



САМЫЙ ЛУЧШИЙ  
ЖУРНАЛ  
В КОЛОРАДО

# сама себе режиссёр

3 мифа  
о высоком  
давлении  
Полезные  
факты  
от терапевта  
Марка

Вкусные  
рецепты

Трава Алтей  
Полезные  
свойства

Узнайте  
что вас ждёт  
в гороскопе  
на 2020 год

Страничка  
от Редактора  
Наш журнал

Анекдоты  
Смех продлевает жизнь

Приют для  
животных  
Чем можно  
помочь

Интересные места  
Денвера и его  
окрестностей  
Джаз клуб  
и Аквариум





## От главного редактора

Ну что, поехали?! Поехали! Мы запускаем первый выпуск нашего журнала “Сама Себе Режиссёр” и надеемся, что он выйдет не комом, а наоборот, растворится во рту как вкусный нежный блинчик, и вы даже попросите добавки! Как создатель данного журнала, я хотела бы рассказать, как и почему родилась эта идея.

Мысль о создании журнала я вынашивала довольно долго, и толчками к тому послужили многие факторы. Один из них -- созданная мной на Фейсбуке группа “Сам Себе Режиссер”. Это было спонтанное и не амбициозное решение, но уже через полтора года существования группы мы достигли более 2000 подписчиков и продолжаем расти.

Суть существования группы довольно проста: минимум политики, дружба людей без расизма, национализма, побольше полезной информации, позитива и юмора. Еще со времен советского детства я помню ту картинку детских рук с разным цветом кожи, и как нас учили дружбе народов. У нас у всех разные взгляды на жизнь, родины и религии, мы отличаемся друг от друга. Но вместе с тем, нас многое и объединяет. Это похожее воспоминание из советского прошлого, схожие привычки и воспитание, и еще много другого. Также нас всех объединяет наша жизнь в Америке, где кто-то уже построил прочный фундамент, а кто-то еще только на пути трансформации и создания новой жизни в новой

стране. Сходство менталитетов, и в то же время разные жизненные пути делают нас уникально интересными и продуктивными в том, что касается помощи и поддержке друг друга. Вместе мы та сила и энергия, которая в тот или иной момент необходима каждому из нас как никогда. Помощь ближнему придает особый смысл нашему существованию, дает чувство “нужности” тем, кому эта поддержка необходима. В этом и есть весь глубокий смысл создания группы и этого журнала. В то же время, наша цель не разводить пустые философствования о жизни, а предоставлять вам, дорогие читатели, интересный, позитивный, а порой даже юморной контент. Нам должно быть весело и не скучно!



**Алла Шульман**  
 Главный редактор журнала  
 «Сама Себе Режиссер»  
 Имейл: avras80@gmail.com  
 Телефон: (303)332-8807

## НЕМНОГО О СЕБЕ:

Я родилась в России, в деревне Ясная Поляна, Вологодской области. Росла вместе с мамой. Заканчивала вечернюю школу и параллельно работала, так как мое взросление пришлось на тяжёлое время девяностых. В 18 лет я вышла замуж за Американца и уехала жить в штат Джорджия. Английский выучила уже в Америке, и примерно через год поступила в местный колледж, стала учиться на менеджера по маркетингу и рекламе. Так случилось, что отношения с мужем не сложились, и это привело к разводу. За шесть лет брака у нас родились двое сыновей. Довольно быстро, после развода, я познакомилась с моим нынешним мужем, Юрой, у которого тоже была дочь от предыдущего брака. Так у нас и получилась смешанная семья с тремя детьми. Совместных детей мы тоже хотели, и родили двоих, мальчика и девочку. И так у нас пятеро детей, старшей 20, мальчикам 17, 14 и 11, и младшей дочке 7. Сказать, что у нас в семье весело -- это ничего не сказать! 😊

Также у нас живёт, пять домашних животных, четверо из которых взяты из приютов, 2 собаки, кот и 2 хорька.... Для полного счастья:)

Я решила продолжать образование и в 2011 году получила бакалавра по бизнесу. В 2012 году я получила лицензию агента по недвижимости, и начала работать в сфере недвижимости, параллельно воспитывая наших пятерых деток.

Моё хобби и любовь к писательству, путешествиям, организации встреч, фотографии и созданию рекламы у меня были давно, чем я и продолжаю наслаждаться по сей день, и надеюсь поделиться с вами, дорогие читатели, на площадке данного журнала и в моей группе. Я всегда рада помочь как начинающим, так и уже устоявшимся биз-

несам с рекламой, поделиться полезной информацией в нашей общине и, самое главное, -- сделать её сильнее.

От всей души хочу поблагодарить всех кто давал и даёт крылья, кто поддерживал и поддерживает во всём, кто стоял рядом и верил в наши силы! Вы лучше из лучших! Без вас и без вашей поддержки мы просто кусочки пазла...

Если вы дочитали до конца, и у вас появилось желание публиковаться в нашем журнале, звоните или пишите мне по адресу и телефону, предоставленному ниже. Мы сможем договориться о личной встрече, и за чашечкой ароматного кофе обсудить все детали вашего бизнеса и его рекламы, в удобное для вас время. До встречи!



Мы -- сила, когда мы комьюнити, мы -- мощь, когда мы вместе. Наша община -- это как пазл, где из отдельных кусочков создаётся красивая картина, и в котором все составляющие пазла одинаково важны. Маленькие кусочки одной большой картины - это мы. И от нас всех зависит насколько красивой будет наша картина. Хотелось бы, чтобы любой приехавший к нам в гости в Колорадо, смог восхищаться нашей общиной. Мне искренне хочется, чтобы у нас была сильная, поддерживающая друг друга комьюнити, в которой хотелось бы жить и гордиться тем, как мы поддерживаем и заботимся друг о друге. Я от всей души надеюсь, что у нас получится создать хорошую дружную семью-общину, в которой люди любят друг друга и хотят помочь ради нашего общего блага. Так же я надеюсь, что наш журнал поможет нашей большой семье сделать нашу русскоговорящую общину лучше, продуктивнее, позитивнее и веселее.



**Farhod Sanginov**  
 Sales Director  
 Sama Sebe Rezhisser Magazine  
 Phone: (720) 266-7042  
 Email: sanginofffarhod@gmail.com

**Olya Kodess**  
 Creative Director  
 Sama Sebe Rezhisser Magazine  
 Phone: (303) 261-5645  
 Email: olyakodess@gmail.com

**Yanina Welton**  
 Text Editor  
 Sama Sebe Rezhisser Magazine  
 Phone: (720) 230-6760  
 Email: yas.viator@gmail.com

**Alla Shulman**  
 Founder and Marketing Director  
 Sama Sebe Rezhisser Magazine  
 Phone: (303) 332-8807  
 Email: avras80@gmail.com





## Goldin Pharmacy & Medical Supply

### Первая русская аптека в Денвере

**25**  
лет  
с вами!

**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!

#### В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

- Лекарства разного производства по доступным ценам
- Большой выбор медицинского оборудования для детей и взрослых
- Лечебные травы и биологические добавки (БАДы)
- Чаи, сиропы и настойки

#### АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

- Вам профессионально измерят давление и сахар 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.

#### 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.

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 LIBREDERM
- Французская и итальянская парфюмерия, подарочные наборы
- Подарки к новому 2020 году

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ  
ОТЛИЧНОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

# Джазовый клуб «Nocturne»

Я раньше не очень любила джазовую музыку. Но побывав в джазовом клубе Nocturne, расположенном в Денвере, убедилась, что джаз могут полюбить даже те, кто изначально равнодушно относился к этой музыке.

Мое отношение к джазу перевернулось, когда однажды подруга пригласила меня поужинать в элегантный джаз клуб-ресторан. Я подумала, а почему бы и нет, ведь нужно пробовать новые вещи, расширять свое мировоззрение... Таким образом, я решила навестить этот клуб. И не пожалела ни на секунду!

Очень уютное местечко, я вам скажу. Обалденная еда, что часто сложно найти у нас в Денвере. Приятная атмосфера, отличное обслуживание. Джазовая группа, игравшая в тот вечер, приятно удивила своим профессионализмом, расслабленностью перед публикой и теплым отношением друг к другу на сцене. Мы с подругой сидели довольно близко к сцене, что поначалу меня немного испугало. Я думала будет очень громко, но нет, я ошибалась. Звук был просто отличный, и не "напрягал", как это часто бывает если столик находится близко к сцене.

Весь вечер мы просидели слушая приятный джаз, уплетая отменно приготовленный ужин, и запивая специально подготовленными для нас коктейлями... Получили огромный кайф от проведенного вечера. Поэтому, друзья мои читатели, я просто не могла не поделиться этой информацией.

Если вам хочется приятно провести вечер в уютной обстановке, и влюбиться в изумительный джаз, я искренне рекомендую посетить Nocturne и даю этому клубу-ресторану пять звезд во всех категориях.

## Jazz club Nocturne

1330 27<sup>th</sup> Street Denver, CO 80205  
303.295.3333





## Winter special from Beauty Balance!

Побалуйте себя в это зимнее  
праздничное время!

- ❖ Ламинирование ресниц -  
\$50 или пакет из 2х - \$90
- ❖ Лимфодренажный массаж -  
\$55 или пакет из 6ти - \$300
- ❖ Уход и чистка лица
- ❖ Лифтинг массаж
- ❖ Лимфодренаж лица  
и воротниковой зоны
- ❖ Пилинги
- ❖ Перманентный макияж
- ❖ Депиляция воском
- ❖ Ламинирование ресниц

### Лилия Стриженко

Сертифицированный  
косметолог,  
с Европейской  
и Американской  
лицензиями

(720)323 6038

facebeautysoul@gmail.com



*Буду рада  
помочь вам  
встретить  
Новый Год  
с улыбкой  
на свежем  
красивом лице!*

## Real Estate Professional

**ЮЛИЯ СТРИЖЕНКО**  
СПЕЦИАЛИСТ  
В ОБЛАСТИ ПОКУПКИ  
И ПРОДАЖИ  
НЕДВИЖИМОСТИ  
ДЛЯ НАШЕЙ ОБЩИНЫ!

- ✓ Анализ рынка
- ✓ Покупки
- ✓ Продажи
- ✓ Новостройки
- ✓ Элитное жилье
- ✓ Земельные участки
- ✓ Постройка под заказ
- ✓ Специальные предложения для инвесторов



**Yuliya Strizhenko**  
Coldwell Banker

Mobile: (303) 668-3463  
Office: (303) 409-1300  
strizhenko.yuliya@gmail.com



ПРОГРАММА



Получите полное одобрение банка на ссуду с программой Keys on Time до того, как Вы нашли дом Вашей мечты. Keys on Time гарантирует Вам и продавцу недвижимости закрытие сделки в срок, в противном случае банк выплатит Вам \$895.

