

VOLUME 2, #3
ИЮНЬ-АВГУСТ / 2021



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
ОБ ЭЛЕКТРОМОБИЛЯХ

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ВИДЕ МИКРОФОНА!

ИНТЕРВЬЮ
С РУСЛАНОЙ АПРЕЛЕВОЙ,
ВЕДУЩЕЙ СОЛИСТКОЙ
БАЛЕТА ОДЕССКОГО
НАЦИОНАЛЬНОГО
ТЕАТРА УКРАИНЫ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
К ПАТРОНАТНОЙ СЕМЬЕ

9 РЕСТОРАНОВ
С КРАСИВЫМ
ВИДОМ

ЗНАКОМЬТЕСЬ
С АЛЕКСАНДРОМ
КОРОЛЬКО,
РЕЖИССЁРОМ
ФИЛЬМА
BY NO MEANS

НЕМНОГО О МЕКСИКЕ,
РАССКАЗЫВАЕТ
ЕКАТЕРИНА ГАЕР

Интервью с Доктором
**Азизом
Расуловым,**
дантистом клиники
Cozy Dental



ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

ИНТЕРВЬЮ С ДОКТОРОМ АЗИЗОМ РАСУЛОВЫМ, ДАНТИСТОМ КЛИНИКИ COZY DENTAL

Улыбка – как же в ней много смысла и значения! Как поётся в песне, “от улыбки станет всем светлей!” Наша улыбка может делать чудеса. А улыбка с красивыми здоровыми зубками притягивает ещё сильнее, открывает нам больше возможностей и делает нас более успешными. Итак, в этом интервью мы поговорим со стоматологом Азизом Расуловым о здоровье зубов, о его семье и о об его интересной истории иммиграции.

Азиз, расскажите откуда вы приехали и как вы оказались в Денвере!

Я родом из Таджикистана, из города Душанбе. Приехал в Америку в 1997 году, по счастливой случайности выиграв гринкарту в лотерею. Это был один из первых розыгрышей лотереи, на Таджикистан в то время полагалось только два места. Когда в 1996 году я поехал в Москву на собеседование в американском посольстве, мне консул сказал, что я второй человек из Республики Таджикистан.

В Денвере я оказался при благоприятном стечении обстоятельств. В 1990 году, когда я был старшеклассником спецшколы по английскому языку, меня и некоторых одноклассников выбрали по успеваемости на поездку в США штат Колорадо. Это был обмен между американскими и советскими школьниками. Город Душанбе и город Болдер побратимы, поэтому мэры обоих городов договорились об обмене учениками, чтобы внести свой вклад в установление благоприятных связей между двумя странами – США и СССР на тот момент.

С чувством заботы нас, 15 учеников школы номер девять имени Низами города Душанбе, определили жить в американских семьях и учиться в местных школах. Моя семья-хозяйка проживала в Денвере, поэтому выиграв гринкарту спустя семь лет, я связался с этой американской семьёй, и они великодушно предложили мне приехать в Денвер и начать новую жизнь в Америке, в штате Колорадо. Очень добрые люди! Они были моими спонсорами, так как по условиям иммиграции необходимо было доказать, что переехавший человек может сам, без помощи государства, прожить и найти работу. Я приехал в Америку, имея в кармане только 200 долларов и долг семье-хозяйке в несколько тысяч долларов: они помогли мне приобрести авиабилет и позаботились о других расходах, необходимых при иммиграции. Поступив на работу помощником дантиста, я постепенно погасил долг в течение года.

Где вы учились?

В 1990 году, когда ещё существовал СССР, я поступил в Таджикский Государственный Медицинский Университет имени Авиценны, факультет стоматологии, который я закончил в 1995 году с красным дипломом. С 1995 по 1997 годы прошел стоматологическую ординатуру при университете. В бытность мою студентом, а потом клиническим ординатором, у меня, конечно, не было достаточно средств на переезд. Если бы не доброта и великодушные американской семьи, я бы не смог иммигрировать в США даже при выигрыше лотереи гринкарты. Они до сих пор они относятся ко мне как к сыну, и мы встречаем праздники вместе! Вот уже много лет они являются почётными пациентами Cozy Dental.

Как вы стали дантистом в США?

Для того, чтобы иметь право работать дантистом в США, необходимо закончить аккредитированный стоматологический факультет в одном из американских университетов и затем сдать теоретический и клинический экзамен на лицензию. Приехав в Америку с дипломом из другой страны, я не мог сразу работать дантистом. Несколько лет я работал помощником дантиста, а в свободное от работы время занимался самоподготовкой для сдачи клинических вступительных экзаменов и английского языка TOEFL. В 2000 году я поступил на факультет стоматологии Нью-Йоркского университета на специальную программу для зарубежных стоматологов. В 2003 году я с отличием завершил учёбу и, получив диплом, вернулся в Денвер. Здесь я поступил в клиническую ординатуру (general practice residency) в ветеранском госпитале, которую успешно закончил в 2004 году. С 2004 по 2010 годы я работал дантистом на компанию, а в 2011 году открыл свой зубной офис Cozy Dental.

Расскажите пожалуйста о своей клинике.

Cozy Dental – это семейный стоматологический центр. Мы принимаем как детей, так и взрослых. У нас работают несколько высококвалифицированных, опытных врачей, многочисленный компетентный мед. персонал. Мы предлагаем услуги по всем разделам стоматологии, включая ортодонтию и хирургию полости рта. Более подробно с полным списком услуг можно ознакомиться на нашем вебсайте www.cozydental.com или позвонить в офис по телефону (303)340-0422.

Азиз, кто Ваши родители?

Моего папу зовут Азим Хабибович Расулов, ему 81 год. Он учёный-гидробиолог, проработал всю жизнь в институте зоологии и паразитологии в городе Душанбе. Кандидат наук, он был старшим научным сотрудником, а затем заместителем директора института. Автор более двухсот научных статей и трёх книг по рыбам. До сих пор, будучи на пенсии, является консультантом и вносит свой вклад в развитие института. Он также имеет несколько аспирантов.

Мама - Наориса Абдурахимова Расулова, ей 76 лет. Она врач-педиатр. Всю жизнь проработала в детской инфекционной больнице города Душанбе. Министерством Здравоохранения Республики Таджикистан ей было присуждено звание врача высшей категории. Будучи на пенсии, также проводит консультационную работу как с пациентами, так и со студентами Медицинского университета. Является автором нескольких методичек. Недавно родители справили пятидесятилетия совместной жизни.

Кем Вы хотели быть в детстве?

В детстве я серьёзно занимался футболом. Будучи невысокого роста, я был очень быстрым и юрким, выносливым, мог хорошо владеть мячом и играть в пас, играл левым полузащитником. В возрасте 14-15 лет меня отобрали из моего футбольного клуба в юниорскую сборную Таджикистана. Это были 1987-88 гг. Правда, мне довелось сыграть только несколько матчей, так как в одной из игр я получил серьёзную травму и выбыл на длительный срок. Когда смог вернуться, уже надо было думать о поступлении в ВУЗ, да и мои футбольные сверстники уже ушли далеко вперёд, поэтому мне пришлось расстаться с футболом. А так, моя первая мечта была играть в составе клуба Памир Душанбе, который вышел в высшую лигу чемпионата СССР в те годы. Ну а самой заветной детской мечтой было играть за футбольный клуб Милан, Италия! Не довелось, но я стал болельщиком этой команды в 80-90 годы.

Почему Вы выбрали профессию стоматолога?

Стоматология необычная профессия! Это, прежде всего, искусство. Я помню, когда меня водили на лечение в детстве, это было не самым лучшим опытом. Я всегда мечтал, что если я когда-либо стану врачом, то буду оказывать помощь с состраданием и нежностью к пациентам.

продолжение на странице 20



GOZY DENTAL





Goldin Pharmacy and Medical Supply

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



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



НОВИНКА

The Finest Quality Diabetic Footwear Period!

Аппараты для измерения давления:



Оборудование для ванной, поручни, стульчики:



Ручные и мобильные кресло-каталки:



Приборы для измерения уровня сахара в крови:



Госпитальные кровати, прикроватные столики и комоды:



Пульсоксиметры для измерения содержания кислорода в крови:



Пояса и наколенники:



Компрессионные колготки и носки:



Ходунки для взрослых:



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



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



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

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



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

25
лет
с вами!



В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

- Лекарства от различных производителей
- Большой выбор медицинского оборудования для детей и взрослых
- Лекарственные травы и биологически активные добавки
- Чаи, 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.

Paco Sanchez Park



Хочу поделиться с вами, дорогие читатели, парком для детей, который рекомендую для посещения. Этот парк отличается от всех остальных парков своим уникальным дизайном игровой площадки. Центральная часть площадки сделана в виде огромного микрофона. Дизайн микрофона и вся площадка была построена в 2018 году в честь первого латиноамериканского радио-диджея и активиста социальных реформ по имени Paco Sanchez. В 1954 году он основал первый в Денвере радиоканал на испанском, и примерно в то же время Пако и другие активисты сформировали Good Americans Organization (GAO). Их цель была помочь латиноамериканской общине улучшить качество жизни.

В 1968 году GAO стала первым частным спонсором жилищного проекта Avondale для малоимущих в Денвере. В 1970 году GAO заложила основу для 13-этажного жилищного проекта Хуаниты Ноласко-Дионисио Маес для пожилых людей. GAO также занялась жилищным строительством в сельской местности, организовав финансирование жилья для малоимущих в Платтевилле и Ламаре. Помимо создания GAO, у Санчеса были и другие достижения. Он был председателем Coronado National банка, членом комиссии Denver Urban Renewal Authority и основателем Латиноамериканской организации образования. Он также был избран на двухлетний срок в Палату представителей Колорадо в 1968 году. Пако Санчес умер в возрасте 57 лет в 1973 году. Ему и был посвящен Paco Sanchez парк.



Парк находится по адресу 1290 Knox St. Denver CO, недалеко от центра Денвера. Игровая площадка оснащена горками, качелями, дорожками и другим интересным оборудованием. Возраст детей в среднем 5 – 12 лет, но когда мы там были, то видели детей помладше и постарше. Также там есть столики для пикников. В будние дни в парке, как правило, меньше посетителей. Планируйте там провести пару часов, а то и больше. Наши дети не хотели оттуда уходить!

Источник latinlifedenver.com
Автор Алла Шульман



ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ
НА БЕСПЛАТНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ
СЕГОДНЯ!

*Body
Lux*
ELITE BODY CONTOUR
303.803.6129

ENDERMOLOGIE.COM/RU
9580 RIDGEGATE PKWY,
LONE TREE CO 80124

LPG
endermologie

ТЕЛО:

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

ЛИЦО:

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

Сделайте
себе
подарок
от LPG

Репетитор английского и русского языков

12 лет в сфере образования
Переводчик / лингвист (Master of Arts)
Преподаватель английского для взрослых (CELTA)
Учитель английского языка и литературы
(Colorado Department of Education: grades 7-12)

Занятия проходят
лично и/или онлайн,
индивидуально
или в мини-группах.

Стоимость от \$30 в час

Елена Вэй / Olena Way
milena.way@gmail.com

(303)642-5992

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!

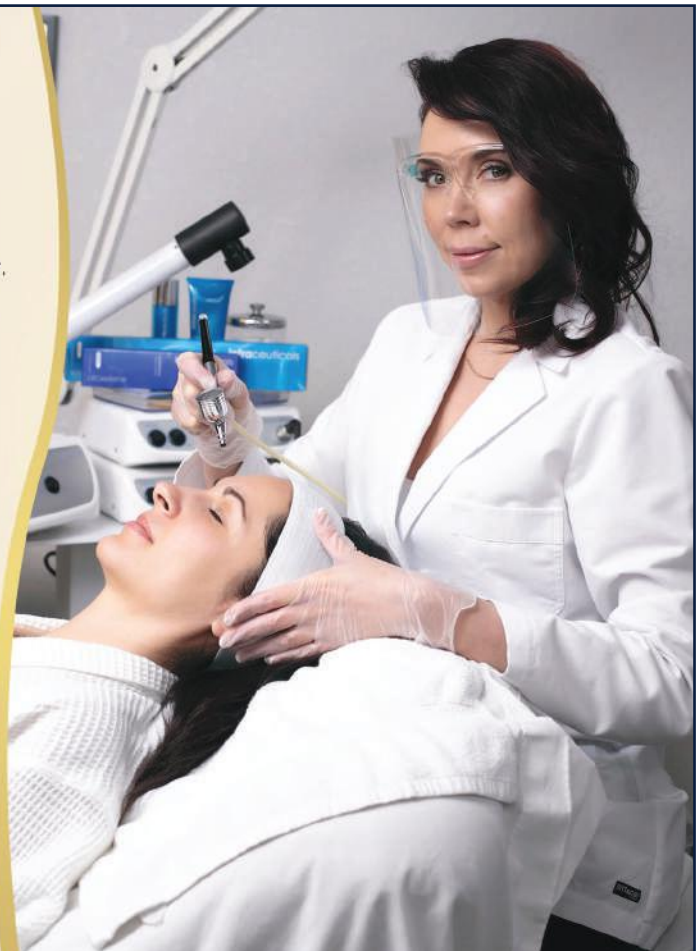
Предлагаю следующие услуги:

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

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

303 587 7516

 Esthetician_Kristina





Патронатная семья – Foster Family

В Америке очень развита система приёмных (патронатных) семей, есть и детские дома, но их всё меньше и меньше. В странах нашей родины наоборот развита больше система детских домов. Я давно хотела найти информацию о патронатных или foster семьях (foster families) в Колорадо, но все мои поиски заходили в тупик, так как я искала русскоговорящие семьи, чтобы сделать интервью о том, как работает система опеки и попечительства в США. В связи с ремонтом я начала отдавать ненужные вещи бесплатно через Фейсбук. Одна из приехавших ко мне женщин мельком сказала что-то про своих приёмных детей, и что она помогает их отцу встать на ноги и по возможности вернуть детей обратно. А я как раз и искала такого человека для интервью! Она охотно согласилась встретиться со мной на ланч и ответить на мои вопросы.

Кристин – религиозная американка, которая живёт недалеко от Денвера. Она замужем, и у неё трое родных детей – 16, 14 и 9 лет. В сфере патронатного воспитания они новенькие, так как решение стать патронатной семьёй приняли недавно. Через 10 дней после получения разрешения, им дали на патронат троих детей. Сроки, в которые дают детей, зависят от требований, которые ставят foster родители. Это может быть возраст детей, раса и пол. Возможности выбора даётся аргументированное объяс-

нение. Например, волосы у афроамериканских детей сложны в уходе, и кто-то может отказаться от таких детей только потому, что уход за волосами будет занимать много времени. Или, например, так как у Кристин есть шестнадцатилетняя дочь, она не хочет брать на патронат мальчика-подростка. В общем, у всех могут быть свои причины выбора определённого возраста, пола и расы.

