).

(продолжение на странице 46-47)

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



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!

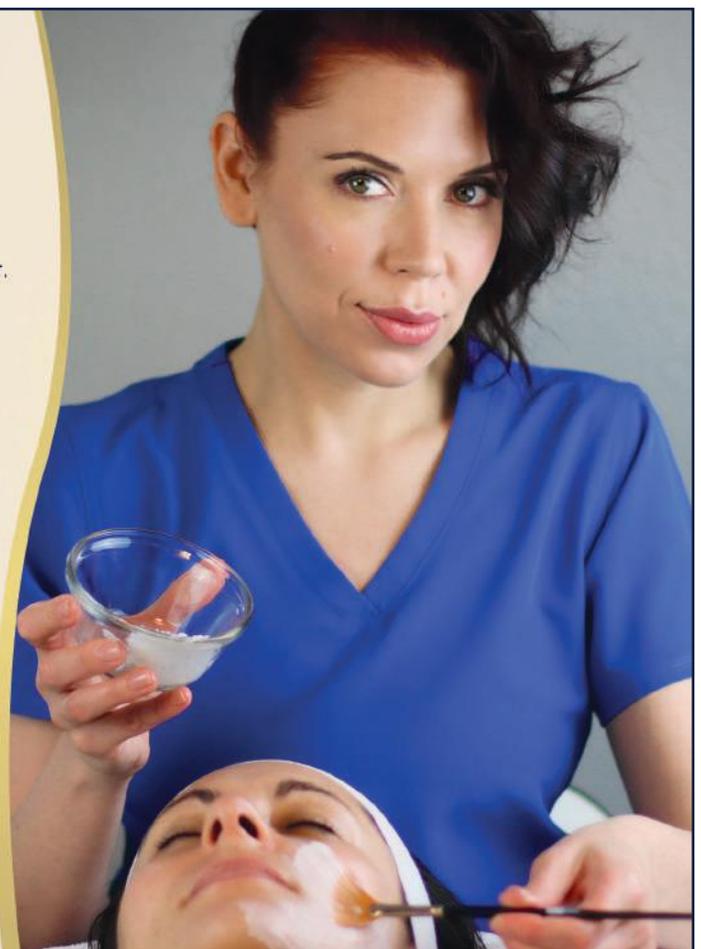
Предлагаю следующие услуги:

- ☆ Уходовые программы и чистка лица
(механическая, ультразвуковая)
- ☆ Индивидуальные процедуры аппаратной косметологии:
 - алмазная микродермабразия
 - дарсонваль терапия
 - фракционная мезотерапия (микронидлинг)
 - безинъекционная кислородная терапия
 - ультразвуковая терапия
 - LED маска
 - RF лифтинг
- ☆ Пиллинг
- ☆ Скульптурный Лифтинг Лица
- ☆ HydraFacial

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

303 587 7516

 Esthetician_Kristina



Тыквенный Кекс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 200 г тыквы
- ✓ 250 г муки
- ✓ 200-250 г сахара
- ✓ 4 крупных яйца
- ✓ 210 мл растительного масла
- ✓ 2 ч.л. разрыхлителя
- ✓ Ваниль
- ✓ 1-2 ч.л. корицы
- ✓ Щепотка соли
- ✓ Ягоды

1. Натереть тыкву на мелкой терке.
2. Взбить яйца с сахаром до кремообразного состояния и до бела.
3. Добавить к яйцам тыкву, растительное масло, не переставая взбивать.
4. Затем уменьшить обороты, добавить просеянную муку с разрыхлителем, корицей и щепоткой соли, ваниль, взбить до однородности теста.
5. Перелить тесто в форму для кекса и выпекать около 45 минут, 185C (365F) до сухой палочки.
6. Остудить и подать со свежими ягодами.

Приятного аппетита!



— HAPPY — THANKSGIVING



М&I поздравляет Всех
с наступающим
Днем Благодарения

909 S. Oneida St. Denver, CO 80224

(303) 331-1590

Футбольный Клуб

имени Виталия Семакина

– российский футболист, полузащитник, тренер



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

Клубом руководит Олег Шнейдерс.

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



Клуб дал возможность журналу «Сама Себе Режиссёр» стать его спонсором в 2021 году. Мы рады такой возможности поддержать футбольную команду, которая открыта бесплатно для всех!

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

Клуб открыт к предложениям и помощи спонсоров на май 2022 года.

Приходите к нам играть в футбол!





*Shashlik
Bass*



*Food
trailer*

Мобильная шашлычная придет к вам на ваш пикник,
праздник, вечеринку и любое мероприятие!

Приезжайте к нам попробовать наш свежий шашлык и другие блюда!
Нас можно найти в разных точках Колорадо.

График с мероприятиями можно посмотреть на нашем веб-сайте ShashlikBass.com

(720)781-8888

Find us in a neighborhood near you! Denver, Downtown, and other locations



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

- ✓ ACTIVATING FAT BURNING
- ✓ SMOOTH SKIN
- ✓ ANTI CELLULITE TREATMENT
- ✓ POST AND PRE SURGERY TREATMENT
- ✓ LYMPHA DRAINAGE
- ✓ FDA APPROVED
- ✓ ENERGY BOOST
- ✓ BETTER SLEEP



**ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ
 НА БЕСПЛАТНУЮ
 КОНСУЛЬТАЦИЮ
 СЕГОДНЯ!**



ABOUT US

Endermologie is the only 100% natural non-invasive, non-aggressive mechanical skin stimulation technique that targets cells processes. Liposuction is generally used in an attempt to change the body's shape but doesn't reduce the appearance of cellulite. Endemologie stimulates the skin and fatty tissue to soften them. At the same time, this stimulation helps to target fat and to activate blood and lymphatic circulation. Simultaneously, the mechanical action of the treatment head targets fat and tones skin to give it back its tonicity and a dimple-free look.

Book today to see results in just 3 sessions.

We are Licensed



УКЛАДКА ПЛИТКИ



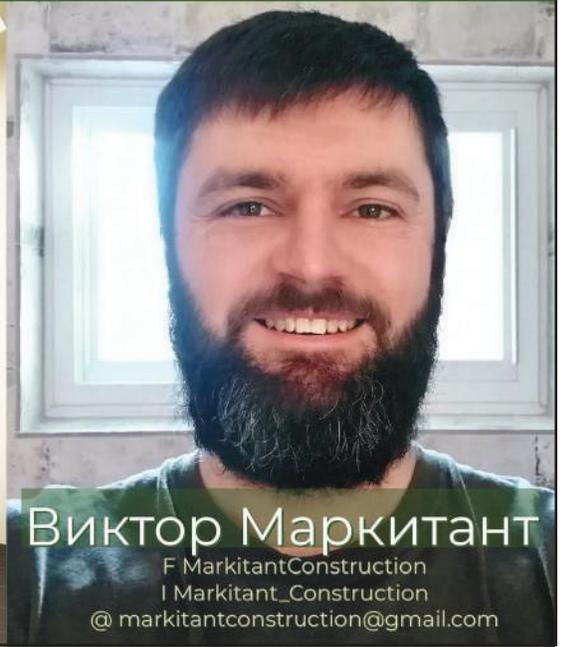
MARKITANT
CONSTRUCTION

LET ME MAKE YOUR HOME COMFY AND WARM

7 2 0 - 7 2 7 - 4 3 - 9 9



УСЛУГИ МАСТЕРА
НА ВСЕ РУКИ (HANDYMAN)



Виктор Маркитант

F MarkitantConstruction

I Markitant_Construction

@ markitantconstruction@gmail.com



Bella Dolci

Live, Lough, and Indulge

Мусовые торты и
пирожные

Galina Zlatkina

Dessert Connoisseur

303-949-0864

Facebook Bella Dolci
Instagram Galina_Bella_Dolci

(продолжение, начало на странице 2-3)

КТО ТАКИЕ ОПТОМЕТРИСТЫ?

Термин “оптометрия” произошел от греческих слов “опсис” (зрение) и “метрон” (мера, измерение). Нередко люди путают оптометристов и офтальмологов, и неудивительно: обе эти профессии часто занимаются лечением одних и тех же заболеваний. Сложности добавляет еще и тот факт, что оптометрист в Европе и оптометрист в США – совершенно разные профессии. В Европе, в зависимости от страны, оптометристом становится человек, получивший образование бакалавра или магистра. Работа европейских оптометристов ограничивается выписыванием очков и контактных линз и не предусматривает лечения глазных болезней.

Оптометрист в США – это докторская степень (OD - Doctor of Optometry), для получения которой нужна степень бакалавра и дополнительное четырехлетнее обучение в оптометрическом колледже. Доктора оптометрии исследуют, диагностируют и лечат заболевания глаз, выписывают лекарства, корректируют зрение с помощью очков и контактных линз.

Профессия оптометриста значительно расширилась в США за последние несколько десятилетий: теперь к сфере оптометрии относятся и глазная терапия, и реабилитация инвалидов по зрению, а с недавнего времени – и проведение отдельных глазных операций.

Офтальмологи – это оперирующие глазные врачи со степенью доктора медицины (MD) или доктора остеопатии (DO). После получения докторской степени они проходят резидентуру и иногда дополнительную специализацию. Окулисты всех направлений (OD, MD, DO) работают вместе, направляя друг друга пациентов для более узконаправленного лечения. Нас объединяет одна цель – обеспечить качественную медицинскую помощь пациентам с глазными проблемами.

ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО В СВОЕЙ РАБОТЕ?

Моя работа – одна из немногих медицинских профессий, в которой мы в большинстве случаев сразу же улучшаем качество жизни наших пациентов с помощью очков и контактных линз. Особенно это касается случаев заболевания роговицы, когда необходима правильная диагностика и требуются специальные жесткие контактные линзы. Профессия сфокусирована не только на лечении заболеваний, но и на профилактике. Нередко при обычном обследовании можно обнаружить нарушения, развитие которых можно

замедлить или даже предотвратить. Когда я понимаю, что могу помочь пациенту, я испытываю огромную радость и удовольствие от своей профессии.

Глаз – это единственный орган, в котором напрямую, без хирургического вмешательства можно наблюдать и исследовать, например, оптический нерв или кровеносные сосуды. При этом оптометрист зачастую видит то, что для других врачей будет скрыто долгое время, пока патология не проявится. В моей практике было много случаев, когда обследование у внешне здоровых людей выявляло признаки таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, гипертония, рак головного мозга и даже рак толстой кишки.

ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ РАБОТАТЬ В НЕОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ?

Несколько лет назад мне выпала возможность поучаствовать в волонтерских медицинских миссиях: вместе с другими врачами из других стран я попала в удаленные районы Китая – под городом Сиань и Шэньян. Эти места не увидишь ни в рекламных роликах, ни из окна туристического автобуса. Работа у команды была напряженная, за день мы осматривали около 600 пациентов, в основном – детей школьного возраста. В сельской местности среди необразованных китайцев до сих пор считается, что ношение очков – признак слабости. Многие дети боялись признаться учителям и родителям, что они плохо видят. Неоднократно мы сталкивались с ситуациями, когда дети, которые считались хронически неуспевающими, просто-напросто нуждались в значительной коррекции зрения.

В Мексике наша клиника в городе Пуэбле за неделю осмотрела около 5000 пациентов, среди которых было очень много людей с глазной патологией. До этого я много раз была на курортах в Мексике в отпуске с семьей. Теперь меня поразила нищета вдали от крупных городов. Несмотря на бедноту и недостаток медицинского обслуживания в сельской местности, никто ни на что не жаловался. При клинике нам помогала группа местных волонтеров, у многих из которых были похожие проблемы, при этом ни один из них не попросил сам, чтобы их осмотрели вместе с другими пациентами. Эти добрые и отзывчивые люди каждый день бесплатно работали на износ, только чтобы помочь другим.

В Перу наша клиника располагалась на высоте около трех с половиной километров над уровнем моря. Нашим сотрудникам становилось плохо на такой высоте, что очень осложняло работу. Многие пациенты шли пешком больше

двух суток и спали под открытым небом, чтобы попасть на прием в нашу клинику. Для многих пожилых людей это было первое и единственное обследование за всю жизнь. Несмотря на суровые условия и тяжелую жизнь, перуанские пациенты запомнились как очень улыбчивые, открытые, радушные и уважительные к старшему поколению люди.

С подобными миссиями я побывала еще в нескольких странах и очень надеюсь, что через год смогу возобновить такие поездки.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ В КОЛОРАДО

Колорадо в силу своего географического расположения имеет два усложняющих фактора – переизбыток ультрафиолетовых лучей и сухой воздух.