**НАТАЛЬЯ ЦУБАРКОВА**  
**NATALYA TSUBARKOVA**

Mortgage Broker - NMLS #1821663  
Cell: 720-285-0474  
www.HomeLoansByNatalya.com  
DTC Office  
7979 E Tufts Ave Suite 150  
Denver, CO 80237  
North Office  
380 Interlocken Crescent Suite 110  
Broomfield, CO 80021

### ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- ПРИОБРЕТЕНИЕ НОВОГО ЖИЛЬЯ [RESIDENTIAL PROPERTY BUY AND MOVE IN]
- ИНВЕСТИЦИИ В НЕДВИЖИМОСТЬ [INVESTMENT]
- ПРИОБРЕТЕНИЕ ЖИЛЬЯ ДЛЯ СДАЧИ [RENTAL PROPERTY]
- ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ. КОНСОЛИДАЦИЯ ДОЛГОВ И УМЕНЬШЕНИЕ СУММЫ ПЛАТЕЖЕЙ [REFINANCE, CONSOLIDATE, LOWER YOUR PAYMENT]
- ОБНАЛИЧИВАНИЕ ВЫРОСШЕЙ СТОИМОСТИ ЖИЛЬЯ [CASH OUT]
- ПРОГРАММА ПОМОЩИ С ПЕРВЫМ ВЗНОСОМ [DOWNPAYMENT ASSISTANCE PROGRAMM]

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ НАИБОЛЕЕ ВЫГОДНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ФИНАНСИРОВАНИЯ, КОМФОРТНЫЙ И БЫСТРЫЙ  
ПРОЦЕСС КРЕДИТОВАНИЯ, НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ ИПОТЕКИ**



© 2019 American Pacific Mortgage Corporation (NMLS 1850). All information contained herein is for informational purposes only and, while every effort has been made to ensure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all options or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subject to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing Opportunity. Branch NMLS #1510303 | Licensed by the Division of Real Estate, CO1850

## Клюквенно-ореховые трюфели с козьим сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 грамм козьего сыра
- 170 грамм кремowego сыра
- 2 чайные ложки корицы
- 3 столовые ложки меда
- 1 1/2 стакана пеканских орехов, мелко порезанных, разделить
- 1 стакан сушеной клюквы
- 1/2 стакана мелко порезанной петрушки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хорошо взбить козий сыр, кремовой сыр, корицу и мед до легкости и пышности. Добавить 1/2 стакана орехов, перемешать и отложить в сторону.
2. На столешницу выложить пергаментную бумагу. Смешать оставшиеся орешки, клюкву и петрушку в центре бумаги.
3. Сформировать небольшие шарики и хорошо обвалить их в ореховой смеси.
4. Хранить в холодильнике до подачи.
5. По желанию можно слегка полить медом. Подавать с крекерами.



Slava's Kitchen

<https://www.facebook.com/slavka.shapovalova>

[https://www.instagram.com/slava\\_kitchen/](https://www.instagram.com/slava_kitchen/)

Для индивидуальных заказов звоните 818-644-3383



## Оладушки на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана + 2 ст.л. муки
- 1/2 ч.л. соды
- 2 ч.л. разрыхлителя
- 1-3 ст.л. сахара
- 1/4 ч.л. соли
- 3 яйца
- 2 стакана кефира (баттермилк)
- 1 ст.л. растопленного сливочного масла

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой миске смешать сухие ингредиенты: муку, соду, разрыхлитель, сахар и соль.
2. в другой миске смешать яйца, кефир и масло.
3. Добавить яичную массу к муке, и хорошо перемешать венчиком, до однородной массы.
4. Жарить оладушки на подсолнечном масле на небольшом огне, аккуратно выложив смесь ложкой на небольшом расстоянии друг от друга.
5. Подавать можно как с ягодами, так и с медом или сметаной. Присыпать сахарной пудрой по желанию.



*Наш Русский гастроном*

# Огромный выбор всеми любимых продуктов



НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ  
КРАСНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ ИКРА  
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ (АЛЯСКА)



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

# Как жить счастливо?

В моей рубрике — “Взгляд со стороны” я буду делиться своим мнением и опытом.

Думаю, все хотят жить счастливо и в гармонии с собой?..

Тогда заберите у чужих людей это право — влезать в вашу жизнь, управлять вашими эмоциями, расстраивать или злить вас. Не разрешайте им лепить из вас нечто по их образу и подобию. Не обязательно доказывать. Не обязательно оправдываться. Но объяснять нужно — значит объясняйте.

Это нормально — падать, совершать ошибки, выбиваться из сил, и т.д. Но не нормально оставаться разбитым, валяться в канаве где-то на обочине жизни, позволять делать себя слабым, вешать ярлыки и давить сверху кирзовым сапогом, не позволяя вдохнуть полной грудью, лишь потому что кому-то этого хочется...

И как бы не была жизнь, с каким бы предательством, проблемами вы не столкнулись, собирайтесь духом, собирайте себя по кусочкам. В какие-то минуты это очень трудно, но не давайте себя сломать. Ни людям, ни обстоятельствам, ни тем более чужим мнениям.

Свои нервы нужно беречь для того, что действительно важно и ценно в жизни. Ищите радость в простых мелочах.

Наслаждайтесь общением с проверенными друзьями, смотрите в глаза детям, целуйтесь и держите за руку любимого человека, встречайте восходы, слушайте любимую музыку. И работа

**НАША ГРУППА  
НАШИ ВСТРЕЧИ!**

Присоединяйтесь к нашей супер группе на фейсбук! Читайте шутки, объявления и многое другое. А также информацию о наших весёлых встречах: пикниках, вечеринках и праздниках. Вы можете найти все странички нашего журнала в группе, под альбомами. Добро пожаловать в Сама Себе Режиссёр!

пусть приносит удовольствие. Любите и живите своей жизнью — она так скоротечна и неповторима!.. И не позволяйте никому решать за вас, как вам нужно жить.

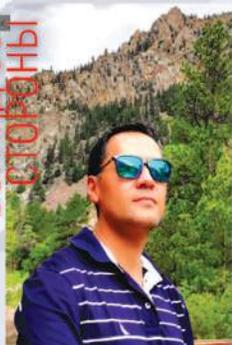
“Энергетических вампиров” кусками собственного сердца не кормите. У меня есть правило — я сам создаю

свой мир! Будьте собой, а не тем, кем вас хотят видеть или сделать. Проводите время с любимыми людьми — это бесценно! Оберегайте ваш близких друзей и родных.

Возьмите этот совет за правило. И все будет хорошо!

До новой встречи, друзья!

**ВЗГЛЯД СО  
СТОРОНЫ**



# Your Wave Counseling

- мы помогаем получить гражданство пожилым родителям

Любой желающий получить статус гражданина США должен прежде всего пройти тест на знание английского языка и структуры политической модели США. Зачастую, при переезде в Америку в достаточно пожилом возрасте, выучить язык и разобраться с политической структурой новой страны бывает достаточно сложно и проблематично. И это даже не говоря об особенностях мозговой деятельности пожилых людей. Однако, выход из данной ситуации есть.

Если ваш пожилой родитель неспособен выучить язык и пройти экзамен на гражданство в силу пожилого возраста, вам необходимо предоставить специальную форму - N-648 - в службу гражданства и иммиграции США (USCIS). Соответствующее обследование для получения данной справки вы сможете пройти только у врача или клинического психолога.

Полина Кодесс, Ph.D. - психолог в штате Колорадо, имеет лицензию на проведение подобных исследований и сможет помочь вам с оформлением и предоставлением данной формы в Иммигра-

ционную Службу. Кроме того, Полина свободно владеет русским и английским языками, поэтому заказывая форму N-648 через нее, вы также сможете сэкономить и на услугах переводчика.

Полина имеет многолетний опыт работы в США, это чуткий и доброжелательный специалист, который может помочь вашим близким получить долгожданный статус, стабильность и спокойствие. Оформив гражданство, вы сможете свозить своих родных в Старушку Европу без лишней бумажной волокиты с оформлением виз. Покажите вашим родителям красоты Европы, о которых они могли только мечтать!

Как лицензированный психолог в штате Колорадо, Полина также оказывает следующие услуги:

- Индивидуальные консультации
- Терапия для пар с трудностями в браке
- Терапия при разводе
- Воспитание ребенка при разводе
- Коучинг



## ПОЛИНА КОДЕСС

Телефон: (970) 556-8681

Имейл: [polina@yourwavescounseling.com](mailto:polina@yourwavescounseling.com)

Вебсайт: [yourwavescounseling.com](http://yourwavescounseling.com)



ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

### Взрослая стоматология:

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

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



### Детская стоматология:

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

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

Принимаем большинство страховок  
и предлагаем беспроцентное финансирование

📞 303-340-0422

📍 14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012

✉ [Info@cozydental.com](mailto:Info@cozydental.com)

🌐 [CozyDental.com](http://CozyDental.com)

Собрал грибы..  
пожарил..  
на всякий случай  
побрился,  
помылся,  
красиво оделся..  
сизу ем..



У него  
так давно  
не было  
женщины  
что он уже  
посматривал  
на жену



Из-за преступной  
халатности  
работников  
Эрмитажа,  
картина Казимира  
Малевича “Чёрный  
Квадрат” два  
месяца провисела  
вверх ногами.



- Ты такая  
искренняя  
со мной!  
- С чего ты взял?  
- Ну, живот  
не втягиваешь.



Погода такая  
паршивая.  
Оденешь шапку -  
как дурак в шапке.  
Не оденешь шапку -  
как дурак без шапки.  
Начинаю  
подозревать, что  
дело не в шапке.



Дедушка Мороз,  
в прошлом году,  
загадывая желание  
“найти мужика”,  
я не имела ввиду  
труп мужчины  
в парке, во  
время утренней  
пробежки...



Ты моя пенка в  
какао  
В манной кашке  
комочек  
В тёплой булке  
изюм  
Ненавижу  
корочке...



- Привет, что делал  
сегодня?  
- Ездил за справкой,  
потом на работу,  
потом к родителям  
- А я думала ты  
скучал по мне..  
- Извини, всё  
время забываю  
правильный ответ



- Надо  
встретиться  
- Зачем?  
- Есть проблемы!  
- Я не хочу есть  
проблемы



Сплю всегда  
с ножом под  
подушкой...  
Вдруг кто нибудь  
с тортиком  
придёт



«Домашние  
задания  
нужны только  
для того чтобы  
поссорить детей  
с родителями»  
- Лёша, 8 лет



Мир без мужчин,  
был бы планетой  
весёлых,  
толстых  
и не накрашенных  
женщин



# Markitant Construction LLC

Укладка плитки  
и напольных покрытий,  
с улыбкой

Контакты:

 MarkitantConstruction

 markitant\_construction

@ markitantconstruction@gmail.com

 720-727-4399

**Renewal**  
by Andersen  
WINDOW REPLACEMENT an Andersen Company



- Windows different styles and sizes  
Окна любых размеров и разных стилей
- Patio doors  
Распашные и раздвижные двери
- 20 years warranty, with a lifetime warranty on the labor  
20 лет гарантии, с пожизненной гарантией эффективной работы
- Excellent quality  
Высокое качество
- The right window for Colorado's always changing weather  
Выносливость на резкие перепады температуры в Колорадо
- Amazing customer service and reviews  
Великолепный сервис и отличные отзывы клиентов



We are  
110 years  
in business  
Мы 110 лет  
в бизнесе

(720)404-1009  
(говорим по русски)



(303)204-1213  
(english only)

1401 W Bayaud, Denver CO 80223  
renewalbyandersen.com

## Зимняя коллекция от магазина *La Mode Atelier*



Серое пальто  
"European Culture"  
Размер Small  
**\$140**



Пиджак/куртка металл  
"Only"  
Размеры 6 и 8  
**\$120**



Коричневое платье  
"Elisabetta Franchi"  
Размер 6  
**\$180**



Красное платье  
"Goen J."  
Размер Small  
**\$225**



Джинсы бойфренд  
"Cheap Friday"  
Размеры 27 и 30  
**\$70**



Коричневые сапоги  
"Elisabetta Franchi"  
Размер 7  
**\$180**

Синий рюкзак  
Tuscany Leather  
**\$150**



Все вещи на этой страничке и многое другое вы можете примерить и купить по адресу:

1080 W Littleton Blvd, Littleton CO 80121

(720) 458-6554

<https://m.facebook.com/La-Mode-Atelier-100149694802438/>



# Supreme Camellia

цветочный магазин

Мы сможем украсить любой ваш праздник букетами и композициями из живых цветов. Подходим к каждому заказу индивидуально в соответствии с пожеланиями заказчика и сегодняшними трендами.



