



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

НАС
МОТИВИРУЕТ
ТАТЬЯНА
МАРКИНА

ЧТО ИНТЕРЕСНОГО
В PHILLIP MILLER PARK,
CASTLE ROCK

ТРЕНДЫ В НОВОМ
СТРОИТЕЛЬСТВЕ

ТРОПЫ,
ПАРКИ И ОЗЁРА
В ОКРЕСТНОСТЯХ
ДЕНВЕРА

СОВМЕСТИМОСТЬ
ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ЯГОДНЫЕ
КУСТАРНИКИ
В КОЛОРАДО

**8 советов
как ухаживать за цветами
и продлить их жизнь**

Photography Alla Shulman
Model Rachel Mullins



ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ «САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

ü Augusten Müller Custom Homes Builder and Real Estate Agent Yuliya Strizhenko



Строительная компания Augusten Muller, которая специализируется на постройке домов на заказ, и агент по недвижимости Юлия Стриженко расскажут нашим читателям о том, как построить дом, о нюансах строительства, дизайне интерьера и о насущном вопросе "Что выгоднее: снимать или покупать жильё в Колорадо?"

Начнём с темы о том, что же кроется за мыслью и мечтой построить свой, уникальный и новый дом. В этот процесс входит система планирования:

- * Выбор участка земли (район, коммуникации, ассоциация домовладельцев)
- * Планирование бюджета, составление сметы и финансирование проекта – естественно самый важный нюанс. Составлять бюджет нужно тщательно, учитывая досконально всё. Чёткий план и просчитанный бюджет помогут ускорить процесс постройки и сделают этот проект интересным.
- * Работа с архитектором, проектирование и утверждение плана дома у городских властей.
- * Подбор дизайна, выбор стиля, материалов и цветовой гаммы.

Индивидуальный проект строительства дома "с нуля" не для каждого, этот процесс требует соответствующих затрат, планирования и терпения. Однако, результат такого проекта оставит Вас счастливым обладателем дома Вашей мечты!



Строительные компании, такие как Augusten Muller, задают направления стиля на ближайшие несколько десятков лет. Стиль, материалы и качество – важные составляющие в любом проекте, от маленького ремонта до огромного новопостроенного дома. Если говорить о ремонте, то стоит провести анализ соответствия затрат на ремонт с рыночной стоимостью жилья, типом недвижимости и районом, чтобы не сделать слишком дорогой ремонт для не слишком дорогой недвижимости или наоборот. Более дорогой недвижимости требуется соответственно более высокий уровень качества материалов, чтобы при продаже удовлетворить потенциального покупателя.

Для выбора стиля рекомендуется посетить дома-образцы (Model Homes) по цене выше Вашего бюджета, чтобы определиться с Вашими вкусами в таких вещах как материалы, гамма цветов, мебель и аксессуары. Это даст Вам возможность сэкономить затраты на профессионального дизайнера и создать папку идей для Вашего дома, полагаясь на работу авангардных дизайнеров.

Что же, Вы спросите, сейчас в тренде? Какие типы материалов пользуются большей популярностью на рынке новостроек и ремонта? Какие цвета и материалы? Какой стиль и дизайн?



Сегодня строители и дизайнеры интерьера всё больше и больше склоняются к пастельным тонам: пастельные цвета краски для стен, светлые цвета кухонных шкафчиков и ванных комнат. Стиль – современный модерн, хотя классика всегда остаётся вечной. Если Вы используете светлые тона краски для внутреннего интерьера, хотелось бы сделать акцент на том, что матовая краска выглядит более эффектно и придаёт шарм роскоши. А матовая моющаяся краска будет удобна для семей с маленькими детьми, с домашними животными и для ванных комнат. Новый тренд сейчас – красить потолок в тот же светло-пастельный цвет, что и стены. Ушли в прошлое тенденции выделять темным цветом одну стену. В моде минимализм.

Кухня и полы – самые главные атрибуты в любой недвижимости, они влияют на цену жилья при покупке и продаже. Ничто не может заменить качественно и красиво сделанный пол. Совсем недавно на американский рынок пришли европейские материалы в лице таких знаменитых брендов как Porcelanosa и Rimadesio, принеся с собой практичность и современность.

Сейчас в тренде инженерный паркет, хоть он и дорогой (\$6-\$15 за квадратный фут). Он очень выгодный, если в расчёт принимать то, что такой паркет достаточно прочный даже для семей с большими собаками, прослужит 15-20 лет без циклевания и покрытия лаком и не требует большого ухода. Керамогранит (porcelain tile) – это новомодный материал плитки большого размера и отличный вариант для укладки пола и стен ванных комнат. С добавлением подогрева пола и камин в ванной комнате Вам будет теплее и уютнее в снежном штате Колорадо, что также будет большим плюсом при продаже недвижимости. Кварц для столешниц становится популярной гранитом. Этот материал требует минимального ухода, предотвращает распространение бактерий в сравнении с гранитом, более однородного цвета и имеет сотни интересных оттенков.

Свяжитесь с нами чтобы получить более детальные ответы на вопросы по поводу постройки нового дома.

Если вы снимаете жильё и задаётесь вопросом, не лучше ли купить свой дом, Юлия готова поделиться с Вами уникальной формулой, чтобы рассчитать, что Вам выгоднее – снимать или приобрести недвижимость:

Формула:

Цена недвижимости $\times 5\% \div 12 = ?$

Если полученная сумма ниже арендной месячной платы за такую недвижимость, тогда финансово имеет смысл покупать, а не снимать жильё в аренду.

Пример: $\$400,000 \times 5\% \div 12 = \$1,666$

В Колорадо сейчас можно найти дом площадью 2,000-2,500 квадратных футов, в котором есть 3 спальни и 2-3 ванные, за \$400,000. Месячная аренда такого дома будет около \$1,800-\$2,000. Дом в этой ценовой категории выгоднее покупать, а не снимать в аренду.

Примените эту формулу к своей недвижимости. Звоните с вопросами, Юлия всегда рада вам помочь!



Юлия Стриженко
Coldwell Banker

Mobile: (303)668-3463

Office: (303)409-1300

Email: strizhenko.yuliya@gmail.com

Augusten Muller Custom Homes

(303)513-1245

www.augustenmuller.com

info@augustenmuller.com



Травы, без которых никуда!

Фитотерапия, то есть лечение травами, очень актуальна в наши дни. Все больше людей обращается за помощью к народной медицине, применяя травы наравне с лекарственными препаратами.

В этот раз Goldin Pharmacy расскажет об интересном травянистом растении мать-и-мачеха. Почему такое название? Потому, что у зеленых листьев, появляющихся после цветения растения, верхняя сторона гладкая, жесткая и холодная (мачеха), а нижняя – беловойлочная, мягкая и теплая (мать). Листья растут у самых корней. Они крупные, плотные, округло-сердцевидной формы, по краю зубчатые, на длинных, тонких, войлочных черешках. Используется мать-и-мачеха со времен Древнего Рима. Это растение широко применяли Диоскорид, Плиний, Гиппократ.



Мать-и-мачеха
обыкновенная

Фармакологические свойства

Благодаря содержанию в листьях растения значительного количества слизи мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки полости рта, горла и гортани, защищая их от раздражения. Кроме того, слизи, сапонины и органические кислоты размягчают и разжижают сухое отделяемое в верхних дыхательных путях, восстанавливают естественное движение реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, способствуют более быстрой эвакуации продуктов воспаления и значительно улучшают отхаркивание мокроты. Одновременно дубильные вещества растения, каротиноиды и стерины оказывают выраженное противовоспалительное действие: уменьшают гиперемии слизистых оболочек, активно влияют на различные фазы процесса воспаления благодаря бактериостатическим свойствам этих соединений. Незначительный спазмолитический эффект обусловлен содержанием в листьях мать-и-мачехи флавоноидов и эфирного масла.

Применения в медицине

Листья. В практической медицине настой – как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное при заболеваниях верхних дыхательных путей; как вяжущее – при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Входят в состав грудного и потогонного сборов. В народной медицине отвар, настой, сок – при туберкулезе легких, бронхиальной астме, бронхите, плеврите, воспалении легких, насморке, гриппе, воспалительных процессах полости рта, зубной боли, артрите, миозите, аллергии, эпилепсии, малярии, отеках, одышке, желудочно-кишечных заболеваниях, язвенной болезни желудка, катаре желудка, болезнях сердца, мочевого пузыря, почек; наружно – при кожных болезнях, мастите, фурункулах, рожистом воспалении, язвах, ожогах, а также для укрепления волос и при обильной перхоти. Измельченные сухие листья курят при одышке, затрудненном дыхании и для уменьшения зубной боли.

Цветки. В народной медицине настой, порошок – при ларингите, трахеите, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, гастрите, энтерите, цистите, нефрите, гипертонической болезни, расстройствах нервной системы. В виде чая – при экссудативном диатезе, общей слабости организма.

Способ применения и дозы

Настой листа мать-и-мачехи: 5 г (1 столовая ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) при частом помешивании 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают в теплом виде по 1/3 – 1/2 стакана 2–3 в день за 1 час до еды как отхаркивающее средство.

Отвар листьев мать-и-мачехи: 5 г сырья заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 минут, настаивают при комнатной температуре 10-15 минут, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Применения в других областях

В ветеринарии мать-и-мачеха используется при заболеваниях органов пищеварения и дыхания, а также наружно при ушибах, гноящихся ранах, воспалениях кожи.

Вот с таким необычным растением вы познакомились сегодня. Оставайтесь с нами! Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Мать-и-мачеха, а также многие другие травы есть в наличии в Goldin Pharmacy.

Goldin Pharmacy
25 лет с вами!



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

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ!**



Худеем к лету? Худеем... и повышаем иммунитет

Как помочь организму прийти в себя после зимы и скинуть лишние килограммы? Предлагаем вам рецепты коктейлей с жиросжигающим эффектом, с полезными витаминами и микроэлементами для общего здоровья, поддержки иммунитета и похудения. Самые известные и доступные продукты для сжигания жира и лишних калорий это такие продукты как сельдерей, корица, яблочный уксус, имбирь, кефир, лимон, киви, мята и грейпфрут.



Имбирно-мятный лимонад

Свойства имбиря действительно уникальные: он отбивает аппетит, укрепит иммунитет и ускорит обмен веществ.

- Свежая мята — несколько веточек
- Корень свежего имбиря
- Корица — 1 ст. л.
- Лимон — 1 шт.
- Мед — 200 гр.
- Вода — 2 литра

Имбирь нужно натереть на мелкой терке вместе с кожурой, мяту измельчить ножом, лимон порезать мелкими кусочками. Всё залить холодной водой, добавить мед и дать настояться 2 часа. Рекомендуется выпивать этот коктейль (все 2 литра) каждый день, результат вы можете увидеть уже через неделю.

cosmo.ru

Яблочный коктейль

- 2 яблока
- 4 стебля сельдерея
- Пол лимона или лайма
- Полстакана воды

Яблоки почистить, вырезать сердцевину, и нарезать на кусочки. Порезать сельдерея и залить соком лайма или лимона. Взбить в блендере до массы пюре, добавить воды, взбить ещё раз. Можно добавить кусочки льда, коктейль готов.