На высоте из-за более тонкого защитного слоя озона воздействие ультрафиолетовых лучей увеличивается. Эти лучи опасны для глаз из-за своего разрушительного влияния на живые ткани. Их воздействие приводит к разным глазным заболеваниям – дегенерации макулы, развитию катаракты, птеригиума и фотокератита. Темные очки с ультрафиолетовой защитой – абсолютно необходимая вещь для жителей Колорадо.

Сухость глаз – одно из самых распространенных глазных заболеваний в нашем штате. Если в глазах появляется неприятное ощущение сухости, можно закапать искусственные слезы – капли, которые продаются в любой аптеке без рецепта. Установите дома увлажнитель воздуха. Если состояние Ваших глаз не улучшится, обратитесь к главному врачу.

Элина благодарим Вас за интервью о вашей профессии и новой глазной терапии.

На консультацию к Элине Давидовф можно записаться
Denver Eye Care
LensCrafters
14200 E Alameda Ave
Aurora CO 80012
(303) 363-0724



DENVER EYE CARE

Офисы в Denver, Brighton, Superior
звоните по телефону
(720) 340-2229



Doctor
**Elina
Davidoff**
- optometrist



**УСЛУГИ
ГЛАЗНОГО ВРАЧА:**

- ✓ полное обследование и диагностика глаз с расширением зрачка
- ✓ подбор очков любой сложности
- ✓ подбор мягких и жестких контактных линз
- ✓ выявление и лечение глазных заболеваний
- ✓ назначение лекарств
- ✓ лечение близорукости
- ✓ консультации по лазерной коррекции глаз (LASIK, PRK) и катаракте
- ✓ топография роговицы и фотография глазного дна
- ✓ лечение дисфункций бинокулярного зрения
- ✓ направление к узким специалистам

**Denver Eye Care
LensCrafters
14200 E Alameda Ave
Aurora CO 80012
(303) 363-0724**

Офисы в Denver,
Brighton, Superior
звоните по тел.:
(720) 340-2229

Pagosa Springs



В Pagosa Springs и в окрестностях есть множество развлечений на любой вкус и возраст.

- Поблизости можно найти и посетить водопады, такие как Piedra Falls и Treasure Falls.
- Рафтинг и Каякинг в тёплый сезон по реке San Juan.
- Сходить на Chimney Rock National Monument – это гора в виде дымовой трубы.
- Походы по тропам Fourmile Falls Trail и Opal Lake Trail
- Катание на горных велосипедах
- Покататься на лыжах в зимний сезон можно в Wolf Creek Ski Resort

Немного дальше вы можете посетить такие места как:

- Уютный городок Durango, в часе езды от Пагоса Спрингс, также отличное место для времяпровождения, в котором тоже много истории.
- Mesa Verde – историческое и красивое место, которое расположено примерно в двух часах езды от Пагоса Спрингс.
- В Great Sand Dunes мы заехали по дороге обратно в Денвер, который находится в двух часах езды от Пагосы Спрингс. Но лучше там остановится хотя бы на одну ночь, чтобы всё посмотреть и подольше погулять по этому необычному месту.

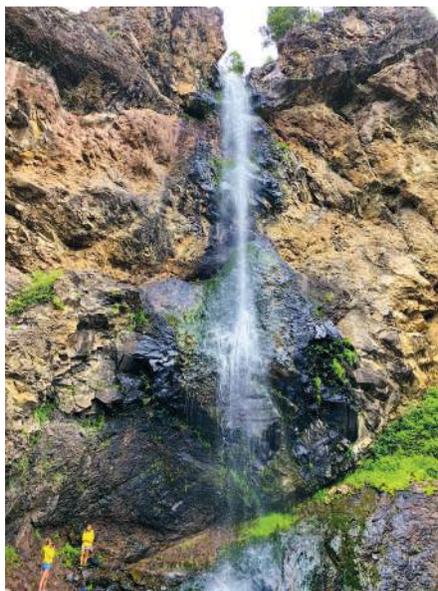
Источники Pagosa Springs – одни из самых лучших источников Колорадо, и их обязательно стоит посетить хотя бы один раз. Термальные и целебные воды этих источников расслабят, придадут сил и дадут тот незаменимый отдых, который нужен каждому из нас. Приятных всем отпусков и выходных!

www.pagosahotsprings.com
(800) 225-0934

Наш чудесный штат Колорадо полон разных целебных источников. В этом номере расскажу вам, дорогие читатели, о горячих минеральных источниках в туристическом городке Pagosa Springs. Вы также узнаете, какие развлечения можно найти в этом городке и его окрестностях. Мы с семьёй посетили Pagosa Springs этим летом.

Пагоса Спрингс находится примерно в 5-6 часах езды от Денвера. Мы сняли дом на несколько дней недалеко от источников и посетили несколько мест, включая известный многим резорт – The Spring Resort and Spa. Вход на весь день на источники стоил \$49 на взрослого и \$25 на ребёнка. При желании можно остановиться на ночь в их отеле, за \$450 и выше на данный момент. Часы работы с 9 утра до 10 вечера. На территории источников есть ресторан и бар, платные шкафчики для ценностей, душевые кабинки и магазинчик, где можно найти всё необходимое, если вы что-то забыли. Полотенца и халаты там можно взять напрокат, но рекомендую брать такие вещи с собой, чтобы сэкономить.

Источники и отель расположены на берегу реки Сан-Хуан (San Juan River) по адресу 323 Hot Springs Blvd, Pagosa Springs, CO 81147. Территория состоит из двадцати ванн-бассейнов разной температуры, 45–114 °F (28–46 °C). Резорт и источники открыты круглый год. Эти источники считаются самыми глубокими в мире - 1,002 футов. Туда приезжают каждый год тысячи посетителей, чтобы насладиться горячими минеральными водами и не только.



KeyBank



НАШИ УСЛУГИ:

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



МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

Александр Заславский

- управляющий банка

2305 S Colorado Blvd,
Denver CO 80222

(303) 753-1779

alex_zaslavsky@keybank.com



Anna Elaamili

- Mortgage Loan Officer II

NMLS 827515

2305 S Colorado Blvd
Denver, CO 80222

Office: **303-660-2792**

Mobile: **720-469-5760**

anna_elaamili@keybank.com

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭЛЕКТРОМОБИЛЯХ

продолжение

Автор Фарход Сангинов

ВЗГЛЯД СО
СТОРОНЫ



В прошлом номере в этой колонке мы уже затрагивали тему электрокаров. В связи с ростом цен на бензин мы продолжаем эту актуальную тему. К тому же, за три месяца, прошедших с нашего последнего обзора, просто визуально таких машин на дорогах стало неоспоримо больше.

Большинство экспертов сходятся во мнении, что люди с каждым годом будут покупать всё больше электромобилей. Уже сейчас автомобильная промышленность прошла своего рода точку невозврата, и отказаться от развития электрокаров стало невозможно.

Вычислительные мощности продолжают расти, а искусственный интеллект будет становиться всё более совершенным, что, без сомнения, скажется и на росте числа авто с электромоторами. С большой долей вероятности можно сказать, что мир без машин с двигателем внутреннего сгорания неизбежен. Когда именно человеческая цивилизация полностью откажется от этой технологии, является лишь вопросом времени. Поехали!

- **Тесла Модель S** является революционным электрическим автомобилем, который был призван полноценно покорить двигатель внутреннего сгорания и начать прививать людям любовь к природе как экологическое транспортное средство.

Tesla Model S – пятидверный электрический автомобиль, который производится американской компанией Tesla Motors. Первый раз машину смогли увидеть на автомобильной выставке во Франкфурте еще в 2009 году. Смотрится Tesla Модель S красивой и выразительной, а в потоке машин ее уловить и угадать можно без особых усилий, невзирая даже на то, что лифтбэк с некоторых ракурсов немного похож на другие марки.

Если говорить о внутреннем убранстве Tesla Model S, то оно просто не может не вызывать самых восторженных эмоций. Почти всё внутри построено вокруг 17-дюймового интерактивного дисплея, выполняющего роль консоли. Он обосновался в центре передней панели, отвечающей за все основные функции машины. Особенностью кузова можно назвать наличие двух багажных отделений – спереди и сзади.



Салон автомобиля вмещает 5 человек, однако есть возможность в заднем багажном отделении закреплять дополнительно два детских сидения. Салон Tesla Model S имеет кожаную отделку, комфортные сидения имеют встроенный подогрев. Система внутреннего освещения управляется бортовым компьютером.

Монитор обладает множеством настроек и регулировок, а еще система получила синхронизацию со смартфонами. Сам экран получил сенсорную поддержку и Full HD разрешение (1920x1080). Приборная панель представляется вторым цветным дисплеем размером немного меньше крупного. Он имеет более скромное разрешение (1280x480). Вместо числа оборотов мотора панель отображает данные амперметра. Мотор представляет собой собственную разработку фирмы Илона Маска и у него нет аналогов.

Электрический двигатель решили установить на задний мост лифтбэка.

Мощность мотора в топовой комплектации составляет 416 лошадиных сил, предельный (постоянный) крутящий момент – 600 Нм. Более того, он разгоняется до 16 000 оборотов в минуту. Электрический мотор нужно охлаждать, и это происходит с помощью жидкостной системы охлаждения. Запас хода при полной зарядке батареи равен 335 км - 420 км в зависимости от комплектации.

Tesla Model S не является бюджетной машиной. Приобрести Tesla Model S можно как в Соединенных Штатах Америки, так и Европейских странах. Ценник машины будет варьироваться в зависимости от избранной комплектации. Стартует цена с 62 400 долларов и доходит до 85 900 долларов США в топовой комплектации **Performance**.

- **Nissan** официально представила свой новый **LEAF 2018**, который получил обновленный дизайн, увеличенную дальность пробега на одном заряде, больше мощности, функцию vehicle-to-grid, полуавтономное управление и множество других новшеств. С того момента, как в 2010 году появился первый **Nissan Leaf**, прошло 7 лет. Тогда у него практически не было оппонентов. Теперь он столкнется с гораздо более жесткой конкуренцией, чем первоначально – за место под солнцем ему предстоит побороться с **Chevrolet Bolt** и **Tesla Model 3**.

Во-первых, с последним поколением Nissan намного умерил главную озабоченность покупателей электромобилей: их дальность пробега. Запас хода нового LEAF увеличен до 378 км. Для сравнения: предыдущая модификация хетчбэка обладала максимальной дальностью около 150 км. Что касается внешнего дизайна,



то кузов электромобиля выполнен в стиле «сдержанный hi-tech» и имеет аэродинамичный силуэт. Значительное обновление получила фронтальная часть: обтекаемые светодиодные передние фары в виде бумеранга, V-образная форма решетки радиатора синего цвета и другие. Дополнительно придаёт изящности «парящая» крыша.

продолжение на странице 42



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

Так же мы приглашаем к сотрудничеству
Owner Operators и диспетчеров

60-65
ЦЕНТОВ
за милю

Оплачиваются все мили,
стопы и простои
Отличные условия
Гибкий график работы
Вся техника 2018-2021 года

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- ✓ ELD
- ✓ диспетчерские услуги
- ✓ fuel карточки
- ✓ трейлера



720-470-6444

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

ДЕНЕЖНЫЙ ГОРОСКОП

Деньги любят не только когда их зарабатывают, но и когда их берегут или ими наслаждаются. У каждого знака Зодиака свои отношения с деньгами. И совершенно точно у всех есть шанс заработать миллионы, просто это происходит через разные способности. Читайте гороскоп, чтобы понять, через какие способности к Вам будут приходить деньги!

ОВЕН

ОВЕН способен сделать блестящую карьеру и даже выбиться в миллионеры. Конечно, только если это будет ему интересно. ОВНЫ любят соревноваться и побеждать, поэтому хорошо выживают в конкурентной среде. К тому же они способны находить оригинальные решения там, где другие идут по проторенной дорожке. Чем более ОВЕН изобретателен, тем больше побед и достижений появляется на его пути.



ственное, о чем стоит беспокоиться БЛИЗНЕЦАМ – чтобы их внутренняя батарейка работала исправно.

РАК

Главный мотив жизни РАКА – уверенность в завтрашнем дне. Если ради этого нужно заработать миллион долларов, РАК сделает это. Может быть, медленно, но верно он будет идти к своей цели. И если он верит в нее, то точно добьется успеха. Главное ему в этом не мешать.



ТЕЛЕЦ

ТЕЛЬЦУ не составит труда заработать свои миллионы: деньги, буквально "липнут" к нему, конечно, если он упорно трудится. А трудиться ради денег для ТЕЛЬЦА – это особое удовольствие. Вот только увлекшись карьерой, ТЕЛЕЦ меньше внимания уделяет другим сферам жизни, поэтому у него могут страдать отношения или здоровье.



