

VOLUME 1, #3
ИЮЛЬ-СЕНТЯБРЬ / 2020



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

**ИСТОРИЯ
ИММИГРАНТА
АЛЁНЫ
КОСТИНОЙ**

*Узнай свои
талисманы
по Знаку
Зодиака*

**САМ СЕБЕ
БИЗНЕСМЕН
КОКОТЕСТ**

**СОВЕТЫ
ИММУНОЛОГА**

*Рецепты
питательных
масок для волос
от Кристины
Петросян*

**ЧТО ИНТЕРЕСНОГО
В COLORADO WOLF
AND WILDLIFE CENTER**

*Йога -
Секрет Вечной
Молодости*

**ЗНАКОМЬТЕСЬ:
ЛАРИСА ХЕГЕНБАРТ,
ОСНОВАТЕЛЬ НОВОЙ ШКОЛЫ
NOVASTAR ACADEMY**



ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ «САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

Концепция новой программы и зарождение идеи NovaStar Academy

От основателя школы, Ларисы Хегенбарт

Концепция новой школы зародилась из понимания того, что нашим двуязычным детям нужен другой подход в обучении. Мой сын стал моим вдохновением для создания новой школы. Когда мы записались в школу в штате Колорадо, он не знал ни слова по-английски. После тестирования его, конечно, сразу определили в программу для детей, которые учат английский как второй язык (English as Second Language или ESL). Через два месяца сын уже бегло говорил по-английски, но по условиям программы ESL он должен был продолжать изучать английский язык дополнительно в течение последующих 5-7 лет, пропуская основную программу. Так как все дети, которые учат ещё один язык в дополнение к родному, опережают своих сверстников в когнитивном развитии, мой сын смог догнать своих сверстников в основной программе достаточно быстро. Как преподаватель с большим опытом, я видела, сколько времени теряется в процессе обучения, и как неэффективно используются ресурсы детей, родителей и школы.

Наш бег с препятствиями по полосе общеобразовательной программы государственной школы не закончился программой ESL. Хотелось бы отметить ещё одну проблему системы средних школ. Так как все системы построены

как конвейер образования, где каждый ребёнок получает абсолютно одинаковый набор знаний и навыков, дети приходят в старшую школу совершенно не подготовленные, не зная своих сильных сторон, интересов и желаний на будущее. В старшей школе начинается специализация, и школьникам предлагают попробовать на выбор разные предметы-факультативы. Но четыре года старшей школы недостаточны для того, чтобы человек понял, к чему у него лежит сердце. Начинать пробовать, развивать способности и готовиться к жизни надо раньше – с начальной школы.

К сожалению, заканчивая школу и поступая в вузы, многие студенты не знают, какую карьеру выбрать. Поэтому официальная статистика показывает, что 50% студентов бросают учёбу или меняют специализацию диплома несколько раз за первые два года обучения в вузе. Проблема неэффективного использования ресурсов и времени набирает обороты и стоит немалых денег.

Наш личный опыт закончился следующим: мой сын закончил старшую школу с дипломом среднего образования и 11 кредитами колледжа, а также закончил Business Track and Internship за последний год старшей школы и получил полную стипендию в универ-

ситет на программу MBA. Со стороны кажется, что он закончил среднюю школу успешно. Но результат неэффективной системы «подготовки» проявился на первом курсе университета. После первого семестра сын приехал домой и сообщил, что он бросает университет, потому что бизнес – это не его призвание. Он взял перерыв от учебы в вузе на несколько лет с единственной целью – понять, к чему у него лежит сердце. Конечно, у каждой семьи свой путь, но тенденция одна: эволюция среднего образования ведёт нас к переосмыслению школьных систем и созданию инновационного подхода. Из этого опыта моего сына зародилась мечта о создании сильной команды, чтобы воплотить идею новой школы в реальность.

Мы живём в удивительное время, которое требует многого от нас, но и постоянно дарит нам новые возможности. Мы учимся делать многое по-новому с использованием технологий и открываем для себя лучшие перспективы. Домашнее и дистанционное обучение будет нашей реальностью ещё неизвестное количество времени. Сколько времени ребёнок в действительности тратит на выполнение дневного объема заданий? Многие родители с удивлением замечают, что то, на что ребёнок раньше тратил шесть часов в школе, можно выполнить за два. И без лишних



О НАШЕЙ КОМАНДЕ

У истоков школы Novastar Academy стоят учителя с опытом работы в разных системах образования, как в России, так и в Америке.

Мы можем назвать нашу школу истинным народным движением или, как говорят, grassroots movement. Наша команда основателей представлена специалистами из разных индустрий: среднее и высшее образование, администрация

и менеджмент школ, специализированные программы образования для детей с особыми потребностями, бизнес менеджмент, бизнес start-ups, рынок недвижимости, цифровой маркетинг, инновационные технологии в образовании и финансы.

Чтобы узнать побольше о наших учителях и совете директоров, пожалуйста, заходите на наш веб-сайт www.novastar-academy-co.org



переживаний. Напрашивается вопрос: а чем дети занимаются остальные четыре часа в школе?

Наша школа Novastar Academy создала абсолютно новый подход к процессу образования и преподавания: мы строим новую, уникальную модель обучения. Наша задача – достигнуть серьёзного результата в новаторском образовании, не теряя ни минуты даром в учебном процессе. Мы ставим целью не только обучить и воспитать наших детей, но и максимально подготовить их к конкуренции на рынке труда и в карьере.

Почему это так важно – задуматься о будущей конкурентоспособности наших детей?

Согласно исследованиям, в результате роста глобализации, автоматизации и технологий искусственного интеллекта будет создано 280 миллионов новых рабочих мест в 46 странах, в течение следующих 30 лет. Статистика заставляет нас задуматься о том, чему мы учим детей в школах. В нашей школе мы планируем готовить учеников к будущей карьере, начиная с шестого класса, давая им возможность выбирать факультативы по вкусу и способностям. Это даст им возможность, во-первых, понять, какая область деятельности им нравится больше, и, во-вторых, приобрести опыт, знания и навыки для профессиональной

специализации, которая начинается в старших классах.

Прочным фундаментом полноценного образования являются полученные знания. Наша задача – не только соблюдать академические стандарты штата, но и вывести образование на международный уровень. В нашей школе старшеклассники будут иметь уникальную возможность получить международную сертификацию кредитов в IMS Global Consortium. Novastar Academy использует платформу комбинированного обучения Core Learning Exchange - www.corelearningexchange.com/. Это инновационная платформа получила сертификацию в международной организации аккредитации систем обучения IMS Global Learning Consortium. Данная аккредитация дает возможность нашей школе сертифицировать кредиты полученные нашими учениками в средней и старшей школе. Все кредиты будут организованы в цифровое портфолио, которое может быть представлено в колледж в качестве транскрипта или как резюме, подтверждающие полученные знания и навыки при поступлении на практику или работу. Это расширит возможности получить диплом международного стандарта, выехать на стажировку за рубеж или поступить в иностранный вуз.

(продолжение на странице 18-19)

Травы, без которых никуда!

В этот раз Goldin Pharmacy делится с вами полезной информацией о шиповнике.

Вот и наступило лето, и закончился зимне-весенний период, очень сложный в отношении здоровья для всего мира. Лето – это всегда надежда на хороший отдых и солнечную погоду. Но наш организм еще не совсем окреп, и поэтому мы расскажем о шиповнике, который давно известен своими замечательными лечебными свойствами.

Шиповник – колючий кустарник семейства розоцветных. У многих народов шиповник – любимое бытовое, ритуальное и священное растение: из его цветков плели гирлянды для невест, поэтов, героев и правителей, женщины и девушки украшали себя бусами из ярких плодов, был он участником общественных мероприятий, похоронных обрядов. Древние римляне считали его символом нравственности, греки разводили розовые сады вокруг храма Афродиты – богини любви и красоты, украшали розовыми лепестками путь новобрачных. У славянских народов шиповник – символ красоты, молодости, любви. Одновременно он символизирует и крепкую мужскую статью. В Московском государстве организованный в XVII веке Аптекарский приказ в числе первых включил в план государственных заготовок «плоды свороборины». Для его заготовок отправлялись экспедиции в оренбургские степи. Для поддержания сил истощенным больным и раненым давал «патоку свороборинную», а сами раны промывали и накладывали на них повязки, пропитанные розовой водой.

Полезными свойствами обладают не только плоды шиповника, но и цветки, и листья. В плодах шиповника содержатся: аскорбиновая кислота, каротин, витамины B1, B2, K1, P, PP, сахара, пектиновые вещества, лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, соли железа, калия, марганца, фосфора, кальция; в семенах – жирное масло (которое состоит из линолевой, линоленовой, олеиновой, пальмитиновой, стеариновой кислот), богатое каротином и витамином E. В листьях – аскорбиновая кислота. Листья, ветви и корни содержат дубильные вещества. Шиповник – чемпион по витаминам, так как не знает себе равных среди плодовых и ягодных растений по содержанию витамина P. Аскорбиновой кислоты в его плодах в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз больше, чем в лимоне, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Фармакологические свойства

Плоды шиповника и лечебные препараты из них оказывают противогипотензивное действие, значительно повышают окислительно-восстановительные процессы в организме, так как активируют ряд ферментных систем, стабилизируют содержание адреналина и стимулируют сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды. Кроме того, аскорбиновая кислота, содержащаяся в шиповнике, оказывает на организм человека противосклеротическое действие. Плоды шиповника усиливают регенерацию тканей, синтез гормонов, благоприятно влияют на углеводный обмен и проницаемость стенок сосудов. Масло шиповника, получаемое из семян, в эксперименте уменьшает желудочную секрецию и кислотность желудочного сока. Кроме того, оно обладает противовоспалительными свойствами.

Применение в медицине

- Корни. Отвар – вяжущее и антисептическое; при диарее, диспепсии, циститах, гипертонической болезни, перемежающейся лихорадке, болезнях сердца; наружно (ванны) – при ревматизме и параличах.
- Ветви. Отвар – как вяжущее; при диарее, диспепсии, коликах, ревматизме, радикулите.
- Цветки. Настой (примочка) – при конъюнктивитах; как противовоспалительное и успокаивающее. Отвар лепестков – при гиповитаминозах, простудных заболеваниях, общей слабости; с мёдом – при рожистых воспалениях.
- Плоды входят в состав противоастматической микстуры Траскова «Холосаса», «Каротина». Витаминизированный сироп содержит большое количество магния, его рекомендуют больным тромбозами, гипертонической болезнью с нарушениями солевого обмена. Препараты «Каротин» и «Масло шиповника» обнаруживают биологическую активность, свойственную витаминам A, E, F, и применяются для профилактики и лечения атеросклероза, язвенной болезни, трофических язв, гинекологических заболеваний. Плоды применяют как дополнительный источник железа при железодефицитных и других анемиях. Масло – для лечения неспецифического язвенного колита (клизмы), дерматозов; наружно – при трофических язвах голени, пролежнях, трещинах сосков, ссадинах. В народной медицине отвар плодов шиповника используется как диуретическое, желчегонное и противовоспалительное, вяжущее средство.

Способы применения и дозы

- Настой плодов шиповника 10 г (1 столовая ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по ½ стакана 2-3 раза в день после еды в качестве витаминного средства.
- Сироп, приготовленный на сгущенном водном экстракте плодов шиповника, сахара и лимонной кислоты, это густая, сиропообразная жидкость темно-коричневого цвета, кисло-сладкого вкуса, своеобразного запаха. Назначают его при холецистите, гепатите по 1 чайной ложке на прием 2-3 раза в день. «Холосас» обладает желчегонными свойствами. Выпускается он во флаконах по 250 мл.
- Масло шиповника – маслянистая жидкость бурого цвета с зеленым оттенком, горьковатого вкуса и специфического запаха.
- Отвар корней шиповника: 40 г измельченного сушеного сырья заливают 200 мл воды, кипятят, настаивают 2 часа, затем процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения – 7-10 дней.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ: тромбофлебит, эндокардит и недостаточность кровообращения. После приема настоя шиповника обязательно нужно сполоснуть рот теплой водой или содовой теплой водой, так как кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Сегодня вы узнали о шиповнике, который, благодаря его лечебным свойствам, поможет нам быть готовыми к лету. Оставайтесь с нами. Будьте здоровы, и спасибо за доверие.

Шиповник, а также многие другие травы имеются в продаже в Goldin Pharmacy.



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

25
лет
с вами!



В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

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

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

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку

<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.

Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок, Medicare и Medicaid

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

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

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



**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

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

Рецепты масок для волос от Кристины Петросян



МАСКА ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

1 ч. л. масло витамина А
1 ч. л. масло витамина Е
1 ч. л. масло витамина Д
1 ч. л. витамин В6 в жидкой форме
1 ч. л. витамин В12 в жидкой форме
1 ч. л. масло касторовое
1 ч. л. масло репейное
Сок половинки лимона

Смесь нанести на кожу головы, затем надеть целлофановую шапочку и поверх замотать полотенцем. Держать 60-90 минут. Тщательно промыть волосы. Возможно пощипывание кожи головы – это нормально.

Витамин А стимулирует рост волос, защищает их от вредных воздействий, устраняет сухость и ломкость. Витамин Е предотвращает выпадение, защищает от свободных радикалов и стимулирует рост. Витамин Д укрепляет иммунитет, останавливает выпадение и стимулирует рост волос. Витамины В6 и В12 предотвращают появление перхоти и улучшают состояние кожи головы. Касторовое и репейное масло оказывают благотворное влияние на волосы, питают, укрепляют и стимулируют рост.

МАСКА ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС НА ОСНОВЕ АЛОЭ

2 ст. ложки сока или геля алоэ
1 ст. ложка касторового масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка масляного раствора витамина А
1 ст. ложка масляного раствора витамина Е
1 желток (по желанию)

Маска помогает предотвратить и справиться с выпадением волос из-за ломкости. Держать 60-90 минут.

МАСКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РОСТА ВОЛОС

Три ингредиента:

1. Касторовое масло (Castor Oil)
2. Витамин Е масло (Vitamin E)
3. Настойка лопуха (Burdock)

Одинаковое количество трёх компонентов: 5ml+5ml+5ml тщательно перемешать. Пипеткой или ватным диском наносить (промокать) на корни волос. Одеть целлофановую шапочку, сверху обмотать полотенцем. Желательно держать 2 часа, можно и дольше.



Любую маску из перечисленных рекомендуется делать 2 раза в неделю для хороших результатов. Избегать попадания в глаза. Если будет краснота или признаки аллергии прекратить нанесение чудо-маски. Все ингредиенты можно купить в таких магазинах, как Sprouts или онлайн.



KRISTINA PETROSYAN
Beauty Planet
Hair & Skin Studio
(720)933-2045

 [denverbeautyplanetstudio](https://www.instagram.com/denverbeautyplanetstudio)

MH Soutache

Jewelry for your special occasion

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

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



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



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ
язык: РУССКИЙ/АНГЛИЙСКИЙ



303-667-4319



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



Детская стоматология:

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



303-340-0422

14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012

@Info@cozydental.com CozyDental.com

ИММИГРАЦИОННАЯ АДАПТАЦИЯ



Я никогда не задумывалась о переезде из своего любимого Владивостока, будь то хоть на Мальдивы или в солнечную Бразилию, до знакомства со своим супругом. Впервые услышав от него про желание переехать, тогда ещё в Канаду, я ответила, что никуда не хочу уезжать, что здесь меня всё устраивает, и есть всё, что нужно. А путешествовать можно отовсюду. Постепенно муж меня «обработал». Даже несколько убедил в том, что мой дом там, где моя семья. Больше всего меня захватила его жажда нового и неизведанного. «Вернуться можно всегда!» – подумала я. Вспомнились мои девизы по жизни: «Всегда говори «да»! Нужно попробовать всё, что не навредит тебе и близким. Лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, чего не сделал.» А ещё, когда есть возможность вернуться, то уезжать совсем не страшно. Спасибо нашим родителям за то, что поддержали нас.

И вот заветный день настал. Самые близкие собрались на нашей любимой Каштанке (так в народе называется улица, на которой мы жили) и сели в автобус. Некоторые близкие подъехали прямо в аэропорт. Мне совсем не было грустно, я очень ждала этого дня: ведь я безумно люблю путешествовать! А ещё я никогда не была в Америке! Я до мурашек люблю всех, кто нас провожал, но, вдохновлённая предстоящим приключением, я не уронила ни слезинки.

Когда мы приземлились в Нью-Йорке, я не могла поверить, что перелетела океан, и оказалась в самой Америке. Это было невероятно!

После двух суток перелётов с двумя маленькими детьми мы, мягко сказать, устали. В офисе аренды машин нам сказали, что чемоданы в седан не влезут, и дали огромный Pathfinder. После двух суток почти без сна, ночью, на другом континенте, с другими правилами, огромная машина, с левым рулём (во Владивостоке многие машины с правым рулём)... А что оставалось? Я просто села и поехала. После того, как я однажды доехала из Морьяка-Рыболова до Маргаритово по замёрзшей речке на старом Марке II, мне уже ничего не было страшно.



Когда мы выспались и по свету вышли из съёмного дома, чтобы купить что-то съестное (как в шоу «Голод»), окрестности не произвели на меня приятного впечатления. Первая моя мысль была: и ради этого я пересекла половину планеты? Двое суток в пути? Чтобы променять Владивосток на это? К слову сказать, хозяин дома, афроамериканец Оливер с Airbnb, оставил нам полный холодильник еды, чай, кофе и фрукты. Дом мы сняли на две недели. Это был очень маленький срок, за который нам нужно было снять квартиру (без кредитной и арендной истории и без трудоустройства), купить машину, получить документы и заказать доставку самого необходимого для жилья в пустой квартире.

Гонка по разным инстанциям хоть и была нелегка, но показалась очень интересным квестом на то, чтобы при минимуме знаний устроить всё лучшим образом и не быть обманутыми. Да ещё и на языке, практики которого в языковой среде раньше не было. Огромное спасибо нашим чудесным друзьям, которые помогли нам, будучи совершенно незнакомыми до переезда в США — Наталье Канонёровой, Юлии Чайке и её мужу Филиппу, Гарри и Джиджи Купер. После того, как мы купили машину, получили документы, сняли и немного обставили квартиру, драйв остыл, и началось осознание того, что это не туризм, а повседневная жизнь. Через какое-то время муж вышел на работу. Я все дни напролет проводила одна с детьми. Становилось грустно. Поехать куда-то не было возможности, так как машина была всего одна, а автобусное сообщение в США

очень плохо развито. Мы гуляли вокруг домов (не сразу узнали, что рядом с нами есть детская площадка) и в магазин. Вот вам и вся Америка...