Выбор Кристин был ориентирован на братьев и сестёр, так как она считает важным не разбивать детей по семьям, а оставлять их вместе. Если они остаются вместе, это меньше сказывается на их психологическом здоровье и не так сильно их травмирует. К слову, семей, которые могут взять несколько детей, намного меньше, чем семей, которые могут взять только одного ребёнка.



Кристин, что Вас побудило принять решение взять детей на патронатное воспитание?

Мы религиозная семья, и для нас это было естественное решение, так как мы хотим помогать общине.

Что нужно, чтобы стать патронатным воспитателем?

Нужно пройти обучение и интервью для того, чтобы получить лицензию.

Сколько времени занимает получение лицензии, чтобы стать foster семьёй?

Примерно от 6 недель и больше, что зависит от того, как быстро Вы сможете пройти обучение. Будущих foster родителей готовят на занятиях к тому, что дети будут, как правило, травмированы психологически и, возможно, физически той ситуацией, из которой их забрали социальные службы. Не говоря о том, что травма будет присутствовать уже только от того, что детей забрали из привычной среды.

Кристин, расскажите о детях, которые сейчас живут с Вами!

Трое детей, которых мы взяли, – это братья и сёстры, им год, два и 7 лет. Родители, у которых их забрали, очень молодые и не могли справиться с маленькими детьми. Но, когда мы брали этих детей, мы знали, что это будет ненадолго, так как сами родители, а также бабушки и дедушки с обеих сторон хотят воспитывать своих внуков и заберут их, как только разрешит суд. Но бабушки и дедушки не живут в Колорадо, и суд хочет дать родителям шанс вернуть детей после того, как они пройдут определённую программу.

Как Ваши родные дети отнеслись к такому решению?

Дочь, которой 16, можно сказать, ожила и стала заботиться о малышах сразу, приобретая смысл жизни в заботе об этих детях. Я была удивлена такой трансформации и очень рада, что ей так нравится. Среднему и младшему новая ситуация не очень понравилась, но я знаю, что посредством такого опыта учу своих детей чему-то хорошему, и позже они будут вспоминать и воспринимать это как что-то положительное в своей жизни.

продолжение на странице 30



МАГАЗИН ОТКРЫВАЕТ СЕЗОН ШАШЛЫКОВ И СТЕЙКОВ

МАНГАЛЫ И
ШАМПУРЫ

СОУСЫ И
МАРИНАДЫ

ОВОЩИ И
СПЕЦИИ

КЕТЧУПЫ И
МАЙОНЕЗЫ



color me

раскрась
меня



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

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

www.artisticfoxstudio.com

FREE CHARTER SCHOOL  БЕСПЛАТНАЯ ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ К - 12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM K-12

**ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
OPEN ENROLLMENT**

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE

ПОЗВОНИТЕ НАМ
CALL US
303-562-8344

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



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для старшеклассников



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



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
Академический уровень овладения иностранными языками, включая русский

WORLD LANGUAGES
Academic proficiency, the Seal of Biliteracy



EARLY CAREER
Integrated Career and Technical Education starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification of Career and Technical Education credits



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



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



Александр Королько

Расскажите о себе: работа, хобби, образование.

Здравствуйте. На текущий момент моя официальная должность в студии Redis Labs – "Video Producer," и только одно из трех образований этому соответствует. Первые два образования, на которые я потратил 8 лет, были инженерными в области акустoeлектроники, гидроакустики и авионики. Хобби – музыка, я играю в 3 музыкальных группах, в некоторых сам пишу музыку. Очень люблю фотографию, но в этой области часто работа и хобби пересекаются.

Александр, откуда Вы приехали?

На время пандемии приехал из Калифорнии, Сан-Франциско. Туда около 10 лет назад приехал из Киева. Родился в СССР, и моим любимым городом всё также остаётся Санкт-Петербург.

Расскажите о своей семье!

Я из тех, кто не публикует семейные фотографии, оставляя радость семейного очага чем-то вроде таинства. Когда у тебя работа – быть в человеческой гуще, тогда семья и дом становятся самым комфортным местом на земле. Не хочется самое сокровенное выкладывать на публику. Краткий ответ: у меня прекрасная жена, которая подарила мне сына, и мы чтим традиционные семейные ценности.

Как Вы пришли к кинематографу?

Знаете, я с детства писал всякие заметки, стишки, музыку. И это никогда не прекращалось, даже в университете. У меня всегда были музыкальные группы, какие-то выступления, но когда я коснулся кинематографа – понял, что это самое сильное.

Серьезно я пришел в кинематограф через работу в Google, когда стал работать с известными людьми, на серьезном оборудовании и в больших студиях. Процесс создания одного продукта, такого как полнометражный фильм, занимает около двух-трех лет интенсивной работы. Когда ты всерьез настроишься на такой процесс, отпадают всякие мелкие посты в социальных сетях, желания опубликовать маленькое упоминание о своей личности. Ты начинаешь жить главной идеей – сценарием, мечтать довести его до финальной стадии и отправить на кинофестиваль. Вместе со зрителями посидеть в кинозале. Жизни становится мало, потому что каждому проекту ты отдаешь много себя и своего времени.



Официально же это выглядело так: работая на канале "Культура" как инженер, я по собственной инициативе снял документальный фильм про Чернобыль и реальную жизнь самосёлов. Фильм вдруг победил на международном кинофестивале. Тогда меня вызвали к начальству и сказали, что хотят отправить учиться на режиссера. Оплатит это телеканал. Я согласился, поскольку на тот момент уже давно трепетал перед секретами драматургии.

Ваши самые большие проекты

Работая в Google, я подписывал контракт о неразглашении деталей на два года. Эти два года прошли. Теперь интересно анализировать свой внутренний мир по отношению ко всему этому. Порой приходилось работать с большими актерами и актрисами и молчать. К примеру, когда я закончил проект с Дженнифер Анистон для бренда "Авино," мне хотелось рассказать об этом хотя бы близким друзьям, но рисковать работой я не стал. Так же было с группой Foo Fighters, бывшими участниками группы Nirvana, Mark Zuckerberg, с группой Garbage, Katy Perry. По прошествии двух лет я могу всё это упоминать, но главными эти проекты не считаю. Время сгладило эмоции.

Семейная драма "By No Means" – возможно, первый наиболее трудоемкий и оправданный международными призами фильм. Я, конечно же, люблю этот свой проект, но однажды понял, что мораль там не сильна... Если набраться смелости, то даже можно сказать, что ее там нет.

Интересное развитие сюжета, есть накал, есть любовь, есть жертвы, но человек мало что выносит из этого. Потому лучше говорить о будущих проектах.

Несколько продюсеров взялись за два моих новых сценария, в которых куда больше морали. Карантин очень сильно ударил по нашим планам, но верится – мы скоро начнем снимать. Все больше фестивалей ставят рамки обязательного упоминания нацменьшинств и разнообразия полов, но я не в силах объять это поле. Хочется заниматься искусством как оно есть, без необходимых вкраплений определенных групп людей.

Верю, что мои самые большие проекты всё ещё будущем. Я хотел бы применить в них свой опыт волонтерства для больных раком. В будущих проектах хочется сделать акцент на том, что человек помогает другому человеку, и в этом таится красота. Следующий фильм, который мы хотим начать снимать в сентябре, называется "Cello and Blue Wine". Зритель внедряется в жизнь пожилой женщины, которая осталась без детей. Она в большой печали, хотя это сразу не бросается в глаза. И находятся люди, которые ее поддерживают, незаметно для нее самой. Там есть сильный моральный посыл. Когда сценарий был написан мной и моей женой, я был сам тронут результатом и всерьез задумался о том, что более не буду писать для мейнстрима. Куда важнее ориентироваться на тонкие человеческие чувства.

продолжение на странице 40-41



УКЛАДКА ПЛИТКИ

**MARKITANT
CONSTRUCTION**

LET ME MAKE YOUR HOME COMFY AND WARM

7 2 0 - 7 2 7 - 4 3 - 9 9УСЛУГИ МАСТЕРА
НА ВСЕ РУКИ (HANDYMAN)**Виктор Маркитант**

F MarkitantConstruction

I Markitant_Construction


@ markitantconstruction@gmail.com

ADVANCED STRUCTURAL ENGINEERING, LLC

УСЛУГИ ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ

**ДЛЯ ВСЕХ АГЕНТОВ НЕДВИЖИМОСТИ, ДОВОЛАДЕЛЬЦЕВ,
СТРОИТЕЛЕЙ, ПОКУПАТЕЛЕЙ НЕДВИЖИМОСТИ И ТАК ДАЛЕЕ!**

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

 (303) 332-7243

Al Biria, PE, SE / ASE, Principal
www.ase-colorado.com
albiria@ase-colorado.com





Интервью с Русланой Апрелевой



Руслана - девушка, душа компании, которая зажигает весь зал, отдавая свои душу и тело на сцене. Балерина, акробат, персональный тренер, актриса и просто интересный человек. Позитивная и живая энергетика. Потрясающие номера на сцене и в кадре. Мы благодарны за смелость и упорство, с которым она дарит нам позитивные эмоции и праздник в нашем штате. Второй такой Русланы нет и не будет.

Руслана, расскажите немного о своём детстве и семье!

- Я родилась и выросла в Одессе, в прекрасной семье.

Большую часть детства мною занимались бабушка и дедушка по маминой линии, так как мои родители были очень молоды, у них был институт, у папы была работа. Дедушка-профессор, доктор физико-математических наук, также много времени проводил в институте, поэтому практически всё время мной занималась бабушка, она и привила мне любовь к балету, а позднее и к театру в общем. В молодости она была артисткой балета нашего театра, потом перешла работать в драматический театр актрисой. Помню, мне было года 3, когда она включала мне балеты по телевизору, и я танцевала. Она же отвела меня в танцевальный кружок, когда мне было 5, и в 9 в нашу балетную школу, чтобы я начала заниматься профессионально. Даже когда уже я стала работать в театре, она не пропускала ни одного моего спектакля. Моё детство с 9 лет было необычным, каждое утро подъём в 6, половина дня в балетном зале у станка, потом школа. Жизнь была очень дисциплинированной, всё контролировала бабушка. Но воспоминания у меня о детстве замечательные: очень тёплые и светлые.

Ваша ранняя карьера, образование: с чего всё начиналось?

- Всё самое серьёзное началось в 13 лет. Я только поступила в хореографическое училище, и меня сразу пригласили работать в наш Одесский Национальный Академический театр Оперы и Балета. Сначала на разовые, потом на полставки, а в 15 я была уже штатным работником. Мне приходилось учиться (а это много других дисциплин, помимо хореографии) и работать, как взрослой. Потом был Киевский Университет Культуры и Искусств, поэтому

мне приходилось уезжать на сессии в Киев дважды в год, в течение 5 лет, работать продолжала в Одессе, ведь театр не останавливается, спектакли через день, а если занята в танцах в оперных спектаклях, то и каждый день. Вот такая была моя ранняя карьера.

Как получилось, что Вы приехали сюда? Сколько лет назад? Почему остались?

- Впервые в США я приехала в 2005, на работу по контракту с американской компанией Moscow Ballet. Контракт был небольшой, 2 месяца выступлений. В 2006 мой контракт был 3 месяца. Так, каждый год контракт увеличивался, и последний раз мой контракт был 6 месяцев. Я работала ведущей солисткой балета, а также хореографом для детей. В 2010 году, работая здесь, я встретила своего мужа и так осталась.

В каких интересных проектах Вы участвовали?

- Самый главный мой проект это был театр! Когда в 16 лет я стала солисткой балета, работа стала поглощать меня всё больше. Я гастролировала по всему миру, как с нашим театром, так и с двумя столичными. С Киевской Национальной Оперой мы часто работали в Канаде, а с театром для Детей и Юношества (Малая Опера в Киеве) я часто работала во Франции. Теперь у меня другие проекты, но не менее интересные. Сейчас мои выступления – это шоу, в которые входят все известные танцевальные стили, от классического балета до танца живота, народные, джазовые, современные номера, но важнейший мой проект – это воздушная акробатика! Так как я являюсь постановщиком всех номеров в шоу, могу сказать, что акробатика сейчас главный проект, с которым я выступаю. Эстрада, съёмки клипов, которые мы делаем нашей командой – это новые, но очень захватывающие проекты!



Что больше всего Вы любите в США?

- В США больше всего люблю свободу выбора и то, что здесь нет каких-то определенных рамок, в которые ты был бы поставлен обществом. И это как в искусстве, так и в жизни. В творчестве тут свободнее не в плане работы по специальности, а именно если ты сам творишь. И да, мне это нравится!

По чему, кому больше всего скучаете?

- Больше всего я скучаю по маме! И морю...

Кто Ваш кумир? Почему?

- У меня нет кумира как такового. Мне нравится музыка Фредди Меркьюри и группы Queen, это мои любимые музыканты! (Я родилась с ним в один день, 5 сентября). Понятие «кумир» предполагает, что ты поклоняешься земному. А человек должен поклоняться только Всевышнему.

С какими сложностями Вы столкнулись, переехав сюда?

- Языковой барьер. Мне по работе раньше нужно было знать несколько английских слов и связки между ними, ведь у нас был переводчик в турне, а педагогика балета идет на французском. Но, оставшись в США, я поняла, что мне не хватает языковых знаний. Первое время было непросто.

Что для Вас творчество?

- Творчество – моя жизнь. И как я уже сказала в одном из наших фильмов, это состояние полета, даже если в этот момент ты не летаешь.

Какие планы на будущее?

- Люблю планы, но со временем поняла, что всё самое лучшее приходит незапланированно! Поэтому, поживём – увидим!

Что бы Вы пожелали самой себе?

- Не останавливаться!

Руслана, знаю, что Вы еще работаете как фитнес тренер, расскажите нам об этом.

Когда я осталась в Штатах, то помимо своей шоу-программы я решила стать фитнес тренером. На это меня воодушевили две вещи. Первое – это то, что однажды я увидела, как тренер в фитнес центре занимается с клиентом. Мне многое понравилось, но пришла мысль, что к его тренировке я бы лично могла многое добавить. И второе – это то, что я прекрасно понимаю, как работает человеческое тело, так как сама им владею и работаю ежедневно. Итак, около 7 лет назад я стала персональным тренером. Мне очень нравятся фитнес центры здесь в Америке, но у меня есть собственная методика тренировок, и об этом я немного расскажу.

Моя методика заключается, прежде всего, в индивидуальном подходе к каждому человеку, ведь мы все разные, и стандартный набор движений не всем подходит. Когда я впервые работаю с человеком, то заранее прошу прийти на сессию, хотя бы только на первую, в чем-то открытом, обтягивающем, облегающем, чтобы я могла понять, над чем мы начинаем нашу работу.