- Красивые букеты на любой праздник
- Свадебные букеты
- Украшения дней рождений, babyshower, gender reveal, и детских дней рождений
- Корсажи, венки, цифры, мишки из цветов
- Украшения и идеи для фотосессии

1080 W Littleton Blvd,  
Littleton, CO 80121  
supremecamellia@outlook.com

720-224-2392

# Тенденции путешествий 2020

Вопрос: почему многие из нас так любят путешествовать? Ответ достаточно прост: зачастую путешественники получают от своих поездок то, в чем испытывают нехватку дома: лучшую погоду, приятные пейзажи, свободу действий, возможность пожить в расслабленном темпе и набраться сил, иными словами – эмоции, недоступные в обычной жизни. К счастью для всех нас, индустрия туризма предлагает множество вариантов, способных удовлетворить любые потребности и ожидания. Выбор настолько разнообразен, что порой самое сложное это определиться с вариантом, который оправдает ожидания. Предлагаю поговорить о последних тенденциях в индустрии туризма.

**КРУИЗЫ.** Вы когда-нибудь были в круизе? Если нет, то сейчас самое время рассмотреть этот вариант путешествий. Круизная индустрия активно растет, круизные компании работают день и ночь расширяя свой флот, создавая инновационные проекты и открывая новые маршруты. Согласно их пресс релизам, более 200 новых современных кораблей отправилось в плавание только в этом году. Спрос на круизы объясняется вполне логично: во-первых, корабли могут доставить вас в такие места, которые почти невозможно увидеть каким-либо другим способом (и часто за меньшие деньги). В качестве примеров можно привести дальние уголки Аляски, Галапагосские острова, Антарктиду, Норвегию, Чили, Намибию. Во-вторых, можно выбирать круизы исходя из личных предпочтений: круизы для гурманов, речные круизы, семейные круизы, круизы только для взрослых, круизы-вечеринки, кругосветное плавание и так далее. В-третьих, это возможность зарезервировать круиз за год и раньше до даты отплытия. Раннее бронирование также предполагает лучший выбор кают, меньшую стоимость, и небольшой начальный депозит.

## ПУТЕШЕСТВИЯ-ВПЕЧАТЛЕНИЯ.

Туристические медиа утверждают, что почти две трети опрошенных ими путешественников ставят впечатления выше материальных ценностей. Поэтому неудивителен рост интереса к путешествиям, в сути которых лежит возможность познать новое и неизведанное. Одной из популярных форм таких поездок является экотуризм, который фокусируется на погружении туристов в местную природную среду с целью ее изучения (хороший пример - туры и экспедиции от National Geographic). Для заинтересованных мы в первую очередь рекомендуем Коста-Рику: страна прочно держит за собой первое место среди лучших направлений экотуризма в мире, относительно близка к США, имеет тот же часовой пояс как и Колорадо, что означает отсутствие джетлага. Другие популярные примеры путешествий-впечатлений это туры-обучения для гурманов (изготовление шоколада в Швейцарии или основы виноделия во Франции), путешествия по следам своего ДНК (маршруты, составленные по результатам тестов ДНК предков) и путешествия-приключения (те, что выводят из зоны комфорта и помогают раздвинуть границы восприятия).

## ПУТЕШЕСТВИЯ В ОДИНОЧКУ.

Если у вас ограниченное количество времени, не очень серьезный бюджет для серьезных поездок, нет партнера для поездки или срочно нужна перезагрузка, стоит подумать о путешествии в одиночку. Исторически сложилось так, что большинство поставщиков туристических услуг, исходя из того, что путешественника обычно минимум два, имеют соответственный фиксированный тариф на двухместное размещение. Однако, принимая во внимание растущий тренд, некоторые гостиничные бренды, бутик-отели и круизные линии начинают пересматривать это правило в пользу туристов и уменьшать стоимость размещения для путешествующих соло. Например Cunard, Norwegian и Royal Caribbean предлагают туристам одноместные каюты на некоторых из своих круизных лайнеров, которые специально обустроены только для одного путешественника без ущерба для комфорта и по стоимости меньше двухместного размещения. Альтернативный вариант для тех, кто не против скомпенсировать двойную стоимость проживания это попробовать найти попутчика-соседа, благо сейчас есть достаточно серьезные онлайн сервисы, помогающие в этом. Если же делить комнату в планы не входит, но тем не менее компания единомышленников в поездке приветствуется, тогда стоит обратиться к знающему тревел агенту: мы поможем найти группу, состоящую из таких же путешествующих соло, или даже создать свою собственную.



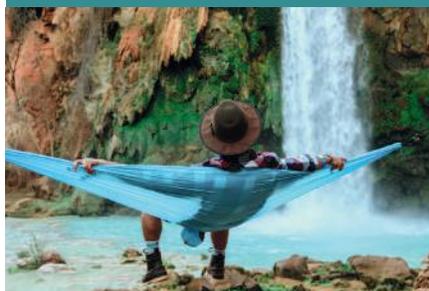


Будь то тур, отель или круиз, в стоимость всегда заложена комиссия, которая после совершения оплаты идет посреднику - онлайн сервису по бронированию или тревел агенту. Если бронирование прошло напрямую, то комиссия остается поставщику услуги. Другими словами, за одну и ту же стоимость можно получить качественно разный набор услуг.

Выбирая сотрудничество с тревел агентом, путешественник выбирает персонализированную услугу без потери многих часов на изучение/сравнение/отслеживание дат и цен, доступ к обширным знаниям и опыту профессионала туристической индустрии, поддержку на всех этапах путешествия. Американцы называют услуги тревел агента *luxury without price tag attached*, и это действительно так. Правильно выбранный профессионал всегда будет стараться найти вам лучшее предложение по лучшей цене, а также при необходимости может сделать *price match* на любое предложение онлайн. Это означает, что путешественник получит и лучшую цену, и сопровождающие услуги тревел агента.

Неважно, какие именно поездки вы предпочитаете, главное - что вы путешествуете! Потому что, как сказал кто-то мудрый, "Путешествия это единственное, что делает вас богаче за потраченные деньги".

Ни одна экспедия не позаботится о вас и вашем путешествии так, как сделаем это мы! Звоните, пишите, и мы подберем вам прекрасные варианты отдыха, проведения торжества на курорте, туров и круизов. Если у вас есть группа единомышленников, мы сможем организовать групповое путешествие по вашим параметрам. Упомяните эту статью и получите подарок при бронировании. Спасибо за поддержку *local small business* и попутного вам ветра!



**Екатерина Гайер**

Independent travel  
advisor at Paradise Travel

(720) 326-45-43

[www.yourparadisevacation.com](http://www.yourparadisevacation.com)

Facebook: @Life's a beach



## Сокровище для детей — Sea Quest в Литтлтон

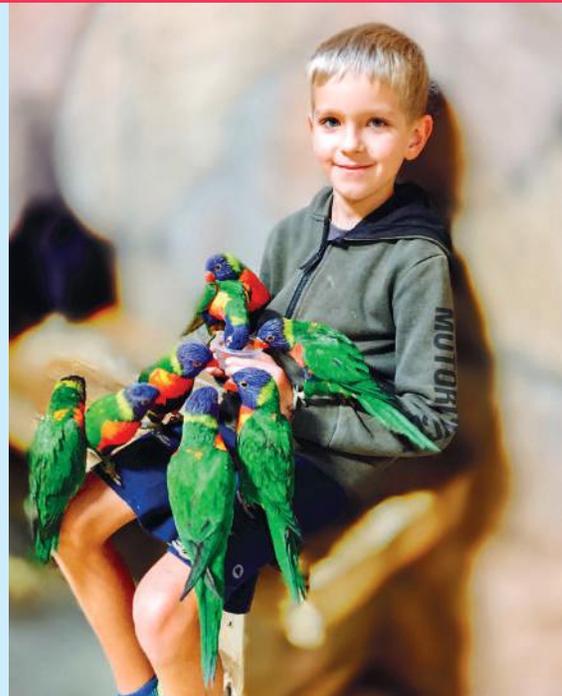
В Колорадо наступили холода, и на улице уже так просто не погуляешь. Но детей по-прежнему хочется развлечь, показать им что-то новое. Родители меня поймут...

Не так давно, моя подруга Оля пригласила меня с дочкой в одно очень интересное место — Sea Quest аквариум в городе Littleton. Этот аквариум находится внутри торгового центра Southwest Plaza, на первом этаже, и его очень легко найти. Мы побывали в этом торговом центре впервые, и к нашему приятному удивлению — там

есть чем заняться. Мы с подругой и детьми застряли в центре аж на целых 5 часов! Несколько из которых мы провели в аквариуме.

Sea Quest отличается от других подобных заведений и привлекает большим количеством обитающих там животных — от различных видов рыбок до мини-поросят, зайцев, попугаев, кошек, игуан и даже мини-кенгуру. Изюминка этого места в том, что всех животных дети и взрослые могут покормить из рук. Наши с Олей дети были в абсолютном восторге от этого

места! Их очень порадовало, что можно так близко "пообщаться" с дикой природой, понаблюдать за поведением и покормить обитателей аквариума прямо из рук. Еду для кормления можно приобрести на месте, рядом с помещениями, где расположены животные, за \$1. Для каждого вида животных — разнообразная специально подготовленная еда. В аквариуме много сотрудников, которые готовы помочь в любой ситуации, и научить взрослых и детей правильно кормить, гладить и обращаться с животными.



После посещения аквариума мы решили пообедать, и навести местный фуд-корт, который располагается недалеко от входа в торговый центр. Тоже очень удобно.

Ну а немного подкрепившись, мы решили погулять и посмотреть, что же еще интересного предлагает Southwest Plaza. Дети тут же нашли бесплатную детскую площадку, а мы с подругой смогли наконец поболтать о том о сем, попивая свежесжатый сок, приобретенный в одном из ларьков.

Когда холодно на улице по-прежнему хочется развлекаться, и проводить время со своими любимыми в комфортной обстановке. Sea Quest — интересное место не только для детей, но и для взрослых, которые любят животных. Посетите аквариум всей семьей, и вы непременно получите огромное удовольствие от проведенного там времени!