ЛЕВ

ЛЕВ, у которого нет денег – это не ЛЕВ! Этот знак Зодиака притягивает к себе богатство. Отчасти потому, что умеет и любит трудиться. Отчасти потому, что способен жить красиво и тратить деньги роскошно. А деньги всегда стремятся к тому, кто умеет их не только копить, но и ими наслаждаться.



БЛИЗНЕЦЫ

К деньгам БЛИЗНЕЦЫ относятся спокойно: есть – хорошо, нет – ну и ладно. Потому что тратить деньги БЛИЗНЕЦЫ умеют так же хорошо, как и зарабатывать. А зарабатывать снова и снова им помогает бесконечный креатив и изобретательность. Так что един-



ДЕВА

Вот уж кто по-настоящему любит деньги – пересчитывать бумажные или рассматривать цифры на счету. Для ДЕВЫ деньги – это не перспективы и завтрашние удовольствия, это реальные предметы, с которыми нужно относиться бережно и аккуратно. А главное – почаще их пересчитывать. ДЕВА никогда не поступит с



деньгами опрометчиво – не вложит их в сомнительный проект и не спустит в лотерею. Поэтому деньгам спокойно у ДЕВЫ, и они частенько к ней прибывают.

ВЕСЫ

Отношения с деньгами у ВЕСОВ странное. С одной стороны, они привыкли жить на широкую ногу и ни в чем себе не отказывать. С другой, совершенно не готовы ради этого работать в поте лица. Поэтому они стараются найти того, кто обеспечит им безбедное существование – например, богатого супруга или прозорливого финансового менеджера.





КОЗЕРОГ

КОЗЕРОГ живет по принципу: вижу цель, не вижу препятствий. Если цель включает любую сумму денег, КОЗЕРОГ придет к ней, несмотря на неблагоприятные обстоятельства или мнение окружающих. Кроме того, КОЗЕРОГ любит копить и совсем не любит тратить, поэтому в запасе у него всегда хранится приятная сумма, способная скрасить любой черный день.



ВОДОЛЕЙ

Если выбирать между большими (огромными или даже невероятными деньгами) и свободой, то ВОДОЛЕЙ выберет свободу. А это значит, он не будет сидеть в офисе и подчиняться чужим правилам, даже если в перспективе это обещает принести миллионы. ВОДОЛЕЙ выберет профессию, в которой сможет сохранить свою независимость. А как там сложится с деньгами – тут либо повезет, либо не повезет.



РЫБЫ

РЫБЫ вполне способны деньги не зарабатывать, а притягивать через духовную силу и мистические способности. Они умеют просто настроиться на «денежную волну» и получать деньги, не выходя из дома. Вот только, чтобы деньги приходили постоянно, нужно постоянно держать на них фокус внимания, а РЫБЫ быстро теряют интерес к этой теме, ведь вокруг есть столько всего удивительного помимо денег.



Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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



WhatsApp +17202088107 Instagram @victoriia_semenova

СКОРПИОН

Этот знак Зодиака не зависит от денег, он зависит от внутренней идеи. Если цель его жизни – купить яхту и уплыть на собственный остров в океане – он найдет способ этого достичь. Если цель – отрешиться от земного и посвятить себя духовным поискам, он спокойно откажется от денег и будет счастлив. Если же СКОРПИОНУ нужно работать, он вряд ли станет тратить всё свободное время на карьеру. Скорее, настроится на результат и отпустит ситуацию, чтобы всё шло само собой. И оно точно придет куда надо.



СТРЕЛЕЦ

Каждый СТРЕЛЕЦ искренне верит, что сможет достигнуть всего, чего только захочет. Но дальше слов дело обычно не идет и заканчивается на этапе планирования. СТРЕЛЕЦ совсем не трудоголик. Да и деньги к нему часто приходят в виде наследства или выигрыша в лотерею. К этим богатствам СТРЕЛЕЦ относится легко, быстро тратит и возвращается к привычной жизни.



Frida Colo Honey

Hives and Honey

The Honey of Darko

ПОЧЕМУ НАШ МЁД ОСОБЕННЫЙ?

- Пчёлы с нашей пасеки летают свободно и содержатся без искусственных подкормок. Поразительное количество продающегося сегодня «мёда» получают с помощью подкормок и заменителей, но не наш! Чтобы создать 1 фунт мёда, наши пчелы посещают около 2 миллионов цветов.
- Это мед от пчёл с отличной иммунной системой и сильными колониями. Наши пчёлы собирают нектар со множества цветов Колорадо и растут естественно, с обилием разнообразной пыльцы.
- Наш мёд – бережно собранный, чистый, натуральный, местный. Мы оставляем много мёда пчёлам при откачке, чтобы они продолжали делиться им с нами.
- Свежий мёд со временем кристаллизуется – это естественно. Он по-прежнему полезный и качественный!
- Для сохранности основных питательных веществ и аминокислот мёд должен храниться вдали от прямых солнечных лучей. Избегайте нагрева выше температуры улья (примерно 95 F или 32 C)!

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НАТУРАЛЬНОГО МЁДА:

- ~ Способствует повышению иммунитета
- ~ При простудных или вирусных инфекциях способствует быстрому выздоровлению человека, прекрасно воздействует на систему дыхания
- ~ Имеет противовоспалительное действие
- ~ Предотвращает нарушения работы желудка и может улучшить пищеварение
- ~ Хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему, улучшает работу сердца, сосуды делает более эластичными, повышает качество крови и укрепляет сердечную мышцу
- ~ Большое количество железа помогает проводить профилактику анемии
- ~ Имеет противогрибковый, противовирусный и антибактериальный эффект
- ~ Используется в косметологии



**СПАСИБО
ЗА ПОДДЕРЖКУ
НАШЕГО НЕБОЛЬШОГО
МЕСТНОГО БИЗНЕСА!**

Fchoney.co@gmail.com

**Instagram & Facebook:
@fridacolohoney**

7203319062

ПРОСКАНИРУЙТЕ
ТЕЛЕФОНОМ БАРКОД
ДЛЯ ЦЕН, ОПЛАТЫ
И ДРУГОЙ ИНФОРМАЦИИ



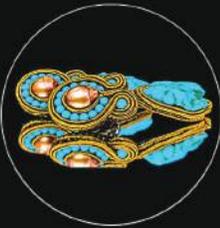
MH Soutache

Jewelry for your special occasion



Магия натуральных камней
и блеск кристаллов
в сутажных украшениях
Радмилы Хуснетдиновой

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



☎ 303-667-4319



ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

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

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

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

- коррекция и контурирование 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 диффузной гиперпигментации кожи
- разглаживание мелких морщин
- сужение пор и восстановление рубцов от угревой сыпи и прыщей
- выравнивание тона лица

БЕЗОПЕРАЦИОННЫЙ ЛИФТИНГ

PDO Thread Lifting: от \$650 за нить • нитевая подтяжка лица

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

...и многое другое для продления Вашей молодости.

Искусная комбинация медицинского опыта, индивидуального подхода и современных европейских техник позволяют достигнуть самых приятных результатов в области омоложения и гармонизации лица.



Irina Kostka
BSN, RN

Приглашаю Вас на бесплатную консультацию в свою мед. студию, расположенную 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 **сезонные скидки**
для новых клиентов

«Водный» пост



Что такое «водный» пост?

Какие ассоциации у Вас возникают со словом «голодание»? Лично у меня не самые приятные, впрочем, так же, как и со словом «диета». Эти слова вызывают у меня подсознательный страх, что наступят грустные серые времена, долгие дни голода и тоски по еде. Одолевает желание съесть первое, второе и запить чаем с булочкой. Поэтому я называю дни без еды (но с водой) «пост», чтобы найти высший смысл и духовное начало в этом процессе. Да, да, да! Именно процесс и внутренняя работа над собой. Потому что в эти дни особенно проявляются наши слабости, и искушения как будто бесконечно кружат вокруг нас. То есть «водный пост» — это питание водой в течение определенного времени.

Подход

- 24 часа. Это естественно и безопасно для организма. Врачи рекомендуют начинать именно здесь и уже потом переходить к более длительному отказу от еды.

- от 24 до 72 часов. Врачи предупреждают, что к такому отказу от еды нужно подходить осторожно, так как возможны побочные явления, например гипогликемия.

- от 3 до 7 суток. Рекомендуется консультация со специалистом.

- от 8 до 40 суток. Рекомендуется консультация со специалистом.

Для чего мы постимся?

- Позволить органам пищеварения отдохнуть

- Позволить организму запустить процессы заживления и исцеления

- Поменять образ питания и отношения с едой в целом

- Научиться чувствовать свой организм

- Избавиться от вредных привычек

- Взглянуть на жизнь с нового ракурса

Что происходит с телом?

Через 8 часов после последнего приёма пищи организм начинает использовать собственные ресурсы – процесс самосохранения. Чтобы происходил непрерывный обмен веществ, гликоген, накопленный в печени, преобразуется в энергию. Запасы гликогена истощаются через 10–12 часов, и организм начинает сжигать накопленные жиры. Хранящиеся в жирах токсины высвобождаются и выводятся из организма. Поэтому очень важно пить воду, помогая организму в процессе очищения. Нужно заметить, что в связи с падением сахара, мы можем ощущать слабость, головокружение, сонливость.

Считается, что, когда мы отказываемся от еды, запускается процесс регенерации старых клеток в организме, в том числе и тех, которые являются частью иммунной системы. Трёхдневное голодание может привести к регенерации всей иммунной системы и производству новых лейкоцитов, обладающих сильной способностью защищать организм от вредных

воздействий окружающей среды. К окончанию «водного» поста повысится чувствительность к инсулину, таким образом клетки начнут получать достаточное количество питательных элементов из пищи, стабилизируется давление и уйдёт постоянное чувство голода.

Как поститься с пользой?

Желательно за несколько дней до полного перехода на воду сократить количество пищи животного происхождения, перейти на овощи и несладкие фрукты.

Есть вариант добавлять в воду несколько листьев мяты/ базилика/ или другой травы, которая Вам по вкусу. Во время, когда у Вас обычно бывает завтрак/обед/ужин, создайте себе маленькие 15-20 минутные ритуалы: например, пойдите на прогулку, займитесь йогой, помедитируйте, почитайте книгу – подойдёт любое занятие, которое отвлечёт Ваше внимание от мыслей о еде.

Мой опыт

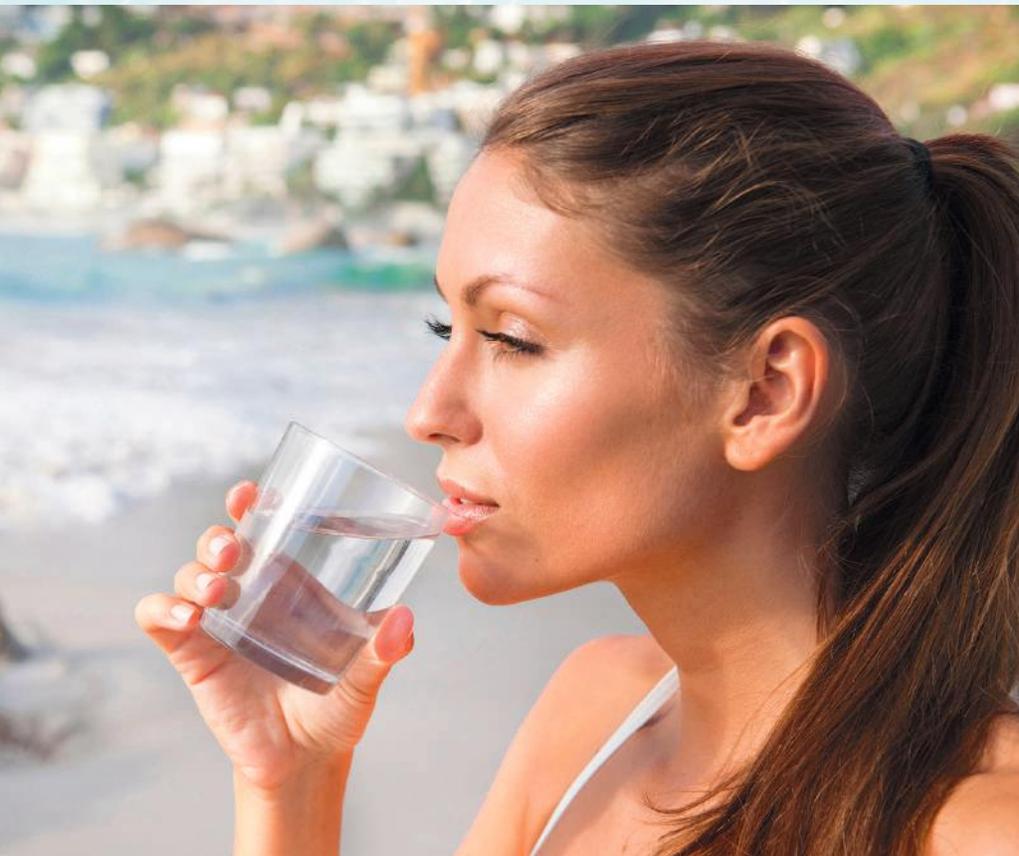
Признаться честно, я люблю дни без еды, потому что в них я вижу возможность для духовного развития с пользой для тела. К этим дням я готовлюсь заранее, стараюсь меньше есть в течение подготовительной недели, мотивируя себя тем, что в конце этих дней наступит лёгкость на всех уровнях, живот станет плоским, кожа очистится, и лицо будет свежее по утрам, и многое другое. У меня целый список мотиваций. Но самое главное – я подготавливаю свою семью: ведь в течение нескольких дней им придется питаться полусамостоятельно, с минимальным вниманием от меня. Поддержка близких очень помогает! Особенно в моменты, когда реально наступает голод и раздражает абсолютно все. Моя дочка спрашивает: «Может, тебе сейчас нужна йога нидра?» или «Ты медитировать сейчас будешь? Тебя не беспокоить?» Несмотря на то, что её слова в форме вопроса, я слышу в них добрый совет, что мне пора уединиться и успокоить свой ум.