Кефирный коктейль

- 250 мл кефира
- 1/2 ч. ложки молотого имбиря
- 1/2 ч. ложки корицы
- Щепотка красного молотого перца

Тщательно перемешать, коктейль готов.

Медовый коктейль

- 250 мл воды
 - 1 ч. ложка жидкого мёда
 - 1 ч. ложка яблочного уксуса
 - 1/2 ч. ложки молотой корицы
- Хорошо перемешать, коктейль готов.

jenskimir.com

Зелёный киви коктейль

- 1 киви
- 7-8 веточек петрушки
- 7-8 веточек мяты
- 2 дольки лимона или 1/6 грейпфрута
- 1-2 ч. ложки мёда
- 100 мл воды

Киви очистить и нарезать кусочками, выложить в блендер или в ступку. Добавить два колечка лимона вместе с кожурой, петрушку, листики свежей мяты и мёд. Влить воду и измельчить массу в пюре. Вылить жиросжигающий коктейль в бокал, украсить пластинкой киви и сразу подать.

vkuso.ru



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

Philip Miller Park



Philip S. Miller парк в городе Castle Rock – замечательное место, особенно для детей и активных взрослых! Тут есть чем заняться весь день благодаря множеству развлечений, среди которых:

- Бесплатная детская площадка
- Бесплатная площадка с полосой препятствий
- Зиплайн (для взрослых и детей постарше, \$89)
- Многоуровневая площадка препятствий Epic Sky Trek (цены \$29 для маленьких детей и \$49 для взрослых и детей старше, за 4 часа)
- Лестница в гору (для любителей покорять вершины)
- Туристические тропы (hiking trails)
- Центр спорта и отдыха

Площадка препятствий сооружена очень качественно, со всеми мерами безопасности. От падений и травм вас защищают шлемы и специальные ремни. Придя туда впервые раз семьёй, мы были просто в восторге от того, насколько всё было сделано удобно и качественно. Внутри громадного сооружения поставлены мягкие стулья и столики. Родители, не ползающие по канатам, могут сидеть на удобных стульях и общаться, держа при этом своих детей в поле зрения. Сотрудники заведения охотно помогают, если где-то нужна помощь.

Philip S. Miller Park – хорошее место для проведения детских дней рождения и просто для активного отдыха. Там есть две бесплатные площадки и поле, чтобы посетители могли погонять мяч или поиграть в активные игры. Одна из них – детская площадка более стандартного вида – сторками и качелями, а другая сделана как площадка препятствий с элементами спортивного зала.

Лестница, на которой можно увидеть большое количество идущих или бегущих вверх и вниз людей, состоит из двухсот ступенек. Забравшись на самый верх, вы увидите потрясающе красивую панораму со скамеечек, где можно немного передохнуть и попить воды. Там, наверху, можно также побегать или просто прогуляться по тропам.

Рекомендуем посещать это место в хорошую погоду, а если вы хотите прокатиться на зиплайне, следует выбрать не очень ветреный день. Отправляясь в парк, оденьте что-нибудь удобно-спортивное и не забудьте взять с собой воду и солнцезащитный крем.

Добро пожаловать в Philip S. Miller Park!

1375 Plum Creek Pkwy
Castle Rock, CO 80109

(720) 733-2222



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

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

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

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



IRINA SHAMAEV
YOUR PERSONAL MORTGAGE NAVIGATOR

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



Julia Stepanova 720.372.3614 STEP ONE BOOKKEEPING LLC



S1B

Бухгалтерские Услуги

для Бизнесов

- Ведение бухгалтерии бизнеса

Monthly bookkeeping

- Внос данных с момента ваших последних налогов

Catch up bookkeeping

- Диагностика и чистка вашего файла

Clean up bookkeeping

- Обучение и консультации по программе QuickBooks Online and Desktop

QuickBooks training and consulting



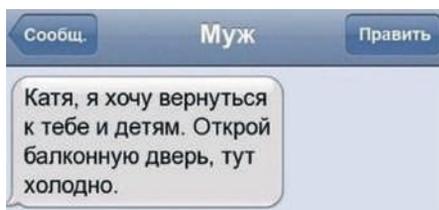
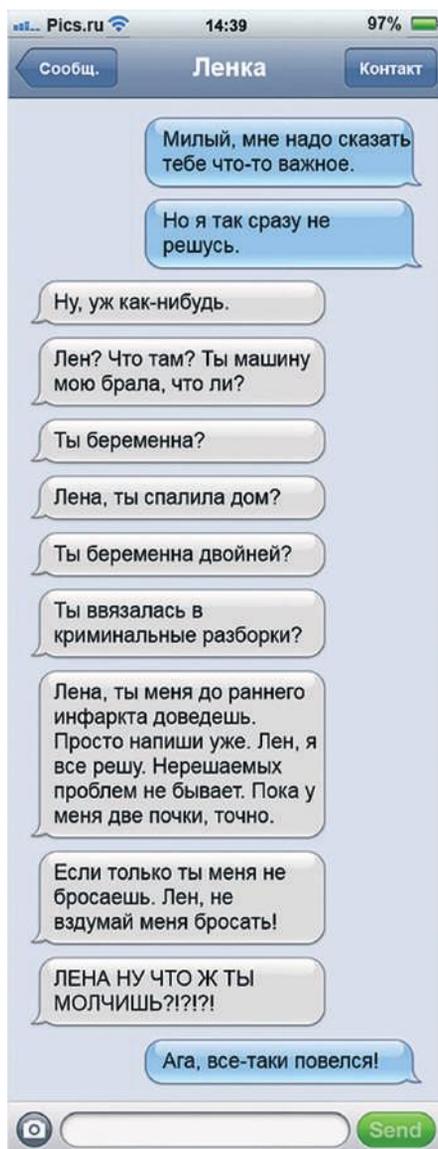
Рада приветствовать Вас!

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

Предлагаю следующие услуги:

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

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





**ПРИГЛАШАЕМ
НА РАБОТУ**

Antonina Home Care Agency

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

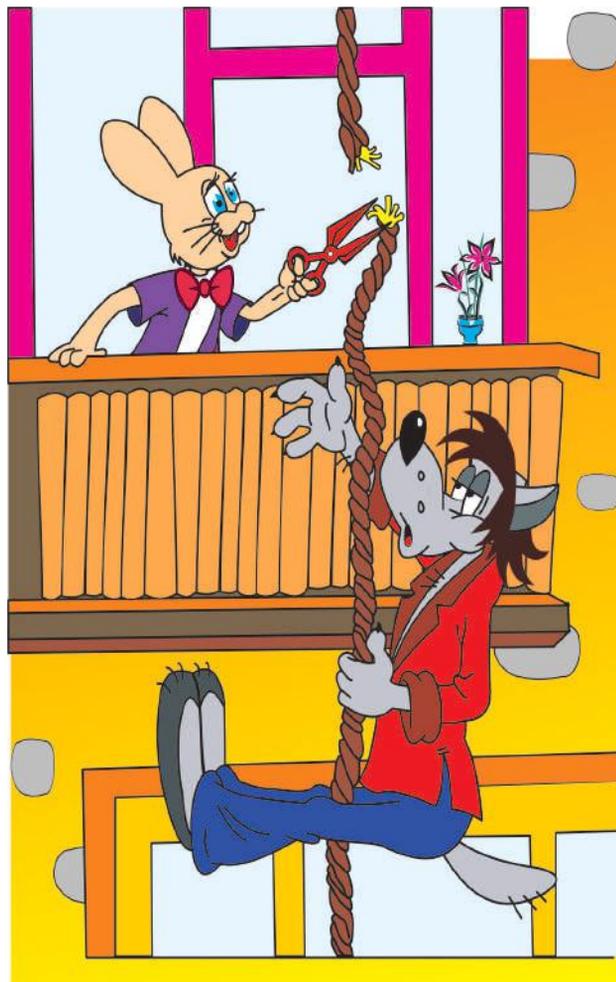
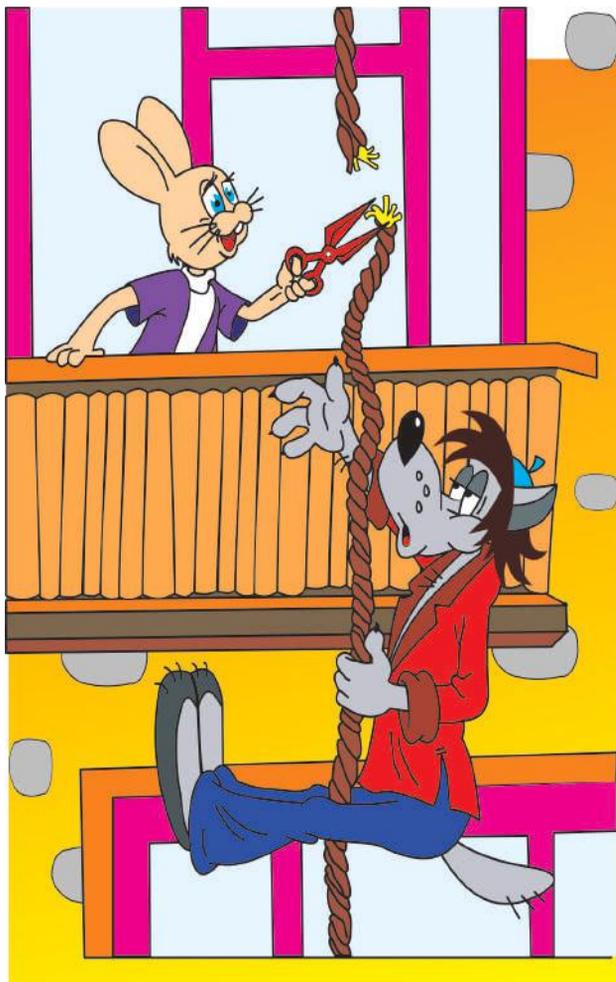
Приглашаем на работу в агенство по уходу.

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



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

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



На летний выпуск
июль-сентябрь материал
на рекламу принимаем
до 15 мая



303*332*8807

SSR MAGAZINE LLC
ADVERTISING DEPARTMENT
AVRAS80@GMAIL.COM

ОПУБЛИКУЙТЕ
РЕКЛАМУ
В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ



303~332~8807

SSR MAGAZINE LLC
ADVERTISING DEPARTMENT
AVRAS80@GMAIL.COM



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

Owner Operators с категорией
CDL A на DRY VAN.

Так же набираем в команду
Диспетчеров на хороших условиях.