А теперь о самой методике:

Каждый человек должен уметь владеть своим телом и держать мышцы, связки, сухожилия в тонусе БЕЗ любого оборудования! Оборудование, домашнее или такое, как в спортзалах (гирьки, гантели) – это только вспомогательные детали для усиления эффекта! Изначально человек должен понять, как работает его тело, а потом научиться им владеть. В этом я только помогаю. Мы сначала вместе разучиваем базу, что и как нужно прокачивать, в каком порядке, количество подходов и так далее. Всё без вспомогательных элементов, так как мои клиенты в основном не профессиональные атлеты или спортсмены, и им завтра не ехать на Олимпийские игры, а главное быть здоровым и подольше! Потом, когда человек начинает понимать и чувствовать своё тело, мы начинаем добавлять элементы, оборудование, машины для усиления результата. Всё зависит от начального уровня физической подготовки и того, как идёт наш совместный прогресс. Кстати, моя методика стала очень популярной, когда все спортивные залы были закрыты на карантин. Ведь люди знали, как пользоваться тренажерами, но не знали, что делать с телом без них. Моя главная задача – научить каждого своего клиента, прежде всего, быть здоровым и уметь растягивать свое тело даже дома, когда фитнес центры не работают или просто плохая погода, и в спортзал не хочется ехать. Быть в хорошей физической форме можно, даже не выходя из дома! Но занятия на воздухе тоже не отменяем!

Вы придерживаетесь какой-то диеты?

- Это не диета, а образ жизни! Не люблю слово «диета». Диета – это стресс, с которого организм обязательно «соскочит», рано или поздно. Нужно просто придерживаться рационального питания, и знать, что если и позволил себе лишнее на праздник, то нужно увеличить физическую нагрузку в следующие пару дней! Говорю это и как фитнес тренер, который занимается каждый день.

С июня идет набор на индивидуальные занятия. Те, кто хочет узнать больше, пишите на email:

RApreleva@gmail.com

Facebook @Ruslana April

Или звоните 720-261-0721

Что бы Вы посоветовали или пожелали нашим читателям?

- Дорогие мои, никогда ничего не нужно бояться, никогда не отчаиваться, не останавливаться ни перед чем, что мешает Вам добиться поставленных целей. Всегда радуйтесь, находите что-то приятное и памятное в каждом дне! Будьте счастливы! Всем любви! И спасибо.

От редактора и команды Сама Себе Режиссёр:

Наша община благодарна тебе, Русланочка, за всё, что ты делаешь! Цвети, твори, обучай, будь собой и развлекай нас почаще. Спасибо всем, кто тебя поддерживает и ценит твоё творчество. Ждём с нетерпением твоих дальнейших проектов!

НУЖНА ЛИ НАМ «ЗЕЛЁНКА»?

А именно так называют автомобили с электродвигателем. Разберемся!

В последнее время электромо-
били всё чаще встречаются
на дорогах. Такое активное
развитие они получили благодаря
своим неоспоримым преимуще-
ствам. В отличие от привычных
авто с ДВС, электромобилям не
нужен сложный бензиновый
мотор с большим количеством
механических деталей, который
необходимо регулярно обслу-
живать, мириться с его шумом
и требовательностью к каче-
ству топлива. У электрического
транспорта имеется небольшой
электродвигатель, который прак-
тически не нуждается в ремонте,
работает в абсолютной тишине,
а «заправлять» его можно на
любой совместимой зарядной
станции: электричество-то везде
одно и то же.

История электромобилей
берет свое начало с 1830-х годов.
Причём в те времена они были
более распространены, чем
другие виды транспорта. Первый
электромобель был способен
разогнаться до 4 км/ч. Пионер!

По прогнозам экспертов, для
электромобельной отрасли пери-
од 2023 – 2025 года станет самым
насыщенным. Будут определены
основополагающие идеи разви-
тия этой области науки и техно-
логий, далее будут расти вычис-
лительные мощности, улучшаться
уже существующие наработки, а
искусственный интеллект будет
умнеть и оттачивать алгоритмы
своей работы. Сегодня электро-
мобельная индустрия дошла до
такой «точки невозврата», что
даже самые скептические настро-
енные критики признают, что бу-
дущее электрического автотран-
спорта неизбежно. Вопрос только
в том, как быстро это произойдет.
Судя по всему, электромобили
станут обыденностью в ближай-
шие 10, максимум 15 лет.

Как и у всякого продукта тут
есть плюсы и минусы. Решать нам
и времени.

В этом выпуске расскажу вам
коротко о нескольких моделях
разных производителей электро-
мобилей. ПОЕХАЛИ!



Концерн General Motors выпустил новый
электрокар **Chevrolet Bolt EV** в 2019 году.
Кстати, не путайте эту машину с **Chevrolet
Volt**.

Такие автомобили всегда выглядят футури-
стично, потому что само понятие электрокара
– это кусочек будущего, поэтому машина вы-
глядит как минимум современно. Материал
кузова разный, преимущественно алюминий,
а также углепластик и проволочная сетка.

Профиль привлекает черными лаковыми
вставками, начинающимися от передней фары
и проходящими к задним. Таким пластиком
обрамлена оконная рама, зеркало заднего
вида и обычным пластиком низ порога с
колесными арками. Вполне агрессивные линии
кузова проходят по ручкам дверей и еще более
агрессивная внизу над порогом. Над передней
аркой слева лючок с портом для зарядки.

Сзади бампер сильно выступает от крыш-
ки багажника, он действительно большой. На
бампер установлены светоотражатели и фо-
нари заднего хода. Задние фонари с красивой
начинкой типа StarDust Мерседеса полностью
находятся на крышке багажника. Над крыш-
кой большой спойлер с повторителем сигнала
тормоза. Под бампером Bolt EV черный
пластик с легкими углублениями по бокам.
В интерьере применен стиль минимализма,
тем не менее детализация форм бешеная.
Материалы обшивки разные, либо ткань в
комплектации LT, либо кожаные кресла, руль,
подлокотник в комплектации Premier.

Свободного места несмотря на малень-
кие размеры достаточно. Задние пассажиры

Автор Фарход Сангинов

коленками будут немного упираться в спинки
передних сидений. Сзади еще вставлен
откидной подлокотник с парой подстаканни-
ков. Приборную панель заменили 8-дюймо-
вым дисплеем, который имитирует аналого-
вые индикаторы, отображает уровень заряда
аккумуляторов и многое другое. Боковые
части приборки обрамлены хромом.

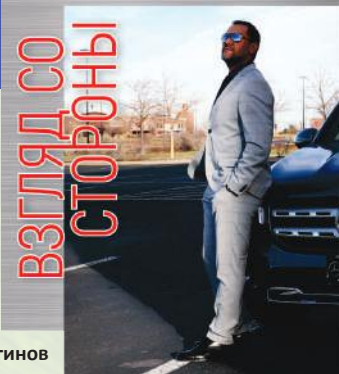
Стильно сделали центральную консоль
Chevrolet Bolt EV, выполненную под накло-
ном. На консоли сенсорный 10,2-дюймовый
дисплей мультимедийно-развлекательного
комплекса MyLink, поддерживающий Apple
CarPlay и Android Auto. Под дисплеем шайба и
три кнопки управления музыкой, справа от ко-
торых 8 кнопок и одна большая шайба управ-
ления климатической установкой. Ниже линия
кнопок аварийной сигнализации, отключения
системы стабилизации и спортивного режима.

Самое интересное в электроавтомобилях
– это технические характеристики, так как
начинка – это главный уникальный атрибут в
таких машинах. Фишка электромотора в том,
что максимальная мощность доступна всегда,
поэтому разгон до сотни на такой небольшой
мощности занимает 7 секунд. Максималь-
ный пробег на полном заряде аккумулятора
по стандарту EPA составляет 383 километра.
Если производитель не обманывает, то
показатель потрясающий, например, **Tesla
Model 3** проезжает на полном заряде 354
километра. Зарядить аккумуляторы Шевроле
Болт можно штатной зарядкой SE Combo от
240-вольтовой розетки. 9 часов уйдет на пол-
ную зарядку, но можно отдать 750 долларов
за более мощный кабель.

Электрический хэтчбек продается только
на рынке США. Базовая цена комплектации
LT – 36 620\$. Топовая комплектация Premier
стоит 41 020\$, а дополнится она кожаной
обшивкой и системой кругового обзора.
Опционально устанавливаются адаптивные
фары IntelliBeam, контроль полосы движения,
система экстренного торможения, более
мощное зарядное устройство.

При покупке государство отчисляет поку-
пателям субсидию в 7500 долларов за заботу
об окружающей среде.

Chevrolet Bolt EV – типичный представи-
тель электрокара с необычным дизайном,
но с хорошей технической составляющей.
Любителям экономить машина подойдет для
городского передвижения, особенно с таким
запасом хода.



Wake & Take



В продаже также есть сувенирная продукция



9 РЕСТОРАНОВ С КРАСИВЫМ ВИДОМ

Какой бы ни была причина – романтический ужин, день рождения, юбилей или просто дружеская встреча – в ресторане всегда хочется насладиться едой и атмосферой в хорошей компании.

Красивый вид, открывающийся во время трапезы – это, конечно, очень приятный бонус.

В этом номере я делюсь с Вами списком именно таких ресторанов.

Linger

- вид на даунтаун Денвера
2030 W 30th Ave, Denver,
CO 80211
lingerdenver.com
(303) 993-3120



El Five

- вид на даунтаун Денвера
Umatilla St #2930, Denver,
CO 80211
elfivedenver.com
(303) 524-9193



54Thirty

- вид на горы и город
1475 California St, Denver,
CO 80202
54thirty.com
(720) 996-1558

View House

- вид на горы, красивый закат
7101 S Clinton St, Centennial,
CO 80112
viewhouse.com
(303) 790-8440



Flagstaff House

- панорамный вид с
1138 Flagstaff Rd, Boulder,
CO 80302
flagstaffhouse.com
(303) 442-4640



Denver Aquarium Restaurant

- вид на рыбок в аквариуме
700 Water St, Denver,
CO 80211
aquariumrestaurants.com
(303) 561-4450

Avanti

- вид на город
3200 N Pecos St, Denver,
CO 80211
avantifandb.com
(720) 269-4778



The Woods

- вид на Денвер
3330 Brighton Blvd, Denver,
CO 80216
thesourcehotel.com
(720) 467-6913



Simms Steakhouse

- вид на город
11911 W 6th Ave, Lakewood,
CO 80401
simmssteakhouse.com
(303) 237-0465





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

Так же мы приглашаем к сотрудничеству
 Owner Operators и диспетчеров

60-65
ЦЕНТОВ
 за милю

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

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

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



720-470-6444

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

начало на странице 2-3

Что Вам приносит радость?

В работе – когда пациента-ребёнка удалось избавить от зубной боли и он/она начинает улыбаться и благодарить! Со взрослыми пациентами – когда после косметического лечения преображается улыбка и пациент сияет от счастья! В семье – успехи детей как в школе, так и на спортивных тренировках.

Азиз, расскажите о своей семье.

Я женат, у меня прекрасная супруга Шоира, она же замечательная мать наших троих детей. У нас два сына и дочка. Амир – старший, ему 12 лет, он занимается футболом и каратэ. Имрану скоро будет 10, он занимается футболом и бразильским джиу-джитсу (разновидность борьбы). Дочке Аише – 2 года, она у нас чудесная! После работы я с воодушевлением возвращаюсь домой, чтобы побыстрее увидеться и поиграть с ней.

Хотят ли Ваши дети пойти по Вашим стопам?

Дети растут, учатся, занимаются в кружках. Я думаю, у каждого человека есть свой путь, пусть выберут ту профессию, которая будет им по душе. Если кто-либо из детей решит пойти по моим стопам, мне будет приятно, если же понравится какая-либо другая профессия, я только поддержку как отец.

Советы стоматолога для детей, родителей и взрослых:

Рекомендую чистить зубы регулярно, 2-3 раза в день, с зубной пастой, имеющей знак Американской Зубной Ассоциации (ADA seal).

Зубные нити – флоссы, либо водные ирригаторы помогают прочищать пространства между зубами и предотвращать образование кариеса на боковых поверхностях зубов, а также способствуют здоровью десен.

Здоровая диета также помогает здоровью зубов. Как можно меньше употреблять продуктов с высоким содержанием сахара, липких закусок, сладких газированных напитков и как можно больше употреблять овощей, фруктов и молочных продуктов, которые имеют высокую концентрацию кальция, необходимого для укрепления зубов.

Я всегда придерживаюсь простого мнения – профилактика лучше, чем лечение. Поэтому, Американская Стоматологическая Ассоциация рекомендует посещать дантиста два раза в год на проверку и профилактическую чистку зубов. Большинство страховых компаний покрывает профилактические визиты.

Что бы Вы посоветовали начинающим стоматологам?

Стоматология интересная, но в тоже время требовательная профессия. Кроме необходимых высоких клинических навыков, знаний и опыта, самое трудное,

с моей точки зрения, это завоевать доверие пациента. Конечно, это приходит не сразу. И учёба долгая и трудная, некоторые процедуры сложные, кропотливые, нужно время и опыт. Могут где-то быть неудачи, особенно в первые годы, но ни в коем случае не надо отчаиваться, терять уверенность, а продолжать идти по правильному пути, работать над собой и постоянно совершенствовать свои клинические навыки. Моя цель – это оправдать ожидания как взрослых пациентов, так и родителей детей. Это долгий, нелёгкий и упорный труд, необходимо проявлять внимание, сочувствие и сострадание и в тоже время быть уверенным, что лечение поможет пациенту избавиться от зубной боли, восстановить жевательную функцию и приобрести замечательную улыбку.

Какая у Вас мечта?

Чтобы люди во всех странах жили в мире и дружбе, были добры к друг другу! По отношению к моей семье – чтобы родители были живы-здоровы и были со мной как можно дольше! Здоровья и успехов моему брату и сестре, чтобы дети всегда радовали нас супругой.

Азиз, спасибо Вам большое за это душевное интервью! Желаем Вам успехов во всём и побольше красивых и счастливых улыбок! Мы рады что у нас в Колорадо есть такой специалист стоматолог как Вы.



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

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

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



Детская стоматология:

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

Принимаем большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

 303-340-0422

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

РИВЬЕРА МАЙЯ

— ТАКАЯ ЗНАКОМАЯ
И НЕЗНАКОМАЯ
ОДНОВРЕМЕННО



Мексиканские Карибы были и остаются самым популярным направлением для путешественников из Колорадо благодаря большому выбору отелей на абсолютно любой вкус и кошелек, дружелюбному сервису, прямым перелетам и множеству развлечений. Wellness ретриты с йогой-практиками и вегетарианскими ресторанами, семейные резорты с водными парками и большими номерами, ультрамодные бутик-отели с эко-дизайном и звездными гостями, отели для взрослых, где праздник 24 часа в день, или наоборот, уединение и романтика – в Мексике есть всё.

Чтобы лучше понять, какая часть Мексиканской Ривьеры больше всего отвечает Вашим планам на поездку, предлагаю наш краткий обзор мест для отдыха полуострова Юкатан.