Из своего опыта я поняла, что духовные практики очень помогают сохранять энергию любви. Под духовными практиками я имею в виду ежедневное осознанное поведение, медитация, отстранение от материальных ценностей, чтение литературы, которая обогащает наш разум, пребывание в состоянии наблюдателя, и многое другое.

Предостережения

Прежде чем начинать «водный пост», проконсультируйтесь со своим терапевтом и слушайте свой организм, потому что никто не знает и не чувствует Вас лучше, чем Вы сами. Существует масса как поклонников, так и противников «водного поста», поэтому решать только Вам! Ваша жизнь и здоровье в Ваших руках!

С любовью,
Anastasia Naneyshvili,
500 RYT,
doTerra Wellness
Advocate,
Reiki Master





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

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

www.venusartistrydesign.com

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

Небольшие группы

Непринуждённая атмосфера

Игры

Занятия в ОНЛАЙН режиме

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

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

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



ENROLL NOW!

BMH-BJ Preschool offers children ages 6 weeks to pre-K a child-centered curriculum in a warm, intimate, Jewish environment.

BMHBJPRESCHOOL.ORG/REGISTER



WE'RE HIRING TEACHERS

Do you love working with kids? We're hiring full-time, part-time, and substitute teachers for our dynamic preschool.

BMHBJPRESCHOOL.ORG/JOBS



We can't wait to welcome you!

560 S. MONACO PKWY | DENVER, CO 80224
303-388-7543 | WWW.BMHBJPRESCHOOL.ORG

**МЫ ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ
В ЖИЗНИ И В СПОРТЕ!**

TAEKWONDO

**ХУСРАВ ГИЁСОВ
KHUSRAV GIYOSOV**

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО



GIYOSOV TAEKWONDO ACADEMY
EAGLE MARTIAL ARTS



ПЕРВЫЙ КЛАСС БЕСПЛАТНО!

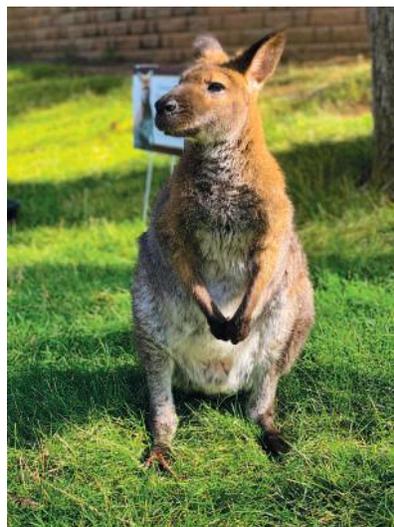
ОДИНОКИМ МАТЕРЯМ СКИДКИ!

**ALL LEVELS UP TO
WORLD CHAMPIONSHIPS
AND OLYMPICS**

16850 E. Mississipi Ave, Aurora CO 80017

giyosovkhusrav@gmail.com

(720)429-0669



ЗООПАРК НАХОДИТСЯ ПО АДРЕСУ
4250 Cheyenne Mountain Zoo Rd,
Colorado Springs, CO 80906
(719) 633-9925

БИЛЕТЫ НУЖНО КУПИТЬ ЗАРАНЕЕ ЧЕРЕЗ ИХ ВЕБ САЙТ

<https://www.cmzoo.org/>

От \$29 и выше взрослый от 12 до 64 лет

От \$27 для людей 65 лет и выше

От \$24 детский от 3 до 11 лет

\$0.75 для маленьких 2 года и младше

ЧАСЫ РАБОТЫ:

9am - 5pm каждый день

Зоопарк на горе Шайенн в Colorado Springs

Многие уже знают зоопарк Cheyenne Mountain и возвращаются туда снова и снова. Зоопарк отличается своей уникальностью из-за того, что он расположен на склоне горы на 146 акрах земли, на высоте 6714 футов (2046 м) над уровнем моря, и считается самым высокогорным зоопарком в Америке.

В зоопарке обитает более 750 животных, представляющих около 150 различных видов, из которых более 30 находятся под угрозой исчезновения. Зоопарк занял 4-е место среди лучших зоопарков Северной Америки в 2018 году по версии USA Today.

Также гора Шайенн известна своим большим и плодовитым стадом жирафов. С 1954 года в зоопарке родилось двести жирафов.

На живописной территории зоопарка Шайенн-Маунтин обитают самые разные животные, отражая их естественную среду обитания в дикой природе. Одно из моих любимых мест в этом зоопарке – это огромный вольер, где гуляет множество жирафов, которых можно кормить и гладить на возвышенном мосту на уровне их голов! Ни взрослые, ни дети не остаются без положительных эмоций, после общения с этими огромными и красивыми животными!

Посетите уникальный зоопарк на склоне горы с видом на Колорадо-Спрингс! Подарите себе и своим близким возможность насладиться зоопарком и получить незабываемые впечатления от посещения единственного в Америке горного зоопарка!





АНДРЕЙ СОВЕТОВ

- УРОКИ ПО ФОРТЕПИАНО

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

10 лет
опыта со
студентами

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



720-378-2668



Andriyisovetov@gmail.com

Работы и рекомендации на www.andriysovetov.com



Style and Elegance by Alexa

предлагает новые тренды в косметологии для женщин и мужчин. Индивидуальный подход к каждому клиенту, элегантная атмосфера, натуральная продукция по уходу за лицом, новые методики!



SPA процедуры по уходу за лицом

Уход за лицом из лепестков розы

Уход за лицом для мужчин - Urban Men Facial

Ламинирование бровей и ресниц

Массаж с горячими камнями

Скульптурно буккальный массаж лица

Каппинг-терапия
Микродермабразия
Шведский массаж
Услуги визажиста
Имидж-консультант и стилист
И многое другое

«Красота начинается тогда, когда человек решаете быть самим собой»
- Коко Шанель

www.styleandelegancebyalexa.com

720-724-3926

6825 E. Tennessee Ave, Denver CO 80224 Suite#620

Хотите оригинальный и веселый день рождения для ребенка?



Inspire to Learn & Imagine

предлагает тематические дни рождения и праздники в стилях Лего и Escape Room для интеллектуалов и инженеров, молодых и не очень.



ЛЕГО день рождения для детей от 3 лет.
Escape Room для детей от 8 лет.
Все программы проводятся в помещении виновника торжества.
Мы предоставляем все материалы.

Также проводим лагеря и еженедельные занятия в школах в разных районах города, и предлагаем музыкальный домашний детский садик в Авроре.



Birthday parties, after school classes, preschool, in-school field trips, camps; LEGO, STEM, Escape Rooms.

720-216-4508 Лиля

Lily@i2li.com

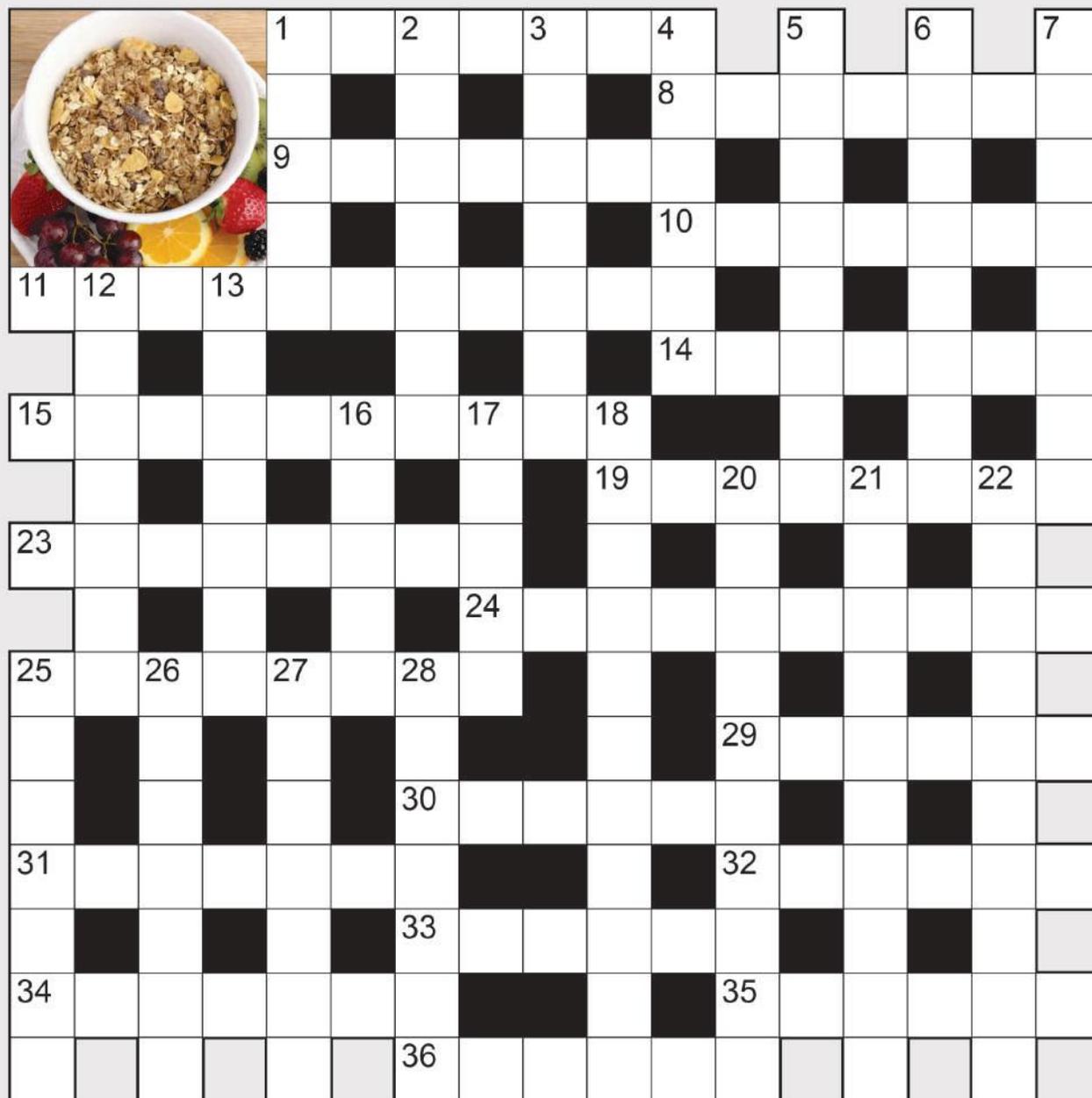
www.i2li.com



www.greenwayeco.online
(free shipping)



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

По горизонтали: 1. Альтернативное топливо для Карлсона, когда кончилось варенье. 8. Охалка палочек и веточек для костра. 9. Шеврон на рукаве. 10. Обвинение, придуманное завистником. 11. Привычка часто орать. 14. "Союз" Старого Света и тонкого Востока. 15. Мать многих поросят. 19. Чемпионат мира по футболу. 23. Мужская "косметичка" с набором для бритья. 24. На самолете летает, за связь отвечает. 25. Настоящее имя заколдованной царевны-лягушки. 29. Бочка на 15 тонн квашеной капусты. 30. Минералка, привезенная с Кавказа. 31. Измельченная еда. 32. Святая Елена, на которой умер Наполеон. 33. Он корнями в землю врос, весь в иголках, словно еж. 34. "Расческа" для лохматой пенки. 35. Модная рубашка во времена Юлия Цезаря. 36. Душевное страдание.