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

Предоставляем:

- ELD
- диспетчерские услуги
- fuel карточки
- трейпера

Выгодные условия для owner operators

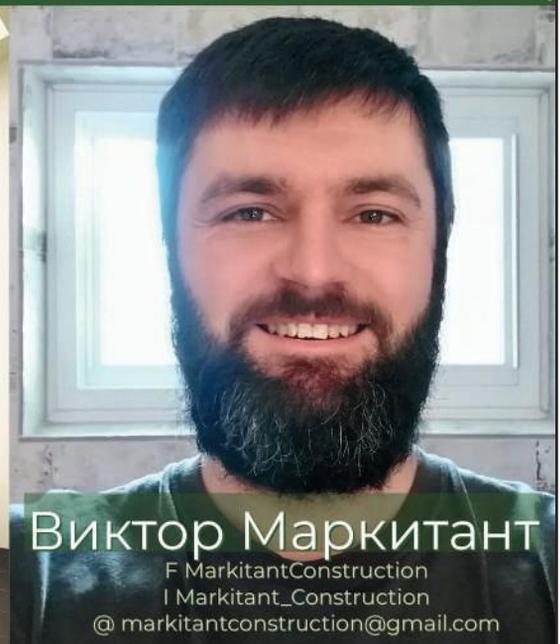
☎ **720-470-6444**



Markitant Construction LLC

Укладка плитки
Услуги мастера на все руки (Handyman)

720-727-4399



Виктор Маркитант

F MarkitantConstruction
I Markitant_Construction

@ markitantconstruction@gmail.com

Где погулять и провести время на природе

В связи с коронавирусом, решила поменять одну статью и написать вам, дорогие читатели, список мест, куда можно сходить погулять с детьми, не подвергая себя и окружающих опасности. Изначально статья была написана о трамплинных парках внутри помещения, но так как сейчас нежелательно посещать места, где можно заразиться, пишу о более надёжных местах, где вирус долго не выживает, хотя на данный момент и это не подтверждено. О трамплинных парках статья будет опубликована в летнем или осеннем выпусках журнала, в зависимости от того, как скоро утихнет эпидемия и всё встанет на свои места. Так как рекомендуется не ходить в места с большим скоплением людей, предлагаю вам список мест, где, как правило, нет толпы, и шансы заразиться намного меньше, чем в закрытых публичных местах. Как известно из новостей и различных публикаций (хотя со стопроцентной вероятностью это неподтверждено), коронавирус на солнце долго не выживает, и поэтому гулять на природе безопаснее. В любом случае, не забывайте мыть руки и пользоваться дезинфицирующим средством для рук.

Итак... Тропы, площадки, парки, озёра и ручьи:

Вы, скорее всего, знаете, где в вашем районе есть поблизости парки и тропы, по которым можно пройтись с детьми, покататься на велосипедах или выгулять собаку. Но иногда хочется чего-то новенького и необычного, поэтому делюсь с вами списком мест, где можно погулять, насладиться природой и посмотреть новые пейзажи.

Bluffs Regional Park Trail (тропа 2.8 мили) Lone Tree, Colorado

Тропа идёт вокруг большого холма, и есть путь, ведущий на вершину, где открывается вид на горы и Денвер. Также недалеко есть две площадки для детей, одна около Lone Tree Recreational Center и другая между таунхаусами напротив Art Center. Можно брать собак.



BLUFFS REGIONAL PARK TRAIL
LONE TREE, COLORADO

Willow Creek Trail (тропа 2.1 мили) Englewood, Colorado

Эта тропа довольно лёгкая, без тяжёлого подъёма в гору. Рядом есть пруд и большая площадка для детей со столами для пикника. Можно брать собак.

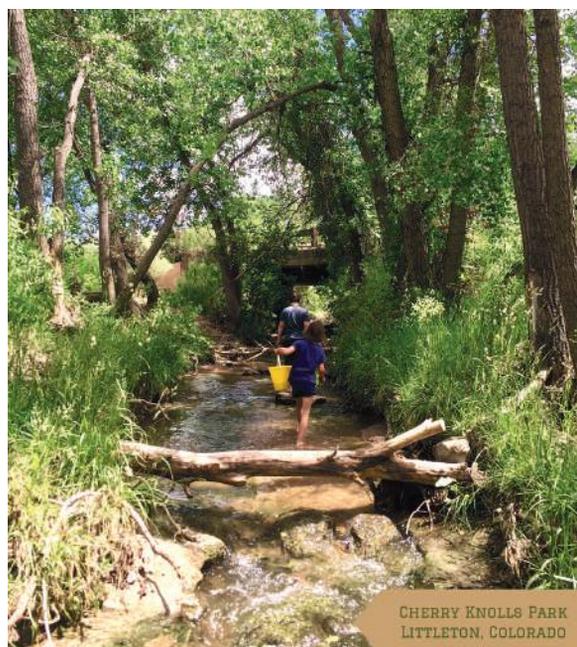
Quincy Reservoir (тропа 3.1 мили) Aurora, Colorado

\$10 въезд - открыт с 6 утра до 8:30 вечера.

Тропа вокруг озера: можно ловить рыбу, кататься на велосипедах и бегать. Собак брать запрещено. Правда, рядом есть Grandview DogPark для собак.

Bear Creek Trail and Greenbelt (тропа 3.3 мили и 3.2 мили до Stone House) Lakewood, Colorado

Простая тропа, куда можно взять детей, собак, покататься на велосипедах или просто погулять.



CHERRY KNOLLS PARK
LITTLETON, COLORADO

DeKoevend Open Space Park (3.1 мили) Cherry Knolls Park Littleton, Colorado

Ручей в парке Cherry Knolls – одно из наших любимых мест, особенно в жаркие дни. Там, как в нашем далёком детстве, можно погулять в самом ручье, поплескаться в водичке и увидеть много всяких жучков, бабочек, раков, птиц и разных растений. Рядом с ручьём есть детская площадка, столы под крышей для пикника и туалеты. Есть поле, на котором можно погонять мяч или поиграть в другие игры. Собак туда брать можно.

СЕКРЕТЫ СЧЕТОВ СОРОБАН

На Востоке говорят, что разум ребенка – это пустой сосуд, наполнение которого во многом зависит от родителей. На Западе уточняют, что для наполнения этого сосуда у педагогов есть не так много времени: мозг ребенка интенсивно впитывает информацию только до 14 лет. Подросток, теряя детскую непосредственность, мыслит по уже сформированным схемам.

Данную особенность развития отметили и японцы – одна из самых умных наций в мире. Японские родители вот уже 2000 лет наполняют разум своих детей с помощью **ментальной арифметики**. Благодаря данной методике устного счета, оба полушария мозга ребенка развиваются одинаково и равномерно. Ученые подсчитали: у 95% людей лучше развито одно из полушарий. Именно потому только 5% человечества, у которых сбалансировано развиты оба полушария мозга, в основном и добиваются наибольших успехов в разных сферах жизни.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА: ТЕХНАРЬ ИЛИ ГУМАНИТАРИЙ?

Правое полушарие, доминирующее с рождения, отвечает за эмоции, ориентацию на местности, воображение. Как утверждают литературоведы, Пушкин был лишен математических способностей и писал с грамматическими ошибками. Но это не помешало ему стать гением гуманитариев.

Левое полушарие, «вступая» в игру с 3-х лет жизни, несет ответственность за аналитику, логику, обработку фактов. Только 1 человек из сотни миллионов может стать гением как Эйнштейн, который был не просто физиком, но и творчески восприимчивым человеком (благодаря чему ему и удалось сделать большую часть своих открытий). Большинство же людей, склонных к физике и математике, обычно испытывают дефицит креативных способностей и образного мышления.

«Перекося» в сторону одного из полушарий мозга влияет на деятельность человека, существенно ограничивая его возможности комплексно подойти к решению какой-либо проблемы. Именно поэтому сбалансировано развитые полушария открывают целое поле возможностей, особенно если научиться задействовать оба в рамках решения одной задачи. Японские родители, чьи дети занимаются ментальной арифметикой, неоднократно отмечали, что их отпрыски одинаково восприимчивы как к математике, так и к творческим дисциплинам, включая изучение иностранных языков.

УСТНЫЙ СЧЕТ СОРОБАН РАЗВИВАЕТ ОБА ПОЛУШАРИЯ!

Счеты соробан – основной реквизит японских школ ментальной арифметики – в последнее время стали популярны и в США. Американские исследователи раннего **развития ребенка** отметили среди детей и дошкольников такие улучшения:

- Повышение успеваемости на 45%
- Улучшение в несколько раз концентрации внимания
- Одновременное повышение уровня логического мышления, позволяющего легко развязывать математические задачи, и образного мышления, которое отвечает за воображение и целостное восприятие окружения.

Так, американские родители и учителя метода **соробан** официально подтвердили давно утвердившуюся в Японии теорию: безошибочная способность считать в уме и феноменальная память ребенка – побочный эффект. Главный результат – блестяще работающий мозг. Благодаря **соробан обучению**, современные дети не стоят перед жесткой необходимостью выбирать что-то одно: например, стать либо физиком, либо художником. Они смогут во взрослой жизни гармонично сочетать и логику, и творчество.

КАК РАБОТАЮТ СЧЕТЫ СОРОБАН?

$$256 - 157 + 65 + 8 + 402 = ?$$

Дети, закончив **обучение по ментальной арифметике**, решают такие примеры за несколько секунд. К примеру, сложение в уме 10 трехзначных чисел занимает у них всего 6-7 секунд!

Соробан – это своеобразный калькулятор, который за тысячулетия после своего изобретения все еще остается невероятно эффективным для математических операций. Ребенок работает на счетах обеими руками, что развивает мелкую моторику и добавляет мозгу гибкости. Среди учеников нет левшей и правшей. Они одинаково виртуозно владеют 10 пальцами рук и двумя полушариями мозга!

КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

Независимо от выбора профессии, после года обучения на **соробане** человек навсегда улучшает фантазию, память и воображение. Он никогда не потеряет способность к творчеству, навеки отточит аналитическое мышление и получит великолепную концентрацию внимания.