Однажды я увидела объявление на Facebook о том, что русские девушки собираются в нашем городе на прогулки с детьми. Я написала, что очень хотелось бы присоединиться, но у нас нет машины. На мой зов отозвалась удивительная девушка из Томска — Наталья Мелёхина. Недели три она возила нас на всяческие прогулки и приглашала в гости. Благодаря ей мы познакомились с прекрасными русскоговорящими людьми, живущими в нашем и в близлежащих округах. Вскоре мы купили вторую машину, и жизнь заиграла новыми красками. Мы ездили в библиотеки на story time, в музеи, парки и на праздники, обнаружив, что здесь очень много интересного для детей. И 90% бесплатно. Благодаря замечательным девушкам, с которыми мы подружались, от моей тоски не осталось и следа. Мы встречались почти каждый день. Каждая рассказывала историю своей жизни. Наши детки вместе играли. И знакомства приумножались без ущерба для качества общения. Всё шло, как по маслу. Потом хороший знакомый предложил мне работу. Нужно было оторвать детей от себя и отдать их в детский сад. Дети справились с этим легко, а мне понадобилось некоторое время для переосмысления прошлого и настоящего.

На работе мне сначала было некомфортно. Я плохо понимала американцев, а они меня. Я чувствовала себя гадким утёнком несмотря на то, что мои сотрудники делали всё возможное для

моей адаптации. Нужно отдать должное их терпению и пониманию. Если честно, мне было очень сложно войти в курс дел, особенно на чужом языке со специальной терминологией. Однако, со временем мой слух приспособился понимать американский английский язык, и я постепенно начала наращивать словарный запас. Руки учились выполнять различные операции всё более точно и качественно. Произношение слов постепенно сменилось с британского на американское. Мне стали доверять выполнение большинства задач самостоятельно. Я начала находить работу сама, без подсказок. Сейчас я с уверенностью могу сказать, что за полгода работы я полностью влилась в рабочий процесс, коллектив и языковую среду. Моё тело обрело спортивную форму. Я очень довольна работой над собой. Мне было нелегко, но я выдержала это испытание.

Что касается адаптации к новой для нас стране, местному населению и законам, то было по-разному. Когда-то хотелось плакать и вернуться обратно, когда-то хотелось летать и танцевать от счастья. Сейчас у меня спокойный и размеренный период. Я чувствую себя в своей тарелке и наслаждаюсь всеми положительными сторонами США, не жалея о том, что мы переехали. Мне здесь действительно комфортно. Я благодарна людям, которые приняли нас и помогают во всём. Но хотя я выбираю жизнь в Америке, Владивосток останется в моём сердце навсегда.

Алёна Костина

Указатель в сети Интернет				1/6 драмы	Сияние святого	Штука, редко имеющая двойника		
	Восьмое ... света	ПТУ		Ливец Дилан				
					Подходящее имя для грузина	Людвиг ... Бетховен		
	Сани с рулем	Бандитская хаза						
			Лагерь усталых войск				Черный дятел	Представитель конной авиации
	Футболист Рональдо	Эдита Станиславовна		Кино, ... и домино			Сибирская магистраль	Прекрасные глаза
						Пожарная вышка	Интернет-дневник	
			На каком озере мы побили самураев?	Родной город Билла Гейтса				
							Столик для икон	
			Река, давшая название тиграм	Заключительный склад		Кукуруза		
		Актер Снайпс					Ладонь в стиле ретро	
Объект изучения акустики								
	Саркастичность	Философский стих самурая	Позитив					
			Картина «... Тараканова»	Выставление себя	Безголовый водитель			
	Растение, напоминающее о победе	Дикая утка					Невежа в автобусе	Главный в городе
						Шлионка Мата	Одежда того, кто «тянет волынку»	
			Пресняковская стюардесса	Имя актера Джекмана			Вид мясного кушанья	Лукреций ...
						Примета Пушкина		
		Вид пингвина	Вещевой мешок-защитник					
						Биопол человека		



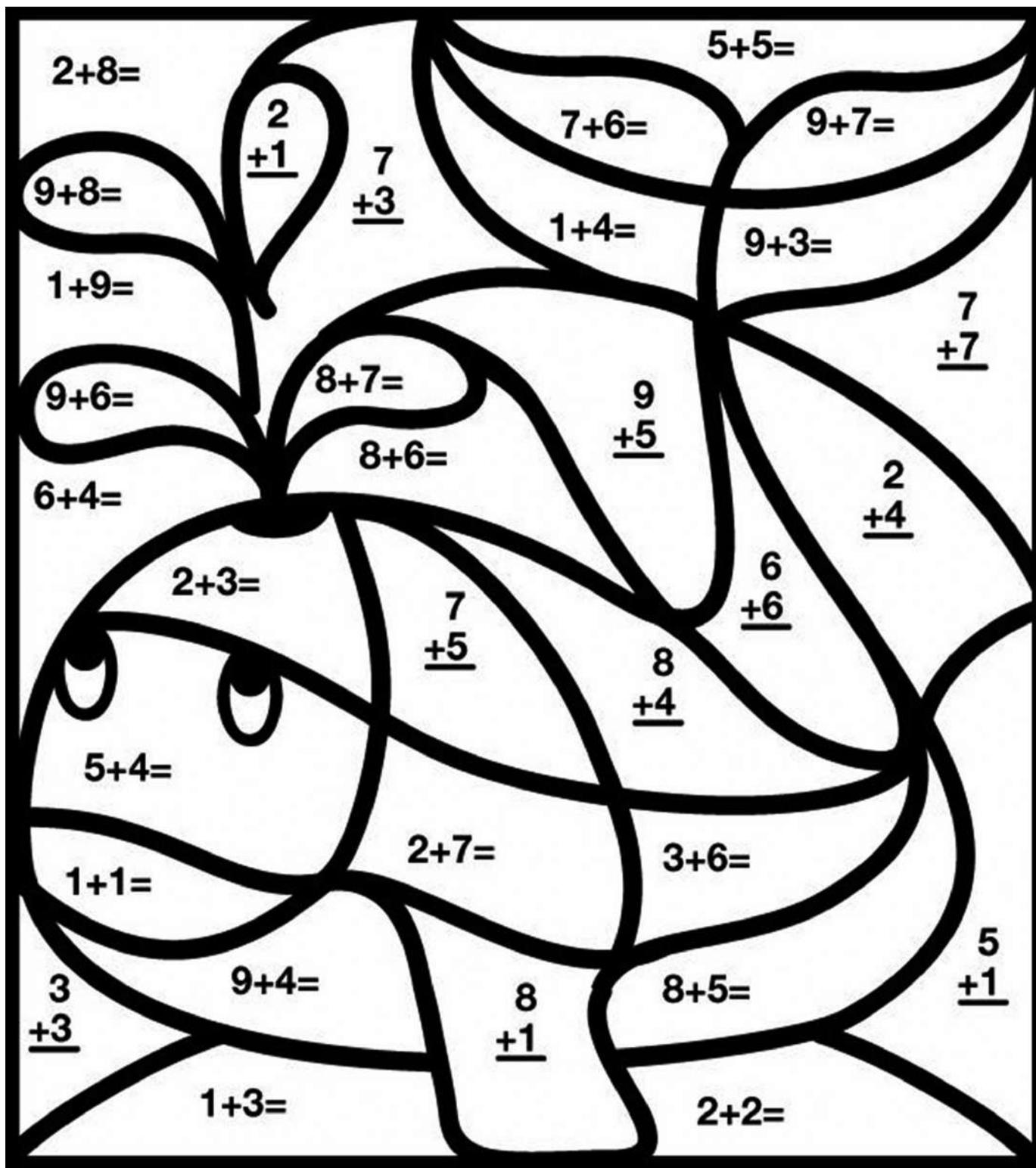
МАГАЗИН
*Чёрное
Море*



7920 E Mississippi Ave. Denver CO 80247
(303)743-8163

ОТЛИЧНЫЙ СЕРВИС
БОЛЬШОЙ ВЫБОР
СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ
КУЛИНАРИЯ





Синий (navy) 5, 9, 12

Коричневый (brown) 4

Жёлтый (yellow) 6, 10, 14

Красный (red) 2

Серый (gray) 13, 16

Голубой (sky-blue) 3, 15, 17



Markitant Construction LLC

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



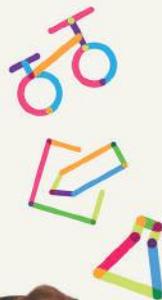
Виктор Маркитант

F MarkitantConstruction

I Markitant_Construction

@markitantconstruction@gmail.com

INDIGO
Mental training club



Ментальная арифметика

ВАШ РЕБЁНОК СМОЖЕТ СТАТЬ КЕМ УГОДНО

Для детей от 5 до 14 лет

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



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

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

ШКОЛА НАСТОЯЩЕГО
РУССКОГО ЯЗЫКА

ТРИ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ
РУССКОМУ ЯЗЫКУ

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



Специальная
программа для детей,
изучающих русский
за рубежом

ЛЕТНИЕ УРОКИ
дистанционно
- Индивидуальные
- Групповые
- Кружки по чтению

Начало учебного года в середине августа

Больше информации на странице в Facebook

@RussianAndBeyondClub

и по телефону: 720-879-2373

Перекрёсток S. Broadway и W. Mineral Ave, Littleton



ОВЕН

Дни недели: вторник и воскресенье.

Числа: приносят удачу 4, 7, 9, а также все числа, делящиеся на 9 и 11.

Камни: алмаз привлечет богатство и власть, аметист поможет стать уравновешеннее, рубин усилит вашу природную энергию и увеличит решительность.

Животные: изображение барана и оленя станет для вас хорошим талисманом. Из домашних питомцев вам подойдут большие и серьезные собаки.

Растения: анемоны фиалки, васильки будут способствовать личному успеху.

Цвета: ярко-красный, оранжевый, малиновый и их оттенки усилят вашу энергичность и сексуальность, повысят оптимизм. Голубой и сиреневый сделают мягче, помогут отдохнуть душой.

Символы Фэншуй: фигурка Хотя с мешком на спине - подарит вам финансовое благополучие, а также поможет вовремя получать знания и полезную информацию. Не забывайте гладить Хотя по животику. Он это любит.



ТЕЛЕЦ

Дни недели: понедельник и пятница.

Числа: удачными будут 2, 4, 16, а также все числа, которые делятся на 6.

Камни: Изумруд поможет обрести мудрость, бирюза гармонизирует любовную и финансовую сторону, агат добавит красноречия. Носите эти камни в качестве украшений или держите в доме кристаллы.

Животные: крылатый бык и крылатая корова - их изображение стоит иметь дома. А из домашних животных вам подойдут длинношерстные кошки и собаки.

Растения: фиалки успокаивают атмосферу в доме. Если они с белыми цветами, то избавляют от негативных мыслей и предотвращают нервные срывы. Если с розовыми - уменьшают плотские желания и жажду накопительства.

Цвета: лимонный, желтый, ярко-голубой, оранжевый, светло-зеленый. Эти цвета позволят вам ощутить стабильность и помогут находиться в гармонии с собой и окружающим миром.

Символы Фэншуй: лошадь. Она символизирует быстроту и верность решений, выносливость, удачу в делах.



БЛИЗНЕЦЫ

День недели: среда.

Числа: важные встречи стоит назначать на 3, 5, 12 и 18 число каждого месяца.

Камни: хризопраз улучшит настроение, подарит спокойствие и защитит от несчастий. Изумруд поможет развить красноречие и усилит природную энергетику.

Животные: Попугай. Особенно если вы сами научите его говорить.

ГОРОСКОП ТАЛИСМАНОВ

В наши дни запастись дополнительной помощью и энергетической поддержкой от внешнего пространства будет нелишним. Смотрите, какие талисманы соответствуют вашему знаку зодиака.

Так же талисманом станет парочка попугаев-неразлучников.

Растения: аспарагус очистит мысли и пространство от негатива, удалит энергетику зависимости от других людей.

Цвета: оранжевый цвет защитит от депрессии. Фиолетовый – уравновесит характер.

Символы Фэншуй: Музыка ветра - бамбуковые, металлические или хрустальные трубочки не только развеют отрицательную энергию, но и подарят вам дополнительную красноречие и веру окружающих в ваши слова.



РАК

День недели: понедельник и пятница

Числа: счастье принесут числа, которые делятся на 2, 4, 5 и 8.

Камни: лунный камень успокаивает и настраивает на позитивный лад. Изумруд - самый лучший оберег для вас, подарит душевное спокойствие, поможет найти друзей и обрести уверенность в своих силах.

Животные: домашним любимцем, приносящим удачу, станет любое животное, которое вы выберете интуитивно. А

изображение крабиков и раков – будет отличным талисманом.

Растения: незабудки помогут пре-возможить любую боль и поспособствуют обретению богатства. Кувшинки и лилии оградят от злых мыслей.

Цвета: белый, светло-голубой, синий, серебряный - в этих оттенках вам будет наиболее комфортно и вы сможете проявить максимальные качества вашей стихии.

Символы Фэншуй: витая раковина. Она подарит вам процветание и будет покровительствовать в любых путешествиях. Этот символ сделает вашу жизнь безопаснее и спокойнее.

ВЕДИЧЕСКИЙ АСТРОПСИХОЛОГ

 @victoriia_semenova

  +17202088107



ЛЕВ

День недели: воскресенье.

Числа: в эти числа для вас могут происходить судьбоносные события: 1, 5, 9 и 11.

Камни: гранат и сердолик помогут восстановить утраченную энергию и найти свое место под солнцем. Янтарь подарит тепло в общении, богатство и ощущение полноты бытия.

Животные: удачу вам принесет любое домашнее животное, которое выберет вас само. А талисманами считаются изображения и фигурки льва и лебедя.

Растения: пион поможет отвести любое зло, подсолнечник считает талисманом вашего знака - он так же как и вы напитан энергией Солнца.

Цвета: пурпурный, золотой, оранжевый, алый и фиолетовый. Они подчеркнут вашу царственность, осанку и элегантность.

Символы Фэншуй: апельсин - символ Солнца и золота. Рекомендуется иметь в доме изображение апельсина и чаще употреблять эти фрукты. Расположите вазочку с этими цитрусовыми в центре комнаты, где вы находитесь - она привлечет к вам удачу, богатство и дополнительную положительную энергию.

(продолжение на странице 34-35)

Шашлык по-домашнему

Луковый маринад с лимоном

Один из самых старых и классических рецептов маринада мяса на шашлык.

Лук — неотъемлемый ингредиент практически всех маринадов. Он придаёт шашлыку богатый аромат, поэтому нет нужды в большом количестве специй. А также лимон, который размягчит мясо.

Ингредиенты

- 500 г репчатого лука
- мясо 1,5 – 2 кг.
- соль — по вкусу
- молотый чёрный перец — по вкусу
- семена кинзы
- лимон

Приготовление

Мясо нарезается в форме «кирпичиков». Далее лук нарежьте кольцами. Посолите и поперчите мясо, добавьте лук и хорошо перемешайте. Лимон надо нарезать кусочками среднего размера и положить в емкость с мясом. Заготовку мяса в маринаде оставить «отдохнуть» на 2-3 часа. Смешать все ингредиенты. Маринад - готов.

Далее приступайте к жарке шашлыка на мангале.





Новый, светлый, уютный, просторный “ПРЕСТИЖ” Клуб для пенсионеров 60+

ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ЗАНЯТЬ СВОЙ ДОСУГ ИНТЕРЕСНЫМ ОБЩЕНИЕМ В КРУГУ ПРИЯТНЫХ ЛЮДЕЙ!

ГАРАНТИРУЕМ:

- Индивидуальный подход к каждому клиенту
- Вкусную и здоровую пищу
- Заполнение и перевод всех документов
- Насыщенную развлекательную программу
- Поездки по магазинам, в казино, банки, театры, музеи, на экскурсии
- Поездки к врачам в сопровождении нашего переводчика
- Вместе отмечаем дни рождения и праздники
- Выступления артистов, встречи с интересными людьми, вечера знакомств и многое другое

ТОЛЬКО У НАС

все клиенты получают **БЕСПЛАТНО!**

- Услуги парикмахера и маникюриста (уход за волосами, бровями и ногтями)
- Ремонт обуви и кожгалантереи

МЫ ТАКЖЕ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Классы рисования, рукоделия
- Поход в бассейн
- Оздоровительную гимнастику



Удобное расположение -
рядом с Арашем и H-Mart

Наш адрес
2680 S. Havana St. Unit C,
Aurora, CO 80014

PRESTIGEADC.COM

720-933-2045

720-476-3898

Помогаем и оформлению различных документов, программ, Медикейд и Медикэр

МЫ ВЫПОЛНЯЕМ НАШИ ОБЕЩАНИЯ! ЗВОНИТЕ НАМ! ПРИХОДИТЕ К НАМ!

Мы расскажем Вам как стать членом нашего клуба!

Концепция новой программы и зарождение идеи NovaStar Academy

(начало на странице 2-3)

Новаторство нашей программы состоит в том, что мы создаем уникальную возможность для каждого ребёнка получить образование по индивидуальному плану. В настоящее время эта привилегия доступна в основном студентам вузов на старших курсах. Наши ученики будут иметь возможность выбирать предметы совместно с учителем, составлять свое расписание и учебный план, учитывая при этом свои способности и интересы. Учителя, в свою очередь, будут подбирать учебные материалы согласно способностям и увлечениям ученика. Учебный план будет построен на тематических проектах, где гуманитарные и точные дисциплины STEAM (science, technology, engineering, arts, and mathematics) являются базой креативного мышления и углублённого изучения материала.

Хочу сразу ответить на вопросы о детях с особыми образовательными потребностями. Так как основа нашей программы – индивидуальный учебный план, мы можем Вас заверить, что любые образовательные потребности будут удовлетворены. Мы верим, что каждый студент может быть обучен, если создана благоприятная учебная среда и предоставлена необходимая поддержка.