По вертикали: 1. Шкаф из кухонного гарнитура. 2. Узор, сделанный ниткой. 3. Добавка у взвешивающих продавцов. 4. Жалоба со вздохами. 5. Нижний город на стыке Оки и Волги. 6. Резинка для чулок. 7. В гербе Рыбинска этих рыб целых две. 12. Курортное побережье Средиземного моря. 13. Актер, побывавший в шкуре суперагента Джеймса Бонда. 16. Смотрите фото. 17. Писаная сумка дурня. 18. Устройство для нейтрализации дорожных неровностей. 20. Историческая общность людей. 21. Мясо домашней птицы. 22. Прозрачный слой на картине. 25. Форпост угледобытчиков в Коми. 26. Горячий ветер. 27. Снисходительный начальник. 28. Период стрижки травы на лугах.

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
держаться в форме и улучшить настроение!
Новейшая лазерная система по израильской
технологии (от \$180 за сеанс).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****АННА ТВЕРСКАЯ, RN**www.affordableaesthetics.net303-669-0880 / 6825 E. Tennessee Ave., #620, Denver, CO 80224 / Anna.affordableaesthetics@hotmail.com**Robin Wood Realty****I'll Find Your
Perfect KEY****Nina Zaslavsky**
Broker Associate**(720) 323-8499**ninaot@yahoo.comwww.RobinWoodRealty.com

УЛЫБНИСЬ



Муж приходит с работы и говорит жене:

- Собирайся, сегодня идём в театр!
- Засиявшая от радости жена спрашивает:
- А в какой театр? В Большой?
- Не волнуйся, поместишься...



- Доктор, я очень располнела!
- Ну что же, я назначаю вам новую диету. Кефир, бананы и немного постного.
- До еды или после?



В аэропорту на паспортном контроле инспектор спрашивает еврея:

- Откуда прибыли?
- Еврей внимательно смотрит на инспектора и говорит:
- Какие прибыли? Одни убытки!



Молодой парень подходит к цветочному ларьку.

- Мне бы букет цветов...
- Пожалуйста, у нас огромный выбор. Вам какие?
- Ой, я даже и не знаю...
- Позвольте, я вам помогу. Из-за чего вы поссорились?



Если ты решил сам собрать мебель и в какой-то момент показалось, что делаешь что-то не то, никогда не сомневайся в себе. Ты сто процентов делаешь не то!



- Знаете, девушка, в Инстаграм вы выглядите гораздо лучше.
- Да и вы в своем блоге не такой дурак.



Опаздывала на работу. Пропустила свой автобус и побежала за ним. Водитель увидел меня, пожалел и остановил автобус. Но, я ведь гордая - пробежала мимо.



- Один приятель звонит другому:
- От меня уехала тёща!
- Плохо слышно, кто-то уехал?
- Говорю по буквам: тигр, ехидна, щука, акула!



- Отец говорит сыну-адвокату:
- Если мама спросит тебя, сколько я выпил, то ты скажи...
- Врать я не буду, но на основании существующих между нами родственных связей я могу отказаться от дачи показаний.



Британские учёные доказали, что если свет на кухне включать и выключать каждые три секунды, то тараканы умрут от изнурительного бега туда-сюда.



Я отзывчивая, интеллигентная, добрая, ласковая, но не сегодня...не сегодня...



- В магазине. Женщина — продавцу:
- А почему у вас сыр такой дорогой?
- Женщина! Это не сыр дорогой, это просто Вы неудачно замуж вышли...



Решила не есть после шести! Пропустила через соковыжималку пять котлет... Сижу, пью...



- Начальник — мне:
- Меня такая работа не устраивает.
- Я:
- Увольняйтесь.



- Папа, а ты еще вырастешь?
- Нет, сынок.
- А зачем ты тогда кушаешь?



- Все гороскопы — чушь!
- Откуда ты знаешь вообще?
- Я — Овен, мы редко ошибаемся.



Если ваш мужчина: 1) не грубит... 2) не пьет... 3) не бесит... 4) не сидит за компом... 5) не ходит с друзьями в баню... Потыкайте в него палочкой... Похоже, он сдох...



- Вы когда-нибудь видели детектор лжи?
- Я не просто видел, меня ещё и угораздило на нём жениться!



- Муж предлагает жене:
- Давай сыграем в ролевую игру.
- Это как?
- Ну, как будто ты Красная Шапочка, а я Серый Волк.
- Класс, давай!
- Ну, тогда иди пеки пирожки...



Есть такая стадия опьянения, когда каждый думает, что он очень классно танцует.



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

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



IRINA SHAMAEV
YOUR PERSONAL MORTGAGE NAVIGATOR

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

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.



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

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

История о Фредерике Бонфилс и Мадж Рейнольдс

Обесстрашном корсаре и благородной вдове, а ещё о том, что даже если противоположности притягиваются, далеко не всегда из этого выходит что-то путное. Впрочем, на весах вечности совсем другой счёт...

Бывает, что даже у самого жестокого сердца вдруг обнаруживается мягкая и романтическая струна.

На мысль написать об этой трогательной истории меня натолкнул недавний поход в Театральный центр, где многое связано с именем Бонфилс. Здесь мы еще раз возвращаемся в те времена, когда тон в городе задавала скандальная Денвер Пост.

Фредерик Бонфилс был самым красивым мужчиной (разумеется, после Билла Коди), который когда-либо ходил по улицам Денвера. Во всяком случае, об этом пишут и искренне восхищавшийся им Gene Fowler, и Robert Perkin, который увековечил историю тех лет в оппозиционной газете Rocky Mountain News. Фредерик был мужчина с голубыми глазами (правда, некоторые пишут — черными), темными волосами, благородным безукоризненным носом и военной выправкой. В нём чувствовалась наполеоновская порода и корсиканская закваска. Этому нисколько не мешал его относительно небольшой рост — 5'5". В своих любимых клетчатых костюмах шоколадного цвета он был бы обворожителен, если бы не его жёсткость, заносчивость и бесцеремонность. История не сохранила сведений о его романах: в личной жизни он руководствовался аскетическими привычками.

Но и на такое каменное сердце нашелся ключик — Madge Smiley Reynolds. К сожалению, её портреты не сохранились. Однако, современники описывают несказанную прелесть её медовых волос и фиалковых глаз. Поэтесса и филантроп, простая и скромная, прекрасная и богатая вдова или не вдова руководителя Continental Oil...

Мне нравятся цветистые дифирамбы, которые во вполне викторианском духе расточала в её адрес местная пресса. Никогда в Денвере не билось такое благородное сердце, Мадж была само совершенство, умея дружить с самыми разными людьми и принимать их в своем доме наедине, оставаясь при этом вне подозрений. До сих пор в интернете продаются изящные винтажные открытки с текстом её стихов. Она увлеклась астрономией, и вместе с супругом J.B.F Reynolds ей даже посчастливилось открыть

новую комету. Своих друзей она принимала в патриархальном духе, на кухне с голубыми изразцами, угощая их чаем с собственноручно испеченным печеньем. Но в общем, стихи и проза... не столь несхожи меж собой. Мадж было 35, а Бонфилсу 43, когда этих разных людей чудесным образом свёл случай.

Где-то там закрутились вихри судеб, и в один февральский день 1902 года прекрасная Мадж возникла в редакции Денвер Пост. Она искала поддержки газеты в кампании по освобождению из тюрьмы Canon City вставшего на путь исправления Anton Woode. Мягкие манеры, предупредительность, сияющие глаза, белокурые локоны, образная речь — и корсар был сражен. После некоторой паузы Бонфилс патетически воскликнул, что отныне газета сделает все для освобождения Антона, чтобы только помочь этой благородной леди. Процесс освобождения занял примерно 5 лет. За это время было написано множество писем, от официоза они перешли к "дорогая Мадж" и "дорогой Фредерик." Хотя нетсвидетельств о том, что их отношения переступили черту платонической любви, но кто там свечку держал... В духе викторианской морали Мадж поучала его и укоряла за агрессивные и безвкусные выходки. Не похоже, однако, что её нравоучения действовали на дорогого Фредерика. Когда он избил Томаса Паттерсона, владельца Rocky Mountain News, Мадж прекратила общение с ним на несколько недель.

Встречи продолжались, но конец истории оказался неожиданным и печальным. Февральским днем 1908 года пара отправилась на прогулку, потом рассталась у двери дома Мадж, а на утро разнеслась весть о том, что Мадж Рейнольдс умерла. Доктор подтвердил что-то вроде ангины. Здесь есть какая-то тайна и недосказанность, хотя правда не откроется уже никогда. Говорили, что после прогулки Мадж надела нарядное платье, открыла вино. Некоторые источники пишут, что между ними состоялся решительный разговор о следующем этапе в их отношениях. Но здесь мнения разделяются: одни говорят, что Бонфилс сделал ей предложение (между прочим, он был женат с двумя дочками), а другие утверждают, что, наоборот, он предложил (по той же причине) закончить отношения. Я больше склоняюсь ко второму. Возможно, что Мадж покончила с собой... От отравы воспалилось горло, так что формально доктор был прав.



FREDERICK GILMER BONFILS -
СОВЛАДЕЛЕЦ ГАЗЕТЫ THE DENVER POST;
ОCT. 28, 1895 - FEB 2, 1933

Это известие ввело Фредерика в ступор, несколько часов он не мог говорить, а потом распорядился прислать на похороны blanket из красных роз. На похоронах он стоял в стороне, а около самого гроба находился его враг Паттерсон. Когда речи были закончены, и цветы были убраны, Бонфилс приблизился, извлек из букетов красную розу, бросил её в раскрытую могилу и тут же покинул Фейрмонт.

В последующие годы Бонфилс помнил о своей романтической привязанности. Говорили, что он хранил письма Мадж и часто их перечитывал, находя в них поддержку. Хотя это больше похоже на красивую легенду, потому что нрав его нисколько не переменялся...

Зачем же судьба свела таких разных людей? Если верить, что случай — это результат игры высших сил, и так прокладывает себе путь закономерность, то получается, что единственный выигравший в этой истории — это заключенный Антон Вуд.

От золотого сердца Мадж не осталось ни фотографии, ни даже могилы. Место её захоронения не удалось найти, осталась лишь только запись в регистре кладбища Фейрмонт, хотя есть могилы её родителей и других членов семьи. Граждане Денвера даже собирали средства на памятник этой замечательной леди, но как-то все заглохло. А вот бывший самый юный заключенный Америки удостоился множества статей, фотографий, музейных экспозиций. Впрочем, это, как говорят, совсем другая, не менее замечательная и поучительная история...

Автор Рита Шаленко

BACK TO SCHOOL with M&I

*Вокруг оранжевая красота
И снова школьная пора...
Пакуйте в школу ланчи
От магазина M&I*



909 S. Oneida St. Denver, CO 80224

(303) 331- 1590

10 Pumpkin Patch Farms in Colorado

Тыквенные фермы и кукурузные лабиринты Колорадо

Предлагаю Вам посетить тыквенные фермы в осенний период. Для детей это одно из самых увлекательных развлечений осенней поры. Вам предстоит получить массу удовольствия на такой ферме!

Развлечения, предлагаемые посетителям, как например: кукурузные лабиринты, поездки на тракторной телеге, необычные детские площадки – принесут больше детской радости и оранжевого веселья в Ваши осенние будни. Не забудьте выбрать тыкву и для себя! Тем более, Хэллоин не за горами, а по американской традиции Хэллоин без тыквы это нонсенс.

На фермах также можно погладить и покормить овец, коз, лам, свиней, кроликов и других животных. Осень – отличное время для прогулок. А в таком интересном месте, как подобная ферма, прогулки ещё увлекательней!