Фото для статьи предоставлены мной и моей подругой Олей:)

### TICKETS:

**Purchase Single Day Passports online and SAVE!**

-----  
**Ages 12+, Regularly \$16.95 – Only \$14.95 online!**

-----  
**Ages 2-11, Regularly \$12.95 – Only \$10.95 online!**

-----  
**55+ / Military / Students, Regularly \$14.95 – Only \$12.95 online!**

**SeaQuest  
Littleton**

8501 West Bowles Ave  
Littleton, CO 80123  
Phone: (303)968-1340

Задремала в автобусе..  
показалось что пропустила  
свою остановку.. поче-  
му-то как заору "Помоги-  
те!!!", и выскакиваю в пе-  
реднюю дверь. Понимаю,  
что ошиблась и мне ехать  
ещё и ехать.. Успеваю  
заскочить в заднюю дверь  
и сажусь на своё же место.  
В автобусе стало очень  
тихо.. даже водитель му-  
зыку выключил..



Девчонки,  
в любой  
непонятной  
ситуации всегда  
приседайте, и пейте  
вино.. Поддатая  
дама с хорошей  
задницей это всегда  
хорошо



Пришла с пробежки  
с разбитым носом..  
Сказала мужу что  
кровь просто пошла..  
Не признаваться  
же ему что я  
засмотрелась на свои  
трясущиеся сиськи..  
и влетела в дерево



Уважаемые  
производители  
телевизоров,  
сделайте пожалуйста  
такую кнопку на  
телевизоре, на  
которую нажимаешь  
и этот грёбанный пульт  
пищит, где он там,  
к чертям собачим,  
валяется.



Спросила подругу,  
зачем она всё  
время пьёт  
успокоительные  
таблетки.. Её ответ  
убил: "А вдруг что  
случится, а я хрясь,  
и спокойная!"



А помните школу?!  
За время звучания  
фразы "Итаааак, к до-  
ооскеее пойдёёт.."  
Мы успевали полу-  
чить лёгкий инфаркт..  
помолиться.. а неко-  
торые успевали даже  
выучить половину  
заданного на дом!



- Твой запах  
сводит меня с  
ума, пробуждая  
животные  
инстинкты... Что это  
за духи?  
- Это у меня  
чебурек, в декольте,  
провалился...



Женщина  
без любви,  
как цветок  
без воды..  
либо сдохнет,  
либо кактус..



"Люблю выйти  
за мелом..  
и прогулять  
10 минут урока.."  
Марина,  
учитель химии,  
32 года.



- Софья  
Соломоновна,  
а сколько у вас  
было мужей?  
- Своих?



- Доктор, а как  
быстро убрать  
живот?  
- Повернитесь  
спиной...



Мне одной нравится  
не сам Новый год, а  
утро первого января?  
Когда просыпаешься  
и понимаешь, что  
тебе идти куда не  
надо, по телеку кру-  
тят новогодние филь-  
мы, а в холодильнике  
много еды..



~ТОРТЫ~  
~ПИРОЖКИ~  
~КАПКЕЙКИ~

# «НАПОЛЕОН»

ТОРТ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

~ПИРОЖНЫЕ~  
~ЗЕФИР~



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WONDERPASTRY/](https://www.facebook.com/wonderpastry/)

303-264-9137 ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА



ШКОЛА НАСТОЯЩЕГО  
РУССКОГО ЯЗЫКА

ТРИ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ  
РУССКОМУ ЯЗЫКУ

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



Специальная  
программа для детей,  
изучающих русский  
за рубежом

Непринуждённая  
атмосфера

Больше информации на странице в Facebook  
@RussianAndBeyondClub

и по телефону: 720-879-2373

Перекрёсток S. Broadway и W. Mineral Ave, Littleton

INDIGO  
Mental training club



## Ментальная арифметика

ВАШ РЕБЁНОК СМОЖЕТ СТАТЬ КЕМ УГОДНО



Для детей от 5 до 14 лет



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



Методика развивает  
два полушария мозга



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



Одобрено  
Министерством  
образования



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



Скидка для родных  
братьев и сестер - 10%



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



Развивает способность  
изучать  
иностранные языки



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



Методика позитивно  
влияет на успеваемость  
ребенка в школе



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

(720) 546 5900 • [www.facebook.com/indigomentalusa](http://www.facebook.com/indigomentalusa)

# Топ-5 советов как повысить и укрепить иммунитет в зимнее время



## 1. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Ешьте овощи из разных групп: темно-зеленые (цуккини, брокколи, спаржа), красные и оранжевые (сладкий картофель, перец), бобовые (фасоль), а также крахмалистые (зеленый горошек, кукуруза, тыква, баклажаны).

Употребляйте в пищу фрукты и ягоды, а также цельнозерновые крупы: гречка, овсянка, макароны из твердых сортов пшеницы.

Не пренебрегайте молочными продуктами с низким содержанием жира, а также белковыми продуктами: курица, индейка, яйца, нежирное мясо, орехи.

Ограничьте употребление насыщенных и транс жиров (всевозможные стейки и бургеры, тортики, чипсы, сладости), а также уменьшите употребление алкогольных напитков до 1-2 в неделю.

## 2. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Мы живём в Колорадо и человеку среднего телосложения необходимо употреблять не менее 2-х литров воды в день.

## 3. ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Побольше двигайтесь и ходите пешком, занимайтесь физкультурой не менее 30 минут в день или 150 минут в неделю. Если вам это помогает, ведите дневник и записывайте свой прогресс. Физические нагрузки являются отличной профилактикой артрита, остеопороза, понижают давление, а при систематических занятиях снижают даже сахар в крови.

## 4. ДЫШИТЕ

Гуляйте на свежем воздухе, просто на улице или в парке. 30-минутная прогулка в день, которую может позволить себе даже очень занятый человек, значительно повышает кислород в крови и бережет вас от гипоксии.

## 5. ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Находите время расслабиться, и отдыхайте хотя бы несколько минут в день. При сильном напряжении или стрессе, я, например, закрываю глаза и делаю глубокий вдох, а затем выдох. Повторяю это упражнение минимум 5 раз. Ну и конечно же, заботьтесь о себе и балуйте себя, больше улыбайтесь и относитесь к жизни с легкостью.

### ПОЛЕЗНЫЙ ФАКТ:

А знали ли вы, что взрослые люди, пренебрегающие силовыми тренировками, в среднем теряют 1.4 кг мышечной ткани каждые 6 лет. Однако, если человек начнет выполнять базовые силовые упражнения, за 3 месяца тренировок та же мышечная масса может вернуться.

### О ВИОЛЕТТЕ:

Сертифицированный персональный фитнес тренер и коуч, тренер групповых программ, специалист по похудению и ведению здорового образа жизни. Также Виолетта является многократной чемпионкой по фитнес бикини, как в Украине, так и США.

### ОТ АВТОРА:

Дорогие друзья, я хотела бы поздравить Аллу с дебютным выпуском нового журнала и пожелать ей процветания и успехов! А также выразить благодарность за возможность вести фитнес страницу о спорте, правильном питании и здоровье.

Свои вопросы, идеи и темы, о которых вы хотели бы прочитать на моей странице, пожалуйста сообщайте мне на электронную почту: [violettaqueenfitness@gmail.com](mailto:violettaqueenfitness@gmail.com)



### Violetta

Certified Health Coach and Personal Trainer

720.900.0988

[www.violettafitness.com](http://www.violettafitness.com)

[www.facebook.com/violettafitness](https://www.facebook.com/violettafitness)



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

Owner Operators с категорией CDL A на DRY VAN.

Так же набираем в команду Диспетчеров на хороших условиях.

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

Предоставляем:

- ELD
- диспетчерские услуги
- fuel карточки
- трейпера

**Выгодные условия для owner operators**



**720-740-6444**

# Астрологический прогноз на 2020 год

Наступающий год Белой Металлической Крысы запомнится миру как последний, завершающий год эпохи материализма. Под эпохой материализма подразумевается 200-летний цикл Юпитера и Сатурна, определяющий социальный порядок, законы существования и развития общества. Мы будем двигаться в сторону человечности, подразумевающей уважение к каждому существу, любовь к людям и животным, поворот общества в сторону сострадания и помощи нуждающимся. В нашу жизнь продолжают входить новые технологии и технические новинки, интернет, как и раньше будет иметь сильное влияние на нашу планету.

Чего же хочет от нас материальный мир и стихия Земли? В 2020 году стоит организовать свой быт и улучшить физическое здоровье. А также найти себя в материальном мире, обеспечить себя с позиции благ, денег и своего дела. То есть создать устойчивую материальную основу своей жизни, чтобы в дальнейшем иметь возможность мыслить, и формировать идеи.

Любви и тепла в ваших сердцах и домах в Новом 2020 году! Пусть звезды помогают вам проложить правильный курс в жизни!

## ГОРОСКОП ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА НА 2020 ГОД

### ОВЕН

Карьера, работа, успешность и реализация в обществе – вот сферы, где проявят себя Овны в 2020 году. В году Белой Крысы вы серьезно настроены на достижение целей. Вы хотите быть победителями и лидерами. И у вас есть для этого все возможности в наступающем году. На работе вы будете находиться в гуще событий. У вас даже появятся новые варианты в выборе профессии.

Овнов, чьи даты рождения с 26 марта по 5 апреля, коснутся вопросы трудоустройства, работы в трудных и длительных проектах.

В марте, апреле и мае будущее покажет нам свое лицо. Будьте внимательны. То, что начнется весной, получит развитие в конце декабря 2020 года. В этом году вам надо серьезно продумывать каждый шаг, касающийся длительных программ. В эти месяцы затронута тема новых технологий, взаимодействия в коллективе единомышленников. Ваша уникальность будет востребована в социуме. Дружья и дети доставят вам радость.

В мае-июне у вас замедляется ремонт или откладывается переезд. На вашем горизонте появляются старые знакомые.

С 10 сентября по 14 ноября у всех Овнов начинается активный период в работе. Вы откажетесь от старых подходов во взаимодействии с деловыми партнерами, примете важное решение. Особенно это касается Овнов, рожденных с 3 по 19 апреля. Ваше внимание направлено на деловых партнеров, клиентов, супругов.

### ТЕЛЕЦ

Вас ожидает удача в путешествиях и образовательных проектах. Для вас в этом году будут благоприятны деловые контакты с иностранцами, обучение иностранным языкам.

Завершающие переезды и перемена места жительства станут важными вопросами в 2020 году.

Тельцы, рожденные с 21 апреля по 3 мая, будьте готовы к сюрпризам судьбы и резким поворотам в жизни. То, что произойдет с вами в этом году – надолго и всерьез. Вам не просто изменить привычную жизнь, но в этом году вам лучше быть открытым для перемен.

В марте, апреле, мае и декабре у вас ожидаются перемены в карьере, вы задумаетесь о достижениях в обществе. Не исключено, что с сентября по ноябрь, вы откажетесь от ненужной, неподходящей для вас работы. В таком случае, в декабре вы возьметесь за новое дело.

В мае и июне – замедление, приостановка в деньгах, в прибылях. Не рассчитывайте на быстрые обороты денег, не совершайте крупных покупок. 5 июня -- любовные знакомства и любовные связи. 2020 год вы закончите с новыми целями в жизни и важными переменами в работе.

### БЛИЗНЕЦЫ

Хороший год для Близнецов, занятых в сфере бизнеса и политики. Для тех из вас, кто работает с большими суммами денег, до декабря 2020 года открываются новые перспективы. В этом году вы можете получить значительные суммы денег, основать бизнес. Не исключены резкие траты. Ваше внимание направлено на контроль банковских счетов и документов, на кредиты и налоги. Людям этого знака следует внимательнее и с осторожностью брать крупные кредиты. Не исключено, что вам придется расплачиваться с чужими долгами.