Мы создали школу, которая больше будет похожа на лабораторию, чем на обычную школу и планируем использовать комбинации методов и форм обучения, включая уроки с учителем, индивидуальные занятия, а также совместные проекты с другими школами и организациями с возможностью прохождения практики, в том числе и за границей. Благодаря комбинированной модели, ученики имеют возможность заниматься в своем собственном темпе, сочетать работу в группах, с учителем и самостоятельную работу. Комбинированное



обучение позволяет передавать знания как в режиме онлайн, так и офлайн. Наше расписание очень гибкое. Преподаватели нашей школы будут использовать модель смены рабочих зон лабораторных занятий и группы смешанных уровней. Расписание дня с понедельника по четверг представляет собой равное соотношение основных академических предметов и предметов по выбору или факультативов. В нашей школе иностранные языки относятся к группе основных предметов. Это значит, что мы будем преподавать языки, включая русский, для достижения академического уровня владения иностранным языком. Пятница посвящена проектам: в этот день студенты работают над проектами по своему выбору. Конечно, каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок полноценно развивался как личность. Это является одной из глав-

ных целей в нашей школе, где ученики имеют доступ не только к академическим предметам, но и к разным видам искусств и популярным видам спорта. Чтобы расширить нашу программу, мы приглашаем специализированные школы искусств и спорта к сотрудничеству. Если Вы заинтересованы в сотрудничестве, пожалуйста звоните нам.

Мы понимаем, насколько важно создать условия поддержки учеников и их семей.

Поэтому мы будем вести практику наставничества с первого по выпускной класс. Школа также будет предоставлять консультации для родителей по воспитанию детей, полезный и здоровый завтрак, обед и полдник из органических продуктов, банк школьных принадлежностей и одежды для нуждающихся семей и уроки английского языка для всех желающих.

Наша школа строится в районе Dove Valley, Centennial. К августу 2020 года мы открываем нашу программу в режиме онлайн. Приглашаем всех желающих записаться на нашем веб-сайте к нам в школу, где дети учатся с удовольствием и получают возможность развивать воображение, критическое мышление и расширять свой кругозор. Добро пожаловать в NovaStar Academy!

FREE CHARTER SCHOOL  БЕСПЛАТНАЯ ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ 6 -12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM 6-12

ЗАПИСЬ ОТКРЫТА

Новый корпус школы в 2021

OPEN ENROLLMENT -
currently accepting applications
NEW CAMPUS IN 2021

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE

ПОЗВОНИТЕ НАМ
CALL US
303-562-8344
303-505-5443

INTENT TO ENROLL
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ УЧАЩИХСЯ
<https://www.novastar-academy-co.org/express-interest>



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



EARLY CAREER
Integrated CTE education
starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification
of CTE credits



MASTERY-BASED EDUCATION
Individualized learning
path for every student



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



ВОЛКИ В COLORADO WOLF AND WILDLIFE CENTER

В волках есть что-то очень необычное и даже величественно-магическое. Не зря этих красивых животных так описывают в сказках и фантастических фильмах. Они, вроде бы, похожи на собак, но есть в их взгляде что-то завораживающее. Сейчас самое подходящее время посетить центр, где живут спасённые волки. Центр находится на 35 акрах земли. Как детям, так и взрослым будет очень интересно послушать экскурсовода и посмотреть живых волков, лис и койотов в их естественной атмосфере обитания. Экскурсовод расскажет Вам много очень познавательной и интересной информации о волках.

Несколько фактов о волках и центре:

- Волки, как правило, очень редко нападают на людей, и ещё реже убивают их. Вероятность нападения диких волков очень маленькая.

- У настоящих волков без примесей не бывает голубых глаз.

- Среднестатистический волк живёт на свободе до шести-восьми лет, в неволе примерно до 17 лет. В центре есть волки, которым больше 15 лет.

- В Colorado Wolf and Wildlife Center волки поступают по разным причинам, одна из которых состоит в том, что люди заводят волков как домашних животных и не могут с ними справиться.

- Волки все стерилизованы, и в центре нет маленьких волчат, так как молодых волков некуда девать.

И многие другие интересные факты и истории вы можете узнать сходя на экскурсию в этот центр. Почему существуют такие центры?

В Америке иногда нелегально разводят волков и помесь собак с волками, однако из них обычно не получаются хорошие домашние животные. Волки – это дикие животные, которых очень сложно воспитать под домашнюю жизнь. Они изначально хотят быть или в стае, или с человеком. Если их оставлять одних, они будут пытаться выбраться на волю, ломая всё на своём пути, даже двери и стены. Поэтому люди очень часто избавляются от выросших волков или собак, смешанных с волками. А так как эти животные считаются дикими, в приютах их, как правило, обязаны усыпить. В лесу они погибнут, так как неприспособлены к охоте и добыче еды. Поэтому для брошенных волков подобные центры – единственный шанс на спасение.

В Colorado Wolf and Wildlife Center есть вариант экскурсии, когда можно встретиться с волком. Эта встреча стоит недёшево – около \$500, и, видимо, стоит того. Мы были под впечатлением даже от обыкновенной экскурсии. Экскурсовод рассказывала, как волки подходят к человеку нос к носу и пристально смотрят в глаза, что производит незабываемое впечатление. С волками можно дружно повыть. Они подхватывают человеческий вой и воют вместе с Вами. Таким образом волки общаются друг с другом.

Центр по приюту волков находится примерно в двух часах езды от Денвера в сторону Колорадо Спрингс в городе Divide. Внимательно прочитайте инструкцию, как туда доехать, на вебсайте центра www.wolfeducation.org. GPS может Вас увести не туда, как это случилось с нами. Экскурсию нужно заказывать онлайн заранее, на определённое количество людей, точный день и время. После того, как Вы зарегистрировались, Вам позвонят, и нужно будет оплатить билеты карточкой по телефону. Стандартная экскурсия стоит \$25 на взрослого и \$15 на ребёнка до 11 лет.



ДРУГИЕ МЕСТА В КОЛОРАДО, ГДЕ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ ВОЛКОВ:

WOLF Sanctuary

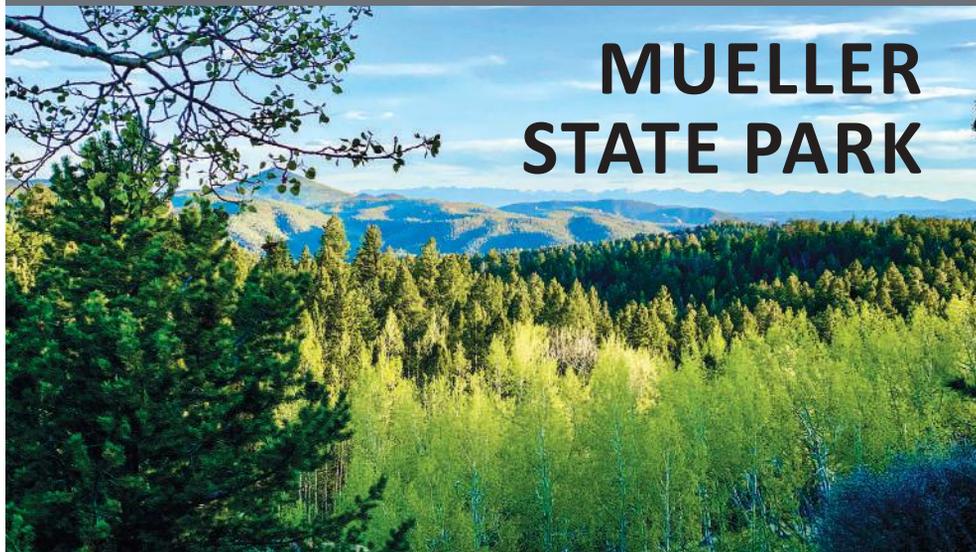
Address: Bellvue, CO 80512
Phone: (970) 416-9531
www.wolfsanctuary.co

Colorado Wolf Adventures Woodland Park, CO

Phone: (707) 290-5282
www.coloradowolfadventures.com

Mission: Wolf

Address: 13388 Co Rd 634,
Westcliffe, CO 81252
Phone: (719) 859-2157
www.missionwolf.org



MUELLER STATE PARK

В ПАРКЕ ВЫ МОЖЕТЕ:

- Гулять по тропам (без собак)
- Кемпинг (площадки)
- Снять домик (3 cabins, выбор: на 4, 6, и 8 человек)
- Ездить на велосипедах
- В определённый сезон там можно охотиться с лицензией.

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте

<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Mueller>

(719) 687-2366

Address

21045 CO-67, Divide, CO 80814

Посетив Colorado Wolf and Wildlife Center, вы также можете заехать по пути в Mueller State Park, который находится в 10 минутах от центра с волками.

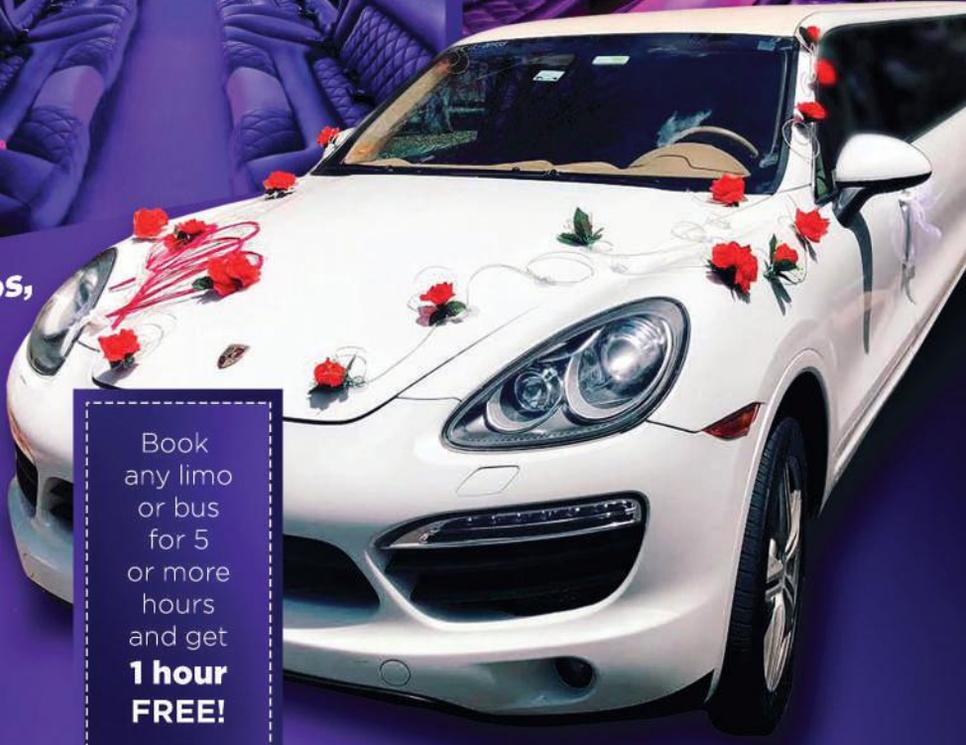
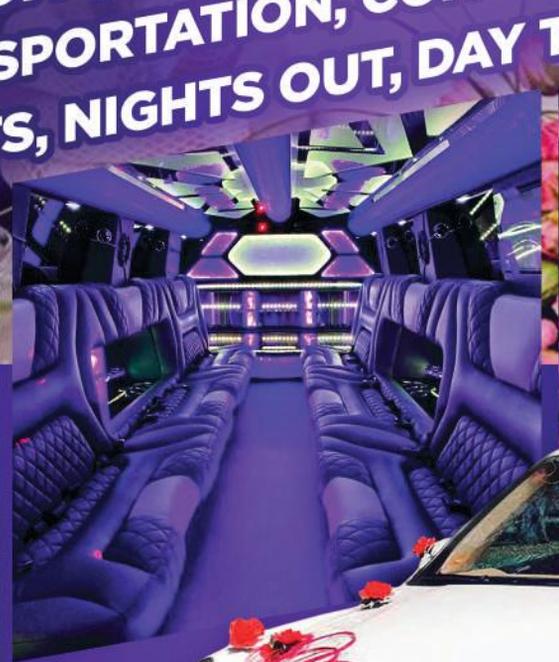
Когда поедете прогуляться по этому шикарному парку не забудьте взять с собой фотоаппарат. Красота этого парка захватывает дух и хочется насладиться его пейзажами снова и снова. Вы насладитесь свежайшим горным воздухом, множеством разных деревьев и растений, троп и смотровых площадок.



Автор Алла Шульман

24/7
Transportation
Specialist

**WEDDINGS, PROMS, BIRTHDAYS,
AIRPORT TRANSPORTATION, CONCERTS, SHUTTLES,
SPECIAL EVENTS, NIGHTS OUT, DAY TRIPS**



**Executive SUV's, Luxury Limos,
Exotic Limos, SUV Limos,
Party Buses, Sprinter Limos,
Motor Coaches, and more.**

Book
any limo
or bus
for 5
or more
hours
and get
**1 hour
FREE!**

**Newest Fleet,
Best Service!**

**Largest Fleet
in Denver!**



Denver 24/7 Limo LLC
855-657-1787
LimousinesDenver.com

О человеке, который, подобно легендарному Остапу, тоже знал 400 относительно честных способов отъема денег у простодушных граждан, корнях народной легенды, или о колорадском Робин Гуде



Соару Smith, Мыльный Смит – впервые это имя встретилось мне на экскурсии по Лаример. Это он в паре с Робертом Спиром приветствует Вас с потолка аркады, которая ведет к французскому ресторану. Да мало ли было мелких мошенников на Диком Западе... Но это имя всплывало снова и снова, пока не сложилась история о трижды короле подземных империй, которые ему удалось создать за 20 лет своей профессиональной деятельности.

Джефферсон Рендольф Смит (1860-1898) родом из богатой и образованной семьи. Его дед был одним из богатейших плантаторов и сенатором от Джорджии, отец был адвокатом. Но семья потеряла всё после победного марша генерала Шермана по южным штатам, да и вообще, как-то быстро потеряла добропорядочность и перебралась в Round Rock в Техасе. На одной из местных ярмарок Джефф увидел цирковые фокусы и работу наперсточников, и его судьба была решена. Он уходит из дома, несколько лет следует за балаганом, обучаясь ремеслу и трюкам.

Свою первую империю Смит создает в Денвере. Ему едва 20, но он представитель, у него хорошие манеры и грамотная речь, он обладает даром внушать доверие. Его фирменный трюк таков: на шумном углу Лаример устанавливается тренога с кусками мыла, Джефф прилюдно заворачивает куски мыла в обертки, добавляя к ним денежные купюры от \$5 до \$100, потом всё перемешивает и предлагает зевакам покупать мыло «На удачу» по \$5. Разумеется, в толпе стоят друзья, которые шумно демонстрируют свои покупки, и в результате от желаю-

щих нет отбоя. Деньги наивной публики рекой текут в карманы Мыльной банды, уже не говоря о том, что красная цена куска мыла всего 10 центов. Человеческая страсть к желанию немедленно сорвать банк и поймать удачу за хвост неистребима, и в репертуаре банды появляются классическая игра в напёрстки, карточная игра краплеными картами, фальшивые лотереи и бриллиантовые аукционы. К Джефффу присоединяется его младший брат, они открывают в Денвере игровой салон Тиволи и сигарный магазин, билетную кассу, где посетителям предлагалось сыграть, чтобы получить билеты со скидкой. На бирже они предлагают акции несуществующих бизнесов.

Постепенно Мыльный Смит купил весь город, включая полицию и городских чиновников. Его нереспектабельный бизнес существовал вполне легально, с главным офисом в лучшей части города. Он хорошо знал, о чем говорил, когда ему пеняли на аморальность его деятельности, отвечая, что его бизнес честнее, чем занятия многих депутатов. По-своему он был человеком честным: на входе в его салон Тиволи было написано по латыни «caveat emptor» – «покупатель, остерегайся», но его клиенты латыни не знали...

К тому же Мыльный Смит проявлял щедрость по отношению к нуждающимся, вдовам, детям, своим соратникам по бизнесу, заключенным, жертвовал деньги церквям и даже предоставлял им свои салоны для воскресных служб.

В 1889 году Rocky Mountain News написала о насквозь коррумпированной коалиции, сложившейся между городским мэром, начальником полиции

и Мыльным Смитом. Мэр Лондонер лишился своего поста, но Смит уцелел. Переодев своих людей полицейскими, он совершил рейд по своим салонам как раз тогда, когда там играли высокопоставленные лица. Дав им уйти, Смит получил еще одну веревочку, чтобы управлять своими марионетками.

В 1892 году, как раз на буме серебряной лихорадки, Смит перебирается в городок Creede. До сих пор неясно, хотел ли он присоединиться к старателям, либо вынашивал план новой аферы. Однако, вскоре после того, как он застолбил участок, распространился слух о чуде: в завалах были найдены мумифицированные останки 3-х метрового человека. Тут же появились научные теории о расе гигантов, некогда населявших Землю, и слухи о подобных находках в других местах. За право посмотреть на неряшливо слепленную из цемента фигуру полковника Стоуна взималось всего 10 центов, но в общей сложности он заработал около \$100,000. Здесь к Смицу присоединился муж его сестры, шериф маленького техасского городка, и вдвоем они провозгласили себя хозяевами городка. Когда монстр немного приелся публике, половина права на его показ была продана громадному числу желающих подзаработать. История сохранила сведения о покупателе из Чикаго, заплатившем \$2,500. Но когда полковника пытались загрузить в вагон, он... рассыпался в кучу хлама. Вскоре после отъезда Смита большой пожар уничтожил почти весь городок Крид.