Anderson Farms (на фото)
6728 County Rd 3 1/4, Erie,
CO 80516
(303) 828-5210

**Mazzotti Farms
Pumpkin Patch & Corn Maze**
24120 Co Rd 8, Hudson,
CO 80642
(303) 536-4089

Lone Creek Farms
3879 N State Hwy 83, Franktown,
CO 80116
(303) 800-1243

Mile High Farms
11 Cavanaugh Rd, Bennett,
CO 80102
(303) 344-2676

Maize in the City
10451 McKay Rd #1, Thornton,
CO 80233



Rock Creek Farm
2005 South 112th Street, Broomfield,
CO 80020
(303) 465-9565

7th Generation Farm
1536 Courtesy Rd, Louisville,
CO 80027
(720) 499-8199

The Patch in Elizabeth
39980 Fox Trot Cir, Elizabeth,
CO 80107
(720) 446-6001

Colorado Pumpkin Patch
18065 Saddlewood Rd, Monument,
CO 80132
(719) 799-6708

Longneck Pumpkin Farm
7595 California Dr, Colorado Springs,
CO 80923
(719) 551-0525



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, парти, воркшопы
для детей и взрослых
в профессиональной студии

www.artisticfoxstudio.com

FREE CHARTER SCHOOL  БЕСПЛАТНАЯ ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ К -12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM K-12

**ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
OPEN ENROLLMENT**

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE**

ПОЗВОНИТЕ НАМ
CALL US
303-562-8344

**INTENT TO ENROLL
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ УЧАЩИХСЯ**
<https://www.novastar-academy-co.org/enroll-now>



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для старшекласников



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



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
Академический уровень овладения иностранными языками, включая русский

WORLD LANGUAGES
Academic proficiency, the Seal of Biliteracy



EARLY CAREER
Integrated Career and Technical Education starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification of Career and Technical Education credits



MASTERY-BASED EDUCATION
Personalized learning and graduation pathways for every student



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



начало на странице 16

Интерьер обновленного Leaf Nissan также освежили. Как заявляет производитель, салон электрокара получил более качественные материалы, улучшенные сборку и отделку, которые «облагораживают жизнь на борту». Внутри сиденья покрыты ярко-синими строчками, те же элементы обрамляют руль и приборную панель. С увеличением батареи вместительность салона не пострадала. Напротив, багажник получил еще больше свободного пространства, вместительность которого теперь составляет 435 литров. Центральная консоль включает 7-дюймовый сенсорный экран, который выводит технические сведения, а также служит частью мультимедийной системы, обладающей возможностью интеграции с Apple CarPlay и Android Auto. В рулевое колесо встроен дополнительный пульт, позволяющий управлять рядом функций, не отрываясь от него, а приложение Nissan Connect снабдит водителя информацией о ближайших бесплатных электрозаправках.

Для максимального облегчения управления последнюю модель оснастили несколькими цифровыми ассистентами водителя. Так, новый электрокар «Ниссан» получил функции ProPILOT Park (позволяет машине самостоятельно парковаться), e-Pedal (обеспечивает торможение и ускорение нажатием одной педали) и ProPILOT (частично автономное управление, помогает двигаться в заданной полосе).

Помимо вышеперечисленных систем, японский электро-хэтчбек получил дополнительный функционал, включая аварийный режим при неправильном использовании педали, систему распознавания дорожных знаков, систему предупреждения о транспорте, движущемся в поперечном направлении, функцию экстренного торможения перед пешеходами, систему предупреждения/контроля «слепых зон», умный круиз-контроль, автоматические передние фары HI/LO, функцию упреждающего включения экстренного торможения, систему предупреждения о переднем столкновении, а также систему ARM с функцией определения движущихся объектов.

Одним из главных нововведений в «Лифе» последнего поколения стала возможность интеграции электрокара с общенациональными электросетями. Теперь аккумуляторы автомобиля можно использовать в качестве мобильного источника питания, который может снабжать энергией дома или делиться ею с сетями в случае сбоя или нехватки электричества. Реализованная в машине технология V2G (vehicle-to-grid) обеспечивает не только двустороннюю подзарядку, но и возможность владельцам заработать на продаже энергии. Цена электрокара – около 30 тысяч долларов. Опять же, в зависимости от комплектации.

- **Mustang Mach-E** – задне- или полноприводный электро-SUV средней размерной категории и по совместительству первый кроссовер подобного формата в истории американского автопроизводителя и, вообще, первый «полностью самостоятельный электрокар» марки... Он может похвастаться эффектным дизайном, современным и практичным убранством, а также высокотехнологичной и производительной технической «начинкой». К слову, создавался этот автомобиль как прямой конкурент Tesla.

Агрессивная «физиономия» электрокара выставляет напоказ хищно нахмуренные светодиодные фары, «шестиугольную» заглушку на месте решетки радиатора, сбитый бампер, а корму венчают эффектные LED-фонари, выразительная крышка багажника и «пухлый» бампер. В профиль электро-SUV может похвастаться сбалансированным и энергичным силуэтом, привлекает внимание длинным капотом, сильно заваленным назад лобовым стеклом, покатыми очертаниями крыши, перетекающими в небольшой «отросток» багажника, мускулистыми «бедрами», крупными росчерками колесных арок и, самое главное, полным отсутствием дверных ручек. Внешне Mach-E моментально привлекает к себе взгляд: выглядит пятидверка действительно привлекательно, ярко, гармонично и по-спортивному подтянуто.



Внутри электрический кроссовер встречает своих обитателей достаточно строгим и современным, но эмоционально нейтральным дизайном, где практически полностью отсутствуют физические органы управления, за исключением разве что только стильного трехспицевого мульти-руля, трансмиссионной шайбы, да еще нескольких кнопок, заведующих второстепенными функциями.

Основной акцент в салоне машины сделан на цветных дисплеях: первый

узкий экран диагональю 10.2 дюйма играет роль приборной панели, а второй 15.5-дюймовый тачскрин занимает всю площадь центральной консоли и отвечает за информационно-развлекательные, климатические и другие возможности. Примечательно, но этот «американец» не претендует на лавры: в его интерьере использованы добротные, но недорогие пластики и искусственная кожа.

Салон у электрокара пятиместный, отличающийся нормальным запасом свободного пространства на обоих рядах. Передним сиденьем положены эргономичные сиденья с отчетливо развитым боковым профилем, в меру плотной набивкой и большим количеством регулировок, а задним – дружелюбно спрофилированный диван с тремя подголовниками и откидным подлокотником по центру.

Для среднеразмерного электро-SUV'a предлагается широкая гамма модификаций:

Базовая версия Select оснащается 255-сильным электромотором, который на заднеприводных версиях генерирует 414 Нм крутящего момента, а на полноприводных – 565 Нм. Ему в тандем отводится литий-ионная батарея емкостью 75.7 кВт*час, которая обеспечивает 338-370 км «дальности», а разгон до «сотни» в таком случае укладывается в 5.5-6.5 секунды.

Более производительному варианту Premium полагается как вышеназванный агрегат (с задним приводом), так и более «способный» электродвигатель в комплекте с аккумулятором на 98.8 кВт*час, который на заднеприводных машинах вырабатывает 282 л/с. В таком случае ускорение с 0 до 100 км/ч практически не меняется, но запас хода возрастает до 483 и 435 км соответственно.

Ну а «топовое» исполнение GT «щеголяет» двумя электромоторами (по одному на каждой оси), совокупный потенциал которых составляет 459 л/с. и 830 Нм предельной тяги, а также аккумулятором емкостью 98.8 кВт*час. Такой кроссовер «выстреливает» до первой «сотни» всего за 3.5 секунды, а на полностью заряженной батарее покрывает до 378 км пути. В стандартный функционал электрического кроссовера входят передние и боковые подушки безопасности, 18-дюймовые легкосплавные колеса, полностью светодиодная оптика, виртуальная комбинация приборов, ABS, EBD, ESP, медиасистема с 15.5-дюймовым экраном, двухзонный климат-контроль, аудиосистема и другое современное оборудование.

Что касается стоимости, то в США за базовый вариант Select придется минимально выложить 43 895 долларов, во время как «топовая» GT-модификация обойдется в сумму от 60 500 долларов.



Wake & Take

в продаже сувенирная продукция



Идёшь
к своей цели -
ВОЗЬМИ
с собой **КОФЕ!**



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

720 999 5448

Ответы на кроссворд:

По горизонтали: 1. Повидло. 8. Хворост. 9. Нашивка. 10. Наговор.
11. Крикливость. 14. Евразия. 15. Свиноматка. 19. Мундиаль.
23. Несессер. 24. Бортрадист. 25. Василиса. 29. Дошник. 30. Нарзан. 31.
Крошево. 32. Остров. 33. Кактус. 34. Трепало. 35. Туника. 36. Скорбь.
По вертикали: 1. Пенал. 2. Вышивка. 3. Довесок. 4. Оханье. 5. Новгород.
6. Подвязка. 7. Стерлядь. 12.
Ривьера. 13. Коннери. 16. Мюсли. 17. Торба. 18. Амортизатор.
20. Народность. 21. Индюшатина. 22.
Лессировка. 25. Воркута. 26. Сухойей. 27. Либерал. 28. Сенокос.



10%

Скидка на напиток и выпечку,
в любой день, с 12pm до 3pm,
всем читателям журнала!

Кокотест

Представьте и почувствуйте как можно подробнее следующую картину:

Бескрайняя и, как Вам кажется, бесконечная пустыня. Вас везет верблюд. Ваше путешествие затянулось. Давно и долго Вы едете на своем безропотном спутнике. Силы покидают Вас. Вы практически на грани изнеможения.

- 1 Что вы скажете верблюду, который везет Вас на себе преданно и терпеливо?
- 2 В тот момент, когда Вы уже практически падаете на землю от усталости и жажды, впереди возникает прекрасный оазис. Вы подъезжаете ближе и замечаете человека, который добрался сюда раньше Вас. Вы узнаете его, вы уже были знакомы раньше. Кто этот путешественник?
- 3 Вы отдыхаете и набираетесь сил. Оставляя оазис вместе со случайно встреченным знакомым, Вы двигаетесь дальше. Время тянется медленно. Но вот на горизонте вспыхивают огни приближающегося города. Ваше длинное, бесконечное, утомительное путешествие подходит к концу. Что Вы чувствуете в этот момент?
- 4 Наступает мир вашего прощания с верблюдом, вашим верным товарищем, разделившим с вами все тяготы и сложности этой поездки. Вы спешиваетесь. И тут же новый всадник забирается в седло, чтобы занять ваше место. Кто этот человек?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Путешествие по бескрайней пустыне символизирует Ваш путь к самостоятельности и личной независимости.

- 1 Те слова, которые Вы сказали верблюду, подскажут Вам, как именно Вы можете поддержать сами себя в моменты сложных жизненных передряг. Если Вы подбадриваете его – значит, Вам самим нужна поддержка и внимание к своему внутреннему состоянию. Может, накопилась усталость и Вам не хватает отдыха, а Вы отказываетесь замечать это? Если Вы злитесь или говорите: «Давай, мы справимся!» – Вам нужен азарт и мотивация для рывка.
- 2 Оазис – это место, которое символизирует решение всех Ваших проблем. Присмотритесь к нему внимательнее: что особенного Вы там делали или видели. Это ключи к тому, как быстрее и эффективнее справляться с кризисными ситуациями.

Если Вы повалились на землю и замерли без движения – Вам нужно больше отдыха для восстановления сил. Если Вы замерли, любуясь островком природы – Вам нужно искать внешние источники вдохновения.

Человек, который встретился Вам – это тот, кто уже помогал Вам в прошлом, либо тот на чью поддержку вы рассчитываете сейчас.

- 3 Город – это конечная цель Вашего путешествия. Он символизирует ваше состояние, когда Вы приходите в себя, восстанавливаетесь эмоционально, наводите порядок в мыслях и в жизни. Те чувства, которые Вы испытываете, достигнув города – это ваши истинные чувства, которые возникают, когда Вы, наконец, обретаете себя. Они как маячки, по которым Вы можете отслеживать, что все, путь окончен, можно выдохнуть, Вы на месте.

- 4 Всадник, занявший Ваше место – это человек, по отношению к которому Вы можете испытывать чувство ревности, соперничества или обиды. Может быть, он забрал у Вас что-то ценное, в чем Вы не хотите себе признаться? Или идет той дорогой, по которой мечтаете пройти Вы? В любом случае, он укажет Вам следующее направление, в котором Вы продолжите свой личностный рост.

Вопросы или другие варианты присылайте Виктории. Для этого просканируйте QR Code и вы попадете на её страницу в Инстаграмт @victoriia_semenova

Или звоните Виктории по номеру
☎ (720)208-8107

Ваш ведический астропсихолог,
Виктория Семенова



Tamara Zlatkina
Registered
Dental Hygienist

720-288-9143



**AESTHETIC DENTISTRY
OF CHERRY CREEK**

Affinity Dental Hygiene

Мы многоязычная мобильная команда по стоматологическим услугам

Русский Украинский Арабский Английский Испанский

Мы бережно относимся ко всем пациентам, предлагаем качественные и профессиональные стоматологические услуги!

Мы полностью оборудованы и мобильны, предоставляя стоматологическую помощь по всему Колорадо.

Мы обслуживаем дома для престарелых, дневные пансионаты, общины с пожилыми людьми, различные сообщества, частные дома, больницы, хосписы, школы, реабилитационные центры.

Возможна бесплатная доставка пациента в наши офисы, по требованию!

x x x x x x x

We are multilingual dental team
Arabic Ukrainian English Spanish Russian

We have a caring gentle touch, offer quality dental work and professional dental team!

We are fully equipped dental team that travels all over Colorado to provide dental care!

We service Assisted Living Facilities, Nursing Homes, Senior Communities, Private Homes, Hospitals, Hospices, Schools, Rehab Centers!
Free transportation to our offices available per request!