Если есть необходимость в операции, то в 2020-м году подходящее для этого время.

В марте, апреле, мае и декабре вы займетесь дальними поездками и переездами. Кто-то из Близнецов примет решение о длительном обучении в ВУЗе.

В мае и июне не удивляйтесь возвращению к прежней любви. Вы внимательно посмотрите на себя, разберетесь со своими желаниями и чувствами. У вас изменится прическа и одежда. Некоторых Близнецов перестанут узнавать знакомые, так сильно они изменятся внешне.

Летом ожидаются большие перемены у Близнецов, рожденных с 16.06 по 26.06. Возможны резкие потери денег и разрывы отношений. К декабрю повороты и важные события в жизни ожидаются у Близнецов, рожденных с 8.06 по 19.06.

С 17 февраля по 10 марта, с 18 июня по 12 июля, с 14 октября по 4 ноября замедляется ваш бег по жизни, снижается присущая вам контактность. Обратите внимание на свои мысли, приведите в порядок дела и бумаги и не начинайте новых дел в эти периоды.

### РАК

Больше всего событий ожидается у Раков в сфере отношений с людьми. Вступление в брак, создание новых отношений или окончание старых. Раки находятся в гуще событий в 2020 году. Некоторые из вас участвуют в судебном разбирательстве или в официальном оформлении чего-либо. В этом году вас поддержи-

вают брачные и деловые партнеры в самых ответственных делах. Вы не будете испытывать недостатка в клиентах и связях с людьми.

В мае и июне вас ждет глубокий анализ ваших чувств и желаний. В результате этого переосмотра вы обретете ясность в эмоциональной сфере. Это придаст вам новые силы и позволит управлять своими желаниями. Творческие Раки в мае и июне смогут создать шедевры. Также возможен уход в себя и мечтательность.

Лунное затмение 5 июля для родившихся в этот день приведет к повышенной эмоциональности и выведет на поверхность ситуации с партнерами. Солнечное затмение 21 июня (касается Раков, родившихся с 22 по 26 июня) положит начало переменам в жизни.

В сентябре и ноябре не бойтесь принимать важные решения в карьере и менять социальный статус. Это повлечет за собой эмоциональное удовлетворение, рост популярности и благоприятно скажется на обстановке в семье.

### ЛЕВ

В этом году Левов ожидает много продуктивного труда. Вы будете завалены делами дома и на работе. Многие Львы займутся спортом в 2020 году и с легкостью перейдут на здоровый образ жизни.

В марте, апреле и мае будьте внимательны к новым партнерам и предложениям. В декабре 2020 года с этими людьми вероятно заключение важных соглашений, где от вас потребуются осмотрительность и контроль.

С мая по июнь вы получите удовольствие в кругу единомышленников. У вас появится то, о чем вы давно мечтали. Некоторые Львы обнаружат, что дружба переросла в любовь.

С сентября по ноябрь вам надо отбросить страхи перед дальним путешествием, довериться своей интуиции. Вы убедитесь, что вера может сдвинуть горы.

В 2020 году людям этого знака следует больше обращать внимания на здоровье и профилактику заболеваний, посетить стоматолога.

### ДЕВА

У Дев наступает год разнообразных увлечений. Некоторые из вас обнаружат, что влюблены и втянуты в романтические отношения. Семейные Девы будут заняты воспитанием и помощью детям. Долг по отношению к детям и любимым влияет на поступки Дев. Воспитание и организация учебных проектов – важные темы в 2020 году.

В марте, апреле, мае и декабре – вы увлечетесь новой для вас деятельностью. Возможно основание своего дела. Изменится ваш повседневный жизненный уклад.

В мае и июне у обычно скромных Дев появится острая эмоциональная потребность в публичном признании их профессиональной деятельности. Позитивные усилия этого периода принесут богатые плоды. Вероятно, что творческая работа Дев в предыдущий период теперь может быть щедро вознаграждена. В этот период благотворное влияние на вашу социальную или профессиональную деятельность оказывают женщины.

С сентября по ноябрь может наблюдаться тенденция расходовать чужую энергию, считая

ее своей собственной, особенно если речь идет о результатах совместных усилий или отношений (в том числе и сексуальных). Верное решение поможет Девам привлечь на свою сторону большие суммы денег.

С 17 февраля по 10 марта, с 18 июня по 12 июля, с 14 октября по 4 ноября замедляется ваш жизненный темп. Будьте внимательны в оформлении бумаг, покупках и продажах. Обратите внимание на свои мысли, приведите в порядок дела и бумаги, не начинайте новых дел.

## ВЕСЫ

В 2020 году у Весов все получится в обустройстве и преобразовании дома. Если Вы планировали переезд или покупку нового жилья, то в 2020 году для этого будет много удачных моментов. Хороший год для создания семьи. До декабря 2020 Весов во всех делах поддерживает семья.

В мае и июне у Весов будут встречи с друзьями издалека. Не удивляйтесь приглашению совершить дальнейшее развлекательное путешествие или представившейся возможности осуществить романтическое путешествие за границей. В это время Вам желательно открыться широким просторам и новым горизонтам в образовании и вообще в мире.

С сентября по ноябрь ваше внимание направлено на партнеров и супругов. Вы поддерживаете партнера, принимаете важные решения, касающиеся взаимоотношений, как личных, так и деловых. Не исключен конфликт в супружеских или профессиональных отношениях, из-за вашего нежелания брать на себя груз своих проблем. Для выхода из сложной ситуации вам надо взять инициативу и решение проблемы на себя. Важные события в отношениях и работе будут у Весов, рожденных с 7 по 22 октября.

В конце декабря некоторые Весы обнаружат себя влюбленными. Кто-то из Весов откроет свое дело к концу 2020 года.

## СКОРПИОН

В 2020 году успешны Скорпионы, обучающиеся чему-то новому. Общение и знакомство с людьми, поездки к родственникам – вот чем заняты люди, родившиеся под знаком Скорпиона в 2020 году. Для Скорпионов в наступающем году учеба и общение с родственниками, а также переезды потребуют серьезного подхода и планирования.

В январе у Скорпионов будет оформление документов, наследства, важные события, связанные с родственниками. В мае-июне наступает благоприятный момент для получения дивидендов за личное участие в коллективной работе. Не исключено, что потребуются реорганизация собственной деятельности с целью достижения ее большей эффективности. Для кого-то из Скорпионов этот период станет толчком на пути к изменению себя.

С сентября по ноябрь вы примете важные решения в работе. Вы отбросите сомнения и станете сильнее. В этот период времени для вас важно работать аккуратно, терпеливо, не торопясь, потому что всякая поспешность и пылкое поведение могут привести к авариям на работе. Особенно важно быть осторожными тем, кто работает на машине или рядом с ней. Контролируйте свое эмоциональное состояние, будьте доброжелательны.

В декабре у Скорпионов все зависит от ситуации в доме. Семья станет основой для ваших начинаний.

## СТРЕЛЕЦ

У Стрельцов наступает отличное время для обретения уверенности в себе и материального достатка. Деньги будут ареной ваших достижений и напряженного внимания до декабря 2020 года. Материальная сторона жизни, несмотря на рост и везение, весь год требует вашего контроля. Обстоятельства побуждают вас к новым идеям и стратегиям в материальной сфере. Вам следует обратить внимание на знакомства и информацию, приходящую к вам в марте, апреле и мае. В декабре все это станет для вас актуальным.

В мае и июне Стрельцов ждет возврат старых возлюбленных, пересмотр отношений.

Уже летом Стрельцы ощутят на себе дыхание судьбы. На многие вещи в вашей жизни прольется свет. С сентября по ноябрь возможны споры и разногласия с друзьями или единомышленниками. Реализация через личное творчество и детей. На этом этапе вероятны крупные личные достижения.

В декабре 2020 года затмение коснется тех из вас, кто родился с 9.12 по 19.12. Важные события затронут лично вас.

## КОЗЕРОГ

В 2020 году вы находитесь в центре внимания, пользуетесь успехом и любовью у окружающих. Вы влиятельны и заметны в любом обществе. 2020 год будет связан с началом нового периода в жизни. От того, чему вы посвятите этот год, будут зависеть ваши успехи в ближайшие 12 лет.

Козерогов, чьи даты рождения с 21 декабря по 31 декабря, ждет немало событий в первой половине года. Путешествия и выход на новый уровень в социуме, образование и помощь другим людям.

Козерогов, чьи даты рождения с 11 по 20 января, ждет проверка на прочность, в результате которой вы докажете свою личную состоятельность в мире. От ваших решений, от вашего характера, от того, насколько вы сумеете взять ответственность за свою судьбу в свои руки, зависит ваша дальнейшая жизнь на многие годы вперед.

В мае и июне для Вас будет необходима забота о собственном здоровье. Меры по уходу за своим телом повлекут целую серию событий, связанных с изменением самочувствия. Хорошее состояние здоровья имеет большое значение для вашей профессиональной деятельности.

С сентября по ноябрь ваше внимание направлено на дом и работу. Козероги смогут воспользоваться аккумулированной внутренней энергией для достижения успехов в своей профессиональной деятельности. Эгоцентрические реакции в социальной сфере способствуют переживанию внутренних конфликтов и агрессивных состояний.

В марте, апреле, мае и декабре вы начнете создавать материальную основу на следующие годы.

## ВОДОЛЕЙ

Хороший год для творческих Водолеев. Некоторые Водолеи займутся иммиграционными процессами. Будьте готовы оказать помощь близким. От чего-то или от кого-то вы откаже-

тесь, принимая ответственность на себя. В этом году для вас лучше все дела держать втайне.

В марте, апреле и мае отнеситесь внимательно ко всем новым идеям и предложениям, касающимся вас лично.

В мае и июне Водолеи захотят яркой любви, счастья и красоты. Эти желания направят ваше внимание на осознание любовных идеалов, подтолкнут на поиск сферы реализации своих чувственных желаний.

С сентября по ноябрь на ваши поступки влияют родственники. Мудрость и интеллект помогут Водолеям в решении проблем повседневной жизни. Ситуация может принять благоприятный для вас оборот, но важно не терять терпения, не подгонять события. Осторожнее за рулем.

К концу декабря пробьет ваш час - вы будете необходимы обществу и счастливый ветер перемен подует в вашу сторону.

## РЫБЫ

2020 год будет отличным временем для проявления Вашей творческой индивидуальности. У Рыб появятся новые интересы. В реализации замыслов вам помогут друзья. В 2020 году вас ожидает удача, если вы опираетесь на коллектив единомышленников. Ваши идеи окажутся плодотворными, а дела, начатые в этот период, принесут ощутимые плоды в будущем, которое вас беспокоит и является предметом вашего внимания. В этом году вам надо серьезно продумывать каждый шаг, касающийся длительных программ.

В марте, апреле, мае и декабре вы проявите свои творческие способности и благодаря доброте и состраданию окажете помощь нуждающимся.

Все, что вы делаете в мае и июне вытекает из ваших внутренних потребностей в гармонии. Если вы не чувствуете себя в мире с собой, в безопасности и покое дома, в семейном кругу, тогда внимание к новым ценностям и поведению помогут вам изменить атмосферу в семье, сделать свою жизнь лучше, чем раньше.