Zebo Khasanova
(720)546-5900



Ментальная арифметика

ВАШ РЕБЁНОК СМОЖЕТ СТАТЬ КЕМ УГОДНО

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

Для
детей
от 5 до 14
лет

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

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



↖	↘	↗	↖	↘	↙	Кинжал в форме буквы Н	Абордажный разбойник	↘	«Дождвик» с ручкой	↖	Кровь для свекрови	↘	«Оклад» для снимка	Золотосная Курочка	«Погода» в парилке
Очаг «золотой лихорадки»		«Памятный» цветок	Определение уровня знаний	Богатство вместо гроша	Укрепляет семью на 25 лет										
↖			Абориген Казани						«Крен» спецшколы		Мама Барта Симпсона				
Доставка внутрь	Национальное блюдо венгров	Вожак волчьей стаи			... Конан Дойл						«Пудра» из бакалеи	Чешский конкурент «Ижа»			
↖			«Куплет» стихотворения					Ел Камбербэтч в скороговорке							
Линия перелома страницы	Лохматые сапоги			Торжественное обещание		«Собачий» полуостров	«Голова», спасённая Суховым		Ку-харка		Жалящая «сладко-ежка»	Язык в честь дочери Байрона			
↖			Небесный «секьюрити»			Прыжок с дивана							Окольцованная шведка		Тулук на клетчатом поле
Ботиночная улика	Кто сделал бизнес на Луне?	Игра, где делают «тёмную»		При графине, но не граф	Разновидность плотвы							«Отработавшая» свечка	Предводитель «Спартака»		
Курорт на Чёрном море					Громогласная повозка	Мекающий коллектив	Мини-гольф	Артерия главного калибра							
↖	Колоющийся спортсмен	«Прохладная» трава			Претенденты на наследство			Хищник в «бандитской маске»	Большое стадо						
↖			«Улица матрёшек» в Москве				Отпелый спектакль					Самая первая леди			Хвальба от поэта
	Нелетающая птица	Жмётся на прощание			Японский автомобиль						«Ромбовая» машина				
↖			Фильм «... ещё ...!»				Специалист по звероловству								
	«Выуживание» тура для клиента	«Месяц ...» - на рыбалку плюнь»			Переливчатый «голос» грома						Божеское взывание				

APRIL HOME CARE



Предоставляет услуги по уходу за пожилыми людьми во всех округах штата Колорадо

(Adams, Arapahoe, Boulder, Broomfield, Clear Creek, Crowley, Denver, Douglas, El Paso, Elbert, Gilpin, Jefferson, Pueblo, Weld)

Помогаем в получении различных программ по уходу и максимальному увеличению часов для ваших родных и близких



Требуются работники по уходу
Гибкий график работы
Оплачиваем транспорт
Звоните, будем рады помочь вам

303-671-0236

2600 S Parker Rd. Bldg 3 - 236 Aurora, CO 80014

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

Непринужденная атмосфера

Больше информации на странице в Facebook

@RussianAndBeyondClub

и по телефону: 720-879-2373

Перекрёсток S. Broadway и W. Mineral Ave, Littleton

MH Soutache

Jewelry for your special occasion



Магия натуральных камней и блеск кристаллов в сутажных украшениях
Радмилы Хуснетдиновой

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

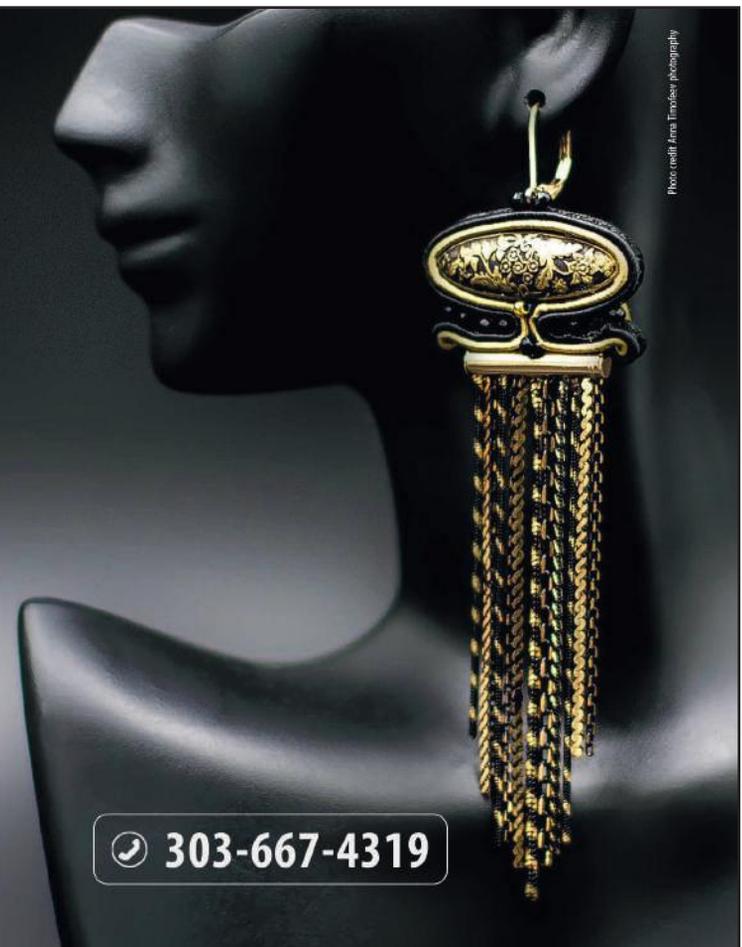


Photo credit: Jana Timoshev photography

☎ 303-667-4319

Совместимость знаков зодиака

Можно жить душа в душу с противоположным вам знаком и быть счастливым. А можно менять «подходящих» и так ничего толком не построить.

Читая подобные гороскопы, помните, что 99% успеха зависит от вас.

А гороскоп дает только подсказку - с кем работать над отношениями нужно больше, а с кем меньше.



ОВЕН

Это лидер во всех смыслах. В противоположном поле больше всего его привлекают моральные и духовные качества.

Лучшая совместимость: со Львами, Стрельцами и Овнами. Эти знаки прекрасно понимают и разделяют интересы Овна, у них хватает энергии для поддержания его азарта. Единственное, от чего следует отказаться в такой паре - от борьбы за лидерство.

Вполне хорошие отношения Овен может построить с приземленным Тельцом, который будет помогать накапливать деньги и не гнаться за несбыточными мечтами.

Между Овном и Весами может вспыхнуть огромная страсть, но для крепких отношений, Овну нужно учиться идти на компромиссы в любых вопросах.

Вполне ровный союз может быть между Овном и Водолеем, который привык строить долгосрочные планы. Овен сможет понимать стремление своего партнера и всячески ему помогать.

Сложные отношения: со Скорпионом, Рыбами и Раком. Овна будет раздражать чрезмерная чувствительность Рака, скользкость Рыб и мстительность Скорпиона. Хотя сексуальные отношения с последним могут быть на высоте.

Так же плохой совместимостью отличается союз Овна и Девы, которую будет раздражать его изменчивый характер. А самому Овну будет скучно с приземленной и предсказуемой Девой.

Козерог, который трясется над финансами, не сможет выдерживать беспечное отношение Овна к деньгам.



ТЕЛЕЦ

Стабильный, спокойный нуждается в нежных чувствах и романтических отношениях, в которых будет место финансовой безопасности и комфорту.

Лучшая совместимость у Тельца с Раком - оба знака домоседы с похожими жизненными ценностями. Такой союз может продлиться долго и ровно.

Полностью понять и оценить Тельца сможет только другой Телец. И хотя такая пара будет отличаться пассивностью и ленью, зато их отношения будут полны нежности и страсти.

С Весами Тельцы смогут построить вполне гармоничный союз, т.к. оба ценят комфорт, хотя в этой паре могут появиться разногласия из-за собственнического характера Тельца.

С Овном и Козерогом Тельца ждут отношения полные страсти, хотя упорность этих знаков зодиака может создать не мало проблем на пути к счастью.

А вот с Рыбами и Девой страсти не будет совсем, зато с Девой Тельца будут связывать похожее мировоззрение и ценности, а с Рыбами нежность и стабильность.

Сложные отношения: ждут Тельца с Близнецами. С одной стороны его консервативность и прагматизм будут подавлять Близнецов, с другой его будет раздражать поверхностных взгляд Близнецов на жизнь.

Также не много счастья в отношениях Тельца с Водолеем. Нестабильность и свободолюбие которого будут напрягать Тельца.

Плохая совместимость со Львом, в случае, если Лев настроен к поверхностным отношениям и желает менять партнеров, Телец никогда не сможет смириться с этим.

Также и Стрелец будет тяготеть к постоянным странствиям, а Тельца будет пугать эта тяга к приключениям.

Хотя Скорпион так же как и Телец стремится к долгосрочным отношениям, проблемы могут возникнуть из-за слишком устойчивого и лояльного характера Тельца и подвижности Скорпиона.



БЛИЗНЕЦЫ

Поиск идеального партнера может привести к тому, что долгосрочные отношения строятся крайне редко. Но пылкий и страстный нрав делает Близнецов очаровательных в глазах противоположного пола.

Лучшая совместимость: с представителем своего же знака. Окунуться в романтику и полностью раскрыться Близнец сможет с другим Близнецом.

С Водолеем его будет связывать тяга к приключениям и жизненные ценности, поэтому им всегда будет приятно общество друг друга. Им только нужно утихомирить свое стремление к новым романам и тогда они смогут рассчитывать на долгосрочные отношения.



С Рыбами Близнецов ждет яркий роман, наполненный доверием, нежностью и страстью. Главное не забывать про сверх-чувствительную натуру Рыб, которую так легко ранить.

Особую страсть Близнецам предстоит испытать со Стрельцом. В этой паре все хорошо, кроме тяги к риску и флирту на стороне.

Сложные отношения: ждут Близнецов с Козерогом и Раком, т.к. они не смогут достигнуть достаточной степени откровенности и искренности друг с другом.

Будет сложно со Скорпионом, т.к. оба знака очень переменчивые, а ревнивый Скорпион не сможет смириться с такими отношениями.

Хотя Близнецов влечет к Овну и между ними вспыхнет настоящая страсть, такой союз вряд ли продлится долго, т.к. кроме срасти их ничего не связывает.

С Тельцом Близнецов ждут разногласия на тему качества жизни. Усидчивый Телец слишком привязывается к месту, а подвижным Близнецам будет не хватать новых приключений и впечатлений.

На Деву Близнец может начать оказывать негативное влияние, а Льва будет раздражать его постоянная переменчивость.



РАК

Рак отличается особой чувствительностью.

Многие знаки зодиака

не понимают ранимость и эмоциональное состояние романтического Рака. Но если в отношениях Рак найдет чувство защищенности, понимания и покоя, он одарит партнера неземной заботой, нежностью и лаской.

Лучшая совместимость: домоседом Тельцом - эту пару ждут ровные и длительные отношения.

Полное доверие будет в отношениях с Рыбами. Хотя в этой паре следует поработать над чрезмерной мечтательностью.

С Девой и с Козерогом не случится пылко и страстного романа. Но кроме этого они прекрасно совместимы и в этих отношениях Рак сможет получить финансовую независимость, стабильность и полную безопасность.

Раки как магнит притягивают Скорпиона. И хотя их ждут не простые отношения, вместе они отлично справятся с любыми трудностями.

Сложные отношения: В отношениях с Овном Рак будет страдать от накопленных обид и эмоционального напряжения.

Лев будет требовать слишком много внимания, в то время как Рак будет ощущать себя покинутым в этих отношениях.