Наши услуги:

- Лечение зубов, протезы, коронки, пломбы, вырывание зубов
- Профессиональная чистка зубов
- Отбеливание зубов
- Полировка и удаление камней
- Фторирование зубов
- Ночные капы
- Уход за зубами у детей
- Лечение дёсен
- Мобильный сервис
- Работаем с врачом по установлению имплантата

Website:
Affinitydentalhygiene.com

Email:
Affinitydentalhygiene@gmail.com
720-288-9143

5055 E Kentucky Ave Unit B
Denver, CO 80246

Vladimir Granite Installation

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА

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

БЕСПЛАТНАЯ ОЦЕНКА РАБОТЫ

До

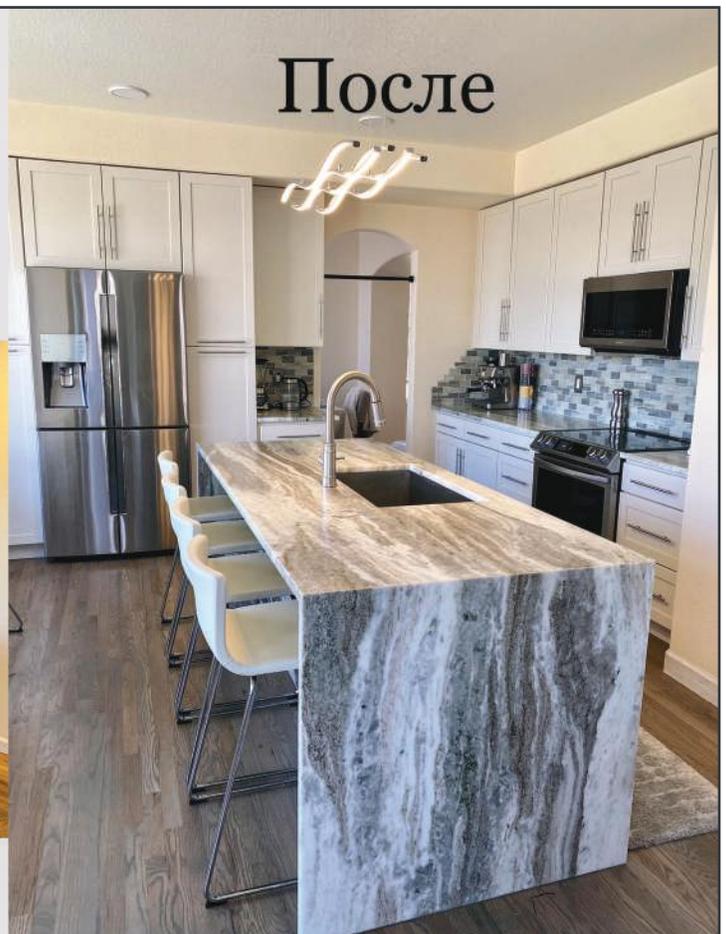


**ОПЫТ
И КАЧЕСТВО
- БОЛЕЕ
20 ЛЕТ
НА РЫНКЕ**



Dasha | Office Manager
(915)383-5339
vgraniteinstallation@gmail.com

После



(начало на странице 6)

Потом к Арпаду приехала из Венгрии его жена Фреда (ну, Фрида по-нашему). Но с ней дело кончилось плохо: в неё влюбился КГБшник, который следил за ней. Но она на его ухаживания не откликнулась, поэтому он обвинил её в шпионаже (не обвинил бы – меня бы не было!). И её расстреляли (вот почитайте “Фриду Гардош расстреляли за Распутина, поэтому родился я” (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/fridugar_doshrasstreljalizarasputina-poetomurodilsjaja.shtml)). Ну, естественно, моего папашу тоже хотели расстрелять, как мужа шпионки, но так как он был доктором юриспруденции и уже говорил по-русски, то он тут же доказал органам, что «я не я, и хата не моя». Ну, и ему вместо расстрела, раз он ни при чём, дали пятилетку в СЛОН – Соловецкий Лагерь Особого Назначения на Соловецких островах Белого моря. Отсидел он там 3 года, а потом несколько лет жил в ссылке в Петрозаводске. Вот поэтому я перед сном всегда благодарю родную советскую власть за его посадку, а не расстрел: на работе в тресте КарелЛес в Петрозаводске Арпад познакомился с Ниной Литинской, поэтому на этом свете появился я!

Обязательно расскажу о мамочке, Нине Николаевне Литинской. Фамилия её (и моя, конечно) древняя – в летописях упоминается раньше, чем фамилия Романовых, которые до 1613 года числились Собаками и Кошками. Селение Литин, что на северо-западе Украины, принадлежавшее моим предкам, упоминается в летописях с 1410 года, когда там ещё была Речь Посполитая. Потом этот город от Литинских захомутал себе приближённый польского короля. Это была грязная история, описанная в летописи. Мой прапрадед, полковник Гаврила Иванович Литинский, погиб в Бородинском сражении. Его жена, Авдотья Григорьевна, была любимицей императрицы Марии Фёдоровны Первой, мамы императоров Александра и Николая Первых. Мария Фёдоровна в своём предсмертном завещании оставила своё драгоценное кольцо моей прапрабабушке Авдотье Григорьевне, которая тогда была начальницей Харьковского Института Благородных Девушек. Её и Гаврилы Иваныча сын, Александр Гаврилович, когда был полковником, командовал Его Императорского Высочества Наследника Цесаревича Драгунским Полком, а потом дорос до генерала. Его сын (моей мамочки папа и мой дедушка), Николай Александрович, в чине поручика вышел в отставку и стал работать в Военно-медицинской Академии.

Потому, что все мои предки были военными, я, хотя и был по страшной близорукости освобождён от воинской повинности,



когда поступил в Горный институт на геофизический факультет, тут же побежал на военную кафедру и тряс за грудки её начальника, генерал-майора, до тех пор, пока он не сдался и не разрешил мне заниматься военным обучением. Но на двухмесячных занятиях летом при Военно-инженерном училище в Усть-Луге я совершил героический поступок при минировании построенного нами моста (на суше). Я обнаружил, что запал, вставленный в 400-граммовую тротильную шашку моим однокурсником, уже отошедшим, случайно был согнут им пополам. Я жестом подозвал полковника, командующего училищем. Когда он подошёл ко мне, я потянул его за штанину, и указал на согнутый запал. Полковник взмок, потерял голос. Прошептал мне, чтобы я отвёл курсантов и наших студентов в окоп. Я встал, скомандовал своим командирским голосом, и отвёл взвод в окоп на расстоянии 100 метров. Полковник оправился, подсоединил другую тротильную шашку и взорвал мост. На нашей общей фотографии я сижу рядом с полковником, как почётный курсант (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/alkogol-1.shtml).

Так после окончания Горного института я стал младшим лейтенантом инженерных войск (сапёром, попросту говоря). Потом меня повысили до лейтенанта, а эмигрировал я уже в чине старшего лейтенанта.

Кстати, о птичках: Литинские являются родственниками знаменитых Демидовых, получивших дворянство от Петра Великого за создание металлургической и оружейной промышленности России. Моя прапрабабушка – Софья Касторская-Литинская, урождённая Демидова – да-да, из тех самых. Так что я, хоть и пятая вода на киселе, но родственник Анатолия Николаевича Демидова, графа Сан-Донато, который был женат на племяннице Наполеона Матильде. Так что я, можно сказать, первый

претендент на французский престол. Если что – только свистните, я как только, так сразу окоронувируюсь и нацеплю на себя корону французских королей (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/avdotyalitinskaya.shtml).

Вернёмся к моей мамочке. Окончила она гимназию, а тут вскорости Февральская революция бескровно родилась. Мамочка с саблей на боку бегала по Петрограду, собирала солдат, сбежавших с фронта, организовывала им питание и проживание. А в 1920 году она поступила в Университет и четыре года училась в нём. А потом её исключили “из-за неуспеваемости.” Ха! Так я и поверил родной советской власти, что моей умной мамочке мозгов на успеваемость не хватило! Математику-то она великолепно знала, как и немецкий и французский языки, это я вам как свидетель говорю! Конечно, выперли её из универа всего-навсего только из-за дворянского происхождения! Потом она поехала в Петрозаводск к брату Борис Николаевичу, главному архитектору Петрозаводска, помогала ему с родившимся сыном, потом стала работать в тресте «КарелЛес» бухгалтером. Там она познакомилась с экономистом Арпадом Сабдошем, возникла любовь – и зародился я! О мамочке вы сможете узнать подробнее в «Смерть мамочки.» (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/smert.shtml)

Раз Вы просите, расскажу сейчас и о себе, любимом. Значит, дело было так. Про своё детство и юность я упомяну в двух словах. В школе я всегда учился на круглые пятёрки. Но закончил десятый класс всего лишь с серебряной медалью, которую я, от злости на себя, перед всем классом, восхищённым этим моим поступком, запустил в небо напротив школы. Но мамочка уговорила меня не злиться, а разыскать эту несчастную медаль. Что я и сделал на следующее утро, отыскав её, поцарапанную проезжавшими по улице автомобилями. Про мои подвиги в интернате в период эвакуации во время Войны в Курганскую область – о моём походе в полночь на кладбище к обнаруженному там нами в этот день труп покойного нищего, вырывании из его замёрзших рук котелка, как доказательство того, что я был в полночь на кладбище; о выступлении в Кургане в военном госпитале в роли немецкого офицера в сочинённой мной пьесе, когда при окончании этого спектакля кричали раненые воины Ура! и в воздух костыли бросали, и пр. и др. – вы сможете найти в интернете (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/komsomol-2.shtml).

Вернувшись в Ленинград в июле 1944 года, я вскоре попал в страшное приключение, ехав на поезде из Пушкина в Ленинград. Под вагоном, в котором я ехал, оказался только что разрезанный паровозом пополам человек. И я помог прибежавшему машинисту поезда вытащить из-под вагона

верхнюю половину этого человека. А потом машинист, увидев размотавшиеся шевелящиеся кишки, полностью отключился, и мне пришлось нижнюю половину вытаскивать одному. Очень меня тогда зауважали пассажиры нашего вагона! (Читайте об этом тоже где-то в интернете).

Коротко расскажу о том, какой я был весь из себя гениальненький. После окончания геофизического факультета Ленинградского Горного института (ни одной хорошей оценки в аттестате за все 5 лет обучения), я поступил в Ленинградский НИИ Геологии Арктики, и сразу начал работать начальником геофизических партий в геологических экспедициях. И вот тут-то и проявилась моя особенность – что бы я не творил в области науки – всё было впервые в мире (в крайнем случае – впервые в СССР).

Первый мой полевой сезон состоялся в 1954 году в Гулинской экспедиции на Гулинском массиве, одном из крупнейших в мире комплексов ультраосновных и щелочных пород с карбонатами. Расположен он в 140 км к югу от Хатанги. Гулинский интрузив – гигантское месторождение флогопита (слюды), апатита и титаномагнетита, там есть и золото, и платиноиды. Теперь там открыта уникальная россыпь осмия – самого дорогого металла на Земле, который во много раз дороже золота. Я впервые командовал тогда комплексной геофизической партией, когда её начальник до начала работ неожиданно заболел. Но в том году я ещё ничего не придумал впервые в мире, поэтому рассказывать об этой экспедиции ничего не буду. Если будет желание – почитайте “Гулинская экспедиция.” (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/guli.shtml)

Хорошо, расскажу, как я начал придумывать всё впервые в мире. Дело было в 1956 году, в Биректинской экспедиции, в северной Якутии. Кимберлитовая трубка (коренное месторождение алмазов), которую мы потом назвали «Ленинград», была пополам разрезана рекой Омонос, так что мы знали о её существовании (по крайней мере о той половине, которая была на высоком берегу). Моя задача была оконтурить трубку с помощью магниторазведки. Мы начали выполнять магнитную съёмку. А в этом году солнце взбесилось больше, чем оно бесится несколько месяцев через каждые 11 лет, посылая на Землю магнитные вариации. А именно в 1956 оно охренело особенно! Делаем съёмку – никакой трубки не видим! Что за хрень, ведь кимберлит же магнитный! А кругом немагнитные известняки! Шкала магнитометра ходит от вариаций, а трубки не видать! И я, уменьший, решил поставить поблизости второй магнитометр, и брать отсчеты по обоим, ходячему и стоячему, магнитометрам по крику одновременно. И сработало! Вычитаем из показаний ходячего отсчет стоячего – гип-гип-ура!