(продолжение на стр. 36)



KUNO MASSAGE

АЛЕКСАНДР СЕРДЮК
- ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ
МАССАЖ-ТЕРАПЕВТ



МАССАЖ

САУНА

РУССКАЯ БАНЯ

СКИДКИ для НОВЫХ
КЛИЕНТОВ

9251 E Peakview Ave. Unit C
Greenwood Village, CO 80111
(720)227-2119
www.kunomassage.com



MARINA 720-609-4211

LIANA 720-299-8700

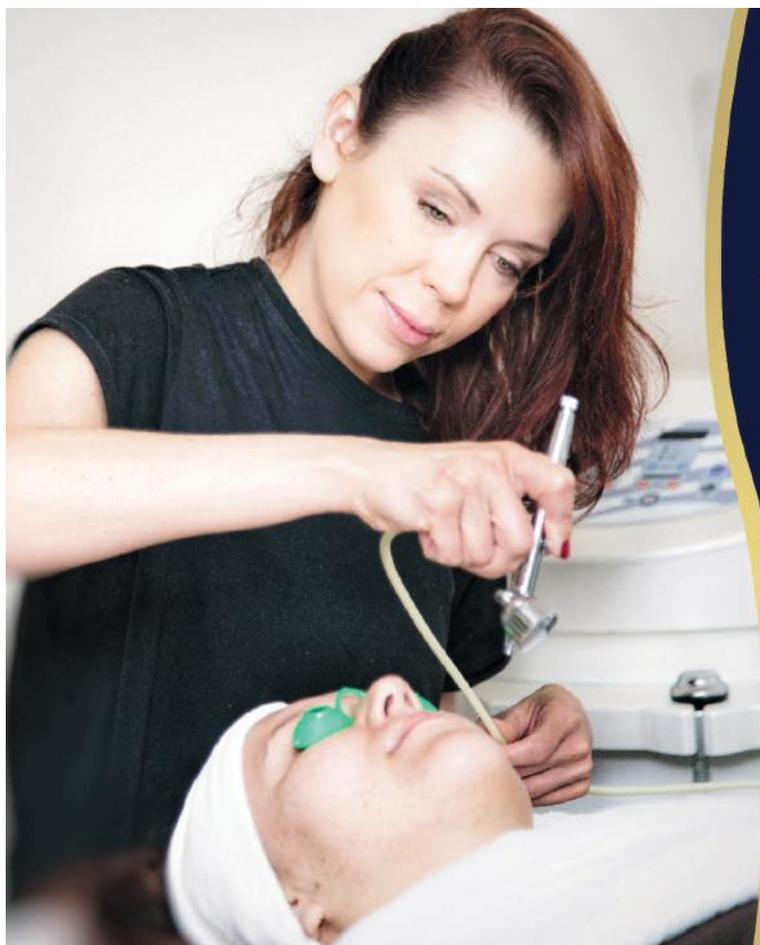
MAKEUP &
HAIRSTYLE
PORTRAIT
PHOTO SESSION



Leanne Marie
GLAMOUR STUDIO

*Leanne Marie Glamour Studio
are traveling makeup artist and hairstylist in Colorado.
We are specializing in professional bridal and everyday beauty
services in-studio and on-location.*

www.leannemarieglamourstudio.com



KRISTINA SPA
studio

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

Предлагаю следующие услуги:

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

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

КАК ВЫБРАТЬ ЛУЧШУЮ БЕСПЛАТНУЮ ШКОЛУ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА

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

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

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

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

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

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

*информация из сайта niche.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



DOUGLAS COUNTY SCHOOL DISTRICT TOP ELEMENTARY SCHOOLS

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

CHERRY CREEK 5 SCHOOL DISTRICT TOP ELEMENTARY SCHOOLS

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



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

5 самых распространённых фитнес мифов

Мы живем в эпоху информации. Информация окружает нас повсюду: телевизоры, газеты и журналы, и, конечно же, интернет. В интернете можно найти, пожалуй, все. Всё, что Вы когда-то не знали, можно узнать по щелчку мыши. В этом есть одновременно и преимущества, и недостатки. С одной стороны, можно постоянно самообразовываться и узнавать что-то на интересующие нас и важные нам темы. С другой стороны, к сожалению, информация бывает не всегда правдивая и надежная. Сегодня, когда тема здорового образа жизни наиболее актуальна, особенно много мифов касается тренировок и питания.

Я подобрала пять самых распространённых фитнес мифов, которые я часто всё ещё слышу от своих клиентов.

1. МИФ: силовые тренировки только для мужчин, женщина превратится от таких тренировок в бодибилдера.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Женщины могут и должны заниматься силовым тренингом.

Самое распространённое заблуждение среди прекрасной половины населения, которое до сих пор заставляет меня удивленно поднимать брови. Однако, когда-то я тоже так думала. Я могла часами бегать по беговой дорожке, но желаемого рельефа и форм так и не появлялось, что и заставило меня пересмотреть свой режим тренировок и начать изучать данную область глубже.

Силовой тренинг не только сделает женское тело прекраснее, но и поможет скорректировать пропорции фигуры (да-да!). Даже если женщина очень захочет иметь большие плечи и бицепсы, у неё это вряд ли получится. Всё дело в том, что фундаментальный показатель для роста мышц – это наличие высокого уровня гормона тестостерона, которого в женском организме мало (примерно в 20 раз меньше, чем у мужчин). К счастью, в последнее время все больше и больше женщин это понимают и включают силовые тренировки в свою жизнь.

2. МИФ: можно похудеть только в одной части тела.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Похудение происходит во всем теле сразу.

Жиросжигание (или липолиз) – это гормональный процесс, который запускается во всем организме при наличии определенных условий. Жир в нашем организме хранится в жировых клетках в виде триглицеридов. Чтобы получить энергию в условиях ее нехватки, жировая клетка должна расщепить триглицерид, чтобы после сигнала гормональной системы она попала в кровь. Гормоны в крови, курсирующие по всему организму, невозможно задержать в каком-то одном месте, поэтому жир будет сжигаться по всему телу.

3. МИФ: если заниматься спортом, можно позволить себе есть всё и не набирать вес.

НА САМОМ ДЕЛЕ: даже самые интенсивные тренировки никогда не «перекроют» несбалансированное питание. Исследования показывают, что мы склонны очень часто недооценивать энергетическую ценность еды на 200-600 калорий! А ведь 600 калорий – это больше 60 г жира, что является дневной нормой для среднестатистического человека (2,000 калорий). Для того, чтобы эффективно худеть, нужно соблюдать дефицит калорий/энергии. То есть движения и активности, которые будут расходовать вашу энергию за день, должно быть больше, чем приходящей с пищей энергии. Теоретически, если быть активными весь день и тренироваться по 2 часа в тренажерном зале, возможно перевести Ваш энергетический баланс в негатив. Но давайте будем честны: возможно ли делать это каждый день? Если у Вас есть определенная и четкая цель и видение того, как Вы хотите выглядеть и чувствовать себя, питание всегда будет играть для Вас первостепенную роль.

4. МИФ: есть «полезная» (хорошая) еда и есть «неполезная» (плохая) еда.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Любая еда может быть полезной/не полезной в зависимости от ее количества. Любой продукт содержит в себе белки, жиры, углеводы – те макронутриенты, в которых мы нуждаемся каждый день вместе с микронутриентами – витаминами и минералами. Любая еда содержит калории – энергию, которую наше тело получает и расходует для обеспечения жизнедеятельности. Стоит заметить, что, конечно же, разница в ценности этих продуктов большая. Однако, если рассматривать калории в контексте потери веса, то, по сути, организму всё равно, откуда поступает энергия.

В похудении нет никакого секрета. Есть простые уравнения, где «количество приходящих калорий < расхода калорий = потеря веса», и «количество приходящих калорий > расхода калорий = набор веса». Существует бесконечное множество различных диет, где превозносятся одни продукты и демонизируются другие. Но, как я уже сказала, нет никакого «секретного ингредиента» – есть то, что подойдет определенному человеку и его образу жизни. Я сторонник принципа «баланс во всем» – в питании это правило работает как нельзя лучше.

5. МИФ: мышечная боль после тренировки – основной показатель ее эффективности.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Боль в мышцах не влияет напрямую на их рост.

Больше не значит лучше. Мышечная боль – это показатель того, что наше тело подверглось работе, которая для него была непривычна и не соответствовала его возможностям и уровню подготовки. Однако, нет никаких исследований, показывающих прямую корреляцию между мышечной болью и мышечным ростом. Во время интенсивных тренировок происходят микротравмы мышц, что в свою очередь приводит к повышенному синтезу белка в мышце, и далее, к росту мышцы. Синтез белка – это часть процесса, необходимого для роста, но это не одно и то же. Исследование, проведенное в 2016 году, доказало, что чем больше мышечного повреждения, тем больше времени нужно на восстановление – что может только замедлить прогресс, особенно если Вы только начинаете заниматься спортом. Можно часто испытывать легкую боль после занятий, но прогресс может проходить абсолютно без неё. Гораздо эффективнее отслеживание своих результатов путём ведения дневника с указанием рабочего веса, повторений упражнений, фото, замеры объёмов.

Надеюсь, мне удалось хотя бы частично развеять некоторые мифы, о которых Вы слышали. Чтобы понять, где правда, а где нет, любую информацию (особенно, если она касается Вашего питания и здоровья) лучше подвергать сомнению и пытаться докопаться до природы вещей. Если Вы испытываете трудности, ищите грамотных специалистов, и результаты не заставят себя долго ждать!

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5023708/>



Yuliya Rivkina

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

¹ <https://academic.oup.com/jcem/article-abstract/25/11/1441/2717615?redirectedFrom=fulltext>

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21804427/>

³ <https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.2004.054973>

**BANK
BBVA**



НАШИ УСЛУГИ:

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

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



Robin Wood Realty

**I'll Find Your
Perfect KEY**

Nina Zaslavsky
Broker Associate

720-323-8499
ninaot@yahoo.com

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



СТРАХОВАНИЕ на каждый день



Дома • Квартиры • Машины • Бизнеса

Борис Литвак
Моё кредо - это надёжность

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



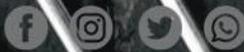
М&I ОТКРЫВАЕТ СЕЗОН ШАШЛЫКОВ И СТЕЙКОВ

В АССОРТИМЕНТЕ

**СОУСЫ И
МАРИНАДЫ**

КЕТЧУПЫ
СПЕЦИИ
МАНГАЛТЫ И
ШАМПУРЫ
ОВОЩИ

МАЙОНЕЗ



M&I International Market
909 S. Oneida St.
Denver, CO 80224

(303) 331-1590

5%
СКИДКА

купи на \$ 50 или больше
и получи скидку



Сам Себе Бизнесмен

Кокотесты – это техника работы с глубоким подсознанием. Вам нужно полностью расслабиться и визуализировать предложенную картинку. И в ней найти ответы на вопросы теста.

Когда Вы читаете результаты, Вы узнаете о себе что-то новое. Причем не просто новое, а запрятанное глубоко (или не очень глубоко) в подсознании. И тут уж не отвертись фразой: «это все не про меня» – образы-то будут ваши личные.

Важно не смотреть вопросы все сразу, а выполнять тест последовательно. И не читать ответы до прохождения. А то переведете работу подсознания в обычную умственную деятельность и никаких секретов про себя не узнаете.

Итак, начнем.

Хорошенько представьте следующую ситуацию:

Летняя ярмарка. Аллеи запружены людьми, заставлены рядами тентов и лотков уличных торговцев. На столах множество детских игрушек, поделок, картин, бижутерии и других сокровищ.

Они притягивают взгляды прохожих и заставляют их задержаться и внимательнее рассмотреть товар.

Все сделано руками, ни одна вещь не похожа на другую. Качество предметов тоже варьируется от полного любительства до утонченного мастерства.

Среди множества чужих стенов стоит Ваш, на котором вы решили продать собственные изделия ручной работы.

Место действия определено. Теперь перейдем к вопросам:

1. Посмотрите внимательно на свой стенд: сколько аксессуаров и браслетов различных типов Вы выложили на прилавок?

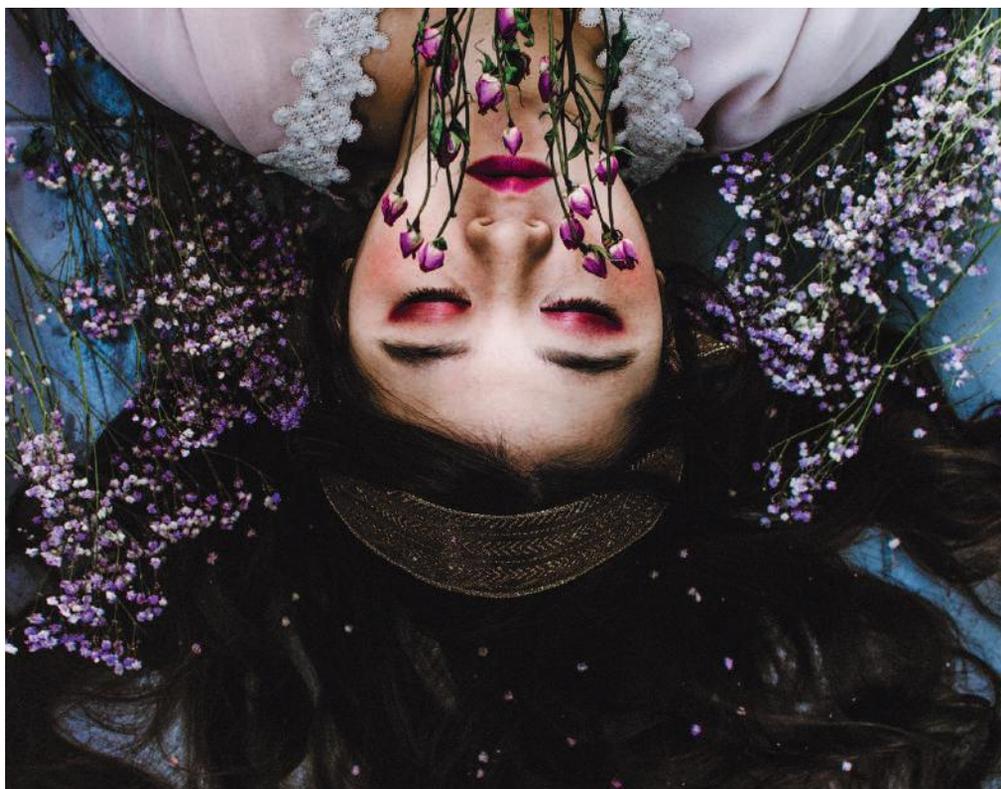
2. К Вашему столу подходит человек, он окидывает его взглядом. И через минуту отходит, ничего не купив.

Что Вы при этом думаете?

3. К Вашему столу подходит другой потенциальный клиент. Кажется, его чрезвычайно заинтересовал дизайн одного из ваших изделий (на самом деле Вы считаете этот товар лучшим в своей коллекции).

Что вы будете делать, как будете рекомендовать этот товар?

4. Вечерет. Посетители покидают ярмарку. Время закрываться и считать выручку. Каким был объем Ваших продаж?



Интерпретация

(ЧИТАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ ЧАСТИ ТЕСТА!)

У нас в подсознании модные аксессуары, драгоценности и украшения связаны с социальной стороной личности. Вещи, сделанные своими руками, еще больше углубляют значимость вашей личности.

Поэтому Ваши реакции и увиденные в этом тесте картинки помогут вам понять, как Вы хотите выглядеть со стороны.

1. Количество разных типов украшений, которые Вы продаете, показывает, сколько социальных масок вы используете в жизни. Это «лица» или роли, которые вы «надеваете» перед своими друзьями, родителями, коллегами, партнером. Чем их больше, тем сложнее будет ваша социальная жизнь. Иногда можно настолько потеряться в ролях, что забыть, где же на самом деле Ваше «Я».

2. Ощущение, которое возникло у Вас, когда вы потеряли покупателя, показывает как Вы реагируете на жесткое разочарование или значимый отказ.

Посмотрите, у Вас опустились руки и захотелось все бросить? Или появился азарт: «Интересно, что ему всё же не понравилось?» Или Вы не обратили никакого внимания на этого человека: ведь в парке еще масса народу? А может, включилась защитная реакция: «Ой, да они не заметят качества изделия, даже если ткнуть им в нос!»

Зная свою реакцию, в следующий раз Вы сможете подкорректировать и поведение.

3. То, как Вы рассказываете о самом замечательном образце в вашей коллекции, отражает, что Вы считаете своими сильными сторонами и как пытаетесь их выразить. Предприняли ли Вы сдержанный подход, предоставив покупателю самостоятельно делать выбор? Или принялись нахваливать свой товар? А может, предложили сбросить цену? Смотрите, не перехитрите сами себя!

4. Ваш дневной объем продаж – это Ваша собственная оценка своих социальных достижений. Если Вы распродали все товары – точно не испытываете недостатка уверенности в себе. Просто постарайтесь не отпугивать людей своей смелостью.

Если у Вас был неудачный день, то, скорее всего, Вам нужно немного поработать над самооценкой. Не будьте слишком строги к себе: покупатель может учуять сомнение за милую.

Если у Вас был средний объем продаж, то Вы понимаете свое настоящее место в мире без преумножения своей ценности. И это может послужить ключом к достижению длительного успеха в Вашей социальной деятельности.

Автор - Виктория Семёнова,
ведический астропсихолог

 @victoriia_semenova

 +17202088107



**ПРИГЛАШАЕМ
НА РАБОТУ**

Antonina Home Care Agency

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

Приглашаем на работу в агенство по уходу.

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



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

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



ДЕВА

День недели: самый счастливый день – среда.

Числа: приносят счастье 3 и 5, а также все, делящиеся на 5, 6, 12 и кратные 12, 20, 27.

Камни: нефрит защитит от опасности и поможет улучшить отношения. Яшма и сердолик ускорят карьерный рост.

Животные: удачу вам принесет собака. Она научит вас быть раскрепощеннее, подарит новые знакомства и тепло, которого вам так часто не хватает.

Растения: астра поможет избавиться от головных болей и сосредоточиться на себе, мак успокоит нервную систему, вылечит бессонницу. Мать-и-мачеха – особый целебный талисман для вас.

Цвета: белый, голубой, желтый, фиолетовый и зеленый. Эта гамма, используемая в одежде и в интерьере, подарит вам ощущение комфорта, делает жизнь ярче, а вас – независимее от обстоятельств, мудрее и восприимчивее к знакам судьбы. А еще – оптимистичнее.

Символы Фэншуй: обезьяна. Она сделает вас хитрее, защитит от неудач, которые вы переносите очень болезненно. Поставьте фигурку обезьянки на рабочий стол, и против вас не затеют интригу, а ваши деловые решения станут оригинальнее. Также этот талисман поможет вам быстрее реагировать на любые перемены и всегда оставаться в выигрыше.



ВЕСЫ

Дни недели: счастливыми считаются четверг и пятница.

Числа: благоприятны 2 и 6, а также те, которые делятся на 6, 7, 8, 9 и 15.