С сентября по ноябрь у Рыб ощущается прилив сил, и возникает вопрос - куда их лучше направить. Проблема может состоять в получении опыта управления людьми в профессиональных отношениях. Некоторым Рыбам потребуются в критической ситуации домести свои идеалы до сознания партнеров. Вам предоставится много выгодной работы ради обогащения. Не забывайте осенью 2020 года о том, что настоящее личное богатство достигается в результате отношений, которые приносят взаимную пользу тем, кто их создавал.

## Астролог Елена Беляева

Астрологические консультации в Скайпе, Вайбере, WhatsApp.

Астрологический прогноз на год, по месяцам, по интересующим вопросам. Совместимость. Прогноз на отношения. Детский гороскоп.

Записаться на консультацию:

Вайбер, WhatsApp: +380505614162

Skype: Belena005

<https://www.facebook.com/atlantidaStarway/>  
atlantida-starway.org

## Пирожное Картошка

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Заварной крем  
 Молоко — 200 мл  
 Масло — 100 г  
 Сахар — 2 ст. л.  
 Мука — 2 ч. л.  
 Яйцо — 1 шт.  
 Ванилин  
 Крошка от печенья — 300 г  
 Какао — 2 ст. л.  
 Орехи — 50 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Орехи измельчить или перемолоть на мясорубке, перемешать с крошкой. Добавить какао.



### ГОТОВИМ ЗАВАРНОЙ КРЕМ:

Сахар муку и ванилин залить небольшим количеством молока (перемешать венчиком, чтобы не было комочков!). Вбить яйцо, перемешать. Остальное молоко влить в кастрюльку и нагреть.

Тоненькой струйкой вливаем яично-молочную смесь в горячее молоко, при постоянном помешивании, на минимальном огне! Молочная смесь быстро густеет! Добавить масло и мешать до полного его растворения.

Снять с огня. Постепенно в горячий крем всыпаем крошку. Формируем пирожное. Готовое пирожное обвалять в какао. Украсить по желанию.

[Receptosbook.ru](https://receptosbook.ru/) / Автор invaxi

## Апельсиновый Гоголь Моголь



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 яйца
- 3 ст. л. сахара
- 1/2 ст. апельсинового сока
- 1 щепотка соли
- 2 стакана холодного молока
- 1 ст. л. мелкой шоколадной стружки

### ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

#### Шаг 1

Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром, солью и апельсиновым соком до получения пышной массы. Влейте молоко и перемешайте.

#### Шаг 2

Оставшиеся белки взбейте до состояния стойкой пены, соедините со смесью желтков с молоком. Разлейте по бокалам, украсьте шоколадной стружкой.

<https://www.gastronom.ru/>

**НОВИНКА!**

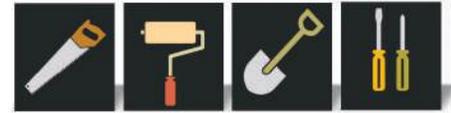
# ПОДАРОЧНЫЕ И СКИДОЧНЫЕ КАРТЫ



Часть целого	↓	Ненужная мелочь	↓	Рядовой в монастыре	↓	Новозеландская птица	↓	Художественный музей в Мадриде	↓	Музыкальное произведение	↓	Настойка на фруктах, ягодах	↓	Лицо у свиньи	↓	Индийское племя в Америке	↓	Хищник с темнотой и желтым мехом	↓	Поле битвы за урожай	↓	Импровизатор из аула		
Цеплялка огурца	→		↓		↓		↓	Развалины какого-либо сооружения	→					Денежная единица Японии	→		↓	↓	↓	↓	↓	↓		
Музыкальное произведение	→									Заросль ягодного кустарника	→													
	→							Кубинский табачководческий регион							Коварный умысел, козни	→								
Брусок между дверью и полом		Часть ценной бумаги	→								↓	Ассорти коровяка с соломой		Спутник Сатурна	→									
				Вымещение накопившейся злобы				Южное плодородное дерево	→						Часть дерева									
					→							Шоколадный порошок			Документ	↓								
				Стекло, склонное к преувеличению						Африканское животное	→													
Опасная рыба	↓	Тростниковая жаба	↓	Что волк знал в порослях?	→							Рыба, мечущая икру по черному	→								Единица деления земли в Бразилии			
	→		↓		↓	Крутой кипяток		Каменная опора мостов и плотин	→	Юбка шотландца	→				Почётное звание				Всем известное неизвестное	↓				
Дополнение к сказанному	→											Насекомое, вредитель	→	Маленький мостырь	→									
	→							Американский хищник из отряда кошачьих	→	Увольнение с государственной службы	→													
Прославление, славление		Гряда холмов	→							Чем тупее углы зрения, тем он шире		Напротив верха		Противоположное добру	→	Хрустящая корка сугроба	→							
				Выющиеся волосы				Дворянский титул для выходцев из грязи	→															
					→										Настенный светильник		Религиозно-философское учение	↓						
				Элитный образец						Сухое русло	→													
Пищевой продукт	↓	Царское застолье	→					Спутник Юпитера				Настил через трясины		Жалящее насекомое	→									
	→							Верхняя одежда в древнем Риме	→					Гнусный колдун		Гибрид двух верблюдов			Музыка как судьба	↓				
Скоростная киносъемка		Орган, вырабатывающий гормоны	→										Внешние формы поведения	→										
	→							Стебель и листья у свеклы	→						Электрод со знаком «+»	→								
Черная краска для волос		Часть христианского храма	→										Призыв молодых поцеловаться	→										

720 266-7042

ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ,  
ДОСТУПНЕЕ, ЧЕМ ВЫ ОЖИДАЕТЕ

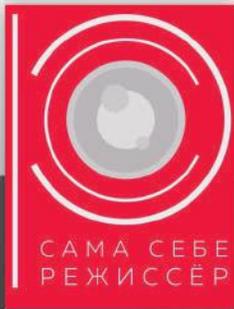


HANDYMAN



МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ  
В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ



САМА СЕБЕ  
РЕЖИССЁР

ЗВОНИТЕ  
(303)332-8807

SSR Magazine LLC  
ADVERTISING DEPARTMENT



УКЛАДКА  
ПЛИТКИ

ОТ  
\$8/SQFT

ЕВГЕНИЙ

☎ 720.581.5002

# 3 главных мифа о высоком артериальном давлении

Ключ к естественному контролю артериального давления -- избегать вредных диетических советов.

Если вам более 60 лет, риск возникновения повышенного артериального давления очень велик. На этом этапе жизни более 67% американцев страдают гипертонией, и только половина ее контролирует. Если посмотреть на любого человека в возрасте от 18 лет, почти половина населения США имеет высокое кровяное давление, и без каких-либо явных симптомов. Многие также не знают, что у них высокое кровяное давление. Хорошая новость в том, что вы можете уменьшить эти шансы. Меры, которые вы можете предпринять, идут вразрез с общепринятым мнением, но они просты и доступны. Если ко мне приходят новые пациенты, они, как правило, либо принимают лекарства, чтобы снизить повышенное кровяное давление, либо имеют повышенное давление и никак это не контролируют. После консультации и изменения рациона, каждый из моих пациентов естественным образом снижает свое кровяное давление и устраняет потребность в лекарствах.

Высокое кровяное давление повреждает артерии, повышая вероятность того, что вредный холестерин попадает в стенки артерий. Это может сузить артерии в ваших конечностях, ухудшая кровообращение и приводя к быстрой усталости, а также способствует заболеванию почек, потере зрения, боли в груди и сексуальным проблемам. Также приводит к эректильной дисфункции у мужчин, а у женщин снижает либидо.

## МИФ NO 1: ПРИЧИНА ГИПЕРТОНИИ ОБЫЧНО НЕИЗВЕСТНА

Согласно традиционной медицине, причина высокого кровяного давления неизвестна в девяти из десяти случаев. В других случаях основная причина -- заболевание почек. Но на самом деле, есть четкие научные доказательства того, что в большинстве случаев, если не во всех случаях, проблему можно решить путем правильного питания, даже когда кажется, что гены против тебя.

У меня есть один пациент, прекрасный пример ситуации, когда врачи прописали прием лекарств от кровяного давления до конца жизни. У него генетически очень высокий риск развития гипертонии, и он принимал лекарства, когда впервые пришел ко мне. Его диета была ужасной. Он потреблял много сахара, много ел и имел избыточный вес. Я объяснил, почему ему нужно есть меньше сахара, и он добился реальных

изменений. На прошлой неделе он пришел ко мне, на второй прием, на 20 фунтов легче. Он был настолько усерден в правильном питании, что поражен был даже я. Когда я проверил его кровяное давление, оно было совершенно нормальным, без каких-либо лекарств. Я не прописывал ему никакой специфической диеты для похудения. Уменьшение потребления сахара привело не только к потере веса, но и к снижению кровяного давления естественным образом.

Ваше тело использует углеводы так же, как и сахар. В результате, высокоуглеводная диета повышает артериальное давление. Исследования показывают, что у большинства людей с гипертонией, основная проблема связана с инсулином. Это гормон, который вырабатывает ваш организм, когда вы едите сахар и углеводы. Это позволяет использовать его как топливо для производства энергии. Но когда углеводов слишком много, начинаются проблемы. Годы углеводной и сахарной перегрузки заставляют ваш организм вырабатывать слишком много инсулина, пока он не станет хронически высоким. Инсулин способствует накоплению жира и жидкости и разрушает другие гормоны. Инсулин повышает уровень кортизола, гормона стресса и эстрогена, как у женщин, так и у мужчин. Кортизол и эстрогены увеличивают задержку жидкости и повышают кровяное давление. Да, внутренняя работа вашего тела сложна. Но есть простой способ контролировать процесс: есть продукты, которые поддерживают ваш инсулин на здоровом уровне.

## МИФ NO 2: СОЛЬ ДЛЯ ВАС ВРЕДНА

«Я знаю, что мне нужно есть меньше соли». Я слышу об этом каждый раз, когда впервые вижу пациента с высоким артериальным давлением. Но чересчур большое количество натрия зачастую не является причиной гипертонии. Некоторые люди более чувствительны к соли, чем другие. Но соль не так страшна, как ее малюют. Однако рекомендации правительством и различными медицинскими организациями суточные пределы содержания натрия противоречат науке и могут нанести вред вашему здоровью.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** -- Употребление в пищу слишком маленького количества соли может вам навредить.

Здоровые люди должны ежедневно употреблять не более 2300 мг натрия, а большинство людей старше 50 лет должны употреблять не более 1500 мг. Но употребление такого небольшого количества соли может увеличить риск смерти людей как с высоким, так и с нормальным кровяным давлением.