- КАНКУН. В переводе с языка майя Канкун означает “трон змеи.” Будучи ещё в 70-х годах прошлого столетия рыбацкой деревней, сегодня это, безусловно, самый знаменитый курорт в Мексике на побережье Карибского моря. Отельная зона расположена на островке в форме цифры 7, соединенном с материком двумя мостами. В Канкуне больше 100 отелей и резортов различного класса,

порядка 300 ресторанов, несколько знаменитых ночных клубов и шопинг центров с мировыми брендами. Несмотря на наличие семейных отелей, Канкун это больше место отдыха для тех, кто помимо пляжного отдыха ищет веселое времяпровождение.

- ПЛАЙЯ-ДЕЛЬ-КАРМЕН. Также бывшая рыбацкая деревня, сегодня Плайя – это город с практически европейской атмосферой. Он расположен на юге от Канкуна в центре Ривьеры-Майя, или, как её ещё называют, Майянской Ривьере. Древние майя оценили красоту здешних мест задолго до испанцев, прибывших сюда в XVI веке. Самая большая концентрация майянских руин наблюдается также вокруг Плайя-дель-Кармен. В окрестностях белоснежных пляжей Плайи расположено множество ол-инклюзив курортов, одинаково любимых семьями с детьми и взрослыми путешественниками, которые ищут комфортный и качественный пляжный отдых.

продолжение на странице 46



**PROFESSIONAL REMODELING
YOU CAN COUNT ON**

**GET \$500 OFF OF MATERIALS
on your first remodeling project!**

Quality. Reliability. Trust.
This is what Evercraft Remodeling is about.

KITCHEN REMODELING



- Drywall installations and finishing
- Painting
- Flooring
- Cabinets and new countertops installations
- Lightning
- Plumbing

BATHROOM REMODELING



Call or text us for free estimate:
(303) 618-3030
evercraftremodeling.com



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

**ФИНАНСИРОВАНИЕ
И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ
НЕДВИЖИМОСТИ**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

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

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.



AFFORDABLE AESTHETICS

303-669-0880

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

BOTOX

\$9.50 per unit

**JUVEDERM XC
ULTRA PLUS**

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

VOLUMA XC

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

KYBELLA

\$450.00 (1 ампула)
убирает второй
подбородок

LATISSE

\$159.00 (5 мл)

NEW PRODUCT

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



**Мы принимаем
CareCredit cards!**

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

Дорогие читательницы!

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

SYNERON - CANDELLA, E LOS PLUS

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

Я помогу Вам встретить лето в отличном настроении. Вы приобретёте свежесть, молодость, уверенность и очаровательную улыбку! Улучшайте Вашу природную красоту в Affordable Aesthetics.

**Ваши Анна Тверская, RN
Gregory Buford, MD, косметический хирург**

www.affordableaesthetics.net



АННА ТВЕРСКАЯ, RN

10 Принципов Аюрведической Диеты

Аюрведа – (перевод с санскрита – «знание о жизни») это древняя наука о достижении гармонии и баланса в организме, об излечении недугов с помощью продуктов питания, трав, масел и специй. Аюрведа использует методы, направленные на восстановление и поддержание баланса пяти элементов Вселенной – Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир. Человек как часть вселенной состоит из этих элементов, и когда они уравновешены, человек здоров и гармоничен. Элементы группируются в три основные жизненные силы – доши – Вата, Питта и Капха. Доши регулируют все функции организма, и цель Аюрведы – привести доши в организме человека в гармонию. Давайте рассмотрим базовые принципы Аюрведы.

1 БАЛАНСИРУЙТЕ ДОШИ

Вата (элементы воздуха и эфира) по своей природе холодная, сухая, легкая и грубая. Связана с движением, а это кровообращение, движение лимфы, дыхание, сокращение мышц, и прочее. Отвечает за волнение, страхи, боль. Люди с преобладающей Вата дошей чаще всего худощавые, мерзлявые, почти без подкожного жира. Избыток энергии Ваты балансируют с помощью продуктов теплых, согревающих, увлажняющих, заземляющих, с полезными жирами. Например: суп, рагу, оливковое масло, топленое масло, органические сливки и авокадо, сладкие фрукты – бананы, фиги, виноград, персики; яйца, морские продукты, куриное и другое белое мясо. Специи: душистый и острый перец, куркума, имбирь. Избегать: листового салата, помидоры, свежий лук, гречку, кислые фрукты и сухофрукты.

Питта (элементы огня и воды) по своей сути горячая, маслянистая, легкая и острая. Связана с метаболизмом, интеллектом и трансформациями. Люди с преобладающей Питта дошей обладают средним атлетическим телосложением, с отличным метаболизмом. Для баланса: употреблять продукты охлаждающего, вяжущего, мягкого характера. Например: свежие листовые салаты, огурцы, капуста, спаргаус; свежие травы – такие как мята, базилик; для них прекрасно подойдут все бобовые,

топленое масло. Специи: мята, укроп, корица, фенхель, кориандр, куркума. Избегать: мясные и морепродукты.

Капха (элементы земли и воды) по своей сути тяжелая, прохладная, маслянистая и гладкая. Связана с процессами роста, восстановления, увлажнения от суставов до кожи. Люди с преобладающей Капха дошей имеют крепкое телосложение. У них очень много жизненной энергии, но очень медленный метаболизм, поэтому они склонны к лишнему весу. Для баланса: продукты легкого, теплого, сухого характера. Например: бобовые, кукуруза (особенно попкорн), овощи, сухофрукты, имбирный чай. Специи: тмин, кориандр, куркума, перец, имбирь в сушеном виде, гвоздика. Избегать: тяжелых продуктов (жареных, жирных, животного происхождения), больших порций, простых углеводов.

2 ЭТАПЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В первый час после еды, когда мы чувствуем себя сытыми и спокойными, преобладает энергии Капхи. В течение следующих двух-четырех часов увеличивается соляная кислота, повышается огонь пищеварения, еда трансформируется, и наше тело получает питательные вещества. Это сила элемента Питты, которая регулирует пищеварение. Через четыре-пять часов после еды энергия Ваты повышается. Именно в это время возвращается легкость и появляется аппетит.

Прерывание пищеварительного цикла большим количеством пищи приводит к неполному пищеварению. Со временем неполное пищеварение



приводит к накоплению амы (токсинов), которые могут проявляться в виде множества симптомов. По этой причине Аюрведа рекомендует трехразовое питание каждый день без перекусов, чтобы поддерживать пищеварение и избавлять желудок от стресса.

3 БОЛЬШОЙ ОБЕД

Агни (огонь пищеварения) наиболее силен, когда солнце находится высоко, поэтому обед должен быть самой обильной едой в течение дня. Потребляя больше всего пищи в полдень, тело может использовать свой мощный внутренний огонь для расщепления и усвоения питательных веществ с меньшим выходом энергии, чем в другое время дня. Полдень – это лучшее время дня для употребления более тяжелой или трудно перевариваемой пищи. Это также идеальное время для десерта.

4 СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО

Нужно уметь вовремя остановиться, чтобы не переесть. Помимо очевидных последствий увеличения веса, переизбыток увеличивает выработку свободных радикалов в организме, что, в свою очередь, ускоряет процесс старения.

5 УПОТРЕБЛЯЙТЕ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ

Согласно аюрведической диете, чтобы увеличить источник жизненной силы в теле мы должны употреблять свежие продукты, а не те, которые залежались на прилавке в магазине. В сезон урожая желателен брать продукты у местных фермеров. Таким образом, мы не только получаем свежую продукцию, но и поддерживаем малый бизнес. Кроме этого, пища должна быть свежеприготовленная. Через несколько часов после приготовления еда начинает терять жизненную энергию и питательные вещества.

6 ВКЛЮЧАЙТЕ ШЕСТЬ ВКУСОВ

Аюрведа распознает шесть вкусов, каждый из которых передает уникальное сочетание энергии и физиологической информации. В целом, шесть вкусов сообщают организму следующую клеточную информацию:

Сладкий: заземляющий, укрепляющий, питательный
Кислый: очищающий

Соленый: балансирующий, регулирующий

Горький: детокс, минерализирующий

Вязущий: противовоспалительный, охлаждающий
Острый: согревающий, стимулирующий

Старайтесь включать небольшое количество каждого вкуса в каждый прием пищи. Это может быть только щепотка соли, несколько капель лимонного сока или кусочек перца.

7 ХОЛОДНАЯ ЕДА И ЛЁД

Внутренний огонь, известный как агни, является пищеварительной силой физического и энергетического тела. Агни подобен пылающему костру. Идеально функционирующий, горячий, яркий и способный переваривать пищу, мысли, эмоции и переживания. Чтобы разжечь внутренний огонь, необходимо избегать холодных блюд и напитков, особенно со льдом. Постоянный поток холодной еды или напитков истощает Агни во всех дошах.

8 ПРОЯВИТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Аюрведическая диета предполагает, что время приема пищи мы можем соединить с природной энергией и информацией о еде, которую мы потребляем. Увидеть цвета, попробовать ароматы и привлечь внимание к солнечному свету, почве и земле, которые вместе создали пучки энергии пищи. Начните с одного приема пищи в день в тишине и сосредотачивайтесь на каждом из своих органов чувств.

9 МЕЖДУ УЖИНОМ И СНОМ

Во время сна тело восстанавливается, в то время как разум переваривает мысли, эмоции и переживания дня. Если энергия направляется на физическое пищеварение, то процессы физического исцеления и умственного пищеварения останавливаются. По этой причине аюрведическая медицина рекомендует, чтобы последний прием пищи в день был относительно легким и завершился за три часа до сна, чтобы избежать этого дисбаланса.

10 ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Чай – не только приятный вкус напитка, но и мощный целитель, который может помочь в восстановлении здоровья, жизненных сил и радости. Не стоит много пить во время еды, но между приемами пищи можно обильно пить чай на травах. Чай между приемами пищи наполняет организм «жидкими лекарствами», снижает тягу к перекусам, способствует детоксикации и разжигает пищеварительный огонь.

Ватта-доша – горячие, пряные чаи, такие как корица, имбирь и гвоздика. Питта-доша – подойдет горячий или прохладный чай на успокаивающих травах, такие как мята перечная, кориандр и роза. Капха-доша – увеличить энергию, пищеварение и оптимизм можно с помощью солодки, черного перца и кардамона.

Кроме разделения питания по дошам, аюрведа выделяет важность гунн природы. Это Саттва – благодать, Раджас – страсть, Тамас – невежество. Об этом, и о связи диеты и йоги, мы поговорим в следующий раз.



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



Kishinevsky & Raykin

Attorneys and Counselors at Law

Опыт • Профессионализм • Эффективность • Результат



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

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

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

- Timur Kishinevsky

20 лет предоставляем юридическую помощь
русскоязычной общине Колорадо

Рекордное количество выигранных судебных дел

Агрессивное предоставление интересов клиента в суде

Миллионы долларов выиграны в судебных процессах

720•748•8888

КРИМИНАЛЬНОЕ ДЕЛО

БАНКРОТСТВО

ТРУДОВОЕ И БИЗНЕС ПРАВО

АВТОАВАРИИ

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

раскрась меня

color me



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

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

www.venusartistrydesign.com

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

Небольшие группы

Непринуждённая атмосфера

Игры

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

Летом занятия ОНЛАЙН

- Индивидуальные
- Групповые
- Начало учебного года **23 августа**

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



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



SPA процедуры по уходу за лицом
Уход за лицом из лепестков розы

Уход за лицом для мужчин - Urban Men Facial

Ламинирование бровей и ресниц

Массаж с горячими камнями

Скульптурно буккальный массаж лица

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

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

www.styleandelegancebyalexa.com

720-724-3926

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

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

**ХУСРАВ ГИЁСОВ
KHUSRAV GIYOSOV**

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО



GIYOSOV TAEKWONDO ACADEMY
EAGLE MARTIAL ARTS



ПЕРВЫЙ КЛАСС БЕСПЛАТНО!

ОДИНОКИМ МАТЕРЯМ СКИДКИ!

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

16850 E. Mississippi Ave, Aurora CO 80017

giyosovkhusrav@gmail.com

(720)429-0669

начало на странице 8

Чем мы, как община, можем помочь патронатным семьям?

В основном, мы нуждаемся в таких вещах как подгузники, подарочные карточки (gift cards) или Amazon - Foster Source Wish List. Но ещё важнее – стать помощниками fosterных родителей, забирая детей на несколько часов или дней. В Колорадо нельзя даже временно оставлять приёмных детей с обыкновенными нянечками или родственниками. Для этого нужно пройти все занятия и получить лицензию патронатного воспитателя. Подобная помощь патронатным семьям очень нужна и позволяет заинтересованным людям ближе присмотреться к процессу патронатного воспитания.

Кристи, можете ли Вы путешествовать с детьми, которые у Вас на патронате?

Если судья и биологические родители дадут согласие, то да. Государством путешествия не оплачиваются.

Что ещё нужно для получения статуса патронатной семьи помимо получения лицензии?

Для того, чтобы Вам разрешили стать такой семьёй, нужно пройти предварительный профессиональный отбор, проверку и ответить на ряд вопросов. Проверяют кредитную историю, платежеспособность, отношения с законом (криминальная и водительская история). Вопросы на интервью могут быть довольно личного характера, чтобы понять подходите ли Вы на роль fosterного родителя. Штат также разрешает стать патронатными воспитателями однополым парам или одному человеку.

Сколько Вы получаете от государства в месяц за каждого ребёнка?

Около тысячи долларов, но государство смотрит на финансы семьи чтобы люди не использовали систему ради денежной выгоды. Например, семья должна выплачивать ссуду за дом или другие долги, не рассчитывая на деньги, получаемые за патронат от государства.

Кристи, дети могут жить в патронатной семье сколько нужно, или же их определяют в другую семью?

Сколько нужно, но это зависит от семьи. Мы вторая патронатная семья у этих троих детей. В первой семье дети жили 4 месяца, после чего патронатные родители решили отдать детей, так



как ситуация не позволяла оставить их дольше. Всё-таки дети маленькие, и это огромная нагрузка.

Знают ли биологические родители, кто Вы и где Вы живёте?

Нет, но знают, в каком округе мы живём, и в какую школу ходит старший ребёнок, так как видят документы из школы. Они не знают моего номера телефона. Биологическим родителям не даётся такая информация. В свою очередь, родители знают, что они не имеют права приехать к нам в дом. Для того, чтобы увидеть детей, судом даётся определённое время. Я, в свою очередь, понимаю, что мои отношения с биологическими родителями очень важны в их восстановлении в правах как родителей, и поэтому помогаю им в силу своих возможностей. У родителей, у которых забрали детей, и так рушится весь мир. Им нужна помощь.

У вас есть группа поддержки?

Да, примерно 300 семей из нашего агентства Hope and Home.

Возможно ли детей усыновить/удочерить?

Да, если биологические родители отказываются от прав, либо по какой-то причине суд лишил их родительских прав. Не так давно в нашей группе fosterных семей одна семья брала двух подростков на полтора года, после чего они их усыновили.

После того как дети вернутся к своим родителям или к бабушкам/дедушкам, Вы планируете ещё брать детей?

Определённо! Мы хотим помочь обществу заботиться о детях.

Кристин, и последнее, поделитесь с нами полезными ссылками и контактами, откуда начинать процесс патронатной семьи.