Камни: Аметист защитит от конфликтов и ссор. Лазурит поможет чувствовать истину и лучше излагать мысли. Турмалин способствует сохранению душевного равновесия.

Животные: удачу принесет питомец, который будет полностью соответствовать вашим эстетическим вкусам: кошка-сфинкс, голая китайская собака или разноцветная морская свинка. Главное, чтобы вам было приятно смотреть на это существо и брать его в руки.

Растения: Фиалка – символ дружбы, поможет наладить общение с людьми. Орхидея сохранит источник энергии вашего знака, она наградит вас хорошим настроением и оптимизмом.

Цвета: Темно-голубой, зеленый, морской волны и все пастельные тона. Одежда и текстиль в интерьере пастельных тонов снимут излишнюю эмоциональную возбудимость. А наряды цвета морской волны подарят вам уверенность в своих силах.

Символы Фэншуй: Колесо Закона. Этот талисман поможет раскрыть в себе справедливость, защитит от врагов и излишних сомнений. Хорошо, если изображение Колеса Закона будет сопровождать вас повсюду.



СКОРПИОН

День недели: самый удачный день – вторник.

Числа: благоприятны 4, 5, 8, 9, 10, 11, 21, 100, 666.

Камни: гранат – самый нужный для вас камень, он уменьшит отрицательные эмоции и наделит вас духовной энергией. Бирюза защищает от порчи и сглаза.

Животные: талисманом для вас будет что-то таинственное и экзотическое – скорпион, паук, змея и т.п.

Растения: Пион – оберег от злых сил и злых людей, к тому же это символ любви и застенчивости. Гвоздика усилит постоянство и верность, а также благоустроенность домашнего очага.

Цвета: насыщенные оттенки красного, желтого, малинового. Также подходит черный цвет. Предметы одежды этих цветов помогут раскрыть таланты и реализовать потенциал.

Символы Фэншуй: 5 летучих мышей. Этот талисман сулит 5 благ. Украсьте пятью мышками свой рабочий кабинет и помещение, где вы бываете чаще всего. Тогда богатство, здоровье, долголетие, любовь и естественная смерть (не удивляйтесь, это тоже благо) помогут вам прожить благополучную жизнь и не стать жертвой болезни и преступления.



СТРЕЛЕЦ

День недели: самый благоприятный – четверг.

Числа: счастливые – 3 и все, которые делятся на 3, 4, 9.

Камни: Аметист поддержит ваш оптимист и гармонизирует порывистый характер. Топаз повысит уровень интуиции и поддержит долголетие. Гранат – ответит неприятности в дороге.

Животные: Удачу вам принесет большая и добрая собака (лабрадор или ретривер). Выбирая питомца, помните, что он должен стать не только украшением вашей квартиры, но и другом, попугайчиком и товарищем по играм.

Растения: бансай научит самоконтролю. Полезно выращивать цитрусовые, например, лимон. Кливия поможет в борьбе с приступами плохого настроения, особенно в период до и после вашего дня рождения.

Цвета: Синий, голубой, фиолетовый, багровый. Для поддержания хорошего настроения разбавляйте одежду этих цветов яркими аксессуарами, отдавайте предпочтение небольшим желтым вставкам.

Символы Фэншуй: в качестве талисмана вам подойдет лотос – как сделанный из камня, так и его изображение. Лотос защитит вас за стенами дома, а также принесет удачу.





КОЗЕРОГ

Дни недели: пятница и суббота.

Числа: счастливые числа 3, 5, 7, 8, а также все, делящиеся на 8 и 14.

Камни: гранат наделит хорошим настроением и поможет двигаться к цели. Оникс поспособствует накоплению энергии и избавит от нерешительности.

Животные: ваш питомец-талисман должен быть редкой породы, удача активируется в тот момент, когда вы с гордостью демонстрируете его окружающим.

Растения: Кактусы помогут выдержать от любых недругов. Если вы испытываете сложности на работе - займитесь посадкой гвоздик, тюльпанов, георгин или гербер.

Цвета: любые темные оттенки - темно-зеленый, пепельно-серый, черный, синий, шоколадно-коричневый, а так же бледно-желтый - помогут вам сосредоточиться и достигнуть идеальных результатов в любом деле.

Символы Фэншуй: сова. Она символизирует мудрость и доброе имя. Сова поможет вам не совершать опрометчивые поступки, способные навредить репутации, а также подарит возможность упрочить свое положение и улучшить статус. Только избегайте использовать в качестве талисмана чучело совы. Купите фигурку из камня или повесьте в секторе карьеры ее изображение.



ВОДОЛЕЙ

Дни недели: среда и суббота.

Числа: благоприятны 2 и 4, а также те, которые делятся на 4, 8, 9, 11 и 13.

Камни: светлый сапфир уберезит вас от сглаза, привлечет в вашу жизнь любовь, избавит от зависимости от другого человека. Темно-синий сапфир усилит тягу к знаниям и поможет бороться с депрессией. Аквамарин повысит концентрацию внимания.

Животные: любое животное, которое обожает воду. Главное, чтобы вам доставляло удовольствие брать это существо в руки.

Растения: нарциссы (и другие луковичные) помогут отыскать верные решения даже там, где задача кажется невыполнимой.

Цвета: Серый, лиловый, сине-зеленый и фиолетовый. Эта цветовая гамма сделает вас привлекательнее для противоположного пола, добавит загадочности и подарит ощущение комфорта. А еще подпитает ваше воображение.

Символы Фэншуй: бабочки. Эти легкие, яркие, воздушные существа принесут вам любовь и радость, подарят ощущение гармонии. Только помните, что в качестве талисмана ни в коем случае нельзя использовать убитых и приколотых к листу бумаги бабочек - мертвые тушки хранят в себе исключительно негативную энергию. Поэтому лучше нарисуйте сами яркую бабочку или купите стеклянную яркокрасивую красавицу.



РЫБЫ

Дни недели: понедельник и четверг.

Числа: счастливые 3, 6, 7, 9, 12, а также все, делящиеся на 7 и 11.

Камни: жемчуг подскажет скрытые возможности на пути к вашей мечте (но только в том случае, если вы преданы этой мечте). Сапфир научит проницательности и любви к себе.

Животные: любопытные и яркие рыбки или волнистые попугайчики - они будут регулярно исправлять вам настроение. И канарейки - только обязательно поющие.

Растения: орхидея - снимет депрессию, пробудит светлые чувства и поспособствует омоложению.

Цвета: пурпурный, фиолетовый, синий, лиловый, морской волны, стальной - помогут пробудить интуицию и дадут чувства гармонии и защищенности.

Символы Фэншуй: две целующиеся рыбки. Они смягчат вашу эмоциональную холодность и принесут вам личное счастье. Лучшее место для картины с этим символом - сектор любви. Еще один талисман - золотая рыбка. Она «отвечает» за финансовое благополучие. Заведите живую рыбку или нанесите ее изображение на кошелек. Не помешает также картинка с рыбкой в зоне богатства.



Ведический астропсихолог Виктория Семенова

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

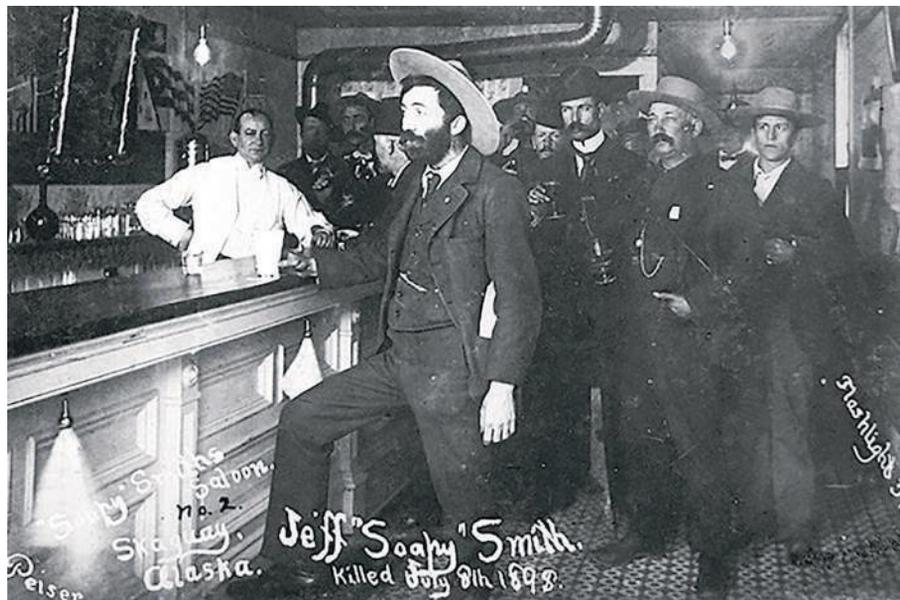
О человеке, который, подобно легендарному Остапу, тоже знал 400 относительно честных способов отъема денег у простодушных граждан, корнях народной легенды, или о колорадском Робин Гуде

(начало на стр. 22)

Тем временем друзья извещают Смита, что пора возвращаться в Денвер. Какое-то время его империя процветает, выходит из тени. А в 1894 году новый губернатор от популистской партии, Davis Hanson Waite, предпринимает еще одну попытку одолеть коррупцию. Он увольняет нескольких городских чиновников, включая начальника полиции. Но последние не желают уходить, занимают City Hall, к ним присоединяются и другие. Губернатор призывает армию, вот военные с двумя пушками наготове окружили здание. Эти события получили название City Hall War. На помощь осажденным спешит Мыльный Смит с двумя сотнями своих людей. Он объявляет себя полномочным шерифом, обвязывается связками с динамитом, забирается на крышу и грозит взорвать всё к собачьим чертям, если войска не уйдут. Его требование выполняется, но суд поддерживает губернатора, осуждая его, впрочем, за привлечение военных. Тогдашний мэр города через некоторое время таинственным способом выпал из окна третьего этажа принадлежавший ему гостиницы.

Наступили новые времена, появились могущественные конкуренты на королевские места. Братья Смит были обвинены в преднамеренном убийстве, когда один из участников драки скончался от причиненных ран. Голубые глаза и черная шляпа Мыльного Смита постепенно примелькались. Его брата арестовывают, а Джеффу удается покинуть город. Несомненно, он был рожден для великих дел. После неудачных гастролей по городкам Среднего Запада он выныривает в Мексике. Здесь он предлагает Президенту Порфирио Диасу создать иностранный батальон из безработных шахтеров Колорадо. Теперь уже полковник Смит становится рекрутером, который обещает будущим солдатам, сколько земли в Мексике они получат, не забывая о своих комиссионных. Но этому великому делу осуществиться не удалось: мексиканский президент идею не поддержал.

Свою третью империю Смит создал в Скагвее, на Аляске, на пике золотой лихорадки на Клондайке. Он хорошо понимал, что это его последний шанс сорвать куш. К уже испытанному игорному бизнесу он добавил поддельный телеграф. Все было похоже на настоящее – офис, аппарат, клерки, но все денежные переводы нику-



да дальше карманов его банды не шли. Настоящий телеграф пришел в Скагвей только в 1901 году. Смит следовал своему правилу – он избегал контактов с местными, сосредоточившись на новичках. Если среди прибывших он видел людей, которые не укладывались в его схему, доходило до того, что он покупал им обратный билет. О своих жертвах он говорил, что он им, по сути, спасает жизнь. Если они оказались недостаточно разумными, чтобы избежать соблазнов в городе, то они точно погибнут в суровых условиях Клондайка. Открытый им салон называли городской управой. Чтобы склонить чело-века к игре, мошенники представлялись священниками, журналистами, друзьями по несчастью.

При том, что он отличался неумным нравом, Джефф был очень патриотичен. Во время испано-американской войны он организовал при поддержке Вашингтона собственную армию, и на сером коне возглавлял её на параде в честь Дня Независимости 4 июля 1898 года.

Но его час пробил, и пиковый туз уже лег на его плечо. Добрые граждане, комитет 101 Скагвея, неоднократно пытались выжить его из города. Гром грянул, когда старатель проиграл членам банды Смита золотой песок на сумму примерно \$80,000. Партнеры не стали ждать выигрыша, а просто забрали остаток песка. Пострадавший не стал молчать. Комитет 101 потребовал, чтобы украденное вернули потерпевшему, но Смит уверял, что тот

потерял своё в честной игре. 8 июля Смит пытается пройти на заседание комитета, но сталкивается с охранником, и два выстрела звучат одновременно. Смит падает замертво, а охранник умирает через 12 дней, и его прославляют как героя, который пожертвовал своей жизнью, чтобы очистить город.

Прошли годы, и Soapy Smith превратился в народного героя Робин Гуда, который отбирал деньги у старателей и раздавал их вдовам, сиротам, бедным проституткам, собакам и заключенным. О нем написаны диссертации, его правнук и полный тезка написал о нём несколько книг. Его могила является главной местной достопримечательностью в Скагвее. С 1974 в день смерти Смита на Аляске проводится ежегодный фестиваль его памяти. Странно, но этот день отмечается и в Голливуде – с карнавальными костюмами, фокусами и большой игрой, выигрыши от которой идут на благотворительность. А вот могилу охранника Рида, от пули которого погиб Смит, посещают редко.

Кто знает, может быть, со временем Смит стал бы добропорядочным гражданином в другом городе. В конце концов, как писал Остап, все крупные состояния нажиты нечестным путём... Но поток золотоискателей в Скагвей скоро иссяк вместе с золотом, и город остался не у дел. Сейчас здесь проживает меньше тысячи человек.

Автор Рита Шаленко

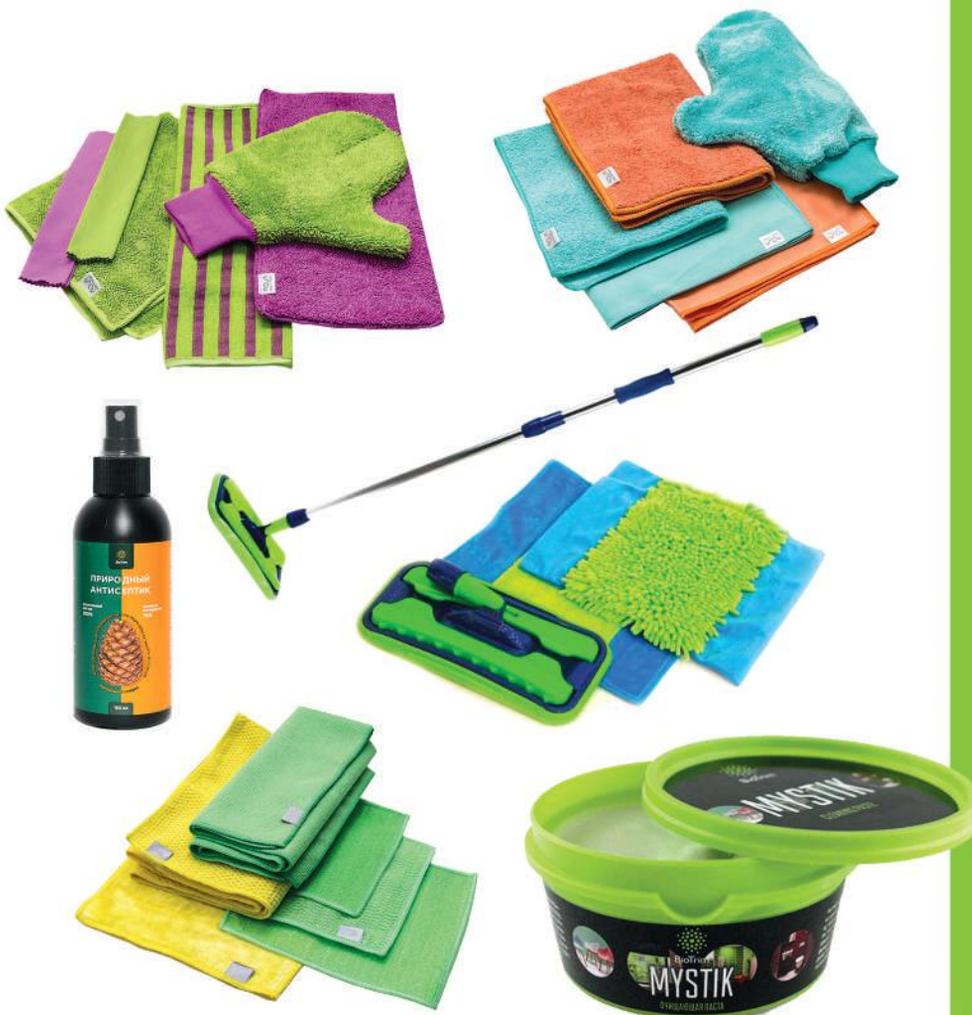


www.greenwayeco.online
(free shipping)

Уникальные ЭКО продукты для здоровой жизни

Приглашаем сотрудничать вместе

ДОМ БЕЗ ХИМИИ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ



На смену вредной химии пришли изделия из микроволокна. Ваш дом станет безупречно чистым с продукцией GREENWAY. Это реальная забота о себе и здоровье ваших близких!



Екатерина Глова
партнёр компании
denvergreenway@gmail.com
instagram: kate_colorado_greenway
303-520-5938



Наталья Шипарева
партнёр компании
greenwayecoforyou@gmail.com
Facebook page:
Greenway clean house without chemicals
720-451-2391



Елена Денежкин
партнёр компании
yelenadenezhkin@yahoo.com
720-343-6543

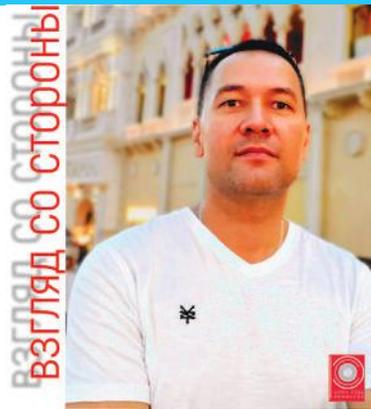


Элеонора Барсиян
партнёр компании
Ellaskitchen2020@gmail.com
720-767-9063



Екатерина Жирнова
Партнёр компании
Email: southjersey.greenway@gmail.com
Instagram: ekaterina_v_zhirnova
917-679-0007

С ЗАБОТОЙ
О ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ!



Немного об RV

Лето. Тепло. Красиво. Природа манит. Красивых мест много в нашем штате и не только. Как до них добраться, а точнее доехать почти в домашнем комфорте, я сегодня Вам расскажу... Поехали!