Сложности ждут в отношениях с поверхностными Близнецами и ветреным Водолеем, которые не способны в полной мере оценить чувствительный характер Рака, вряд ли он сможет до конца им довериться.

Стрелец наоборот, будет раздражать Рака своей приземленностью.

С другим Раком будут копиться эмоциональные проблемы, который ни один из них будет не способен решить.

Союз с Весами может быть не удачным потому, что оба ищут уравновешенных и спокойных отношений, но эмоциональный Рак слишком раним для них.



ЛЕВ

Из-за его общительности и харизматичности ко Льву влечет почти всех знаков зодиака. Но долгосрочные отношения возможны лишь с теми, с кем Лев ощущает духовную близость.

Лучшая совместимость: с Овном, Львом и Стрельцом. Их связывают общие интересы и горячая интимная жизнь. Единственная сложность - борьба за лидерство.

Отношения с Девой - это как глоток свежего воздуха, если оба готовы идти на компромиссы. Гармония достигается тогда, когда роль лидера в отношениях закрепится за Львом.

Экстравагантный союз ждет Льва с Весами, только если оба партнера смогут обсуждать вопросы финансов и трат.

Перспективный союз может сложиться с Козерогом, и вместе они достигнут невероятных высот, хотя в теме борьбы за лидерство их ждут нелегкие времена.

Сложные отношения: Мало счастья Льву достанется в отношениях с Тельцом, которого будет раздражать тщеславие партнера.

А с Водолеем у Льва вообще нет ничего общего.

Довольно сложный союз может быть с Близнецами, не смотря на то, что они притягивают Львов, но их непостоянность и переменчивость приводит к быстрому разрыву.

Желание Львов находиться в центре внимания сделает болезненным отношения с ранимыми Раком и Рыбами. К тому же эти знаки привыкли витать в облаках, и их ждут страдания и стрессы, когда Лев непременно начнет открывать их глаза на суровую реальность.

Страсть, возникнувшая между Львом и Скорпионом может оказаться пагубной, потому что оба будут сильно ревновать и бороться за лидерство.



ДЕВА

Практичная Дева ищет долгосрочные отношения, в которые она сможет внести реализм и стабильность. Но это не всегда нравится другим знакам зодиака.

Лучшая совместимость: с Раками, Рыбами и Скорпионами.

С последними отношения будут полны страсти и фантазий. А Рыбы и Рак найдут не только того, кто сможет понять их мечты, но и того, кто поможет их реализовать.

С другой Девой Деве будет комфортно и спокойно. Так же как и Тельцом, ведь их связывают похожие ценности и образ жизни.

А вот с Водолеем Дева сможет достигнуть не только духовного и физического единства, но и интеллектуальной гармонии.

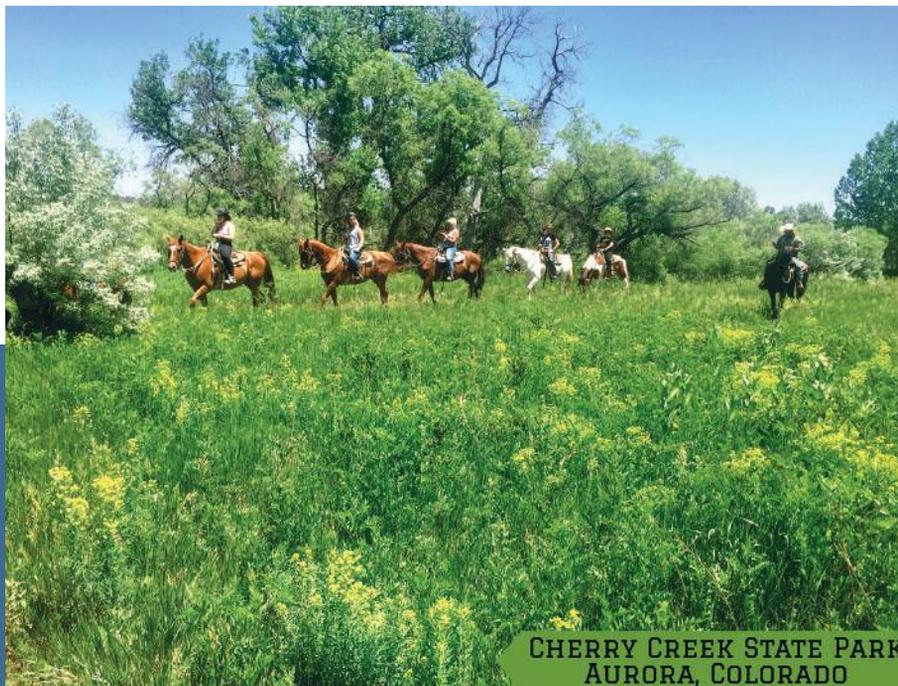
(продолжение на странице 28-29)



Где погулять и провести время на природе

Standley Lake Trail (тропы 3.3, и 4.9 мили) Broomfield and Arvada, Colorado

Большое озеро, около которого можно не только погулять и полюбоваться на красоту гор и озера, но и порыбачить.



CHERRY CREEK STATE PARK
AURORA, COLORADO

Cherry Creek State Park and Reservoir (несколько троп) Aurora, Colorado

\$10 въезд

Громадный парк, в котором можно найти много развлечений. Помимо простых прогулок, там можно покататься на лошадях, выгулять собак, поиграть с детьми, устроить пикник и так далее.



CHATFIELD DAM STATE PARK
LITTLETON, COLORADO



CHATFIELD DAM STATE PARK
LITTLETON, COLORADO

Chatfield Dam State Park (тропа 11.4 мили) Littleton, Colorado

\$10 въезд

В тёплые дни на этом озере можно провести весь день, купаясь, гуляя и катаясь на всевозможных водных приспособлениях. Также там можно ловить рыбу, но нужно купить для этого лицензию, хотя детям можно ловить рыбу и без лицензии. Отличное место для детей, взрослых и собак. В этом парке можно также и заночевать с палатками, но для этого нужно зарезервировать дни и место.



Это совсем небольшой список интересных мест для посещения в районе Денвера и близлежащих городов. Другие тропы, парки и всю подробную информацию Вы можете найти, посетив удобный в использовании веб-сайт alltrails.com

Автор и фото Алла Шульман
Редактор Дарья Лэй



Абстрактные картины в технике Fluid Art или жидкий акрил – современное самовыражение в цвете. На мой взгляд, эта техника – одна из самых интересных направлений искусства, с ее непредсказуемостью и неповторимостью результата. Картины выполненные в этой технике однозначно эксклюзивные и уникальные в исполнении.

Техника Fluid Art – вид абстрактной живописи в США.

В ней нет границ для творчества и фантазии. Смешение цветов, наслоение их друг на друга, плавное перетекание одного в другой, и вот он - долгожданный результат.

Это творчество, с которым я рада поделиться с Вами, представляя свои работы для дизайна интерьера вашего дома или офиса.

**Для индивидуальных заказов звоните
918.946.3028 Elena Laxton**



Восемь полезных советов продлевающих жизнь вашим цветам от Яны Игнатович - владелицу магазина цветов *Supreme Camellia*.

1 Все весенние цветы, как тюльпаны, гиацинты, нарциссы, которые выходят из луковиц срезаются под прямым углом.

2 Все другие цветы, с более деревянистым стеблем, срезаются под углом 45 градусов, таким образом площадь среза увеличивается, что даёт возможность лучше впитать воду с питательными веществами.

3 Ножницы или щипчики должны быть очень острые, чтобы как можно меньше было рвущих движений при подрезании стебля.

4 Уровень воды должен быть ниже всей листвы. Прежде чем поставить цветы в воду, надо убрать все нижние листья чтобы они не попадали в воду и не портили её.

5 При выборе тюльпанов обратите внимание, чтобы цветок был почти спрятан в листьях. Тюльпаны продолжают расти даже срезанными. Если увидите уже изогнутый длинный стебель, это значит цветок уже простоял какое то время в воде.

6 Подкормка/порошок для цветов обычно идёт с букетом, но если её нет, то можно добавить немного сахара в воду. Продлить жизнь розам может помочь аспирин (1 таблетка на 10 л воды). Воду с добавлением аспирина нужно менять раз в два дня.

7 Воду в вазе нужно менять каждый день, а стебли и листья цветов периодически опрыскивать. Также, каждый день или через день цветы необходимо подрезать, чтобы они лучше впитывали воду.

8 Вазу с цветами нельзя ставить на солнце, или рядом с отопительными приборами, от этого они быстрее завянут. Цветы не переносят не только солнца, но и сквозняка.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Почему под 45 градусов срезают цветы? По закону Архимеда при срезе 45-градусного угла, воздух будет выталкиваться и вытягиваться вдоль стебля и уменьшать вероятность образования воздушной пробки, которая будет препятствовать поглощению воды и питательных веществ.



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

720-224-2392

supremecamellia@outlook.com

1080 W Littleton Blvd, Littleton, CO 80121

Всем большой и тёплый, короновирусный привет!

Этот вирус просто свалился на голову всему миру, как холодный, даже ледяной душ. Всё позакрывали, полки в продуктовых магазинах пустые, сказали сидеть дома – карантин. Эмоции у всех через край: стресс, паника, негодование, скептицизм, теории происхождения и причин вируса. Кто-то готовится, кто-то не особо... Кто-то позже начинает понимать всю серьёзность вируса и готовится к карантину. Все пытаются адаптироваться к ситуации пандемии и карантина. И мы потихоньку начинаем привыкать к сложившимся обстоятельствам, искать плюсы. А их, как оказалось, довольно много, если посмотреть с позитивом и надеждой на то, что всё будет хорошо. Как бы печально и ужасающе нивыглядела вся картина пандемии, нам нужно верить в лучшее. Давайте посмотрим на плюсы, хоть они могут быть и мелочными. Всё же это то, что может нас приободрить и дать немного забыть о глобальной проблеме и стрессе. Сужу конечно же по себе и своим близким. Итак...

Игры! Играем во всё что интересно, с детьми или взрослыми, смотря кто с Вами рядом. В гараже нашли две ракетки для тенниса и начали играть, получается всё лучше и лучше, физическая нагрузка, весело и заряжает хорошей энергией. Либо дети играют в баскетбол, но тут я уже пас... Подруга моя играет с детьми в Uno и слушает музыку молодости, пишет, что тоже довольно весело.

Уборка. Есть такие вещи (углы), до которых руки никогда не доходят, потому что вечно нужно куда-то бежать. А сейчас не надо, и можно прибраться, убрать и выкинуть всё, что надо было уже выкинуть давным-давно. Я начала с гаража, выставив на Фейсбук бесплатно вещи, которые жалко выкидывать, и которые кто-то точно может использовать. Забрали! Ура, два полезных дела сделано!