Foster Source
fostersource.org
(303)618-4331
info@fostersource.org

Colorado CASA
coloradocasa.org
(303)623-5380
ColoradoCASA@ColoradoCASA.org

Foster Family Assist
fosterfamilyassist.com

Hope and Home
hopeandhome.org
(719)575-9887
gmilne@hopeandhome.org

CO 4 Kids
co4kids.org
(844)-CO-4-Kids

Дорогие читатели, эта статья-интервью была написана со слов Кристин – приёмной матери. Все ситуации индивидуальны, как и данная история. Тема патронатного воспитания очень важная. Патронатные семьи очень нужны и обществу, и нашим собственным детям, если смотреть на ситуацию глобально. Окружая детей из трудных жизненных ситуаций заботой и любовью, мы даём им возможность не озлобиться в ответ на нелегкие жизненные обстоятельства. Давайте творить добро!

Благодарим Кристин за подробное интервью и информацию о fosterных семьях!

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



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

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



МОЕ КРЕДО
- это построение
доверительных
и взаимовыгодных
отношений
с клиентами

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

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

 **HOMESMART**
CHERRY CREEK *Elite*
Real Estate Made Easy.

Есть страны, в которых Вам хорошо и комфортно, а в других Вы как будто не в своей тарелке. Это связано с тем, что у каждой страны свой характер и темперамент, которые могут совпадать или не соответствовать Вашему.

Чтобы выбрать свою идеальную страну для путешествия, воспользуйтесь этим гороскопом.

ОВЕН

Прежде всего, в путешествии Вам нужны впечатления и эмоции. Ради них Вы готовы пожертвовать комфортом и своими привычками. Вы ищете настоящих приключений и готовы проявить себя там, где присутствует азарт, скорость и физические нагрузки.

Вам следует посетить Турцию, Испанию и Грецию. Но обязательно, хотя бы раз в жизни съездите в **Тайланд**.



ТЕЛЕЦ

Вы любите планировать отпуск заранее, Вам важен комфорт, кухня, интересный досуг. Больше всего Вы оцените роскошь дорогого отеля в экологически чистой местности. И обязательно в компании близких Вашему сердцу людей.

Для путешествия выбирайте Великобританию, Швейцарию, Италию или Гавайи. Но где вам нужно точно побывать – это в **Бразилии**.



БЛИЗНЕЦЫ

Вы можете ехать когда угодно и куда угодно, главное, чтобы с интересными и веселыми попутчиками. Но обязательно изучите страну заранее, чтобы подготовиться и знать все о месте, которое намерены посетить.

Оптимальные варианты для вас – Германия, Канада, Новая Зеландия. Самая важная страна для поездки – **Италия**.



РАК

Путешествие для Вас – это отдых от быта. Вам важен эмоциональный комфорт, спокойная и душевная поездка, в которой не будет места стрессам и напряжению. Вы можете смело выбирать Японию, Турцию, Мексику и Индию, но идеальная страна для вас – **Марокко**.



ЛЕВ

Ваша главная цель в отпуске – получить как можно больше удовольствий и почувствовать, что мир по-прежнему крутится вокруг Вас. Если Вам удастся попасть на фестиваль, корриду или парад – Вы будете уверены, что путешествие удалось.

Идеальная страна для Вашего отдыха – **Испания**. Но непременно посетите Швейцарию, Чехию и Шри-Ланку.



ДЕВА

Ваш отдых должен быть полезным и активным – походы, рафтинг, исследования, погружение в среду. Вам следует непременно посетить **Филиппины**. А также хорошо побывать в Черногории и Чехии.



ВЕСЫ

Вам хорошо в тех странах, где люди радуются жизни, много улыбаются и поют. При этом Вам важно удовлетворить и эстетические потребности, посещая музеи, театры и памятники культуры. Китай, Япония, Аргентина, и конечно, **Англия** – это список стран, в которых Вам непременно нужно побывать.



СКОРПИОН

Вы профессиональный путешественник. Когда Вы выходите из дома, то возвращаетесь другим человеком. Вам важен вызов и приключения, которые помогут Вам измениться внутри. Для обретения душевного равновесия Вы можете рассмотреть Венгрию, Кипр и Латвию. А для риска и впечатлений – Камбоджа и Иран. Идеальная страна для вас – **Германия**.



СТРЕЛЕЦ

Вам важно покорить другую страну, влюбиться в ее культуру, традиции и кухню. На отдыхе Вы сторонитесь правил и ограничений, стараетесь оставаться свободным и независимым. С вашей фантазией и темпераментом Вам нужно посетить Сицилию, Гватемалу и Саудовскую Аравию. Но идеальным местом для путешествия станет **Мексика**.



КОЗЕРОГ

У Вас хватит сил спланировать отдых в мельчайших деталях и организовать качественный мини-тур для всей семьи. При этом Вы чув-



ствуете на себе огромную ответственность за родных и вряд ли дадите им в поездке самостоятельность. Наиболее удачная страна для путешествий – **Франция**. Но Вам также будет хорошо в местах, где Вы буквально забудете обо всем на свете – Корея, Исландии, Тибете и Эстонии.

ВОДОЛЕЙ

Вы умеете приспосабливаться к любой среде и хорошо себя чувствуете в благополучных, развитых и промышленных странах. У Вас множество идей, но при этом Вы не хотите брать на себя организационные вопросы.

Для максимальных впечатлений Вам нужно запланировать путешествие по дальним уголкам России, а так же по Африке, Сицилии и Чили. В идеале хоть раз побывать в **Сингапуре**.



РЫБЫ

Куда бы Вы ни отправились, Вам важно иметь с собой фотоаппарат, на который Вы сможете запечатлеть красивые воспоминания. Вам не подходят графики и планы, Вы можете пожертвовать экскурсией ради возможности уединиться и расслабиться. Вы почувствуете себя хорошо на Шри-Ланке, в Венеции и Аргентине. Хоть раз в жизни Вам точно стоит посетить **Японию и Тибет**.



Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

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



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

Maaliki motors

Luxury used car dealership

☰ Люксовые подержанные автомобили ☰



*"If you can dream it
you can drive it"*

Специальное предложение
для читателей Сама Себе Режиссёр!
Покажите эту рекламу
в дилерской Maaliki Motors
при покупке автомобиля
чтобы получить \$500 скидку

Special deal for SSR Magazine readers!
Show this ad when purchasing
a car at Maaliki Motors to get \$500 off



МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ
720-251-6528



709 S Havana St
Aurora, CO 80012

M AALIKI
MOTORS
Where Nobody Treats You Better!

Сидела на остановке, попала соринка в глаз, и я её сосредоточено тёрла. Рядом сидела старушка, глядя на меня сказала: Не плачь, дочка, я в твои годы ещё страшней была и то замуж вышла!

☺ ☺ ☺

Надо уметь говорить «Нет». Например, вас спрашивают: «Хотите ли вы кусочек торта?», — а вы отвечаете:

«Нет, мне пожалуйста, два кусочка»

☺ ☺ ☺

Два часа ночи. Трехлетняя дочь только что вылезла из кроватки и заявила, что выпалась. Мать говорит: — Сейчас ночь, все кругом спят.

— Не волнуйся, мамочка, я сейчас поору, и все проснутся!

☺ ☺ ☺

— Как ты со своей женой познакомился?

— Сидит она, значит, в бане... — Интересно, интересно! И что же дальше?

— Сидит она в бане за своё поведение на форуме и шлёт мне, админу, слёзное письмо, чтобы я с неё бан снял. Начали общаться по мылу, затем в аське, а потом встретились реально.

☺ ☺ ☺

— Слушай, я кроссворд разгадываю: «Человек, который обязан отдавать все деньги другому человеку, получая взамен еду». Это кто?

— Раб.

— Я тоже думаю, что раб, а жена написала: «Муж».

☺ ☺ ☺

Вовочка пишет сочинение: «Я во всем помогаю маме и папе, убираю, готовлю, стираю, хожу в магазин!». Мама подходит и говорит:

— Ты же ничего этого не

делаешь, почему ты об этом пишешь?

— Так на то оно и сочинение!

☺ ☺ ☺

Первые каникулы у сына-первоклассника начались.

Спрашиваю:

— Саня, ну какой самый любимый урок-то в школе?

Со вздохом говорит:

— Третий, после него всегда домой.

☺ ☺ ☺

— Мам, человека разве можно ругать за то, чего он не делал?

— Нет, конечно нельзя.

— Короче уроки я не сделала.

☺ ☺ ☺

Блондинка спрашивает своего нового знакомого:

— А чем ты занимаешься?

— Я работаю топ-менеджером в финансовой компании. Фактически, я — правая рука директора.

— А у твоего директора правды руки нет?

☺ ☺ ☺

— Алло, подруга! Ты чем сейчас занимаешься?

— Радуюсь жизни.

— Приятного аппетита!

☺ ☺ ☺

— А он тебе про свои прошлые романы рассказывал?

— Нет.

— Вот козел! А ты ему?

— Нет.

— Вот умница!

☺ ☺ ☺

Рома (4 года) маме:

— Я боюсь черепаху, она страшная!

— Она страшная, но добрая.

— Как ты?

☺ ☺ ☺

— Короче, я всё поняла!

— И что же ты поняла?

— Что мне надо, то и поняла.

☺ ☺ ☺

Красивое нижнее белье, как высшее образование — его не видно, но самооценку поднимает!

☺ ☺ ☺

Вопрос, который не дает мне покоя:

Болгарский перец в Болгарии тоже называют болгарским или он там просто перец?

☺ ☺ ☺

— Иди есть рыбный плов с огурцами.

— Ты же готовила суши!

— Ну, мало ли что я готовила...



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

БЕСПЛАТНАЯ ИНСПЕКЦИЯ КРЫШИ



**Рапорт -
результат инспекции**

**Демонтаж
и замена крыши дома**



**Специалисты по страховкам
(Insurance Claim Specialists)**

**Восстановление крыши
после града/ветра**

**Жилые и коммерческие
крыши**

**Солнечные батареи
(Solar Panels)**

**Водосточные трубы
для крыши(Gutters)**

Изоляция (Insulation)

И многое другое



Arslan Annaorazov | Project Manager

aannaorazov@ecoroofandsolar.com

719.321.4133

389 South Lipan St, Denver, CO 80223

www.ecoroofandsolar.com



**ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЕ
И ЗАСТРАХОВАННЫЕ
СПЕЦИАЛИСТЫ**



www.greenwayeco.online
(free shipping)

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



↙	Не перелом, но от гипса не откажется	↙	Свободный стих	↙	Ткань для костюмов	↙	Приказ зверюшке из цирка	↙	Знатные дворяне Руси	↙	Водитель авиалайнера	Квартирная мера				
	Уничжительное название стихов	→	Девятый на картине Айвазовского			→	Некогда так называли религию					↓				
↙					На какой реке стоит Киев?		Параллельные складки ткани		"Купля-продажа" по-крупному		Стиль поведения					
	Звук из хвораго горла		Резвость убегающего	↙					Брюс Всемогущий вне экрана	↙						
↙				↓	Точка напротив зенита		"Рассказчик" в аудитории									
Колдовские ...	Нелепые и странные речи	→						Обслуживание		Небольшой водопад		Колбаса для гурманов				
↙				Вертикально стоящая льдина		Бросить камушек в чужой ...	↙			↓		↓				
	Русская монета в 25 копеек	↙	Сатирик ... Измайлов					Грубая спецовка	→							
↙					Цвет шерсти кошки							Ябло в Зазеркалье				
	"Пудра" для малыша		Хрустальная мечта Бендера	→			Геометрическая форма Земли		Моральный вид человека	↙						
↙					Полколеи железной дороги	→						Буква кириллицы				
	Гиперактивное дитя		Сколько процентов в целом?	→			Политика жёстких условий		Шахматная фигура	↙						
												Болтовня цикад и кузнечиков				
						Валюта Колумбии		Древняя счётная доска		"Проку-кареканное" время	→					
													Возглас публики			"Или" по-старорусски
										"Раскрутка" политика	→					
										Стоящая за дедкой (сказоч.)		Небольшое двухмачтовое судно	→			
Устойчивость к холодам																

В жаркий день для вас соки, воды,
лимонады, квасы, пиво, фрукты
от магазина M&I



И конечно же
мороженое



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

О бароне и его замке

а ещё о превратностях и несправедливости судьбы, об упущенных возможностях и таинственных совпадениях

Как скребок железа по стеклу – что делает барон Уолтер фон Рихтхофен на исторической карте Денвера? Еще один европеец в поисках богатства и приключений на Диком Западе. Среди них встречались и отпрыски благородных семей – вспомните, например, потомка Неаполитанского короля принца Мюрата, который был брадобреем и умер, можно сказать, под денверским забором... В отличие от графа, на наше счастье, переменчивая удача улыбнулась барону – ему удалось всё-таки разбогатеть. Хотя, потом госпожа-удача от него отвернулась, но и спустя 135 лет замок барона Рихтхофена остается одним из самых красивых зданий Денвера. Построен он был в 1887 году, точный адрес: 7020 E. 12th Ave.

Барон мечтал об элегантно-предметстве Montclair. Хотел разбогатеть: был он по-тевтонски амбициозен, прагматичен, но и неистребимо сентиментален. Были приобретены 320 акров земли – примерно от 6-й до Колфакса, хотя планы простирались до Hampden. На участках, которые были вдвое больше, чем в Денвере, предписывалось строить дома с не менее, чем тремя этажами – усадьбы, а не просто дома. Кое-что с тех времён сохранилось. Но, хотя в Montclair из центра города ходил трамвай, всё-таки массовой застройки не случилось.

Трудно понять, почему вдруг строительство башенок, террас и амфилад стало вдруг столь популярным в 1880-е. Но даже среди множества других подобных сооружений, замок барона выделялся вычурностью. Он был не просто домом, но намеком на родовое гнездо. Денвериты могли жить здесь не просто как благородные господа, а как короли. Особенно он надеялся на привлечение богатых резидентов, больных туберкулезом, с Восточного побережья. Посему изначально соорудили здесь еще и санаторий – своеобразный, об этом ниже.

Замок был не столько частной резиденцией, сколько градообразующим рекламным центром. Окружен он был садом с множеством скульптур и фонтанов. Вначале он состоял из 21 комнаты, а потом и постепенно владельцы увеличили его до 32 комнат и почти 15 тыс. кв футов. 10 спален, 8 ванных комнат. Интересно, как менялись владельцы замка в связи с пери-



петиями мировой и локальной истории... Состояние и надежды барона сгорели с отменой серебряного стандарта в 1893, да и вообще большинство его проектов были неудачными. Такое ощущение, что против него работало время. В 1920-е годы замок был значительно перестроен Edwin Beard Hendrie, который считался одним из крупнейших производителей оборудования для горнодобычи. Были построены галерея, библиотека и музыкальный зал, добавлена черепичная крыша, фасад смягчен элементами фахверка (эти милые переплеты), внутренняя планировка тоже изменена. После войны в 1946 г замок купил венгерский князь Этьенн Перени. Его супруга была потомком колорадских пионеров. Постепенно он распродал большую часть построек, находившихся на территории замка. Интересно, что он принимал в замке Зиту – австро-венгерскую императрицу в изгнании. Один из его потомков не так давно был замечен в торговле поддельными картинами. Князь прожил здесь примерно 25 лет. Потом замок был приобретен историком Othneil Seiden, который известен благодаря работам по истории Денвера.