RV (Recreation Vehicle) или дома на колесах насколько же стары, насколько стар и автомобиль. История автодомов насчитывает более 100 лет. Сегодня на дорогах США находится 8.2 миллиона таких домов всех типов. Каждый год среднестатистический дом на колесах проходит путь в 7 500 км, находясь в поездке 28 дней. Все дома делятся

на четыре большие группы: самоходные, седельно-прицепные, бамперно-прицепные, и стационарные (такие устанавливаются сверху на пикапы). В свою очередь, каждый из классов включает в себя массу подклассов по весу, материалам отделки, количеству осей, длине и так далее. Цены на RV зависят от класса, года выпуска и состояния дома. Также популярен вариант покупки second hand, что, конечно, во много раз дешевле. Высокие цены на автодома компенсируются красотами природы, которые Вы можете лицезреть в своих путешествиях.

1. CLASS A MOTORHOMES



Класс А не имеет отдельной кабины. Всё находится в едином пространстве жилого модуля. Это высший класс. Цены на такую технику начинаются примерно от 50 000 долларов и практически не имеют верхней границы. Как правило, эти «дворцы на колесах» строятся на базе автобусов с дизельными двигателями в задней части. Но есть и бензиновые версии. Они поменьше, с двигателем впереди. Этот класс автодомов почти всегда имеет раздвижные стены (слайдеры), а жилая площадь таких автодомов позволяет владельцам не испытывать дефицита в пространстве по сравнению с обычным домом. Это очень комфортабельный класс автодомов. Он хорош и в дороге, и на стоянке.

2. CLASS B CAMPING VAN



Кемпер-вэн на базе Dodge RAM 2300. Это очень популярная разновидность компактных автодомов, по сути – фургон с удобствами, которая предлагает базовый набор удобств для проживания и путешествий. Пространства внутри мало, поэтому этот класс предназначен для пары близких людей. Для буксировки таких прицепов неплохо

подходят базовые автомобили. В США такие вэны часто становятся вторыми автомобилями у молодых семей. Благодаря компактным размерам этот класс отлично подходит как для повседневных поездок, так и для долгосрочных путешествий.

3. CLASS C MINI MOTORHOMES



Если класс А назывался «Автодома», то класс С – «Мини-автодома».

Речь идет о том, что этот класс тоже имеет солидные размеры и подходит для длительного проживания. Но, все-таки, он поменьше, чем А, отсюда приставка «мини». Построен такой RV на шасси автомобиля с сохранением штатной кабины, с дверями у пассажира и водителя. Обычно такие автомобили имеют полный привод и хороши тем, что в основе имеют популярные марки пикапов Ford, Dodge, Chevrolet. Такие авто везде обслуживаются, и у Вас никогда не будет проблем с запчастями. Водители автодомов класса С быстрее привыкают к габаритам и управлению, чем на классе А.

Отличительная черта класса С – спальня над кабиной. Раньше класс С стоил заметно меньше, чем А, именно из-за этой особенности. Не все хотели лазить по лестнице на верхнюю полку. Но вскоре размеры жилых модулей класса С стали увеличиваться практически до класса А. Спальных мест стало больше, и разница в цене сократилась.

4. PICKUP CAMPER (TRUCK CAMPER)



Вставки в пикап самых разных размеров. Есть совсем маленькие, есть огромные, с большими пространствами внутри. В зависимости от размеров пикапа и длины рамы, на него могут устанавливаться разные модули. Встречаются очень хорошо укомплектованные модули с отоплением, системой кондиционирования, слайдерами и большими спальными пространствами.

5. TRAILER (ПРИЦЕП)



В США существует огромное многообразие жилых прицепов, но особенно популярны небольшие Folding Camper Trailer с подъемной крышей. Там будет минимум удобств: по сути, это кровать, только на колесах. Не исключено, что будет газовая плита, отопление, освещение, водоснабжение.

6. Далее по размеру идет SMALL TRAVEL TRAILER (МАЛЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРИЦЕП)



Это небольшие прицепы со всеми удобствами на 2-4 человека. Минус прицепа – маленькое пространство внутри, но он пользуется большим спросом из-за невысокой цены.

7. LARGE TRAVEL TRAILER (БОЛЬШОЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРИЦЕП)



Двухосные большие прицепы с шикарными пространствами для жизни. Хорошо подходят для постоянного проживания

8. И наконец, **FIFTH-WHEEL TRAILER** – настоящие гиганты среди прицепов, да и вообще автодомов. Они представляют собой огромные прицепы с большими пространствами и слайдерами. Фактически, это полноценные резиденции на колесах, которые буксируются специальным прицепным устройством и достаточно мощными тягачами.



Приятных поездок
и отличного лета!
С уважением,
Фарход Сангинюв



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

Owner Operators с категорией CDL A на DRY VAN.

Так же набираем в команду Диспетчеров на хороших условиях.

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

Предоставляем:

- ELD
- диспетчерские услуги
- fuel карточки
- трейпера

Выгодные условия для owner operators

 **720-470-6444**

Лимфа, LPG и красота!

Почти все слышали про лимфу, лимфодренаж, лимфосистему, но не многие осознают важность работы этого органа. Лимфатическая система является одной из самых важных и сложных систем в организме человека: она участвует в создании иммунитета, в защите от болезнетворных микробов и вирусов, в выводе из организма шлаков и токсинов, в поддержании хорошего состояния кожи. По своему существу, лимфатическая система отвечает за очищение организма.

ПРИЗНАКИ ЗАМЕДЛЕННОЙ РАБОТЫ ЛИМФОСИСТЕМЫ:

Если лимфа в организме человека циркулирует медленно, то могут появиться следующие симптомы: недостаток жизненной энергии, необъяснимая усталость, нарушение сна, ослабленная иммунная система, а также дряблость кожи и целлюлит. Когда циркуляция лимфы нарушена, ткани нашего организма недостаточно обогащены жидкостью, что вызывает ухудшение состояния кожи. Появляются мешки под глазами, небольшие морщины, прыщи и другие неровности на поверхности кожи, и, конечно, один из самых больших врагов женщин – целлюлит.

КАК ДОБИТЬСЯ ПРАВИЛЬНОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ ЛИМФЫ?

Правильная циркуляция лимфы происходит только тогда, когда сокращаются мышцы вокруг лимфатических сосудов. Главная мышца для привода в движение лимфы – диафрагма. Это своего рода «сердце» лимфосистемы. При физических нагрузках и глубоком дыхании «животом» амплитуда движения диафрагмы увеличивается, и циркуляция лимфы усиливается, в результате чего ее застой устраняется. Само собой разумеется, если у нас малоподвижный образ жизни, сидячая работа, то движение лимфы замедляется. Наиболее распространённые случаи нарушения работы лимфы:

- Недостаточная физическая нагрузка;
- Недостаточно правильное питание;
- Недостаточно глубокое дыхание;
- Недостаточно количество воды, выпитой в течение дня;
- Злоупотребление обезвоживающими продуктами: кофе и алкоголем.

Из этого следует: чтобы лимфатическая система функционировала правильно и все токсины, вирусы и бактерии по возможности быстрее выходили из организма, нам необходимо много двигаться, глубоко дышать, пить воду и правильно питаться. Но, к сожалению, не у всех хватает сил, времени и силы воли на ежедневные тренировки и здоровое питание.

Именно поэтому аппарат LPG Alliance является своего рода волшебной палочкой для улучшения работы лимфы, подтяжки кожи и общего оздоровления организма.



BODYLUX Elite Body
Contour
9580 Ridgeway Pkwy
Lone Tree CO 80124
303-803-6129

КАКОЙ ЭФФЕКТ ОКАЗЫВАЕТ LPG НА ВАШЕ ТЕЛО И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ?

Процедуры LPG уже на протяжении 30 лет используются по всему миру для стимуляции лимфосистемы и лечения серьезных проблем кожи, в число которых входят целлюлит, шрамы, фиброзы, лимфедема, ожоги.

В результате стимуляции на аппарате LPG Alliance Ваша лимфосистема почувствует удивительные изменения: активизируется циркуляция крови для предотвращения задержки жидкости в организме, выведутся токсины, насыщая кожу кислородом, в результате чего Вы почувствуете мгновенный прилив энергии и ощущение легкости. Также во время процедуры повышается выработка омолаживающих веществ (коллаген, эластин, гиалуроновая кислота), что способствует повышению упругости кожи, запускается процесс элиминации жировых клеток для коррекции вашей фигуры, а также происходит стимуляция обмена жидкости для получения глубокого эффекта детоксикации. Регулярные процедуры LPG имеют следующий эффект на ваше тело и самочувствие:

- Уменьшаются застои лимфы и отеки
- Улучшается обмен веществ
- Повышается упругость кожи
- Разглаживается целлюлит
- Уменьшается объем талии, бедер и ног
- Ткани насыщаются питательными веществами и кислородом
- Кожа приобретает более здоровый цвет
- Пациенты отмечают прилив энергии, здоровый сон и повышение работоспособности
- После курса пациенты более спокойно реагируют на стрессовые ситуации
- Ускоряется процесс восстановления организма после беременности
- Ускоряется процесс восстановления и улучшается результат после косметических операций
- Происходит перестройка организма на более здоровый образ жизни

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

В подведение итогов вышесказанного, для здорового и красивого тела необходимо вырабатывать следующие привычки:

- ежедневная физическая активность (прогулки, зарядки, силовые упражнения или танцы)
- правильное питание (даже если вы любите сладенькое или солёненькое, не забывайте о достаточном употреблении полезных продуктов)
- глубокое «диафрагмальное» дыхание
- пейте побольше воды
- и записывайтесь на регулярные процедуры LPG

ВЕФИЛЬ — ЦЕРКОВЬ ВТОРЫХ ШАНСОВ



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



WWW.BETHEL.COMMUNITY



BETHEL COMMUNITY

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

В нашей церкви по воскресеньям:

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

И на неделе:

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

13231 E MISSISSIPPI AVE, AURORA, COLORADO

СЛУЖБА ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ | 1PM

 **Вефиль**
a community of faith, hope & peace

13231 E MISSISSIPPI AVE, AURORA, CO 80012

КАЖДОМУ НАЙДЁТСЯ МЕСТО

СЛУЖБА | ПРЯМОЙ ЭФИР | ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ | 1PM



Юрий Крейман

Пастор общины *Вефиль*

С предложениями попить вместе кофе,
а также по любым другим вопросам

обращайтесь по телефону 303.536.5353.

Всегда готов выслушать и помолиться за Вас.

Bethel Community. В переводе с еврейского Beth - дом, El - Бог. *Вефиль* - Дом Божий.

Место, где можно помолиться, услышать слова из Писания и вырасти в познании Бога.

Место, куда можно принести свои откровенные вопросы и слёзы, и получить ответы и поддержку. Место, где можно вместе петь хвалу Богу и радоваться, проводить праздники и ставить постановки. Здесь есть молодые и не очень, програмисты и музыканты, бизнесмены, художники и знатоки кофе. Есть старожилы-эмигранты и новоиспеченные "американцы". Кто-то поет, а кто-то организует летние семейные лагеря и воскресную школу для детей, которые, кстати, её очень любят.

Есть те, у кого много родственников и те, кто нашёл свою семью здесь, в *Вефиле*. Есть те, кто знаком с Богом с самого детства и те, которые думали, что они атеисты.

Приходите и Вы, Вам тоже обязательно найдётся место!



- ДОМАШНИЕ ГРУППЫ НА НЕДЕЛЕ
- МОЛОДЁЖНЫЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ВСТРЕЧИ ПО ПЯТНИЦАМ
- "ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ" (ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ)
- УРОКИ РИСОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ (ВХОД СВОБОДНЫЙ)
- ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

 **Вефиль**
a community of faith, love & hope

303.536.5353

 **Bethel.Community**

www.Bethel.Community

О СЛЕЗАХ И ПОЧЕМУ БОГ УТЕШАЕТ

Вы знаете, что Всевышний разрешает нам плакать? Он не в шоке от наших слёз и у Него есть для нас утешение. Удивительным образом христианство признаёт проблему страдания на земле, оно не бежит от него, не прячется и не заставляет нас уходить в небытие. Почему мы плачем? Мы плачем от боли потери, боли разочарования, боли физической, нравственной, боли эмоциональной. Нас ужасает этот изломанный грехом мир, страшит возможная война и пугает коронавирус. Как утешает Бог? Как приходит Его утешение? От чего бы вы не плакали, Бог не хочет, чтобы мы прятали или запечатывали боль в себе. Бог разрешает нам плакать! Это потрясающе! Уже в одном этом есть утешение, что мы можем прийти к Нему и нам не нужно стыдиться своих слёз. Наше утешение от Бога также в том, что Он плачет вместе с нами. Во Христе Иисусе произошло нечто необыкновенное, сверхъестественное: Бог вошёл в историю, Он пришёл в наш мир, сделался одним из нас и принял наши скорби и печали. Он понимает и чувствует нас, потому что Он перенес всю тяжесть боли на кресте. Он перенес всю глубину и ужас страданий, умирая за наши грехи. Ещё за 600 лет до того, как Иисус родился, в главе, которую почему-то пропускают при ежегодном чтении Писаний в синагогах, пророк Исаия говорит: "Он был презираем, отвергнут всеми, Человек, познавший страдание, изведавший боль." Этим Иисус доказал Свою безусловную любовь к нам, одновременно разделив с нами жестокость и несправедливость этого мира. Бог во Христе взял наше горе на Свои плечи...

Более того, Создатель утешает нас перспективой. Библия говорит, что "страдания наши легки и мимолетны, а приносят они огромную полновесную вечную славу, которая многократно превышает наше страдание. Мы устремляем взор не на видимое, а на невидимое, ведь видимое временное, а невидимое вечное". Это значит, что нам необходимо сравнивать своё страдание с тем, что будет в будущем! Бог ни в коем случае не преуменьшает значимости наших переживаний и горя. Однако, Он учит, что эта боль по сравнению с вечностью, мимолетна и легка. Невероятно! Он накажет зло, восстановит справедливость и гармонию во всей Вселенной. Он принесёт время благоденствия и счастья. Счастья неподдельного, настоящего, подлинного и вечного. В книге Откровение записано удивительное обещание, которое Всевышний обязательно исполнит: "Они будут Его народом и Сам Бог будет с ними и будет им Богом. Он отрет с их глаз всякую (каждую) слезу. И смерти более не будет, ни вопля, ни горя, ни боли, потому что всё прежнее ушло навсегда".

Искренне,

Юрий Крейман

На ваши вопросы отвечает терапевт, доктор функциональной медицины, Инна Лозинская

На состояние иммунной системы влияют несколько основных факторов: сон, уровень хронического стресса, питание, физическая активность, социальная поддержка, и способность организма к самоочищению. Все эти факторы определяют наличие воспаления в организме, а соответственно, насколько крепка и сбалансирована иммунная система. Чем выше уровень воспаления, тем слабее иммунитет.

Сон. Согласно существующим исследованиям, взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна для полного восстановления. При этом важно не только количество, но и качество сна: вечерние часы позволяет организму восстановиться максимально, поэтому рекомендованное время быть в постели – 10-10:30 вечера. Для улучшения качества сна, его многофазности, особенно фазы глубокого сна, рекомендуется также соблюдать гигиену сна: ложиться и вставать в одно и то же время, принимать пищу не позднее чем за 3 часа до сна, делать какие-либо расслабляющие процедуры, которые позволяют легче уснуть и влияют на качество фазы глубокого сна, «не смотреть в голубые экраны» за 1-2 часа до сна, чтобы обеспечить нормальную выработку мелатонина – гормона сна и молодости.

Стресс – неотъемлемая часть жизни, мы не можем избавиться от изменений и нежелательных событий, но мы можем изменить свою способность к адаптации. Существует много различных практик снятия стресса: молитва, медитация, ведение дневника, практика благодарности. Сбалансированность микрофлоры кишечника помогает нам переносить стрессы и адаптироваться значительно легче. Физическая активность и пребывание на свежем воздухе также помогают нам легче справляться со стрессами.

Питание – наверное самый важный фактор нашего здоровья. Крайне важно, чтобы питание содержало большое количество свежих овощей в различных сочетаниях. В диете должны присутствовать свежие фрукты. Диета должна также содержать порядка 28 г клетчатки в сутки. Обязательно нужен качественный протеин, желателен органический, с преобладанием рыбы и курятины, а

также растительный протеин. Если вы в состоянии переваривать ферментированные блюда типа кимчи или квашеной капусты, это очень хорошая добавка к вашему питанию, они содержат клетчатку, необходимую для развития и укрепления здоровой микрофлоры кишечника. Сахар является самым большим угнетателем иммунной системы; сюда же относятся алкоголь, обработанные углеводы в виде лапши, выпечки, избыток насыщенных жиров, низкокачественные масла.

Физическая активность – важный фактор здоровья. Рекомендуется 150 минут физических упражнений в неделю в виде 30-45 минутных тренировок 4-5 раз в неделю. Излишне тяжелые тренировки могут временно ослабить иммунную систему; отсутствие физических упражнений также её ослабляет, поэтому нужно находить «золотую середину».