Исследование, проведенное канадскими учеными с более чем 130 тысячами людей из 49 стран показало, что употребление в пищу менее 3000 мг натрия в день увеличивает риск сердечных приступов, инсультов и смертей. В Дании изучили 25 других исследований, в которых в целом наблюдалось более 274 тысяч человек. Результаты были опубликованы в Американском журнале по гипертонии. Среднее количество натрия, потребляемое в США, насчитывает от 2645 до 4945 мг в день, что приводит к ухудшению здоровья и меньшему риску смерти, если сравнивать с рекомендуемым государственным организацией более низким уровнем натрия. Эти же исследования также показали, что вредно употреблять больше, чем среднее количество соли. Так как и во всем остальном, здесь необходимо находить золотую середину. У небольшого процента людей, считающихся «чувствительными к соли», артериальное давление действительно повышается в ответ на ее употребление. Тем не менее, соль вряд ли будет являться основной причиной гипертонии. Если вы беспокоитесь о количестве употребляемой соли, помните, что более 70% приходится на обработанную пищу. Блюда, которые вы готовите и солите самостоятельно, вносят крайне незначительный вклад. Лучшая соль -- это натуральная морская соль. Она является более ароматной и питательной, нежели обычная столовая соль, которую добывают из земли и впоследствии очищают. Морская соль содержит множество минералов. Ищите ту, которая не очищена. Она должна быть серого или розового цвета, а на этикетке должно быть написано -- содержит минералы.

## МИФ NO 3: ЛЕКАРСТВА ОТ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМУ

Препараты для понижения кровяного давления могут спасти жизнь, особенно в чрезвычайных ситуациях, но в долгосрочной перспективе полагаются на лекарства довольно сложно и рискованно. Часто при лечении приходится добавлять все больше и больше лекарств, а также со временем они становятся менее эффективными. Для некоторых эти препараты приносят больше пользы, чем вреда. Но есть много других людей, которые могли бы контролировать свое кровяное давление естественным путем. Лекарства являются средством помощи, но не полным решением проблем, связанных с высоким кровяным давлением. Маркетинг лекарств заставляет вас поверить в то, что они делают вас здоровее, но это, к сожалению, не так.

Как повлияет лекарство от высокого артериального давления на ваше тело вы, наверное, знаете, так как у них существует длинный список побочных эффектов. К ним могут относиться тошнота, учащенное сердцебиение, головные боли, вздутие живота, помутнение зрения, неприятный сухой кашель, запоры, диарея, расстройство желудка, кожные высыпания и тд. Многие люди перестают принимать эти препараты из-за побочных действий. Но есть еще одна проблема, связанная с приемом этих лекарств. Она не указана в раздаточном материале фармацевта, и о ней говорят вслух. Все препараты для понижения кровяного давления имеют общую проблему: они заставляют сердце меньше работать, медленнее перекачивая кровь. Хотя это неплохо в экстренной ситуации, это вредно для вашего здоровья в долгосрочной перспективе. Сердце -- это мышца. Как и другие мышцы, оно становится слабее без достаточного количества упражнений. Если ваше сердце меньше работает в течении десяти или более лет, оно будет значительно слабее сердца здорового человека.

Что же перевешивает -- польза или риск? Это всегда самый большой вопрос при применении любого лекарства. Кто-то с критически высоким кровяным давлением может быть в серьезной опасности, и лекарство, имеющее неприятные побочные эффекты, может спасти жизнь этого человека. В других ситуациях, лекарства могут принести больше вреда, чем пользы. Я встречал и встречаю это в своей практике на протяжении многих лет, но вам не стоит просто верить мне на слово. Исследователи в Канаде изучили клинические испытания более чем 8 900

человек с гипертонией 2-й стадии: верхнее число 140-159 и / или нижнее число 90-99. Некоторые принимали лекарства, а другие принимали плацебо в течение 4-5 лет. Среди тех, кто принимал лекарство, 9% прекратили лечение из-за побочных эффектов. Но вот шокирующий факт: по сравнению с плацебо, препараты от кровяного давления не снижают частоту сердечных заболеваний, сердечных приступов или инсультов. Исследователи пришли к выводу, что препараты в этих исследованиях «не показали снижения смертности или заболеваемости».

Другая проблема с лекарствами для снижения кровяного давления состоит в том, что они истощают жизненно важные питательные вещества, включая следующие:

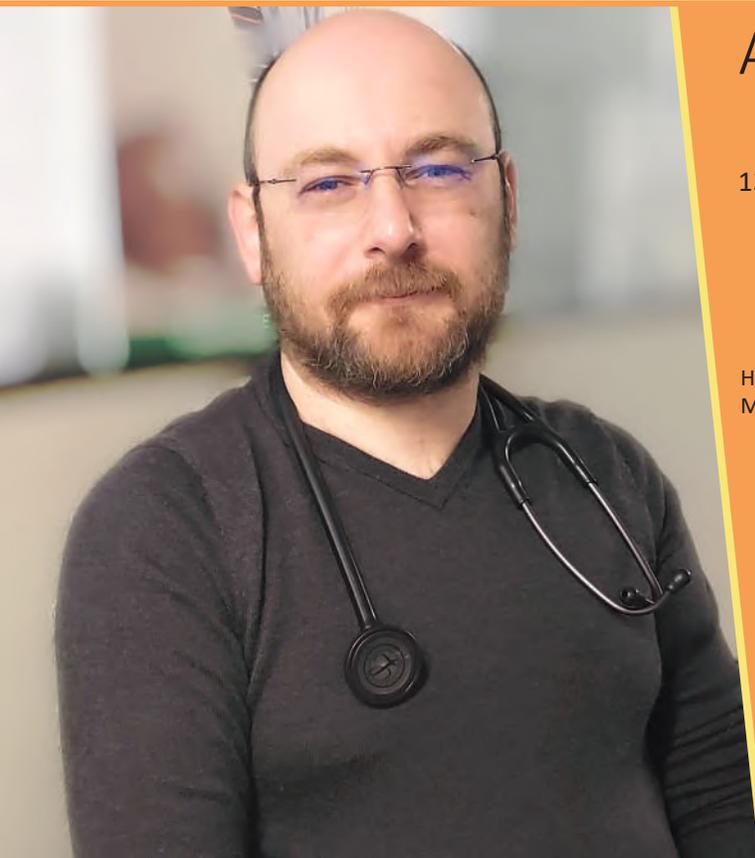
- Витамины группы В, которые необходимы для превращения пищи в энергию.
- Основные минералы, такие как кальций, магний, калий, фосфор и цинк, которые используются в сотнях различных процессов, таких как сокращение и расслабление всех ваших кровеносных сосудов и мышц, включая сердце.
- СоQ10, который необходим сердцу для выработки энергии.
- Витамин С, жизненно важный антиоксидант, без которого вы не можете жить.

#### **ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ?**

Для начала, вам стоит добавить несложные упражнения. Прогуливаясь время от времени и будьте более активными дома. Также очень важно внести некоторые простые изменения в свой рацион. Начните с того, что уберете белые продукты: белый

хлеб, булочки, хлопья и рис. Это простое изменение, которое принесет пользу вашему организму. Также ешьте как можно больше настоящих, свежих продуктов, вместо полуфабрикатов в упаковках или банках. Если вам нравятся подслащенные напитки, рассматривайте их как случайное удовольствие, а не как основное блюдо. Если вам нравятся газированные напитки, выжмите немного свежего лимонного сока в простую минеральную воду или добавьте каплю ароматизированной жидкой стевии. Стевия не имеет калорий и не влияет на инсулин.

Принимайте эти добавки. Мультивитамины содержат необходимые питательные вещества, но многие таблетки не разрушаются в вашем организме и питательные вещества не усваиваются. Капсулы распадаются легче, чем таблетки. Я рекомендую принимать поливитамины с количеством от 100 до 200 процентов от рекомендуемого суточного количества всех необходимых витаминов и минералов, а также концентрированных овощей или грибов. СоQ10 -- это питательное вещество, которое не содержится в поливитаминах, но оно необходимо вашему сердцу. Некоторые лекарства от кровяного давления и все препараты, снижающие уровень холестерина, истощают его. Его стоит принимать от 100 до 200 мг в день с жирной пищей для лучшего усвоения. Также пройдите проверку на инсулин. Обычные проверки не включают инсулиновую пробу, но вы можете попросить ее у своего лечащего врача при анализе крови. Здоровый уровень инсулина ниже 6 и если он высокий, то пришло время сократить потребление углеводов и сахара и повысить физическую активность.



## Advanced Health Solutions LLC

### Терапевт Марк Баравик, FNP-C

13710 E Rice Pl. Aurora, Co 80015

*Мы находимся на пересечении  
S Parker Rd and E Quincy Ave*

**(303)-536-5020**

#### **Альтернативные варианты для клиентов восстановительного и поддерживающего профилактического ухода.**

Наша первая консультация бесплатно!

Мы специализируемся в следующих терапиях:

- Гормональная терапия (BioTe)
- Инъекции плазмы для косметологических и терапевтических процедур
- Волновая терапия (лечение целлюлита)
- Плазма терапия для улучшения здоровья суставов и предотвращения ортопедических операций
- Лечение эректильной дисфункции
- Внутривенная капельница - инфузионная витаминотерапия и детоксификация (IV therapy hydration and vitamins supplementation)

В большинстве случаев эти процедуры проводятся в 3-5 сеансов, каждое из которых длится около 5-6 минут, а каждый сеанс проходит с интервалом около 2-7 дней, в зависимости от конкретной патологии пациента.

**Комплексная оценка здоровья и поддержка здорового образа жизни.**



## История Колорадо

Время поговорить о Молли Браун, непотопляемой Молли Браун, которая, наверное, является самой известной исторической личностью в Колорадо. Ее дом-музей, расположенный в Денвере, относится к наиболее посещаемым музеям в Колорадо. Какой она была? Незаурядной женщиной, намного опередившей свое время, как мы ее видим сегодня, или банальной выскочкой, какой ее видели современники?

Маргарет родилась в городке Ганнибал, штат Миссури, в очень бедной семье. Она любила присочинить и позже говорила, что в детстве дружила с Марком Твенем, и была настоящей сорвиголовкой. Однажды Марк Твен даже вытащил ее, тонувшую, из реки. В юности Молли Тобин работала на табачной фабрике, как Кармен. Ей было 18, когда она вслед за своими братьями подалась во вдруг разбогатевший Лидвилл в надежде выйти замуж за богатого. Но сердцу

не прикажешь, и она становится женой Джонни Брауна, старше ее на 13 лет. Он был кем-то вроде прораба на шахте, а она готовила еду для шахтеров. До процветания было далеко... Но вскоре Джонни разработал какое-то усовершенствование в шахте, прибыльность возросла, и владелец шахты передал ему в качестве вознаграждения 12.5% акций. Так они внезапно разбогатели и перебрались на Капитол Хилл. Несмотря на все старания Мэгги (ее в то время никто не звал Молли), она так и не была вхожа в кружок 36 светского Денвера. Хотя она собрала библиотеку, учила языки, жертвовала на благотворительность, устраивала роскошные вечеринки, в общем делала все возможное.

В 1903 г. пара решает совершить кругосветное путешествие. Кстати, вы знаете, что Молли бегло говорила по-русски? В 1909 году они расстаются. Ну что же -- на Денвере свет клином не сошелся, не было

более или менее значительной особы от Петербурга до Бангкока, с которой она не была бы знакома... Молли путешествовала по Египту с богатейшим человеком в мире Джеком Астором. В роковом путешествии на Титанике она возвращалась в Америку вместе с ним и его женой. Когда мистеру Брауну сказали, что его жена спаслась, он процедил что-то наподобие "ведьмы не тонут"... В кратчайшее время, пока другие плакали, она собрала 10 000\$ в помощь пострадавшим. В годы Первой Мировой войны она была награждена Орденом Почетного Легиона за организацию медицинской помощи. Молли была в числе тех, кто организовал движение суфражисток. Пробовала она себя и в качестве актрисы. А умерла Молли Браун в возрасте всего 59 лет, опухоль мозга, в Нью-Йоркской гостинице, в полном одиночестве, пережив Джорджа Брауна на 10 лет.