Примерно в 1984 году замок был причислен к историческим памятникам. Следующие 30 лет в доме проживала семья Gerry & Esther Priddy – известные риелторы и аукционеры. Им пришлось отремонтировать замок, а потом они обставили и декорировали его в соответствии со стилем конца 19 века. Они приобрели замок за 1,2 млн. долларов в 1984 г.

В последний раз замок был выставлен на продажу в 2010 и продан в 2012 за примерно 3.5 млн. Сейчас им владеет семья Jesse & Sylvia Jespersen-Atencio. Они владеют инженерно-строительной компанией по сооружению линий электропередач «под ключ». Много сил и средств было потрачено на восстановление замка и сада: большая часть старинной мебели была приобретена у семьи Придди, воспроизведена внутренняя планировка, реставрированы многие элементы внутреннего и внешнего декора. У владельцев замка есть очень содержательный веб-сайт. В определенном смысле, замок и сейчас является общественным центром. Например, здесь проводятся празднования Хеллоуина - тематические вечеринки, на одну



из которых заявился мэр Hickenlooper в костюме бэтмена...

Но как бы ни был прекрасен и интересен сам замок, наш рассказ прежде всего о придумавших и построивших его людях.

Walter Freiherr (барон) von Richthofen (1850 - 1898) до прибытия в Денвер успел поучаствовать во франко-прусской войне и пережить пожар в Чикаго. Хотя пишут о его принадлежности к знатному баронскому роду, но на самом деле его семья была не очень благородна и уж совсем не богата. Отцу Вальтера удалось кое-что заработать на силезских шахтах. Наш барон зарабатывал на первых порах преподаванием немецкого, французского и латыни, а потом и итальянского. Вскоре ему подфартило на серебре и строительстве железнодорожной ветки в Колорадо и повезло настолько, что он открыл Denver Downtown Real Estate и стал одним из организаторов местной Chamber of Commerce. Вальтер полюбил Денвер, он высоко отзывался о его гостеприимстве, красоте и чистоте, называл центром науки, искусства, разума и утонченности. Вот уж воистину – красота в глазах смотрящего,

потому что тогда же говорили о городе, как о клоаке, где остаются пьяные шахтеры и бешеные собаки.

Оригинальным проектом барона было создание увеселительного сада – beer garden, где под открытым небом под живую музыку можно было бы пить пиво, танцевать и развлекаться. Но благопристойный Денвер это начинание не одобрил, причислив к низкопробным салунно-игорным забавам. Барон отбыл в Европу, устроив на прощание грандиозное гуляние с приглашенными «ночными бабочками» и игроками, которое, впрочем, посетили и некоторые порядочные граждане (без жен).

Обратно в Денвер барон вернулся уже без супруги, которая предпочла остаться с двумя дочерьми в Пруссии. Между тем назревал новый проект: на этот раз барон Вальтер решил выращивать скот и написал популярную книгу, в которой разрекламировал Колорадо в качестве самого перспективного во всем полушарии места для животноводства. Но особо холодная и ветреная зима 1886 года развеяла и эти надежды. Слава Богу, что у него хватило

денег в 1887 году достроить замок, но и здесь он проявил оригинальность. Часть территории была отдана под санаторий, сейчас это здание муниципального центра. На первом этаже располагался хлев с навозом и прочими естественным испражнениями, на верхних открытых террасах были кресла для больных туберкулезом. Тогда считалось, что естественные запахи и испарения от животных, а также свежее молоко способствуют исцелению. Именно так лечился Крупп – в будущем производитель оружия. Но и здесь он не угадал: примерно в то же время была открыта палочка Коха – возбудитель туберкулеза, и лечение пошло совсем по другому пути, хотя муниципальный санаторий, а потом дом скорби в этом здании Molkerei просуществовал еще несколько десятков лет.

Так или иначе, но незадолго до крушения серебряного стандарта барон с уже второй супругой Луизой продают замок и отправляются путешествовать. Вскоре они возвращаются в Денвер, чтобы спасти то, что еще осталось. Им удаётся ещё раз выкупить свой замок, они открывают картинную галерею. Но кончил бедный барон тем, что, проживая в замке, зарабатывал на жизнь, продавая книги.

Здоровье его пошатнулось, поэтому в 1898 году во время американо-испанской войны его не приняли в армию. Однако, в последнем порыве чувствительности и воинственности он явился на призывной пункт в Форт Луптоне и лично вручил каждому солдату букет цветов. Через несколько дней он умер в госпитале после операции по удалению аппендикса. Его вдова продала замок и пережила его на 26 лет, проживая в гостиницах. Разумеется, во время Первой мировой войны, из патристических соображений она опустила титул и стала просто миссис Рихтхофен.

Наверное, Вам тоже с самого начала показалась знакомым это имя – барон фон Рихтхофен? Да, наш денверский барон из той же семьи, что знаменитый летчик-ас времен Первой мировой Манфред фон Рихтхофен – «Красный барон». Он одержал победу в 80 воздушных боях и стал национальным героем для потомков. Его знают все, даже пицца названа его именем. А о нашем бароне Вальтере и в Денвере уже не особо помнят. А кто помнит другого барона – путешественника Фердинанда, который ввел понятие Великого Шелкового пути? Как несправедливо, что разрушители заслуживают большую славу и память в истории, чем создатели. Но все в мире взаимосвязано, и вокруг замка Montclair и его первого хозяина роится множество историй, отдельные из которых простираются и в 21-й век...

начало на странице 12

Сколько времени заняли у Вас съёмки фильма *By No Means*, и какой был бюджет? Что было самое сложное в съёмках этого фильма?

На момент начала работы шёл 2017 год. Работа в должности "Video Creative Developer" в большой компании очень сильно помогла мне во многих аспектах. Иначе процесс шёл бы медленнее. В кинотеатрах фильм увидели в 2019 году. Два года интенсивной работы было потрачено на выпуск фильма. Про бюджет тяжело говорить, поскольку мне доставались многие локации по скидкам, мы много использовали оборудования с Ютубовской студии в San Bruno, что сократило расходы на десятки тысяч долларов. Тем не менее мы превысили начальный бюджет. На "American Film Market", который происходит раз в год в Лос Анджелесе, и где собираются много продюсеров, чтоб купить контент, наш проект был оценен в \$170K.

Чем или кем Вы гордитесь?

В первую очередь горжусь своей супругой: она мама, актриса, программист и дизайнер.

Если говорить о себе, скажу, что на этом этапе жизни горжусь тем, что удалось избежать вовлечения в политические новости. Я замечаю, что люди могут любить друг друга до той поры пока не узнают, что тот или другой симпатизирует каким-нибудь консерваторам, демократам, LGBT, коммунистам, националистам, неофашистам, и т.п. Можно перечислить религиозные группы, расовые... В какой-то период я чувствовал сильные эмоции на этот счет. А как не чувствовать, если все прадеды были на второй мировой войне, а тебе отдельные люди говорят, что прадеки твои, мол, плохие и памятники им надо убрать? Теперь опаснее носить георгиевскую ленточку на орденах, чем бить на коже фашистские накладки. Я никогда этого не приму. Среди наших с вами дедушек есть увешанные медалями, есть пропавшие без вести. У меня есть погибшие друзья по обе стороны современной Донбасской раны. Еще больше тех, кто продолжает сидеть в окопах. Есть коллеги, сменившие пол, есть ненавидящие друг друга демократы и республиканцы. В каждом представителе этих групп есть Человек. Всегда есть что-то, что тебя с ними объединяет. Я горд за то, что справился с самим собой и не потерял ни одного из перечисленных по своей же ошибке. У каждого своя правда, и я не тот, кто может указать на ложное мнение человека (разве что кроме темы о своих дедах). Я дорожу теми, кто дорожит мной.



Пикник группы Сама Себе Режиссёр - май, 2021

Кто или что Вас вдохновляет?

Вдохновляет человек, который преодолевает себя. В любом интересном повествовании мы сопереживаем герою, который идет к цели, преодолевая себя. Драматургия поставлена на конфликте и арке героя – то, как персонаж меняется от начала до конца. Так вот, меня вдохновляют высоко устремлённые люди, те, которые учатся и у кого можно поучиться. Это те, кто борются со сложностями, кто справляются с горем и страданиями, у кого есть цель.

Скажу по-другому, образно. Вот Ваш журнал – красивое издание на страниц 50-70. Есть увлекательные страницы для разных возрастных категорий и родов деятельности. Этот конечный продукт концентрирует массу человеческих ресурсов. Я уверен, есть препятствия, которые Вы преодолели на стадии редактуры, дизайна, печати, той же рекламы, дистрибуции, и о которых мало кто задумывается. Вот на этом примере можно провести параллель с предпринимателями, докторами, открывающими свои клиники, инженерами, воплощающими свои стартапы, писателями, публикующими свои книги.

Всеми этими людьми я горд, хотя можно долго ещё перечислять. Но это куда меньший процент людей в обществе. Как много есть людей кряхтящих, живущих от одного выпуска новостей до другого! В промежутке они ненавидят какого-то политика или группу людей. Сами часто бесполезны в обществе или заняли свою маленькую нишу и долой амбиции. Ждут пенсии... Меня вдохновляют светлые, активные, мыслящие люди.

Что Вы цените в людях?

Открытость. Умение выслушать. Желание продолжать учиться без оглядки на возраст.

Какие планы на будущее?

Короткий ответ – продолжать писать и снимать полнометражные фильмы. По мере возможности снимать рекламу, ведь часто обращаются клиенты, с которыми раньше работал. При высоких бюджетах реклама в первую очередь дает развернуться фантазии, ты можешь воплотить в жизнь хорошие режиссерские замыслы.

Чуть более развернутый ответ – завуалировать больше морали и добра в своих работах. Хочется, чтобы люди подчеркивали что-то важное для себя, а не просто убивали время над просмотром твоей работы. Еще хочется помочь попасть в индустрию начинающим видеографам, актерам и просто людям творчества. Или, корректнее сказать, вместе с ними продолжать туда попадать. Научиться балансировать между профессиональными и начинающими актерами, ведь часто продюсер выбирает более-менее именитых, закрывая глаза на то, что у неизвестного актёра может быть более подходящий внешний вид или потенциал.

Что было самым сложным в адаптации в Америке?

Язык. Ни шуток моих не понимали местные, ни меня самого не могли раскусить. Такое было восприятие действительности. Это тяжело объяснить. Спустя деся-

ток лет жизни в США английский язык не пугает ни в телефонных разговорах, ни на съёмках. Все уже запросто можно донести до собеседника, все прозрачно понятно. Только вот никогда не стать нам коренными носителями английского языка – это надо принять. Это незаметно на однодневных пати, где ты можешь даже стать самым веселым персонажем. Теперь тебя понимают без переспросов и готовы с тобой несколько часов находиться в одной компании. Но если же ты в командировке и тебе приходится жить с коллегами в отеле по несколько дней, они, как выросшие вместе, объединяются в группки по интересам. В барах, после третьего часа, как магнитом притягиваются люди более-менее рядом выросшие. Это наша данность, нам просто надо смело идти с ней.

Хочется сказать всем нашим иммигрантам, чтобы были свободны и говорили на полную грудь, независимо от локации. Ведь что получается: ехали, чтобы говорить свободно, а всё равно часто шепчем, не говорим свободно, потому что привезли несвободу в себе. Верьте в себя, свободно выражайте свое видение!

Были и смешные случаи, когда меня привел эмигрант из 90-х в Walmart и показывал ряды. “Как тебе?” – Он не мог поверить и не поверил до конца, что у нас на Родине есть все те товары, такие же кассы без очереди, самообслуживание, полные полки.

Свобода тут ощущается во многом, но есть у нее и много красных линий. Можно легко потерять работу от невинного высказывания, есть навязывание неестественных ценностей. Тут можно пулю быстрее получить, чем в наших странах, но едва ли кто на тебя полезет с кулаками. Тут можно легко открыть стартап и реализовать свои проекты. Пока что мне тут комфортнее, у меня паспорт этой страны, но мир не сошелся на Америке. Я вполне допускаю, что мог бы жить в Греции, Италии, России, Канаде, Китае и многих других странах. Главное любить живых людей, а не политические выкрики и клише.

Идеальное место для жизни?

Это то место, где ты можешь себя реализовать. Где рядом те, кого ты любишь. В моем случае это еще и океан. Пандемия привела меня в Денвер, и я счастлив, что познал этот прекрасный край. Я нашел тут много единомышленников. Денвер навсегда останется в моем сердце. Но мне не хватает моего серфа, который ждёт меня на хранении. Денвер сдул с меня лишнее снегами, метелями и ветрами, теперь очередь океана омыть меня волнами, утрясти все землетрясениями и что там еще? – удивить толпами бомжей на улицах. Это тоже не надо упускать.

Какие 3 желания Вы загадали бы золотой рыбке?

1 - Помочь учёным в борьбе с раковой болезнью. Я всё больше об этом читаю, соответственно больше работаю волонтером и больше осознаю масштаб проблемы.

2 - Вразумить заблудших, уверенных в их исключительности. На сегодняшний день целые континенты и народы страдают глупой мыслью, что они лучше или более исключительны перед другими народами.

3 - Знаете, оказывается не так просто загадать три достойных желания. Наверное, попросил бы рыбку не таить на меня злобу за то, что выловил ее и оставить третье желание для нее самой. Если возможно, конечно же. Ведь если она оказалась выловленной, значит сама не может загадать себе всё, что хочет. Двух первых желаний мне с головой хватит, чтоб сделать этот мир счастливее.

Что бы Вы посоветовали самому себе в молодости?

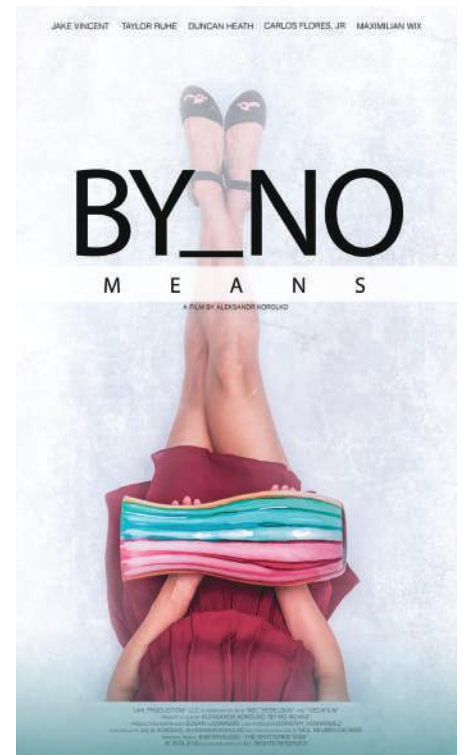
Не спешить прыгнуть выше своей головы. Больше учить теорию по книгам, перед тем как взяться за практику.