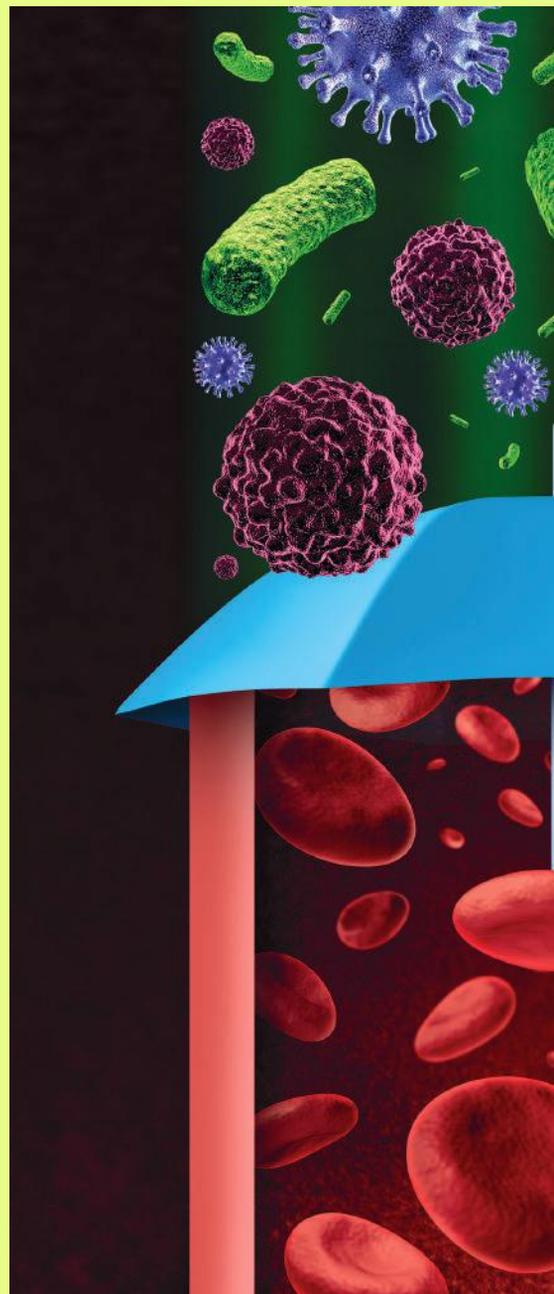
Способность организма к самоочищению. Для того чтобы помочь организму регулярно самоочищаться, важно пить достаточно воды, стараться использовать фильтрованную воду, фильтровать воздух в доме, бывать на свежем воздухе. Здоровый сон, особенно в период с 11 вечера до часа ночи, позволяет организму делать ежедневную очистку более полноценной. Детоксикации также помогают ванны с солями Эпсома, а если у вас есть доступ к сауне раз в неделю – это, конечно же, великолепное дополнение к вашему здоровому режиму.

И, наконец, крайне важна **социальная поддержка**. Мы вынуждены поддерживать физическую дистанцию, однако это не означает, что мы должны переставать общаться. Встречи с семьёй и близкими друзьями, маленькими группами и с соблюдением предосторожностей и дистанции, уже разрешены. Для людей, находящихся в группе повышенного риска по возрасту или хроническим заболеваниям, используйте современные технологии для виртуального общения: группы по интересам, приложения на смартфонах, и, конечно же, старую добрую телефонную связь.

К витаминам и минералам, рекомендованным для поддержания здорового иммунитета, относятся витамины D, C, A и минералы Zn, Se, Cu; пробиотики также крайне важны для здоровой микрофлоры

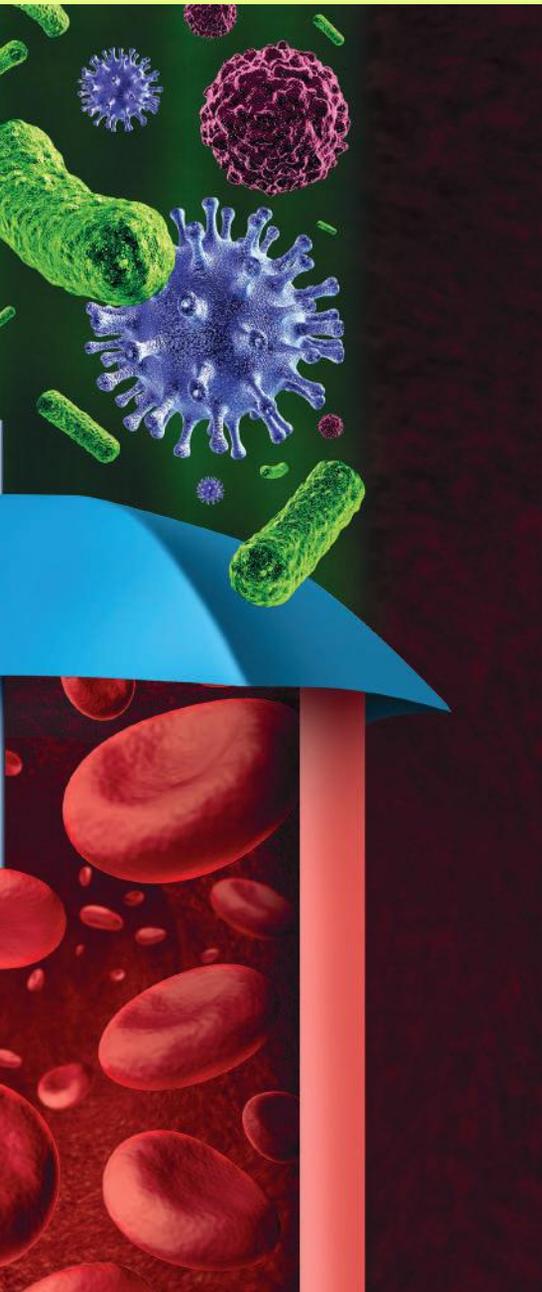
кишечника. Вы можете получать их с питанием или с диетическими добавками. Специи типа чеснока, куркумы, орегано и имбиря традиционно использовались у многих народов как добавки, укрепляющие иммунитет.

Все вышеперечисленное помогает человеку укреплять иммунитет, а также восстанавливаться после болезни. Как правило, во время и сразу после болезни Вы заметите увеличение потребности в сне – это помогает организму восстано-



виться. Надо быть осторожным с возвращением к режиму тренировок, начинать медленно, увеличивать нагрузки постепенно, следя за реакцией организма. На этапе восстановления прогулки на свежем воздухе помогают улучшить настроение и помогут вам восстановиться намного быстрее и эффективнее.

По поводу лимона, имбиря и мёда при простудах: да, все три продукта традиционно использовались у многих народов как средство борьбы с простудами и вирусными заболеваниями. Знаменитый Аюрведный тоник содержит в себе тертый свежий имбирь, сок свежесжатого лимона, немножко тёплой воды и немного мёда для вкуса. Многократное питье этого напитка в течение дня при первых симптомах простуды улучшает состояние, зачастую облегчает симптомы.



Существуют ли тесты, показывающие уровень иммунитета, и существуют ли нормы для определённого возраста? Нет, таких тестов и норм не существует. Иммунитет действительно ослабевает с возрастом, начиная снижаться лет в 65. При этом мы также знаем, что иммунная система находится под огромным влиянием питания, стиля жизни, и общего здоровья, поэтому зачастую люди здоровые в преклонном возрасте могут быть иммунологически крепче, чем более молодые люди с множественными воспалительными процессами в организме.

Не думаю, что есть такое понятие, как «слишком сильный иммунитет». Когда иммунная система здорова и сбалансирована, она адекватно и эффективно борется с инфекциями. «Цитокиновый шторм» вряд ли возникнет у людей с нормальным иммунитетом; а слабая иммунная система, естественно, не является надёжной защитой.

В связи с окончанием карантина многих интересует вопрос, как защититься от инфекции и сохранить здоровье в условиях продолжающейся эпидемии. Пандемия пролила свет на основную проблему: в стране огромное количество людей с хроническими заболеваниями. Основная защита от многочисленных вирусов и бактерий – не вакцины и не лекарства, а здоровый организм и крепкая иммунная система. Личная гигиена, привычка не прикасаться руками к лицу в течение дня, регулярное мытьё рук – по-прежнему лучшая личная защита; физическая дистанция также помогает уменьшить риск передачи респираторных инфекций во время эпидемии.

Тестирование коронавирусных антител – тема пока спорная. Тестов много, эффективность их, к сожалению, низкая, много ложно отрицательных, есть процент ложно положительных. А главное, мы пока не знаем ответов на основные вопросы: являются ли антитела защитой при повторном инфицировании, и если да, то на какой срок? Недели? Месяцы? Наука сейчас развивается головокружительно быстро, но эти ответы всё-таки требуют времени. Тестирует сейчас большинство врачебных офисов. Вас могут также направить в Quest или Labcorp. National Jewish Research center также предлагает тестирование.

Абсолютно здоровые люди реже подхватывают инфекцию (заражаемость далеко не стопроцентная), либо переносят ковид как любую другую легкую или тяжёлую респираторную инфекцию. Не забывайте: только определенный процент заболевших нуждается в госпитализации, и уж

тем более в реанимации и искусственной вентиляции. Анализ заболеваемости и смертности от коронавирусной инфекции показывает, что максимальный риск тяжелого течения заболевания у пожилых, а также у людей с нарушением сахарного метаболизма, ожирением, гипертонией, сердечными и другими заболеваниями, обуславливающими хронические воспалительные процессы в организме.

Важно помнить, что Вашей главной защитой является здоровый организм и отсутствие хронических воспалительных процессов. Общеукрепляющие факторы мы уже обсудили в начале нашей беседы. Я очень надеюсь, что для людей с хроническими заболеваниями типа лишнего веса, диабета или пре-диабета, гипертонии, проблем с пищеварением, аутоиммунными заболеваниями эта эпидемия станет хорошим мотиватором серьезно заняться своим здоровьем. В нашей практике функциональной медицины мы помогаем людям с хроническими заболеваниями улучшить своё здоровье, и видим положительные результаты очень быстро, буквально за недели. Более того, желающие просто вывести своё здоровье на новый уровень также получают прекрасные результаты при работе с нами. Организм всегда с благодарностью отвечает на удаление воспалительных триггеров, которые мы повторяем в питании и стиле жизни, зачастую просто по незнанию. Если Вы заинтересованы в натуральном решении ваших проблем со здоровьем или с возрастными изменениями метаболизма и уровня энергии и готовы активно участвовать в процессе самовосстановления, мы с удовольствием поможем Вам достичь Ваших целей естественным путём. Высокий процент хронических заболеваний нашего времени – результат неправильного питания и стиля жизни, что делает их обратимыми при правильном подходе.

Всем крепкого здоровья!



С уважением,
Доктор Инна Лозинская
Inna Lozinskaya, MD
Create Health

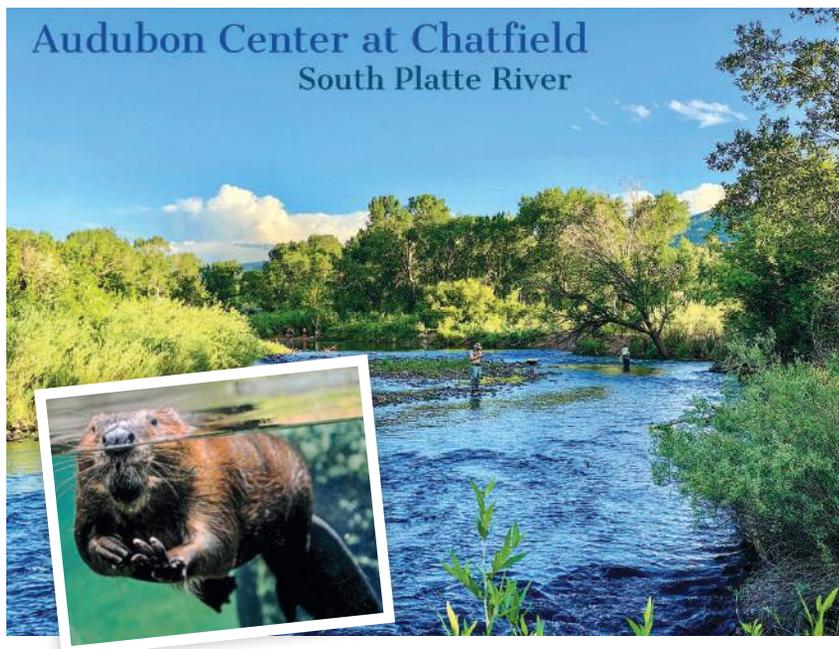
Integrative and Functional Medicine
720-636-3040
Info@createhealthmd.com

ТАМ, ГДЕ ЖИВУТ БОБРЫ, И ГДЕ БЫ ПОРЫБАЧИТЬ?

А мы продолжаем гулять! Всегда интересно попасть в новое место и увидеть что-то новенькое. А если это место ещё и бесплатное, то приятно вдвойне! Рекомендую прогулку в Audubon Center at Chatfield trails, 11280 Waterton Rd, Littleton CO 80125. Это место находится по соседству с Chatfield Reservoir, недалеко от центра Денвера, до которого легко добраться. Вид на месте впечатляющий, есть где прогуляться, порыбачить, прокатиться на велосипеде и просто отдохнуть. Не забудьте взять с собой солнцезащитный крем, воду, что-то перекусить и, если ближе к вечеру, средство от комаров. Наденьте кроссовки, комфортную одежду и кепку.

Тропы проходят через небольшие пруды и среднего размера реку в окружении множества разных деревьев и растений. Во многих местах стоят предупреждения о том, что Вы можете увидеть диких животных. Нам удалось увидеть только уток, лягушек и черепашек, но надеемся, что нам когда-нибудь посчастливится увидеть бобров! Если спуститься к речке, то можно увидеть упавшие деревья со следами зубов, норы и гнёзда-домики, сделанные бобрами. По возвращении домой, мы заглянули в интернет, чтобы узнать побольше об этих животных и определить, когда у нас больше шансов увидеть бобров. И вот, что мы узнали:

1. Среднестатистическая семья бобров заготавливает на зиму до 60-70 кубометров дров.
2. Бобры не учат своих детёнышей строить хатки и плотины – все они умеют это делать с рождения. Это называется генетической памятью.
3. Если очень нужно, бобры могут задерживать дыхание на 12-15 минут, но стараются этого не делать.
4. Детёныши бобров проводят с родителями не менее двух лет, прежде чем вступить в самостоятельную взрослую жизнь.
5. Бобр – второй по величине грызун в мире.
6. У бобров прозрачные веки. Это позволяет им ориентироваться под водой.



7. Самая крупная из когда-либо обнаруженных бобровых плотин имела длину около семисот метров.
8. Дерево с диаметром ствола в основании около 40 сантиметров среднестатистический взрослый бобр может повалить за один день.
9. Бобры используют свой необычный хвост в качестве руля.
10. В отличие от многих других животных, в неволе бобры живут обычно намного дольше, чем на воле – до сорока лет.
11. В семьях бобров царит матриархат: самка играет главенствующую роль.
12. И наконец, бобры ночные животные, которых можно увидеть поздно вечером или ночью. И видимо шансов у нас, к сожалению мало встретиться с таким интересным грызуном как бобр!

По материалам с сайта www.стофактов.рф

Полезный сайт: <https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/wq-fish-consumption>

На нём есть информация о загрязнении водных резервуаров и рекомендации о допустимых нормах потребления рыбы из этих водоемов. Колорадо был горнодобывающим штатом, и, как результат, почва и вода могут быть загрязнены токсичными химикатами. Все выше рекомендованные водоёмы в Колорадо протестированы и считаются не загрязненными.

Многие интересуются, куда можно съездить порыбачить. Предлагаю Вам список рекомендованных мест:

Chatfield State Park and Reservoir
(30 минут на юг от Денвера)
I-470 and S Wadsworth Blvd, Littleton CO

Aurora Reservoir
(30 минут на юго-восток от Денвера)
E Quincy Ave and E-470, Aurora CO

Lake Grandby
(2 часа на северо-запад от Денвера)
Colorado 80446

11 Mile Sate Park
(2 с половиной часа на юг от Денвера в сторону Колорадо Спрингс)
4229 Co Rd 92, Lake George, CO 80827

Barr Lake State Park
(30 минут на северо-восток от Денвера в сторону аэропорта)
13401 Picadilly Rd, Brighton, CO 80603

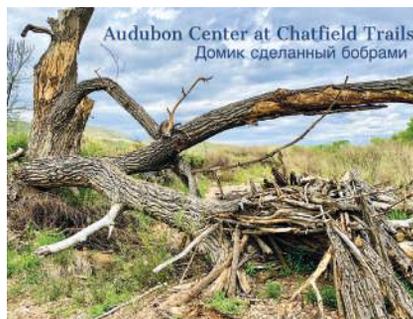
Arvada Blunn Reservoir
(30 минут на северо-запад от Денвера)
Golden, CO

Jackson Reservoir
(полтора часа на северо-восток от Денвера)
Colorado, 80653

St Vrein State Park
(40 минут на север от Денвера)
3785 Weld County Road 24, 5, Longmont CO 80504

Spinney Mountain Reservoir
(2 с половиной часа на юго-запад от Денвера)
Colorado 80827

Лицензию для ловли рыбы можно приобрести в Walmart. Лицензия на год стоит \$46, на один день \$14, подросткам и пожилым людям есть скидки. Дети могут рыбачить бесплатно, но хотя бы у одного взрослого должна быть лицензия.



Желаю Вам приятного времяпровождения на природе в наикрасивейшем штате Колорадо! Нам чрезвычайно повезло, что мы здесь живём! Спасибо, что читаете наш журнал!