Работа. какая бы она не была, если можно это сделать из дома, сделайте! Я вот дописываю журнал:)

Позвоните тем, с кем уже давно не общались. Спросите, как они, и что происходит в плане карантина. Что делают, может это даст новые идеи, как провести время на карантине. Спросите, может нужна какая-то помощь, или попросите о помощи, если Вам что-то нужно.

Готовьте вкусняшки. Найдите новые интересные рецепты, или, наоборот, старые, до которых у вас не доходили руки из-за бесконечных дел. Поэкспериментируйте, попробуйте рецепты, которыми хвастаются те, кто вам близок.

Лёгкий косметический ремонт (где-то что-то всегда надо подкрасить или починить).

Хобби. Можно научиться вязать, или рисовать, и много-много всего, о чём, я уверена, Вы уже подумали.

Музыка: слушайте её, пока что-то делаете, это сильнейший антидепрессант!

И, наконец, сериалы. Я себе сейчас не смотрю телевизор, так как нужно закончить работу. А вот как только закончу, буду смотреть что-то очень интересное и комедийное, чтобы тем самым поднять себе настроение!

У вас появилась уникальная возможность сидеть дома и никуда не спешить. Это действительно уникально, так как живя в Америке с отпусками в одну неделю, мы такого никогда не видели... Всё время надо бежать куда-то, работать, звонить, визиты по врачам, возить детей или родителей туда-сюда, стирать, убирать и бесконечно думать о том, что и как мы будем делать завтра. Карантин – это своего рода отдых и кнопка перезапуска. Остановка и переосмысление, для кого-то – всей жизни. Конечно, при том условии, что мы не заболеем. Но об этом думать совсем не хочется, а думать хочется о том, что нас пронесёт, и мы просто отсидимся дома, не заболев. С вкусной едой, которую заранее закупили, семьёй, домашними питомцами, играми, интернетом и телевизором. А самое главное – с кучей времени на то, до чего раньше не доходили руки. Теперь можно закончить все дела или даже начать что-то новое. И это может быть всё, что угодно.

Это мой оптимистический взгляд на короновирусную ситуацию, когда уже нет сил на всю невесёлую информацию повсюду. Хочется радоваться солнышку, семье и всем окружающим. Дорогие читатели, хочу вам пожелать крепкого здоровья, спокойствия, и позитива в это нелёгкое для всех время! Берегите себя и всех окружающих, выполняя простые рекомендации, которые нам даёт на данный момент cdc.gov - Center for Disease Control and Prevention:



Часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после того, как вы побывали в общественном месте, или после того, как вы высморкались, кашлянули или чихнули. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% алкоголя. Нанесите на всю поверхность ваших рук и потрите их вместе, пока они не станут сухими. Старайтесь не касаться глаз, носа и рта немытыми руками.



Избегайте тесного контакта с больными людьми. Установите дистанцию между собой и другими людьми, если COVID-19 распространяется в вашем окружении. Это особенно важно для людей, которые подвержены большему риску заболевания.

ПРИМИТЕ МЕРЫ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ДРУГИХ



Оставайтесь дома, если вы больны, кроме как для того чтобы получить медицинскую помощь.



Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда вы кашляете, чихаете, или используйте внутреннюю часть локтя. Выбрасывайте использованные салфетки в мусор.

Немедленно вымойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если мыло и вода недоступны, протрите руки дезинфицирующим средством для рук, которое содержит не менее 60% спирта.



Если вы заболели: вы должны носить маску для лица, когда вы находитесь рядом с другими людьми (например, в комнате или в транспорте) и перед тем, как войти в медицинское учреждение. Если вы не можете носить лицевую маску (например, потому что это вызывает проблемы с дыханием), тогда вы должны приложить все усилия, чтобы прикрыть свои кашель и чихание, и люди, ухаживающие за вами, должны носить лицевую маску, если они входят в вашу комнату.

Если вы НЕ больны: вам не нужно носить лицевую маску, если вы не ухаживаете за больным (когда они не могут носить лицевую маску). Маски для лица могут быть в дефиците, и они должны быть сохранены для медицинских работников, обеспечивающих уход.

Чистка и дезинфекция



- Ежедневно чистите и дезинфицируйте часто используемые поверхности. Это включает в себя столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, ручки, телефоны, клавиатуры, туалеты, смесители и раковины.

- Если поверхности загрязнены, очистите их, используя дезинфицирующее средство или мыло с водой.

С любовью и заботой,
Ваша Алла Шульман



ОФИС АННЕТЫ ЭПШТЕЙН MS, MBA

Foreign Consultants, LLC. (Foreign Nurse Department)



**ЧЛЕН АМЕРИКАНСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ АССОЦИАЦИЙ
ПО ИНОСТРАННОМУ ОБРАЗОВАНИЮ: NAFSA, EAIE, TAICER, ATA,
Лоббист Международного Образования в Сенате США
ЗАСЛУГИ АННЕТЫ ЭПШТЕЙН ОТМЕЧЕНЫ В ГАЗЕТАХ И ЖУРНАЛАХ:
“Chicago Sun Times”, “Chicago Reader”, “Today’s Chicago Woman”,
“Forbes Украина №12/2011”**

I. Диплом СНГ = Диплом США

Foreign Consultants, Inc. (Credential Evaluation Services)
www.foreignconsultants.com, info@foreignconsultants.com

Phone, WhatsApp, Viber, Telegram: **(303)585-0978**

ПРИРАВНИВАЕМ ОБРАЗОВАНИЕ ВСЕХ УРОВНЕЙ,
полученное в разных странах мира к стандартам США:
(High School Diploma, Bachelor’s Degree,
Master’s Degree, PhD)

- Переводим любые документы со всех языков мира
- Консультации по применению образования,
полученного за рубежом, для учебы и
трудоустройству в США
- FCI аккредитована многочисленными Boards of
Education США

Экономьте деньги и силы на обучение в США!

Используйте каждый пройденный курс!

Не слушайте соседей!
Обращайтесь к профессионалам по образованию!

II. Возвращение в профессию Медработников!

Foreign Nurse Department – International Nurses Education
and Training

www.foreignnurseinc.com, info@foreignnurseinc.com

Phone, WhatsApp, Viber, Telegram: **(847)337-5478**

- Гарантированное оформление документов Врачей,
Медсестёр, Фельдшеров, Акушеров, Педиатрических
медсестёр для получения

ЛИЦЕНЗИИ “REGISTERED NURSE” (RN)
ВО ВСЕХ ШТАТАХ США

- Перевод лицензий RN в различные штаты
- Консультации по лицензированию и продолжению
образования медсестёр в США

ВПЕРВЫЕ!

III. “Bachelor of Science in Nursing” (BSN)

Продолжение вашей блестящей карьеры
Registered Nurse!

Представляем Буковинский Государственный
Медицинский Университет

www.bsmu.edu.ua

- Индивидуальный график
- TOEFL не нужен
- Книги бесплатно

www.foreignnurseinc.com, info@foreignnurseinc.com

Phone, Viber, WhatsApp, Telegram: **(720)323-1218**



СПЕШИТЕ! НАБОР ОГРАНИЧЕН!

История Колорадо - Brown Palace

О мечте, превратностях судьбы и женском коварстве

Здание самого старого и роскошного отеля Денвера знают все – это Brown Palace. Построенный в 1892 году, он был уникальным для своего времени и по-прежнему остаётся в списке пятисот самых фешенебельных отелей мира.

За двадцать лет после того, как в 1871 в Денвере появилась железная дорога, население города выросло с 4800 до 107000 человек. Прокладывались улицы, строились дома, больше похожие на европейские замки, вчерашние шахтёры и клерки превращались в солидных бизнесменов и джентльменов, спешно обучаясь изящным манерам и правилам этикета. Строилась 17-я улица в даунтауне с мечтой о том, что она превратится в Уолл-стрит всего Запада...

Построенный отель, на сооружение которого ушло четыре года, оценивался в 1,600,000 долларов. В честь его торжественного открытия в 1892 году был устроен огромный банкет, на котором подавались всякие разносолы. С тех пор не было ни одной знаменитости, которая не останавливалась бы в отеле во время пребывания в городе. Здесь побывали все американские президенты (за исключением Кулиджа, Обамы и Трампа), знаменитые артисты, общественные деятели, участники международных форумов. С отелем связано множество таинственных историй о привидениях, здесь сложились необычные колорадские традиции.

А в 1911 году здесь разыгралась настоящая кровавая драма – преступление страсти, когда овдовевший уважаемый адвокат Джон Спрингер привёз в Денвер прелестную молодую жену Изабель из Сент-Луиса. Он был старше ее на 20 лет, и, разумеется, влюблен настолько, что снял для нее большой номер в Brown Palace, чтобы она не тратила время и силы на поездки из Highlands Ranch на многочисленные светские вечеринки и балы. Но в отсутствие мужа Изабель флиртует, а может, и не только флиртует с двумя кавалерами. Они никак не могут решить, кому должна принадлежать красавица. В перестрелке в Мраморном баре отеля один убивает другого. Кроме того, два случайных посетителя бара тоже падают под выстрелами... Море крови,



BROWN PALACE



Генри Браун



Изабель

двое погибших. Спрингер в течение двух дней разводится с Изабель. Она покидает Денвер и через 6 лет умирает в Нью-Йорке от передозировки. Есть книга, написанная по материалам судебного процесса.

Между прочим, именно Спрингеру принадлежал тогда сохранившийся до нашего времени Highlands Ranch Mansion, который он назвал Isabelle Castle в честь своей любимой жены. Все эти годы в усадьбе размещалась ферма, выращивался скот. Само здание многократно перестраивалось. Сейчас здесь находится Городской административный центр.

Первым владельцем отеля Brown Palace был Генри С. Браун. В год окончания строительства отеля ему было 72. Всего через год он обанкротился, лишился большей части своего состояния и был вынужден продать отель в обмен на 600,000 и бесплатное пожизненное проживание и обеспечение в одном из номеров. Непосредственно перед финансовым

крахом ему принадлежали земля и шахты в графствах Gilpin, Boulder, Pueblo, El Paso и на Cripple Creek. О размерах его состояния можно судить по сумме ежегодного налога на недвижимость – 350,000 долларов. Генри Браун умер в 1906. Несколько лет назад отель поменял владельца за 107 миллионов долларов.

А Денвер всё-таки превратился в цветущий город, одну из финансовых столиц Америки. Можно сказать, что мечта его строителей сбылась. Правда, деньги здесь больше не лежат под ногами...

Автор *Рита Шаленко*
Редактор *Дарья Лэй*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

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

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 syringeМы 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

303-669-0880 / 6825 E. Tennessee Ave., #620, Denver, CO 80224 / Anna.affordableaesthetics@hotmail.com~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



Союз со **Львом** может стать весьма крепким, если только им удастся преодолеть кризис, когда Лев начнет слишком много тратить, а практичная Дева считать каждую копейку.

Сложные отношения: Непостоянство **Овна** и **Близнецов** будут задевать стабильную Деву.