*Автор Рита Шаленко*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Усик. Руины. Иена. Соната. Малинник. Порог. Нло. Ковы. Купон. Титан. Айва. Срыв. Окапи. Линза. Осётр. Скат. Килт. Оговорка. Скит. Хвала. Отставка. Кряж. Наст. Князь. Кудри. Узбой. Пир. Овод. Рапид. Тога. Железа. Манера. Басма. Ботва. Анод. Алтарь. Горько.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Кусок. Оковы. Сахар. Сор. Ага. Инок. Толк. Пижма. Кагу. Вар. Идеал. Партидо. Ягуар. Прадо. Ряж. Теба. Навоз. Кругозор. Гимн. Какао. Низ. Гать. Наливка. Тля. Бра. Рыло. Полис. Зло. Маг. Лист. Йога. Инки. Сан. Нар. Енот. Тыква. Осень. Нива. Икс. Рок. Акын. Штат. Чадо.

# MATRIX

## MEDICAL FITNESS | WELLNESS SPA

Оздоровительный Медицинский спа открывает новые востребованные направления. Новые европейские и американские технологии и разработки разрешат многие проблемы и повысят качество жизни. Здесь вы можете довериться опытным специалистам и решить многие проблемы со здоровьем.

Мы делаем разные виды тестов и процедур детоксикации и похудения.

- Биоскан тест на пищевую аллергию
- Тест на биомаркер гормоны
- Дейтерий тест

Опытный натуропат Регина Бру поможет Вам подобрать правильные тесты и процедуры с индивидуальным подходом.

Мы также предоставляем следующие услуги:

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

### Anti-aging in a Whole New Light

Омолаживание под световыми лучами новой технологии

### Achieve Results with Our Anti-Aging Package

Достигни результатов с нашим новым пакетом услуг

**4 LightStim Sessions** (4 LightStim сессии)

+

### 4 IR Sauna Sessions

(4 инфракрасная сауна сессии)

**Only \$375!**



*\$860 monthly value Minimum 6-month commitment  
Each session is 40-minutes*

### Give your body something nice for Holidays

If your body could ask for a gift, it would be a Dexafit scan

Know your number

Body composition | Bone density

**\$99**

Limited Time



(Сделайте на праздники подарок своему телу, сделайте сканирование на плотность костной ткани и индекс массы тела, воспользуйтесь низкой ценой за \$99 сейчас)

925 Lincoln Street | Denver, CO 80203

**303-863-7770**

matrixfitnessandspa.com

# ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

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

Косметолог  
Лилия Стриженко **стр. 7**  
**(720)323-6038**

Риэлтор  
Юлия Стриженко **стр. 7, 36**  
- **задняя обложка**  
**(303)668-3463**

Mortgage Broker  
Наталья Цубаркова **стр. 7**  
DTC and North Offices  
**(720)285-0474**

M&I  
Русский магазин **стр. 9, 27**  
909 S Oneida St,  
Denver CO 80224  
**(303)331-1590**

Группа  
Сама Себе Режиссёр **стр. 10**  
Реклама в журнале  
**(303)332-8807**

Психолог  
Полина Кодесс **стр. 11**  
**(970)556-8681**

Дантист  
доктор Азиз Расулов **стр. 11**  
14025 E Exposition Ave,  
Aurora CO 80012  
**(303)340-0422**

Укладка плитки и полов  
Markitant Construction LLC  
**стр. 13**  
**(720)727-4399**

Установка окон  
и патио дверей  
Renewal by Andersen window  
replacement **стр. 13**  
**(720)404-1009**  
(говорим по-русски)  
**(303)204-1213** (English only)  
1401 W Bayaud Ave,  
Denver CO 80223

Магазин одежды  
La Mode Atelier **стр. 14**  
1080 W Littleton,  
Littleton CO 80121  
**(720)458-6554**

Цветочный магазин  
Supreme Camellia **стр. 15**  
1080 W Littleton,  
Littleton CO 80121  
**(720)224-2392**

Тип агент  
Екатерина Гейер **стр. 16, 17**  
**(720)326-4543**

Торты, выпечка  
и десерты **стр. 21**  
**(303)264-9137**

Русский язык для детей  
Russian and Beyond Club **стр. 21**  
**(720)879-2373**

Ментальная арифметика  
Indigo, mental training club  
**стр. 21**  
**(720)546-5900**

Фитнес тренер  
Виолетта Квин  
violettfitness.com **стр. 22**  
**(720)900-0988**

Работа для водителей  
I-GO Trans LLC **стр. 23**  
**(720)740-6444**

Мастер на все руки  
Handyman **стр. 29**  
**(720)266-7042**

Плиточные работы  
Евгений **стр. 29**  
**(720)581-5002**

Терапевт  
Марк Баравик, FNP-C  
**стр. 30, 31**  
13710 E Rice Pl.  
Aurora, Co 80015  
**(303)-536-5020**

Оздоровительный,  
медицинский спа центр  
Matrix Medical Fitness,  
Wellness Spa **стр. 33**  
925 Lincoln St. Denver CO  
80203  
**(303)863-7770**

Приют для животных  
Dumb Friends League **стр. 35**  
2080 S Quebec St. Denver  
80231  
4556 Castleton Court,  
Castle Rock CO 80109  
**(303)751-5772**



**Сама Себе Режиссёр (303)332-8807**  
на второй выпуск апрель-июнь  
материал на рекламу принимаем до 15 февраля

## ПРИЮТАМ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ В КОЛОРАДО МОЖЕТ ПОМОЧЬ КАЖДЫЙ!

Моя любовь к бездомным животным своими корнями уходит далеко в детство...

Еще будучи ребенком, я тащила в дом всех найденных в округе бездомных кошек и собак.

Моя бедная мама никогда не знала что с ними делать, ругалась и уговаривала больше не приводить их домой. Но как только я встречала на улице проголодавшуюся кошку или собаку, которые шли за мной в надежде получить кусочек хлеба, я совершенно забывала про мамины наставления. Каких только кошек и собак у нас не было!

Да и сейчас, повзрослев и обзаведясь собственной семьей, не могу сказать что что-то коренным образом поменялось. В данный момент у нас дома живут 2 собаки, 1 кот, и 2 хорька, четверо из всего обилия домашних животных взяты из приютов.

Эту страничку я хотела бы посвятить бездомным животным, которые обитают в приютах и день ото дня ждут своих новых хозяев. В штате Колорадо есть несколько приютов, которые принимают и заботятся о животных до того как новые хозяева будут найдены. Информация обо всех приютах доступна онлайн. К примеру, приюты Dumb Friends League находятся в городах Денвер, Касл-Рок и Фрэнктаун. Также фото и описание животных, которые в данный момент ждут своих "мам" и "пап" можно найти на их веб-сайте [ddfl.org/adopt](http://ddfl.org/adopt).

У приюта Dumb Friends League есть ветеринарная клиника, которая предоставляет многие услуги, в том числе и бесплатную стерилизацию для тех, кто подходит по критериям на эту программу. Я стараюсь поддерживать местные приюты, и предпочитаю взять бездомное животное оттуда, нежели приобрести ту же кошку или собаку от заводчика. Но в то же время, я не имею ничего против заводчиков, так как многим зачастую нужны специфические породы по причине аллергии или каких-то других особенностей.

Приютам для бездомных животных всегда нужна помощь, и совсем необязательно финансовая. Подобным организациям всегда нужны вещи для ухода за животными:

- Старые полотенца и одеяла
- Бумажные полотенца (paper towels)
- Сыр
- Дистиллированная вода
- Еда для животных
- Сосиски
- Детская еда в баночках с мясом
- Игрушки для животных
- Стиральный порошок
- Жидкость для мытья посуды
- Мусорные мешки, размером от 45 галлонов
- Фотоаппараты и карточки памяти (memory cards)
- Дезинфицирующие салфетки и аэрозоли
- Батарейки - AA, AAA и D
- Ватные шарики

- Ziplock и бумажные пакетики
- Зубные щётки
- Жёсткие мочалки для посуды
- Пинг-понг мячики
- Коробки из-под обуви (взрослой)
- Ушные палочки
- Бумажные коробки из-под яиц и трубочки от бумажных полотенец
- CD радио
- Крышечки от бутылок воды

Мои дорогие читатели, эта информация была согласована с приютом Dumb Friends League и предоставляется бесплатно в целях помощи бездомным животным. Журнал и группа "Сама Себе Режиссёр" поддерживали и будут поддерживать приют с огромным удовольствием. Наши братья меньшие всегда нуждаются в помощи. От лица приюта Dumb Friends League, а также журнала и группы "Сама Себе Режиссёр" я хочу искренне вас поблагодарить за любую помощь!

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

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

## Spay or neuter your pet

Стерилизация домашних животных

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

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



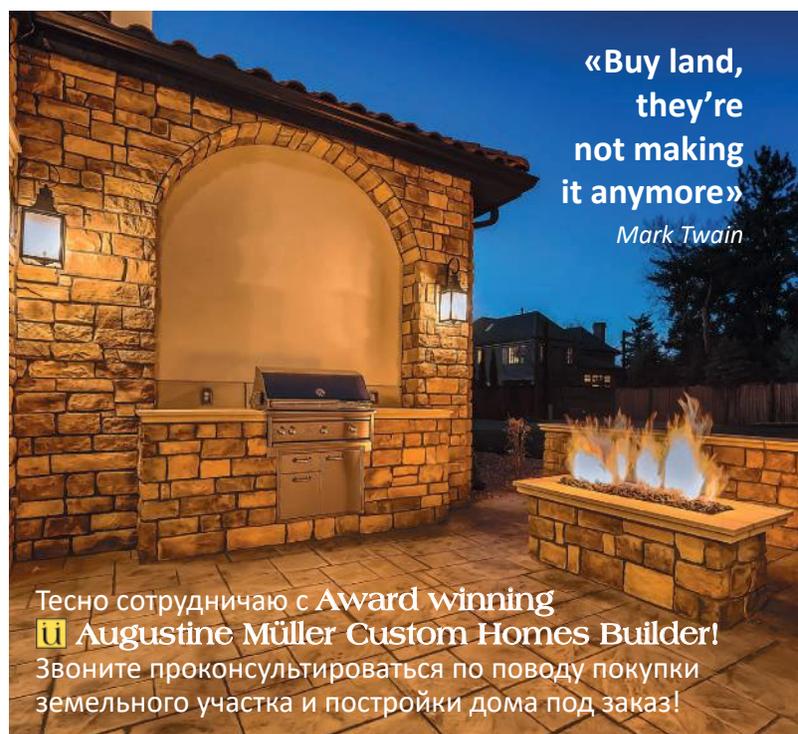
**Dumb Friends League.**  
COMPASSION ALWAYS ♥

Visit [ddfl.org/services](http://ddfl.org/services)  
191 Yuma st. Denver, CO 80223



# Real Estate Professional

Реалтор для нашей Общины



**Yuliya Strizhenko**  
Coldwell Banker

Mobile: (303) 668-3463  
Office: (303) 409-1300  
Email: [Strizhenko.yuliya@gmail.com](mailto:Strizhenko.yuliya@gmail.com)