С любовью и заботой,
Ваша Алла Шульман

Vladimir Granite Installation



**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И УСТАНОВКА**

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

**БЕСПЛАТНАЯ
ОЦЕНКА РАБОТЫ**

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



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



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

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

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



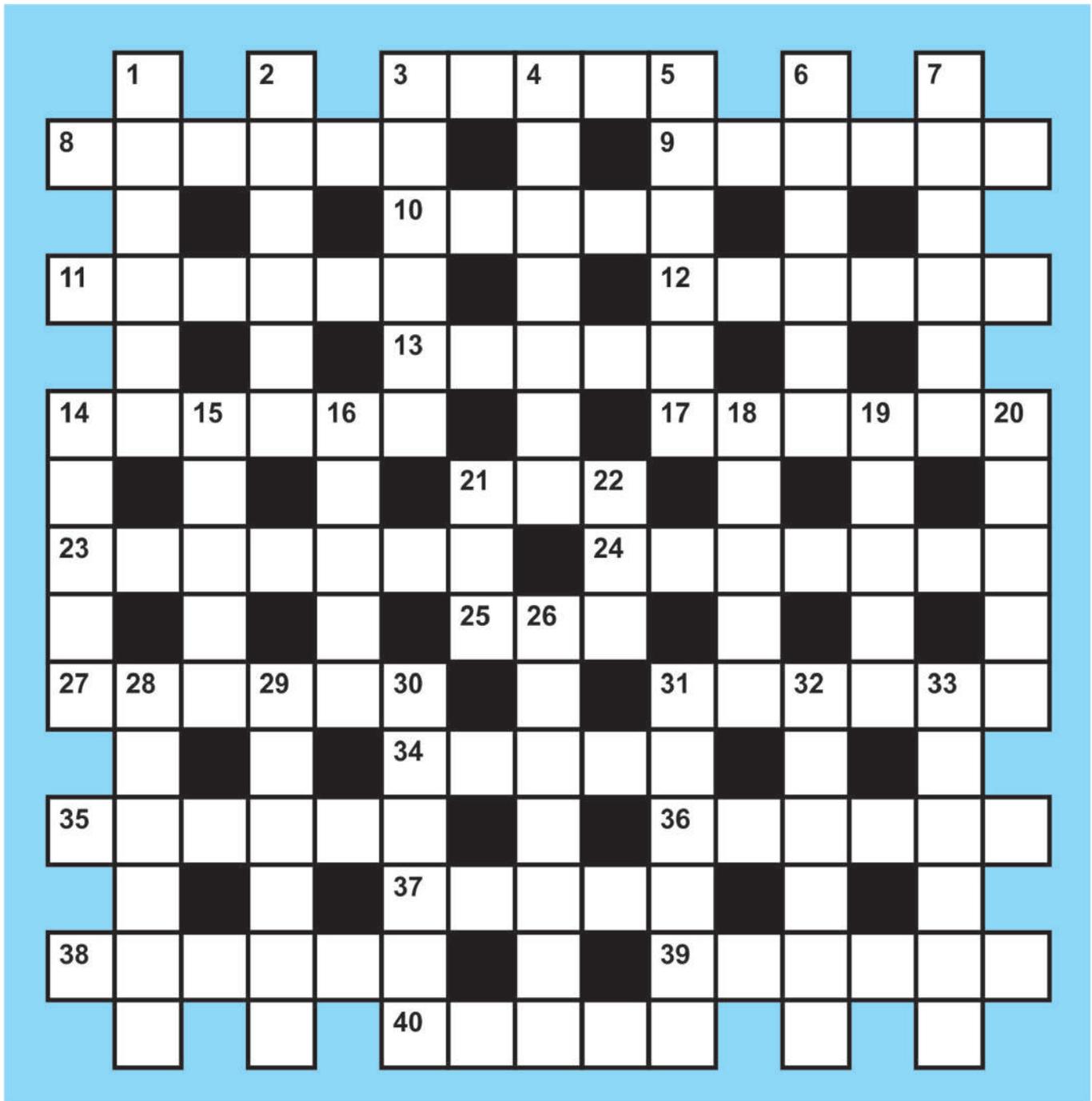
IRINA SHAMAEV
YOUR PERSONAL MORTGAGE NAVIGATOR
NMLS# 1497679
DIRECT (303) 731-9933
IRINA@MTGNVIGATORS.COM
5575 S. SYCAMORE ST, SUITE 112
LITTLETON, CO 80120



**ОПУБЛИКУЙТЕ РЕКЛАМУ В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ!
НА ОСЕННИЙ ВЫПУСК МАТЕРИАЛ ПРИНИМАЕТСЯ
ДО 18 АВГУСТА**



ADVERTISING DEPARTMENT
303-332-8807
AVRAS80@gmail.com



По горизонтали: 3. Старина, которая неизменно в моде. 8. Лиственное дерево. 9. Голубь особой породы. 10. Трос у парашюта. 11. Нефтяной толстосум. 12. Сантехнический прибор. 13. Нашпальная железяка. 14. Размягчение металла. 17. Туловище человека. 21. Какой месяц короче всех? 23. Двусмысленные намёки. 24. Вещь, которую надо обмыть. 25. Спец по порчам, зельям и чертям. 27. Меч скифов. 31. Волнистая складка в одежде. 34. Посвящённый в тайны. 35. Первый парень в ауле. 36. Представление при полном зале. 37. Дальнозоркое око ПВО. 38. Буква из типографии. 39. Птица. 40. Худший из пессимистов.

По вертикали: 1. Химически простое вещество. 2. Мельничный каменный круг. 3. Колонна. 4. Ёмкость для первых блюд. 5. Временное освобождение от работы. 6. Футбольный свистун. 7. Подсемейство попугаев. 14. Литературное произведение. 15. Факт невиновности. 16. Кудрявая часть дерева. 18. Болезненный колотун. 19. Работник кухни. 20. Безобразная сцена с руганью. 21. Актёр, играющий без слов. 22. Сидит в позе лотоса. 26. Смешной рассказик. 28. Окулист, глазник, дерматолог 29. Беззастенчивый человек. 30. Рыба семейства акул. 31. «Жили-были ... со старухой». 32. Отворот на рукаве. 33. Вид чайки.



МЫ ПОМОГАЕМ В УХОДЕ ЗА ПАЦИЕНТАМИ СО СЛЕДУЮЩИМИ БОЛЕЗНЯМИ:

- Деменция / Альцгеймер
- Диабет- инсулинотерапия и диабетическое образование.
- Контролирование нормы сахара в крови
- Паркинстон
- Раны различных типов/степени
- Гипоксия, хронические респираторные заболевания
- Рак
- Сердечно-сосудистая недостаточность
- И многое другое

ТАКЖЕ МЫ СПЕЦИАЛИЗИРУЕМСЯ НА:

- Замена катетера
- Координация домашнего медицинского оборудования
- Обучение по уходу за больными
- Домашняя инфузионная терапия
- Послеоперационная помощь
- Восстановление после инсульта

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВАШИ РОДИТЕЛИ БЫЛИ ДОМА, А НЕ В ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ, КОГДА НЕТ СИЛ И ВОЗМОЖНОСТИ. INSPIRATION HOME HEALTH АГЕНСТВО ПРЕДОСТАВЛЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ УХОД

Наши медсестры работают в тесном контакте с клиентом, его врачом, членами семьи и медицинскими работниками, чтобы поддерживать здоровье клиента и предотвращать дальнейшие заболевания, травмы и госпитализации. Медсестры проводят оценку состояния пациента и окружающей среды, координируя план ухода со всеми членами команды.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Наши специалисты помогут в реабилитации физических функций пациента с помощью подробного и эффективного плана терапии. Наша цель - не только улучшить физическое здоровье пациента, но и полностью восстановить физические функции, если это возможно.

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ АССИСТЕНТЫ

Услуги по уходу на дому, которые мы предлагаем, зависят от того, что назначено врачом для реабилитации после болезни, травмы, пребывания в больнице или операции. Наши медицинские работники могут также помочь в лечении хронических заболеваний и предотвращении ненужной госпитализации.

МЕДСЕСТРЫ

Услуги медицинской помощи (PDN - Private Duty Nursing), предоставляют пациентам индивидуальный и непрерывный уход. В зависимости от состояния пациента, и степени тяжести мы можем оказывать почасовую (до 16 часов в сутки) высококвалифицированную медицинскую помощь.

ЧАСТНЫЙ УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ

Мы обеспечиваем уход за травмами и ранами, включая пролежни, сосудистые и диабетические язвы, свищи, и раздражения кожи, вследствие недержания мочи, чтобы ускорить выздоровление, повысить независимость и комфорт пациента, снизить частоту рецидивов, осложнений и инфекций.

Мы предоставляем специальную программу где сами родственники могут ухаживать за своими родными, получая за это оплату.

Принимаем Medicaid and Medicare insurance, которые 100% покрывают наш сервис.

Приглашаем людей на работу - отличная атмосфера, бенефиты, медицинская страховка

Мы работаем для вас, наше агенство 5 звезд и 100% уровень удовлетворенности со стороны наших пациентов и их семей.

2821 S. Parker Road #Suite 575 | Aurora, CO, 80014
Phone: 720-572-4181 | Fax: 720-572-4182
www.inspirationhhc.com | info@inspirationhhc.com

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

NovaStar Academy **стр. 2, 3, 18, 19**
Бесплатная чартерная школа
www.novastar-academy-co.org
(303)562-8344
(303)505-5443

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

Кристина Петросян **стр. 6**
Beauty Planet Hair & Skin Studio
(720)933-2045

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

Сутажные украшения **стр. 7**
MH Soutache
www.mhsoutache.com
(303)667-4319

Магазин Чёрное Море **стр. 11**
7920 E Mississippi ave. Unit M
Denver, CO 80247
(303)743-8163

Ментальная арифметика **стр. 13**
Indigo, Mental Training Club
www.facebook.com/indigomentalusa
(720)546-5900

Русский язык для детей **стр. 13**
Russian and Beyond Club
Facebook @ RussianAndBeyondClub
(720)879-2373

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

Ведический астропсихолог **стр. 14, 15, 34, 35**
Виктория Семёнова
(720)208-8107

Adult Day Care Prestige **стр. 17**
prestigeadc.com
2680 S Havana St. Unit C
Aurora CO 80014
(720)933-2045
(720)476-3898

Denver 24/7 Limo LLC **стр. 21**
LimousinesDenver.com
855-657-1787

Косметолог **стр. 23**
Kristina Spa Studio
(303)587-7516

Lianne Marie Glamour Studio **стр. 23**
Makeup and Hairstyle Portrait Photo
www.leannemarieglamourstudio.com
(720)609-4211
(720)299-8700

Kuno Massage **стр. 23**
Александр Сердюк – LMT
9251 E Peakview Ave Unit C,
Greenwood Village, CO 80111
www.kunomassage.com
(720)227-2119

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

Банк BBVA **стр. 29**
Алекс Заславский
4016 Red Cedar Dr,
Highlands Ranch, CO 80126
(720)348-8053

Агент по недвижимости **стр. 29**
Нина Заславский
ninaot@yahoo.com
(720)323-8499

Страхование на каждый день **стр. 29**
Борис Литвак
blitvak@gmail.com
(303)902-6582
(720)535-1911

M&I Русский магазин **стр. 31**
909 S Oneida St,
Denver CO 80224
(303)331-1590

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

Greenway- ЭКО продукты **стр. 37**
www.greenwayeco.online
(303)520-5938
(720)343-6543

Работа для водителей **стр. 39**
I-GO Trans LLC
(720)470-6444

BodyLux Elite Body Contour **стр. 40**
9580 Ridgeway Pkwy
Lone Tree, CO 80124
(303)803-6129

Косметика Mary Kay **стр. 41**
София **(720)217-3271**
Зина **(303)667-3261**

Цветочный магазин **стр. 41**
Supreme Camellia
1080 W Littleton Blvd
Littleton CO 80121
(720)224-2392

Косметические услуги **стр. 41**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

Bethel community **стр. 42, 43**
13231 E Mississippi Ave,
Aurora, CO 80012
(303)536-5353

Доктор иммунолог Инна Лозинская
стр. 44, 45
Create Health Integrative
and Functional Medicine
Info@Createhealthmd.Com
www.createhealthmd.com
720-636-3040

Гранит **стр. 47**
Vladimir Granite Installation
vgraniteinstallation@gmail.com
(915)383-5339

Финансирование **стр. 47**
Irina Shamaev- Mortgage Navigators
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

Реклама в нашем журнале **стр. 47**
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР
AVRAS80@gmail.com
(303)332-8807

Inspiration Home Health Care **стр. 49**
info@inspirationhhc.com
2821 S Parker Rd, suite #575
Aurora, CO 80014
(720)572-4181

Приют для животных **стр. 51**
Dumb Friends League
2080 S Quebec St. Denver 80231
4556 Castleton Court, Castle Rock CO
80109
(303)751-5772

Ремонт электронных девайсов **стр. 52**
Elite iPhone Repair
5775 Leetsdale Dr, Denver CO
eliteiphonerepair.com
(303)322-3416

Торты, выпечка и десерты
(303)264-9137

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

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

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

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

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

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

VOLUME 1, #3
ИЮЛЬ-СЕНТЯБРЬ / 2020

САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Дарья Лэй
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодесс
арт директор

Сама Себе Режиссёр (303)332-8807

На осенний выпуск октябрь-декабрь материал на рекламу принимаем до 18 августа

The Dumb Friends League, из-за карантина, предлагает виртуальные услуги в Leslie A. Malone Center и Buddy Center!

(Возможно приюты откроются на момент вашего приобретения журнала, позвоните или узнайте на их веб-сайте о возобновлении обычного режима работы)

Сейчас намного сложнее взять домашнее животное из приюта, так как почти все приюты закрыты из-за карантина коронавируса. Но Dumb Friends League даёт возможность виртуально выбрать животное, сделав предварительную запись и заполнив анкету на веб-сайте <https://www.ddfl.org/adoption-appointments/>

Ситуации бывают разные, и если Вы больше не можете заботиться о своём животном, или нашли бездомное жи-

вотное и хотите отвезти его в приют, то можете это сделать либо в Buddy Center в Castle Rock (303)709-3332, либо в Leslie A. Malone Center в Денвере (303)918-1315. Приюты принимают животных с 9 утра до 5 вечера. Когда Вы приедете в один из этих приютов, позвоните по номеру, данному выше. Также Вы можете опубликовать объявление в Фейсбук группе Сама Себе Режиссёр, и мы приложим все усилия, чтобы Вам помочь. Если у вас нет доступа к Фейсбуку, позвоните (303)332-8807

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
www.DDFL.org

НАШИ СЧАСТЛИВЫЕ ОБЛАДАТЕЛИ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ ИЗ ПРИУТОВ



Spay or neuter your pet

Стерилизация домашних животных

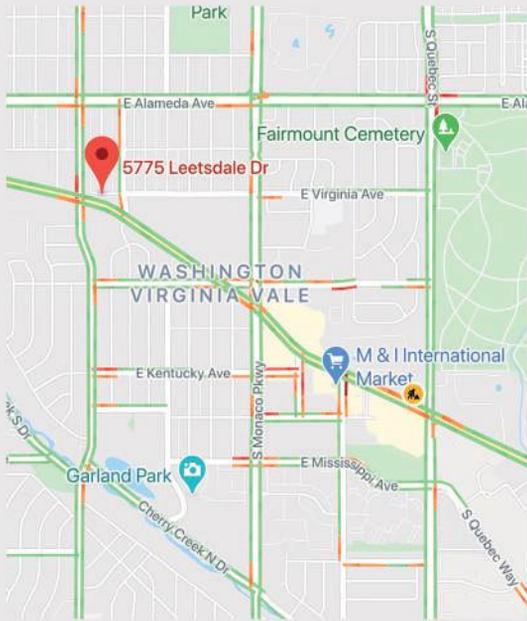
The Dumb Friends League offers free spay and neuter services for cats and low cost services for dogs.

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



Dumb Friends League
COMPASSION ALWAYS ♥



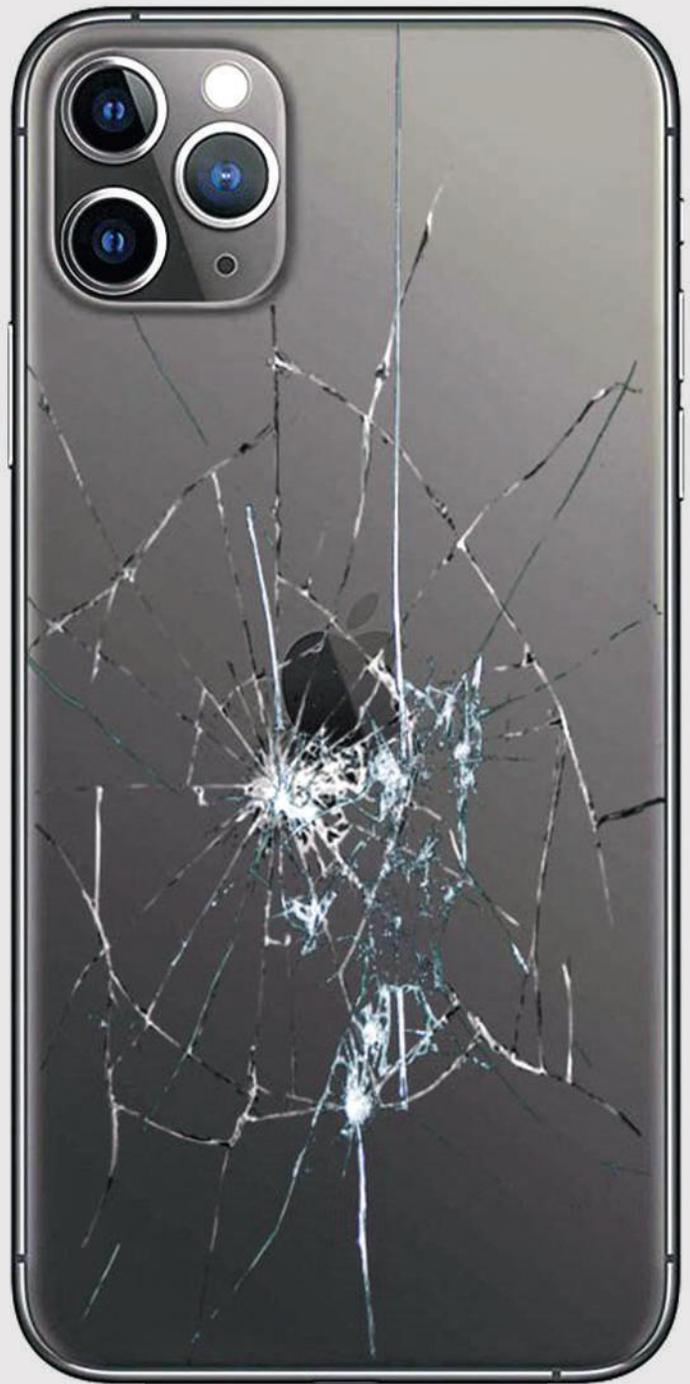
- ✓ Ремонт всех электронных девайсов: телефоны, компьютеры, планшеты и даже дроны.
- ✓ Все ремонты под пожизненной гарантией, кроме физической поломки (разбился/упал) или/и повреждение водой.
- ✓ У нас в продаже есть подержанные телефоны по приемлемым ценам.
- ✓ Активирование телефонов на предоплаченные сервисы, такие как net10, simple mobile, page plus, GoSmart.

Мы предлагаем платежи за сервисы: интернет, оплата за телефон и другие.

Скажите об этой рекламе продавцу и получите бесплатно защитное покрытие для экрана вашего iPhone с любой починкой.

Мудрая скидка людям 55+, пожарникам, медсёстрам, полицейским, скидка \$10 за ремонт экрана телефона iPhone 6 и новее

Мы находимся на Leetsdale St. около Starbucks и Santiago's в 5 минутах от русской плазы.



Elite iPhone Repair
5775 Leetsdale dr
Denver, CO 80224
303-322-3416
eliteiphonerepair.com

Часы работы:
10am - 6pm
(Понедельник-Пятница)
11am - 5pm (Суббота)