Со **Стрельцами** может возникнуть яркий роман, но из-за различных взглядов на жизнь он вряд ли будет долгосрочным.

Хотя экстравагантные **Весы** и привлекают Деву, но стабильным отношениям мешает колеблющийся характер Весов.

Союз **Девы** и **Козерога** сначала наполнен нежностью и страстью. Но как только искра угасает, на них наваливаются бытовые проблемы, решение которых им не по плечу.



ВЕСЫ

Наделены утонченным вкусом и природным очарованием. Их

угнетает рутина и они всегда знают как избежать скуки.

Лучшая совместимость: с **Водолеем**. Тут есть и физическая и настоящая духовная близость. Вся прелесть отношений в том, что оба не обращают внимание на мелочи и готовы идти на компромиссы.

Хороший союз с **Тельцом**, с которым их связывает стремление к комфорту и врожденное чувство красоты. Они так же смогут закрывать глаза на недостатки друг друга, поэтому этот союз продлится долго.

Интеллектуальная совместимость ждет Весов с **Близнецами**. Эта дружба станет основой долгих и прочных отношений.

С **Овном** и **Львом** Весом может связывать страсть и секс, а вот в обаятельном **Стрельце** Весы найдут достойного союзника по части приключений.

Сложные отношения: Весы стремятся окружать себя позитивными людьми, поэтому не очень легко могут строиться отношения с капризными **Раками** и чувствительными **Рыбами**, а так же много проблем с ревнивым **Скорпионом**, с которым Весы будут постоянно пытаться изменить друг друга и в итоге ни один не достигнет цели.

С **собственным знаком** отношения могут с трудом двигаться вперед, т.к. ни один из партнеров не любит брать на себя роль инициатора.

Бездеятельность Весов может раздражать **Козерога**, хотя между ними присутствует природное притяжение. А с **Девой**

отношения могут зайти в тупик, потому что Дева не способна удовлетворить все потребности Весов.



СКОРПИОН

Наделен глубокой личностью, понять которую не под силу некоторым знакам зодиака.

Лучшая совместимость: с **Раком**, который поддерживает его в любых начинаниях взамен на финансовую независимость и с **Рыбами**, с которыми связывает желание сделать друг другу приятное в сексуальном плане.

Отличная совместимость с другим **Скорпионом**, в этой паре они понимают все мечты и желания друг друга. При этом если они не станут ограничивать друг друга в свободе отношений - это станет основой для досрочного союза.

Общие цели и жизненные ценности связывают Скорпиона и **Козерога**. Они могут создать гармоничные отношения, не мешая друг другу реализовывать себя.

Интересный союз ждет Скорпиона с **Девой**. Их связывает сексуальная совместимость, так и тяга к гармоничному, ровному супружеству.

Сложные отношения: Хотя в сексуальном плане Скорпионы более чем совместимы с **Овном**, **Львом** и **Стрельцом**, мстительность и скрытность Скорпиона может стать причиной разрыва отношений.

С **Водолеем** Скорпиона не связывает практически ничего. Он не сможет понять потребности Водолея в свободе, а тот не примирится с собственническим нравом партнера.

Переменчивые **Весы** и непостоянные **Близнецы** могут свести Скорпиона с ума.

Не удастся достигнуть полной гармонии с **Тельцом**, не смотря на то, что оба знака тянет друг к другу и даже на то, что оба высоко ценят перспективу долгосрочных отношений.



СТРЕЛЕЦ

Позитивный и обаятельный Стрелец никогда не теряет своей необузданной природы. Но отношения с пессимистичными знаками зодиака могут стать для него настоящей пыткой.

Удачную пару Стрелец может построить с **Овном**, **Львом** и **Стрельцом**. Их связывает не только неиссякаемая страсть, но и схожий темперамент, мировоззрение и интересы.

Лучшая совместимость: с другим **Стрельцом** - вместе они могут путешествовать, идти на риск, ничем не ограничивая свободу друг друга.

Хотя **Близнецы** полностью противоположны Стрельцу, их будет связывать большая страсть. Единственное, чего нужно избегать - это флирта на стороне.

Стрельцу будет очень комфортно с **Весами**, оба не любят конфликтов и способны не посягать на свободу партнера.

А **Водолей** станет отличным партнером для сексуальных отношений и для приключений. Он станет как верным другом, так и идеальным любовником, и компаньоном для путешествий.

Сложные отношения: **Рыбы** окажутся слишком пессимистичными для Стрельца, **Скорпион** скрытным и мстительным, а **Рак** слишком привязанным к дому. Такие разногласия не создадут комфорта в отношениях.

Нелегким будет союз и с **Козерогом**, **Тельцом** и **Девой**, которые будут ограничивать свободу, делать все по своему и проявлять излишнюю осторожность и расчетливость.



КОЗЕРОГ

Его слишком заботит материальное благосостояние, поэтому о семье он задумывается в более зрелом возрасте.

Страстные отношения могут сложиться с **Тельцом**, если оба будут готовы идти на уступки.

С **Раком** будет царить и пылкость, и нежность, хотя иногда Рак будет страдать от недостатка внимания партнера.

Со **Скорпионом** Козерога связывают общие цели и мировоззрение, поэтому возможен стабильный и длительный союз.

Лучшая совместимость: с другим Козерогом - ведь более преданного и верного партнера ему не найти. Их связывает все, что нужно для гармоничных отношений: верность, готовность идти на компромиссы и желание угодить партнеру.

С **Рыбами** Козерогу окажется легко и спокойно, потому что они смогут добавить нежности и романтики в жизнь приземленного Козерога.

Связь со **Львом** может быть неоднозначна, потому что оба будут стремиться к лидерству и в итоге Лев получит эту роль. Если Козерогу удастся принять это, то отношения получат все шансы на благополучное продолжение.

Сложные отношения: Овен слишком беспечно относится к деньгам, а импульсивный Стрелец пугает Козерога стремлением к риску.

В отношениях с **Близнецами** Козерог будет чувствовать, что играет второстепенную роль.

С Весами Козерога связывает редкая страсть, но кроме этого нет ничего общего. А с **Девой** отношения будут страдать из-за финансовых проблем.

Хотя **Водолея** влечет к Козерогу, разногласия между ними начнутся с самого начала отношений.



ВОДОЛЕЙ

Легко приспосабливается к окружающей среде и ищет партнера, который сможет дать ему свободу.

Лучшая совместимость: со **Стрельцом**, в лице которого Водолей найдет как преданного друга, страстного любовника и компаньона для путешествий.

Водолей сможет построить стабильные отношения с **Овном**, если тот сумеет понять и поддержать своего партнера.

В паре с **Весами** Водолей найдет настоящую духовную и физическую связь. Но главным достоинством этих отношений будет умение не обращать внимание на мелочи и стремление идти на компромиссы.

С **Девой** кроме духовного и физического единства Водолея ждут также интеллектуальная гармония.

С другим **Водолеем**, если не считать разногласий в постели, будет царить мир и свобода от ограничений.

С **Близнецами** Водолея связывает многое - и схожее мировоззрение, и тяга

к приключениям. Они будут с удовольствием проводить время в обществе друг друга.

Сложные отношения: Вряд ли Водолей захочет связывать себя с **Козерогом**. Хотя его смелость, честолюбие и стабильность привлекают Водолея, но для долгосрочных отношений между ними будет слишком много разногласий.

Плохая совместимость со **Скорпионом**, который так и не научится не ограничивать свободу Водолея, а тот не примирится с ревнивым нравом своего партнера.

Рыбы будут чувствовать недостаток внимания из-за отсутствия партнера и от этого впадать в уныние. Та же участь ждет и **Раков**, которые будут чувствовать себя лишними и непонятыми из-за отчужденности и не полной откровенности Водолея.

Отношения с **Тельцом** обречены на неудачу из-за скрытности обоих партнеров, а так же нестабильности Водолея.

В отношениях со **Львом** будет слишком много разногласий. Лев требует восхищения и слепого покаяния, а Водолей слишком свободолюбив, чтобы позволить кому-то управлять собой.



РЫБЫ

Интуитивно чувствуют настроение, эмоции и желания других людей. Они

ищут того, кто сможет по достоинству оценить их внутренний мир и понять их эмоциональное состояние.

Лучшая совместимость: с **Раком** и **Скорпионом**. С ними Рыбы найдут наивысшую страсть, в этих отношениях не будет недостатка в нежности и внимательности.

Близнецы подарят Рыбам чувственные и гармоничные отношения.

Союз с **Девой** может быть продуктивным, т.к. практичная Дева по достоинству сможет оценить преданность и романтичность партнера.

Отношения с **Козерогом** тоже могут сложиться весьма удачно, если он будет готов закрыть глаза на небрежное отношение Рыб с деньгами.

С **Тельцом** не будет избытка страсти, однако это компенсируется нежностью и внимательностью партнера. Но в этой паре следует избегать флирта на стороне.

Сложные отношения: Овен и Рыбы слишком разные, к тому же им сложно будет идти на уступки друг другу.

Союз со **Львом** может оказаться губительным для чувствительных и мечтательных Рыб, которым грубо откроют глаза на жестокий мир.

Хотя Рыб привлекает необузданность **Стрельца**, им будет сложно достигнуть понимания, т.к. оптимист и пессимист плохо понимают потребности друг друга.

С представителем своего же знака отношения не сложатся потому, что оба слишком безынициативны и слишком часто прислушиваются к чужому мнению.

Весов будет раздражать чрезмерная чувствительность Рыб и отношения окажутся конфликтными и истощающими для обоих.

Водолей окажется слишком ветреным и занятым для того, чтобы разбираться в хитросплетении эмоций Рыбы, отчего она будет чувствовать постоянный недостаток внимания партнера.



Ведический астропсихолог Виктория Семенова



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

 @victoriia_semenova

  +17202088107

Ягодные кустарники в Вашем саду

Наступает весна, а значит время сажать овощи, фрукты, деревья, кусты и цветы. В этой статье Вы узнаете об особенностях винограда, смородины, малины и крыжовника. Эти растения довольно устойчивы к глиняной почве и сухому горному климату Колорадо и вызывают у нас некое чувство ностальгии. Lily's Garden поможет нам выбрать правильные сорта, сэкономить время и силы на грядках.



Виноград (grapes)

Виноград не требует много ухода, особенно определенные сорта из местных: Humrod - зеленый, Mars - темный сладкий, Reliance – красный сладкий, St Teresa (Вы можете посмотреть региональные рекомендации на сайте plantselect.org).