Ваши пожелания читателям.

Читателям желаю чаще вспоминать что у них есть всё для того, чтобы быть счастливыми. Чтоб с радостью смотрели на чужой успех. Если хотите больше счастья – читайте книги. Выкинуть из головы шаблон “как должно быть,” перестать ориентироваться на глупенькие “как стать...”, а просто наслаждаться своей личной жизнью, и Вы вдруг заметите что вы счастливы.

С полной ответственностью рекомендую им журнал “Сама себе Режиссер”! Я прочитал его от начала до конца и остался доволен. Слышал, что журналы бывают трех типов: одни пишут правду, другие додумывают то, в чём не разобрались, третьи просто сами сочиняют новости. Мне нравится, что на страницах этого журнала очень здорово подобраны статьи. Есть веселые страницы, туристические, исторические. Хорошие ссылки на локальные сервисы и полезные рекомендации. Я поверил им всем. Ваш журнал, несомненно, принадлежит к первой группе. Мне также бросилось в глаза то, что дизайнер – компетентный специалист. Композиции и верстка чистые. Короче, современный, приятный на ощупь глянецвый журнал.

Маленьким читателям я бы пожелал не спешить вырастать. Наверное, я в детстве тоже так говорил: “Когда я вырасту, тогда заполучу желанное”. Когда мы вырастаем то не всё доступное взрослым может сделать нас счастливыми. Квадратные метры и лошадиные силы меркнут перед потерей близких. Больше понимаешь, что надо крепко любить своих родителей, друзей и родных. Помнить всех своих бабушек и дедушек. Чаще звонить близким.



Фильм Александра Королько «By No Means» можно посмотреть по следующим ссылкам

<https://vimeo.com/ondemand/bynomeansmovie>

https://www.imdb.com/title/tt10686668/?ref_ext_shr_ink

Music Band «Attachment Theory»:

https://www.youtube.com/channel/UC2NHSihhvqTwiv_Bixq-cKA/featured

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НА СТР. 41

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

начало на странице 16



Hyundai Ioniq 5 – задне- или полноприводный среднеразмерный электро-SUV и, по совместительству, «первенец» суббренда Ioniq, который сочетает в себе стильный дизайн, прогрессивный и функциональный салон, а также современную техническую «начинку». Он предназначен, в первую очередь, для жителей крупных городов, которые хотят «прикоснуться к экологически чистому транспорту», не жертвуя при этом ни уровнем комфорта, ни удовольствием от вождения, ни повседневной практичностью.

Визуально Hyundai Ioniq 5 больше походит на хэтчбек «гольф»-класса, но на деле – это кроссовер, причем достаточно крупный. Снаружи электро-SUV выглядит весьма лаконично и минималистично, но при этом изящно, прогрессивно, выразительно и нетривиально. Экспрессивная «физиономия» с прямоугольными «пиксельными» фарами и граненым бампером, динамичный силуэт с покато́й линией крыши, сложной пластикой боковин, короткими свесами и огромными арками колес, грациозная корма с «объемной» крышкой багажника, стильными фонарями и фигурным бампером. Внутреннее пространство Hyundai Ioniq 5 оформлено под стать внешности, а основной акцент в нем сделан на «дуэте» широкоформатных 12-дюймовых экранов: в левом заключена приборная панель, а в правом – информационно-развлекательные возможности. При этом управление «микроклиматом» вынесено в отдельный блок на центральной консоли, а в непосредственном ведении водителя расположен необычный двухспицевый руль с «пухлым» ободом, скошенным в нижней части.

Электро-кроссовер «щеголяет» чуть ли не рекордным простором в классе, поскольку его колесная база больше даже чем у полноразмерного Hyundai Palisade. На втором ряду – комфортабельный трех-

местный диван, имеющий откидной подлокотник с подстаканниками и передвигающийся в продольном направлении на 135 мм, совершенно ровный пол и собственная бытовая розетка. У Hyundai Ioniq 5 сразу два багажника, однако передний отсек является чисто номинальным: у заднеприводных версий его объем составляет всего 57 литров, а полноприводных исполнений – 24 литра. Сзади же имеется полноценное грузовое отделение, способное даже в обычном состоянии вместить 531 литр поклажи. «Галерка» складывается двумя частями вровень с полом, что увеличивает возможности «трюма» до 1591 литра.

Точные параметры «дальнобойности» электрокара пока что не разглашаются, однако самый «способный» вседорожник с задним приводом и батареей на 72.6 кВт/час на одной зарядке способен проехать 470–480 км. При использовании «быстрых» терминалов с напряжением 800 вольт и мощностью 350 кВт для заполнения «баков» на 80% требуется лишь 18 минут, а всего за пять минут аккумулятор сможет принять заряд для преодоления 100 км пути. С места до 100 км/ч пятидверка «выстреливает» за 5.2 – 8.5 секунд, а вот максимальная скорость одинакова у всех версий – 185 км/ч.

Для пятидверки заявлено большое количество современных опций: россыпь подушек безопасности, легкосплавные колеса размерностью до 20 дюймов, полностью светодиодная оптика, двухзонный климат-контроль, виртуальная панель приборов, медиасистема с 12-дюймовым экраном, проекционный дисплей дополнительной реальности, встроенная в крышу солнечная батарея, мониторинг слепых зон, система автоматической парковки и многое другое.

E-tron GT от AUDI – полноприводный премиальный электроседан полноразмерного класса, в котором гармонично «уживаются» эффектный дизайн и прогрессивная техническая и технологическая «начинка», сдобренные повседневной практичностью. Электрокар ориентирован, в первую очередь, на состоятельных городских жителей, желающих получить не просто быстрый, комфортный и безопасный, но еще и «экологически чистый» автомобиль.

В компании выход электроседана называют не иначе как началом новой эры в истории Audi, однако на деле e-tron GT – всего-навсего «переодетый» Porsche Taycan (обе модели базируются на одной платформе и обладают схожими агрегатами и узлами), но чуть более медленный и не такой дорогой. Внешность Audi e-tron GT выполнена в фирменной стилистике немецкой марки, но наряду с этим ему присуща определенная уникальность, благодаря чему четырехдверка может похвастаться изящным, в меру агрессивным и выразительным обликом. Автомобиль



никак не воспринимается в качестве седана из-за стремительного силуэта в стиле фастбек с длинным капотом, покато́й крышей и коротким «отростком» багажника, но это именно седан, основательности которому добавляют экспрессивные «всплески» на боковинах, мускулистые «бедра» и внушительные арки, вмещающие колеса размерностью до 21 дюйма.

Как и полагается премиальному автомобилю, внутри электрокар может похвастаться безупречной эргономикой, исключительно дорогими материалами отделки и высоким качеством сборки. Салон у Audi e-tron GT – строго четырехместный: задний диван хоть и имеет три подголовника, но его подушка явно отформована именно под двоих пассажиров, а что третий здесь окажется лишним, также намекает и сильно выступающий напольный тоннель.

Для Audi e-tron GT предусмотрено две модификации на выбор, причем обе они – полноприводные: Базовый электрокар оснащается двумя электродвигателями (по одному на каждой оси), но если передний генерирует 238 лошадиных сил, то задний (оборудованный двухступенчатым редуктором) – уже 435 л.с.

«Топовая» RS-версия имеет на «вооружении» аналогичный передний электромотор, а вот задний у нее выдает уже 456 л.с., в результате чего совокупный потенциал четырехдверки достигает 598 л.с. Стандартная модель на одной зарядке может преодолеть до 487 км пути, а «заряженная» – до 472 км. До первой «сотни» Audi e-tron GT ускоряется спустя 4.1 секунды, а ее максимальная скорость составляет 245 км/ч, в то время как у RS-модификации данные показатели насчитывают 3.3 секунды и 250 км/ч соответственно.

Обе версии автомобилей, конечно же, далеко не дешевые. Стартовая цена базовой версии более 100 тысяч долларов США.

В следующем номере журнала мы продолжим тему электромашин!
Источник www.autonews.ru



Robin Wood Realty

I'll Find Your
Perfect KEY

Nina Zaslavsky
Broker Associate

7170 E Princeton #5, Denver, CO 80237

(720) 323-8499

🏠 ninaot@yahoo.com www.RobinWoodRealty.com



KeyBank 



НАШИ УСЛУГИ:

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

Мы перешли в другой банк

Мы говорим по-русски

Александр Заславский - управляющий банка

2305 S Colorado Blvd, Denver CO 80222

(303) 753-1779

alex_zaslavsky@keybank.com

Синяя Птица

Этот тест подскажет Ваше отношение к себе и Вашу реакцию на сложности жизни. Долго не размышляйте над ответом, запомните первое, что придет в голову. Закройте глаза и представьте, что Вы находитесь в своей комнате, в которой открыто окно. Неожиданно в окно влетела синяя птица. Она нравится Вам, и Вы оставляете ее. Но птица необычная. Каждую ночь цвет ее оперения меняется. В первое утро она становится желтой. На следующий день – ярко-красной. На третий день – совершенно черной.



Представьте или почувствуйте цвет этой птицы, когда Вы проснетесь на четвертый день?

1 Она остается черной

2 Вернется к изначальному цвету

3 Станет белой

4 Превратится в золотую

РАСШИФРОВКА

Для подсознания птица – это символ удачи. Смена цвета напоминает о том, что удача непостоянна и может измениться.

Но насколько это действительно беспокоит Вас? Волнуетесь ли Вы, что счастье будет непродолжительным?

Ваша реакция подскажет, как Вы относитесь к неопределенности в жизни, стрессам и проблемам выбора.

1 Если Вы увидели черную птицу, значит, в данный момент жизни Вы настроены видеть мир сложнее, чем он есть на самом

деле. Вам кажется, что если ситуация ухудшилась, то само по себе лучше уже не станет. Но стоит ли смотреть на жизнь так пессимистично? Ведь после ненастья всегда выглядывает солнце, а после ночи наступает рассвет.

2 Если Вы выбрали синюю птицу – Вы настроены оптимистично, но при этом остаетесь реалистом. Вы адекватно воспринимаете неприятности и не закидываетесь на неудачах. Такая позиция позволяет вам жить без лишнего беспокойства и стресса и благополучно переносить любые сложности.

3 Птица стала белой – в стрессовой ситуации вы остаетесь спокойным и действуете решительно. Вы не тратите силы и время на излишние волнения. Но если ситуация выходит из-под контроля, Вы легко можете посмотреть на нее под другим углом, чтобы найти наилучший путь к своей цели.

4 Золотая птица показывает, что вы человек смелый и отважный. Для вас любая полоса в жизни является взлетной. Каждый кризис – благоприятная возможность, трамплин для Вашего развития. Но не путайте бесстрашие и безрассудность: грань между ними очень тонка.

Вопросы или другие варианты присылайте Виктории. Для этого просканируйте QR Code



и вы попадете на её страницу в Инстаграмт @victoriia_semenova

Или звоните Виктории по номеру

☎ (720)208-8107

Ваш ведический астропсихолог, **Виктория Семенова**



Футбольный Клуб

имени Виталия Семакина

– российский футболист, полузащитник, тренер

Клубом руководит Олег Шнейдерс.

Приглашаем всех – мужчин и женщин от 12 до 75 лет – в наш бесплатный мультикультурный некоммерческий клуб.

При себе иметь футбольные бутсы и защиту для ног (soccer cleats and shin guards)



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

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

Клуб открыт предложениям и помощи спонсоров на май 2022 года.

Приходите к нам играть в футбол!



начало на странице 22

- **ТУЛУМ.** Бывший когда-то крупным торговым центром и портом, Тулум считается единственным городом цивилизации Майя, который был активно обитаем во время прибытия на материк испанских завоевателей. Сейчас этот яркий городок на южном конце Ривьеры Майя, с населением около 15 тысяч, состоит из трех зон: руины старого поселения, современный город Тулум Пуэбло и туристическая зона. В последние годы Тулум стал привлекателен для знаменитостей и представителей бизнеса – всех тех, кто устал от роскоши и повышенного внимания, хотя в последнее время Тулум ускоренными темпами приближается к славе Ибицы. Путешественники, выбирающие Тулум – это ценители экологического туризма, модных дорогих бутик-отелей, близости к множеству природных и исторических достопримечательностей.

- **КОЗУМЕЛЬ.** Этот самый крупный остров Мексики находится в 19 км к востоку от полуострова Юкатан. Песчаная полоса занимает всего 3 % от территории

острова, на остальной части находится национальный парк с берегами, в большинстве покрытыми рифами. Благодаря этому, а также богатому подводному миру и вторым по величине в мире коралловому рифу, Козумель привлекает любителей дайвинга и снорклинга со всего мира.

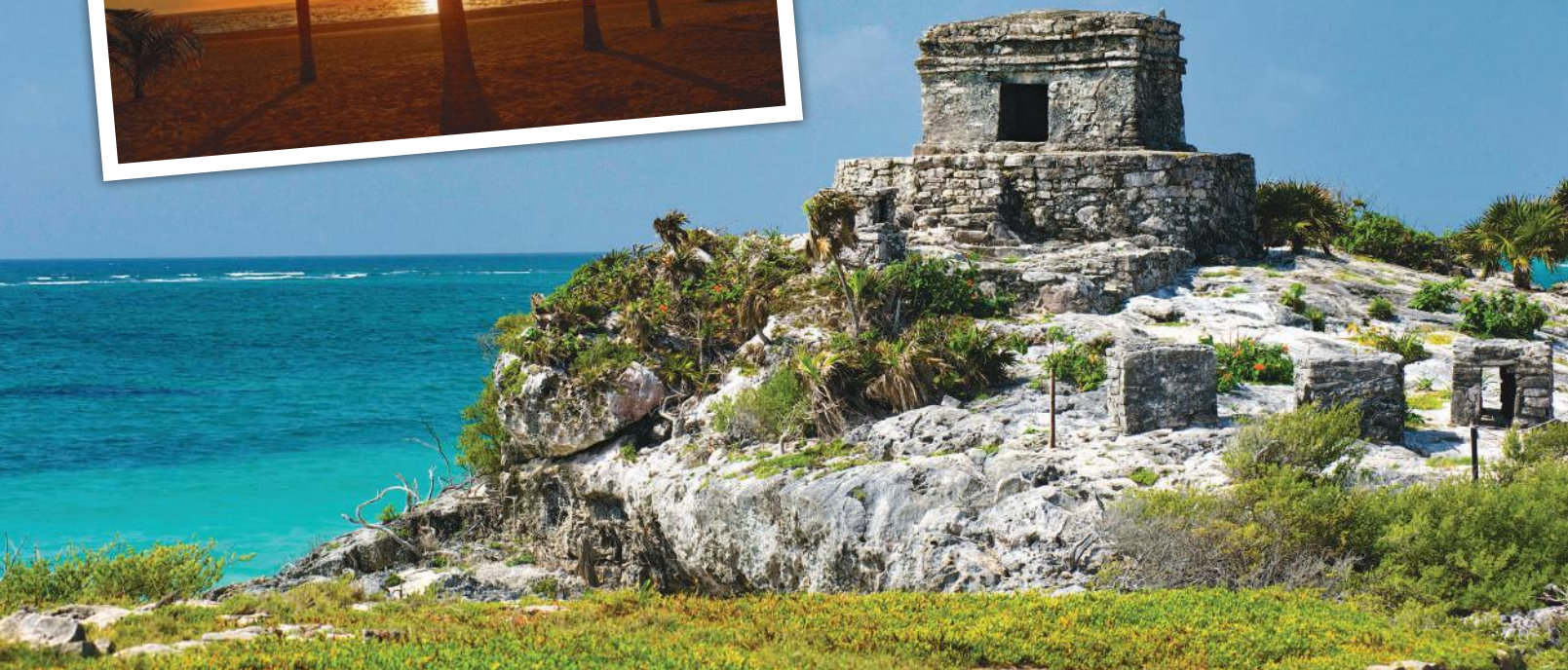
- **ИСЛА-МУХЕРЕС.** Еще один популярный остров-курорт, расположенный в 30 минутах на пароме от Канкуна. Имя острову дали испанские завоеватели, которые при исследовании его территории обнаружили множество глиняных статуй полуодетых женщин. Во времена майя остров являлся святилищем богини Ишчель, покровительницы ткачества, врачевания и деторождения. Сегодня, несмотря на поток туристов, остров Мухерес во многом сохранил неповторимую атмосферу сонной рыбацкой деревушки. Остров одинаково популярен как для однодневных туров, так и для более долгого отдыха.