Отважные дрейфунги, слева направо: М.И. Гуревич, М.А. Карапузова, И.П. Яковлева, Л.В. Моисеева 1965г



http://world.lib.ru/editors/l/litinskij_w_a/dreyfuni.shtml

Сработало! Оказалось, что эта трубка очень слабомагнитная, аномалия над ней – максимум 20-30 гамм. А разработанная мной съёмка была с точностью +/- 2 гаммы! Впервые в мире! В том же году я заказал механику завода “Геологоразведка” за отдельную плату изготовить для нас по моей наводке 10 высокоточных магнитных вариационных станций. Впервые в мире! Раньше таких нигде не делали! Начиная со следующего года я уже руководил шестью геофизическими отрядами, и мы обнаружили с помощью высокоточной магнитки сотни кимберлитовых тел! Обо всём этом вы при желании можете прочесть здесь: (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/birekta-1.shtml). Ну, а дальше всё пошло-поехало впервые в мире, что в СССР, что в Америке, раз это мне так понравилось. Но, ребята, я вам явно уже надоел своим хвастовством, так что больше о своём первомировстве говорить не буду. Ищите сами, если захотите, в интернете (http://world.lib.ru/l/litinskij_w_a/).

Жалею ли я о чем-нибудь в прожитой жизни? М-м... О, да! Прибыли мы с женой Миной и сыном Женей в Америку весной 1980 года, и хотя мой английский язык в ту пору был ниже плинтуса, я, по прибытии в Денвер после двух месяцев пребывания в Нью-Йорке, сразу же устроился на работу в геофизическую компанию, потому как я был в ней единственный Ph.D. Четыре раза ежегодно участвовал в съездах SEG – Общества Разведочных Геофизиков, делал доклады (они опубликованы). А потом стал работать самостоятельно переводчиком и консультантом для одной британской и нескольких американских компаний. Ездил с ними несколько раз в Россию, потом в Казахстан и Киргизстан. Английский у меня стал – лучше

некуда (шучу – есть куда, но достаточно хороший). А в 62 года выскочил, сдуру, на пенсию, и стал получать её на 25% меньше, чем если бы дотянул до нормальных 65 лет. И я засел за написание своих документальных историй. И вместе с многочисленной писаниной, я стал смотреть по телевизору русские каналы, вместо Denver Post стал читать 3 колорадские русские газеты, говорить только по-русски... И мой отличный английский язык постепенно сдох окончательно... Вот это и есть моя главная ошибка в жизни.

А теперь, Алла, разрешите мне твякнуты на Вас из-под моей подворотни: почему Вы, сама себе режиссёр, выпускаете свой журнал 4 раза в год? Все порядочные журналы выходят ежемесячно! Опомнитесь, паненка!

Обнимаю Вас по-стариковски!
Спасибо за интервью!
Вадим.

ОТ РЕДАКТОРА:

Вадим, мы вам безмерно благодарны за Ваши рассказы и Ваш опыт, за Ваш труд и упорство. Мы желаем Вам крепкого здоровья, долгих и комфортных лет жизни и исполнения вашего самого важного желания!

Было очень приятно познакомиться с вами, спасибо за такую возможность!

P. S. Будем стараться выпускать журнал чаще, по мере возможностей! Обнимаю с любовью (если бы не вирус, обняла бы Вас по-настоящему)!

Алла

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КРЫСАХ

- 1 Крысы как вид появились задолго до человека.
- 2 Крысы — существа очень социальные, они никогда не живут в одиночку.
- 3 Дрессировке они при желании поддаются не хуже кошек и собак. Крысы — очень умные и сообразительные существа.
- 4 Средняя продолжительность жизни крысы составляет около двух лет. Крысы отлично плавают и умеют нырять.
- 5 При необходимости за день крыса может преодолеть расстояние до полусотни километров.
- 6 Крысы постоянно общаются друг с другом посредством ультразвука.
- 7 Сердце крысы бьётся с частотой в триста-пятьсот ударов в минуту.
- 8 По примерным оценкам, крыс на Земле вдвое больше, чем людей.
- 9 Зубы у крыс растут в течение всей жизни.
- 10 За год одна крыса поедает примерно дюжину килограммов пищи.
- 11 У крыс отлично развито обоняние, что позволяет им чують даже минимальные концентрации яда в еде.
- 12 Крысы подвержены стрессу и психическим потрясениям до такой степени, что они могут стать для них смертельными.
- 13 Крысы могут бояться щекотки и умеют смеяться, когда их щекочут.
- 14 Эти грызуны, как и люди, видят сны.
- 15 Необъяснимый факт — крысы чуют опасность и массово покидают опасные зоны.
- 16 На воле крысы живут колониями. В одной колонии может быть до двух тысяч особей.
- 17 У крыс очень хорошо развита память. Лабораторные крысы с завязанными глазами по памяти успешно преодолевают ранее пройденные лабиринты.
- 18 Всего лишь за 1/50 секунды крыса может распознать запах и обнаружить его источник.
- 19 Крысы в состоянии прогрызать дыры в бетоне и железе.
- 20 Крысы умеют приспосабливаться к самым сложным условиям существования, их можно найти даже на заброшенных научно-исследовательских станциях в Антарктиде.
- 21 В некоторых странах этих грызунов употребляют в пищу.

- 22 Крысы никогда не объедаются — у них отлично развито чувство насыщения.
- 23 За год самка способна родить до сотни крысят.
- 24 В Ирландии дикие крысы стали причиной полного исчезновения популяции болотных лягушек — крысы их попросту съели.
- 25 Стая диких крыс вполне способна нападать на добычу, превосходящую их по размерам в десятки раз, например, на собак.
- 26 Крысы умеют прыгать на высоту до двух метров.
- 27 В Индии есть Храм Крыс — Карни Мата. Там обитает несколько десятков тысяч этих грызунов.
- 28 Крысы способны обходиться без воды дольше, чем верблюды.

Источник: стофактов.рф

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





По вопросам рекламы и публикаций в журнале обращайтесь AVRAS80@gmail.com
(303)332-8807
SSR Magazine LLC
Спасибо

Мы не просто издаём журнал, мы создаём дружную общину и помогаем тем кто в этом нуждается.

Сама Себе Режиссёр предлагает возможность публикации в журнале.

- * Тираж 3000 или больше
- * Минимум 52 страницы
- * Бесплатная подписка
- * Активная Фейсбук группа - 3000+ человек с рекламой и публикациями журнала
- * Интересные и полезные статьи от местных профессионалов
- * Рекомендации мест - ресторанов, парков, музеев и т.д. по Колорадо

- * Кроссворды, сканворды
- * Раскраски для детей
- * Поддержка организации приютов для животных
- * Качественная глянцевая бумага (всё в цвете)
- * Через Фейсбук группу Сама Себе Режиссёр мы организуем встречи, пикники и вечеринки для нашей общины

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Elina Davidoff оптометрист
стр. 2, 3, 14, 15
Denver Eye Care
LensCrafters
14200 E Alameda Ave
Aurora CO 80012
(303) 363-0724
Офисы в Denver, Brighton, Superior
(720) 340-2229

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

Доктор Азиз Расулов
Стоматолог **стр. 7**
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

M&I Русский магазин **стр. 9, 37**
909 S Oneida St,
Denver CO 80224
(303)331-1590

Мобильная шашлычная **стр. 11**
Shashlik Bass
(720)781-8888

LPG BodyLux Elite Body Contour **стр. 12**
9580 Ridgeway Pkwy
Lone Tree, CO 80124
(303)803-6129

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

Bella Dolci Выпечка **стр.13**
Galina Zlatkina
Facebook Bella Dolci
(303)949-0864

Услуги банка- KeyBank **стр. 17**
Алекс Заславский (303)753-1779
Anna Elaamili (303)660-2792
2305 S Colorado Blvd,
Denver CO 80222

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

Ведический астропсихолог **стр. 20, 21, 44**
Виктория Семёнова
Instagram Victoriia_Semenova
(720)208-8107

Натуральный Мёд **стр. 22**
Frida Colo Honey
(720)331-9062

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

Сутажные украшения **стр. 23**
MH Soutache
www.mhsoutache.com
(303)667-4319

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, 40**
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

Детская Школа **стр.29**
BMH BJ Preschool
www.bmhbjpreschool.org
560 S Monaco PKWY, Denver CO 80224
(303)388-7543

Косметические услуги **стр. 31**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

Праздники и лагеря для детей **стр.31**
Inspire to Learn and Imagine
www.i2li.com
(720)216-4508

SPA процедуры **стр. 31**
Style and Elegance by Alexa
www.styleandelegancebyalexa.com
6825 E. Tennessee Ave,
Denver CO 80224 #620
720-724-3926

Greenway- ЭКО продукты **стр. 32**
Екатерина Глова
DenverGreenway@gmail.com
(303)520-5938

Уроки фортепиано **стр. 33**
Андрей Советов
andriyisovetov@gmail.com
www.andriyisovetov.com
(720)378-2668

Агент по недвижимости **стр. 33**
Нина Заславский
ninaot@yahoo.com
(720)323-8499

Финансирование **стр. 35**
Irina Shamaev- Mortgage Navigators
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

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

Страхование на каждый день **стр. 35**
Борис Литвак blitvak@gmail.com
(303)902-6582
(720)535-1911

Novastar Academy **стр. 41**
Бесплатная charterная школа
www.novastar-academy-co.org
(303)562-8344
(303)505-5443

Wake and Take Coffee Shop **стр. 43**
2337 S Blackhawk St. #115-C
Aurora CO 80014
(720)999-5448

Гранит **стр. 45**
Vladimir Granite Installation
vgraniteinstallation@gmail.com
(915)383-5339

Стоматологическая команда **стр.45**
5055 E Kentucky Ave. Unit B
Denver, CO 80246
affinitydentalhygiene.com
(720)288-9143

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

Реклама в нашем журнале **стр. 49**
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР
AVRAS80@gmail.com
(303)332-8807

Агент по недвижимости- риэлтор **стр. 51**
Виктория Хамов
victoriakhamov@gmail.com
www.victoriakhomes.com
(303)883-6245

Иммиграционный адвокат **стр.52**
Аарон Корсон
19590 Mainstreet Ste. 202
Parker, CO 80138
arely.diaz@chiattoorney.com
www.chiattoorney.com
(720)572-0909

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

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



КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Дарья Лей
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодекс
арт директор

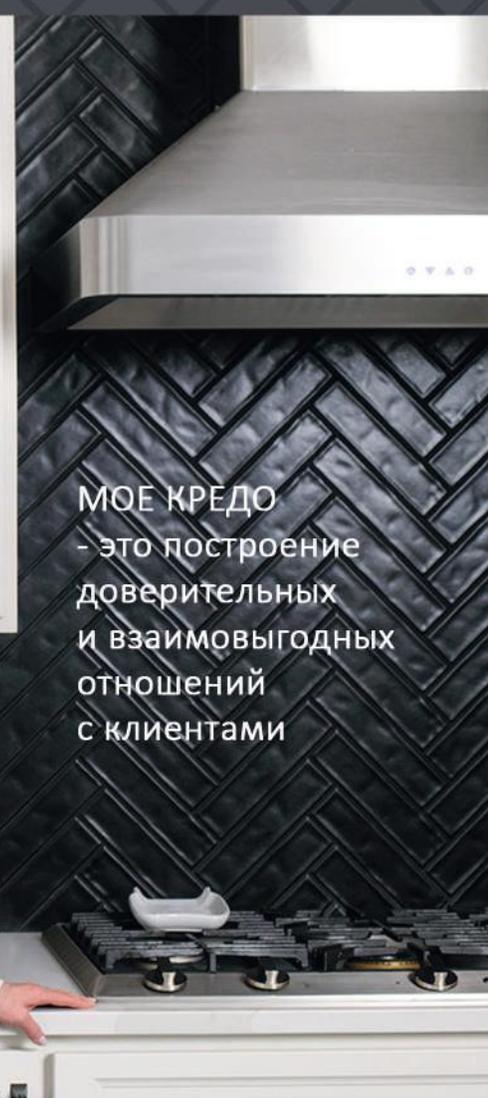
Принимаем материал на рекламу в следующие выпуски
Сама Себе Режиссёр (303)332-8807

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



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

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



МОЕ КРЕДО
- это построение
доверительных
и взаимовыгодных
отношений
с клиентами

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

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



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



Аарон Корсон

- Иммиграционный адвокат



Доступные цены

Качественный сервис

Доверительное отношение

Надёжная защита

- Политическое убежище
- Воссоединение семей
- Неиммиграционная виза для пострадавших
- Бизнес виза
- Виза по домашнему насилию
- Deferred action for Childhood Arrivals
- И многие другие иммиграционные визы

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Сделайте запись на консультацию сегодня!

720-572-0909

arely.diaz@chiattorney.com

www.chiattorney.com

Все заслуживают американскую мечту и иногда просто нужен правильный адвокат

19590 Mainstreet Ste 202 Parker, CO 80138

ТОЛЬКО ПО ЗАПИСИ

Найдите нас на