- **ХОЛЬБОШ.** Четыре часа в пути на север от аэропорта Канкуна до острова легко компенсируются его атмосферой. Хольбош – это идеальное место для уединенного отдыха, без переполненных пляжей, шумных автомобилей и больших

торговых центров. Мелководная лагуна между островом и материком является домом для множества диких животных, фламинго, пеликанов, черепах и дельфинов. Пляжи идеальны для занятий греблей, дайвингом, а также кайтбордингом. Большая часть гостей острова – это путешественники, ищущие неторопливый отдых, единения с самими собой и неиспорченной природой этого карибского острова.

Активный рост спроса и, соответственно, цен, в очередной раз напоминают: чтобы получить наиболее подходящий отель и перелёт, планировать любой отпуск необходимо заранее.

Путешественники, предпочитающие сотрудничество с трэвел-агентами онлайн-поисковикам, получают профессиональную экспертизу по выбранному направлению, персональную поддержку на всех этапах поездки, а также доступ к лучшим предложениям и чартерным перелетам. Я и мои трэвел-партнёры подбираем варианты поездок с учетом индивидуальных параметров наших путешественников, а также при необходимости помогаем с программами финансирования. Путешествуйте с умом и уверенностью!



Екатерина Гайер

Paradise Travel vacation planning

www.yourparadisevacation.com

kat@yourparadisetravel.com

720-236-4543

Присоединяйтесь к нашему сообществу в Facebook

[@lifeisabeachsoenjoythewaves](https://www.facebook.com/lifeisabeachsoenjoythewaves)



ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

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

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

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

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

КОЛЛАГЕННО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

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

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

PDO Tread Lifting от \$450 за нить

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

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

Искусная комбинация медицинского опыта, индивидуального подхода

и современных европейских техник позволяют достигнуть самых приятных результатов



Irina Kostka
BSN, RN

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

Chic Clinique
AESTHETIC ART

10005 Commons Street,
Lone Tree, CO 80124

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

www.yourchicclinique.com

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

AK a.k.appliance

КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ!

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ ИЗВЕСТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

ВЫ НЕ ПЛАТИТЕ ЗА ДИАГНОСТИКУ, ЕСЛИ РЕМОНТ БЫЛ ВЫПОЛНЕН

- холодильники
- духовки
- стиральные машины
- посудомойки
- плиты
- сушилки

720-732-3329

Александр



GINTZ-DENTZ

AUTO HAIL REPAIR



Ремонт вмятин на вашем автомобиле
от града или аварий

Gints Galvins Technician
gintz.dentz@gmail.com



(806) 444-4195

27 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О КОШКАХ

- 1 Язык кошки при лакании жидкости вытягивается со скоростью 1 метр в секунду. В отличие от собак, язык кошки только касается поверхности жидкости, а не проникает в неё. Затем язык устремляется вверх и увлекает за собой столбик жидкости.
- 2 В настоящее время в мире насчитывается около 600 миллионов домашних кошек.
- 3 Большинство кошек способны родить от одного до девяти котят в одном помёте. Самый большой из известных помётов состоял из 19 котят, 15 из которых выжили.
- 4 Самой долгоживущей кошкой из всех когда-либо зарегистрированных считается Крим Пафф, прожившая 38 лет и 3 дня (1967-2005).
- 5 Кошки превосходно видят в условиях слабого освещения, однако, вопреки распространённому заблуждению, в абсолютной темноте они видеть не могут.
- 6 Вибриссы (в обиходе — усы) у кошек являются специализированными органами чувств, выполняющими тактильную функцию. Вибриссы кошке ни в коем случае нельзя удалять, так как этим она фактически будет лишена своей «системы ориентации и навигации» в пространстве.
- 7 В то время как в большинстве стран чёрная кошка считается символом несчастья, в Великобритании и Австралии, они, наоборот, рассматриваются как животные, приносящие удачу.
- 8 Обоняние у кошек примерно в 14 раз сильнее человеческого, что позволяет им чувствовать запахи, о которых человек даже не подозревает.
- 9 Кошка практически никогда не мяукает другим кошкам, в основном этот звук предназначается людям. Они, как правило, урчат или шипят на других представителей кошачьих.
- 10 Кошек нельзя лишать мясной пищи, поскольку из растительной пищи невозможно синтезировать все необходимые им аминокислоты.
- 11 Кошки употребляют в пищу траву, листья и молодые побеги растений для улучшения работы пищеварительной системы, а также для того, чтобы вызвать рвоту для очищения желудка от шерсти.
- 12 Чистоплотность является инстинктом у всех кошачьих: чистота тела необходима при охоте, чтобы жертва не могла учуять затаившегося хищника. Они умываются, вылизывая свою шерсть, не менее десяти раз в день.

- 13 В когтях кошек находится пульпа — кровеносный сосуд, который доходит практически до кончика когтя. В случаях, когда когти необходимо подстричь, делать это требуется с особой осторожностью. В Германии и Швейцарии ампутация когтей у кошек запрещена законом, а во многих других европейских странах она также запрещена в рамках Европейской конвенции по защите прав животных-компаньонов.
- 14 В экстракте корня валерианы содержится актинидин, который и является виновником необычного поведения домашних кошек и других кошачьих (тигры, львы, пумы и т.д.). Его запах похож на запах одной из составляющей, содержащейся в моче кошачьих.
- 15 Кошки способны придавать своему голосу около сотни различных интонаций, в то время как собаки — только около десяти.
- 16 «Аппарат мурлыканья» у кошек представляет собой тонко связанные подязычные косточки, которые располагаются между основанием черепа и основанием языка. Сокращение мышц возле голосовых связок вызывает их вибрацию. Мурлыкающий звук кошка издаёт ртом и носом, а вибрация распространяется по всему её телу.



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 ddf.org/services
191 Yuma st. Denver, CO 80223

- 17 Когда кошка довольна, она выпускает и вытягивает когти на передних лапах. Это движение называется «молочный шаг» — таким движением котят стимулируют выделение молока из сосков матери при кормлении.
- 18 Кошки очень чувствительны к вибрациям. Они могут почувствовать землетрясение за 10 или 15 минут раньше чем человек.
- 19 Даже впервые попавшая в воду кошка будет хорошо плавать, потому что положение и движения её тела при плавании будут такими же, что и при ходьбе.
- 20 В Древнем Египте кошки считались воплощением богини плодородия Баст и почитались как священные животные. Наказанием за их убийство служила смертная казнь.
- 21 В католических странах средневековой Европы кошка считалась спутницей ведьм и олицетворением нечистой силы. Из-за этого их заживо сжигали на кострах или сбрасывали с колоколен. Уничтожение кошек косвенно приписывают к причине вспышек эпидемий чумы, так как истреблять крыс и других грызунов-переносчиков болезни стало почти некому.
- 22 На Руси же домашняя кошка стоила дорого и могла служить ценным подарком, поскольку гарантировала защиту урожая от грызунов. Она была также символом мира и благополучия в доме, защищающим дом от нечистой силы.
- 23 Кошки являются единственными животными, которым разрешено входить в мечеть.
- 24 У кошек потовые железы находятся только на подушечках лап.
- 25 Сердце кошки бьётся почти в два раза быстрее, чем у человека — от 110 до 140 ударов в минуту.
- 26 Как и у людей, у кошек есть доминирующая «рука».
- 27 На коротких дистанциях скорость кошек может достигать 49 километров в час.

Источник: www.zagge.ru

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

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



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

*Сама Себе Режиссёр предлагает
возможность публикации в журнале.*

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

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

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Доктор Азиз Расулов
Стоматолог **стр. 2, 3, 20 и 21**
www.CozyDental.com
info@cozydental.com
14025 E Exposition Ave,
Aurora CO 80012
(303)340-0422

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

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

LPG BodyLux Elite Body Contour **стр. 7**
9580 Ridgeway Pkwy
Lone Tree, CO 80124
(303)803-6129

Репетитор английского
и русского языков **стр. 7**
Елена Вэй
milena.way@gmail.com
(303)642-5992

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

Арт Студио Artistic Fox **стр 10 и 28**
7555 E Arapahoe Rd. Unit 6,
Centennial, CO
www.artisticfoxstudio.com
(720)216-7586

Novastar Academy **стр. 11**
Бесплатная чартерная школа
www.novastar-academy-co.org
(303)562-8344, (303)505-5443

Режиссёр Александр Королько
стр. 12, 40, 41
Фильм By No Means
<https://vimeo.com/ondemand/bynomeansmovie>
https://www.imdb.com/title/tt10686668/?ref_ext_shr_lnk

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

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

Руслана Апрелева **стр. 14 и 15**
Индивидуальный фитнес тренер
RApreleva@gmail.com
Facebook @Ruslana April
720-261-0721

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

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

Тур оператор- Екатерина Гайер
стр. 22 и 46
www.yourparadisevacation.com
(720)326-4543

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

Ремонты **стр. 23**
EverCraftRemodeling.com
(303)618-3030

Косметические услуги **стр. 23**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

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

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

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

SPA процедуры **стр. 29**
Style and Elegance by Alexa
www.styleandelegancebyalexa.com
6825 E. Tennessee Ave,
Denver CO 80224 #620
720-724-3926

Агент по недвижимости- риэлтор
стр. 31
Виктория Хамов
victoriakhmov@gmail.com
www.victoriakhomes.com
(303)883-6245

Ведический астропсихолог **стр. 32 и 44**
Виктория Семёнова
Instagram Victoriia_Semenova
(720)208-8107

Страхование на каждый день **стр. 33**
Борис Литвак blitvak@gmail.com
(303)902-6582, (720)535-1911

Автодилерская Maaliki Motors **стр. 33**
709 S Havana St Aurora co 80012
720-251-6528

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

Замена и починка крыши **стр. 35**
ECO Roof and Solar
www.ecoroofoandsolar.com
(719)321-4133

Greenway- ЭКО продукты **стр. 36**
Екатерина Глова
DenverGreenway@gmail.com
(303)520-5938

Агент по недвижимости **стр. 43**
Нина Заславский
ninaot@yahoo.com
(720)323-8499

Услуги банка- KeyBank **стр. 43**
Алекс Заславский
2305 S Colorado Blvd,
Denver CO 80222
(303)753-1779

Инъекционная терапия **стр. 47**
Chic Clinique Aesthetic Art
10005 Commons St,
Lone Tree CO 80124
(720)588-0682

GINTZ-DENTZ **стр. 47**
Ремонт автомобильных вмятин
gintz.dentz@gmail.com
(806)444-4195

Ремонт бытовой техники **стр. 47**
A.K.Appliance
(720)732-3329

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

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

Стоматология **стр. 51**
Utberg Family Dentistry
17167 E Cedar Gulch Prkw, #102
Parker, CO 80134
www.UtbergDental.com
(303)841-5313

Армянская Пекарня **стр. 52**
House of Bread and Pastries
houseofbreadinc.com
2020 S Parker Rd Unit A
Denver CO 80231
(720)727-0000

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

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

Arash International Market
2720 S Parker Rd
Aurora, CO

H-Mart
2751 S Parker Rd
Aurora, CO

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

Торты, выпечка и десерты
(303)264-9137

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

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

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

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

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



КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Дарья Лэй
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодесс
арт директор

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



**30 ЛЕТ
ОПЫТА РАБОТЫ
В СТОМАТОЛОГИИ**

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

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

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

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

**НАШИ ПАЦИЕНТЫ
ЗАБЫВАЮТ
СЛОВО «БОЛЬНО»**

UTBERG FAMILY DENTISTRY

ROBERT F. UTBERG, DMD

“Dr. BOB”

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

Facebook - Utberg Family Dentistry

303-841-5313

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

www.UtbergDental.com

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ РУССКОГОВОРЯЩЕГО
ПЕРЕВОДЧИКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

(303)522-2983

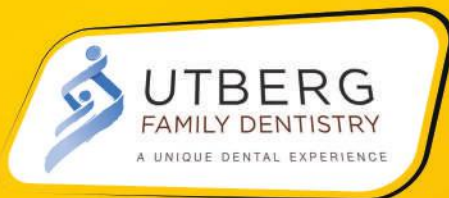
WE WILL BE HAPPY TO SEE YOU IN OUR OFFICE SOON!

ПОМОЖЕМ ВАМ ЕСЛИ:

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

У НАС:

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





Armenian Bakery

House of Bread & Pastries



**ПРИНИМАЕМ
ЗАКАЗЫ
МИНИМУМ
ЗА 2 ЧАСА**



**МАНТЫ
ПИРОЖКИ
ПИРОЖНЫЕ
И ТОРТЫ
ПОНЧИКИ
ЧИЗКЕЙКИ
САЛАТЫ**

**ДЕСЕРТЫ
НА ЛЮБОЙ
ВКУС
ХЛЕБ
КОФЕ
ЧАЙ
НАПИТКИ**



**ХАЧАПУРИ
ПО-АДЖАРСКИ
МЕГРУЛИ
ЛАХМАДЖУН
ШАШЛЫКИ
ЛЮЛЯ-КЕБАБ
И РЁБРЫШКИ**



2020 S Parker Rd. Unit A
Denver, CO 80231

(720)727-0000
Instagram houseofbreadinc

info@houseofbreadinc.com www.houseofbreadinc.com
Понедельник - пятница 8 AM - 8 PM. Суббота 8 AM - 9 PM. Воскресенье 9 AM - 7 PM