Высадка винограда делается в яму объёмом минимум 60х60х60 см, то есть куст винограда надо сажать как дерево: из пятилитрового ведёрка. Ваша задача – вырастить за год две ветки длиной по метру и обрезать их в начале августа до метра, если они выросли больше. Также необходимо обламывать все побеги, которые будет пускать лоза. Надо, чтобы до осенних холодов лоза вызрела, иначе в Колорадо она просто вымерзнет и высохнет. Виноград в Колорадо собирается на четвёртый год. До этого нельзя давать вызревать более одной грозди. Формировать на шпалеру можно как Т-образную лозу, так и три рукава (больших ветки). Сорта Вам надо выбирать те, которые поздно

выпускают листики, потому что 3-4 майских заморозка со снегом могут убить более ранний виноград. Ранний виноград выращивать можно и тут, но примерно так, как в Сибири – траншейным методом. Периодически проверяйте листья винограда на японских жучков. Спасаться от этих жучков рекомендуют, убирая их вручную утром или днем. Всяческие ловушки привлекут к Вашему саду еще больше этих жучков. Но насекомые-вредители – это не главный враг винограда. Гораздо хуже сосед, который полил газон гербицидом от сорняков или опрыскал камушки раундапом (глифосатом). Виноград сильно страдает от химикатов. Если у Вас виноград растёт у забора, и сосед не занимается органикой, то растение будет выглядеть так, как будто его ест тля, и у него от этого скручены листья. На самом деле, это поражение гербицидами через воду и почву, потому что виноград развивает мощную корневую систему даже на глинистой почве Колорадо.

Крыжовник (gooseberry)

Крыжовник – очень неприхотливое растение, которое является более засухоустойчивым, чем смородина, и будет давать стабильный урожай. Крыжовник очень любит солнце, но не боится холодной погоды. Рекомендуемые удобрения: куриный помет или коровий навоз. Без удобрения кусты будут давать ягоды, но урожай будет лучше с удобрением и деревянными опилками (mulch) вокруг основания куста. Jostaberry - это гибрид смородины и крыжовника, куст которого вырастает довольно большим. В зависимости от сорта крыжовника куст может быть небольшим, а может достигнуть размера высокой сирени.



Смородина (*currants*)

В Колорадо, в отличие от некоторых других штатов, сажать можно практически все сорта смородины – красную (Red Lake), белую (Blanka), черную (Consort), и розовую (French Pink). Эти сорта дают стабильный урожай, и их почки не раскрываются преждевременно во время переменчивой весенней погоды в Колорадо. Смородина исключительно неприхотлива: в Колорадо она будет расти как на солнце, так и в полутени. Кусты можно посадить около дома либо вдоль забора. Смородина в отличие от крыжовника не является засухоустойчивой и выгорает, если она посажена рядом с полосой декоративных камней. Смородину в Колорадо нужно мульчировать. В качестве натуральной подкормки смородина хорошо отвечает на удобрение рыбными остатками. Остатки от рыбы (голова, например) закапывают в землю и закрывают сеткой, чтобы их не выкопали домашние питомцы или дикая живность, сверху насыпается мульча. Как ни удивительно, метод местных индейцев вызывает хороший рост многих русских огородных растений. Местные



садоводы также часто кладут рыбу в ямку и поверх сажают помидоры, огурцы или перцы.

Смородина в Колорадо подвержена заболеванию Anthracnose. Это грибок, который может убить куст полностью (характерны черно-коричневые точки на листьях). Смородина также подвергается ржавчине (rust). Для профилактики и лечения растений рекомендуется применять фунгициды с содержанием серы, такие как Safer Garden Fungicide, Hi-Yield Wettable Sulfur, Brandt Lime Sulfur Fungicide. Очень распространены микроскопические жучки (mites), видимые только под многократным увеличением микроскопа. Если Ваша смородина куплена в питомнике и не растет, нужно проверить её на эти заболевания, а также на наличие жука, поедающего сердцевину стебля. Также возможно поражение мучнистой росой, которая переносится от очень распространённого растения вьюн (field bindweed). По причине этих проблем в Колорадо нужно убирать у кустов побеги 4-го года. Следует помнить, что все ягодные культуры подвергаются активному нападению птиц.

Малина (*raspberry*)

Малина в Колорадо есть на фермах, которые ее выращивают на продажу. Primocane – это сорта, которые плодоносят на побегах первого года. К ним относятся, например, Raspberry Niwot – сорт черной малины, выведенный в Лонгмонте. Хорошо плодоносят в Колорадо Fall Gold – сорт осенней желто-белой малины, Heritage – сорт красной малины, также можно сажать сорта Caroline, Prelude. Вся малина требует постоянного полива – дрип-системы, которая устанавливается на грядках. Сорта, которые плодоносят на перезимовавших побегах второго года – это Floricane, Arches (сорт гладкоствольной ежевики – blackberry), Boyne.



Вот список местных сортов, протестированных в Колорадо: Nova, Killarney, Boyne, Latham, Newburgh, Titan – летние сорта. Autumn Britten, Anne (белая-желтая), Polana, Jaclyn, Joan-J (почти без колючек), Himbo-Top, Redwing, August Red, Heritage, Fall Red, Fall Gold (желтая), September – осенние сорта.

Не удивляйтесь, если ваша малина будет вскорости расти и у соседа. Если вам это не надо, то ежевика Arches – идеальный вариант. Она не дает побегов от корней, укореняя наземные побеги, отсюда и название такое – Арки. Она именно так и растет: побег образует арку, втыкается в землю и дает корни. Отлично формируется на заборе или шпалере. Таким образом её можно размножить и дарить соседям. Она не колючая, но её любят зайцы. Колючие сорта малины зайцы едят намного меньше.

Все эти растения не требуют большого ухода, и будут давать вам стабильный, вкусный урожай каждый год. Дорогие читатели, сажайте и наслаждайтесь процессом, а потом и урожаем, когда придет время. Хорошей вам весны, вкусного урожая, и веселого времяпровождения в вашем саду :)

Автор Алла Шульман и Lily Garden
Редактор Дарья Лей

Рекомендуемые магазины в которых можно купить растения, позвонив предварительно, узнать есть ли у них в наличии то что вам нужно:

The Flower Bin Garden
Center and Nursery
1805 Nelson Rd
Longmont, CO 80501
(303) 772-3454

Sturtz & Copeland Greenhouse
2851 Valmont Rd, Boulder CO
(303) 442-6663

Здравствуй, любимый Денвер!

Меня зовут Таня Маркина, мне 38 лет, и я мама трёх замечательных девочек. Я переехала в США 9 лет назад из Хабаровска, где получила прекрасную профессию и опыт работы юристом. Достигла прекрасных успехов в своей работе. И, казалось бы, все замечательно складывалось, но желание иметь семью и много детей было сильнее, чем карьера. Впервые я вышла замуж в 19 лет. От этого союза у меня прекрасная дочка семнадцати лет. Люблю её безумно!

Что привело меня в Америку? - Любовь. Желание крепкой, дружной, любящей семьи. И я получила это. Но сделала много ошибок, за которые себя давно простила и отпустила ситуацию. Здесь родились ещё две доченьки. Третья дочь родилась когда я была уже одна. Почти на улице, без денег, без знания языка, депрессия и 260 фунтов вес. Благодарю всех тех, кто был со мной в те годы рядом и поддерживал меня и моих детей.

Это было очень тяжелое время. Стрессы, разговоры, сплетни, заедания проблем тортиками, пустые застолья с друзьями. Однажды, проснувшись утром и глядя в зеркало, я увидела уставшую и отчаявшуюся женщину. Я спросила свое отражение: «Кто ты? Чего ты хочешь? Какие у тебя мечты? Что ты делаешь со своей жизнью? Тебе самой нравится то, что происходит с тобой? Где ты работаешь? Каких людей ты привлекаешь в свою жизнь? Довольна ли ты всем этим?» Ответ на мои вопросы был такой: «Нет!»

Я сделала ревизию своей жизни и поняла, что именно я со своими негативными мыслями и убеждениями создала ту реальность, в которой живу. Я, мои поступки и решения привели меня к этому результату. Именно мне предстояло их разгрести. Чем я и занялась.

Я хочу вам рассказать об этапах, которые я проходила для получения изменений в своей жизни. Когда я осознала, что в моей жизни настал переломный момент и дальше так жить нельзя, я сделала первый шаг... Определила, где я сейчас нахожусь, что происходит в моей жизни, что мне нравится, а что нет. Выключила жалость к себе, убрала все обвинения и перечисление всех чужих грехов. Сосредоточилась на фактах того, что мне приносит дискомфорт, что мне очень нравится или что я хотела бы изменить. Реалистично посмотрела, на что я готова тратить энергию и во что хочу

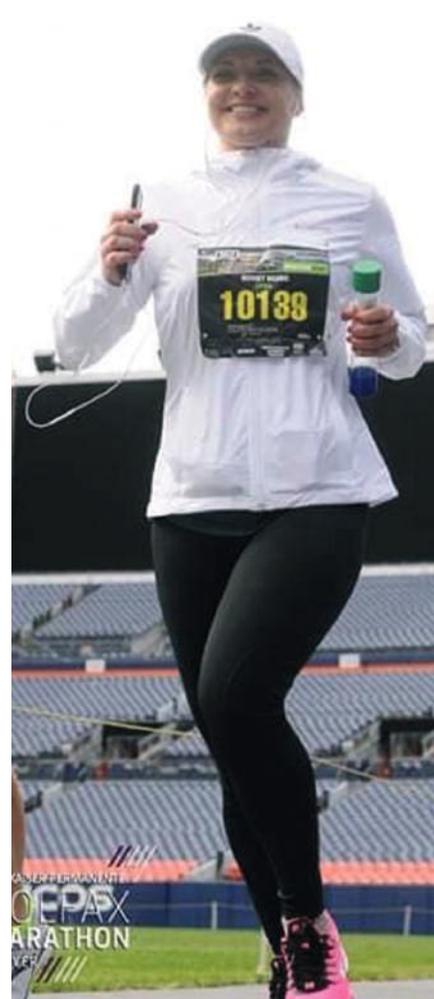


Какая я была ...

вкладывать свои силы. Посмотрела на вещи, которые мне не нравятся, что они за собой влекут сейчас и что потом влекут в будущем. Почему они со мной произошли? У большинства вещей, которые со мной случились, есть причина, и причина эта – я, как бы ни было больно это признавать. Перемены в жизни приходят с честностью к самому себе. Перемены приходят с ответственностью. Моё счастье – это моя работа над собой и моя зона ответственности. Как только я приняла тот факт, что моя жизнь – это творение моих рук, я поняла, что изменить её тоже в моих силах.

Смелость. Мне было страшно заглянуть внутрь себя. Но без этого шага я так и продолжала жить согласно чужим мыслям и желаниям.

Я начала правильно питаться. С 260 фунтов (120 кг) я за шесть месяцев похудела до 160 (72 кг). В дальнейшем благодаря диете, плаванию и прогулкам на свежем воздухе я похудела до 145 фунтов и стала выглядеть моложе своих лет. Начала участвовать в марафонах и соревнованиях. Ездить в горы



... и какая я сейчас

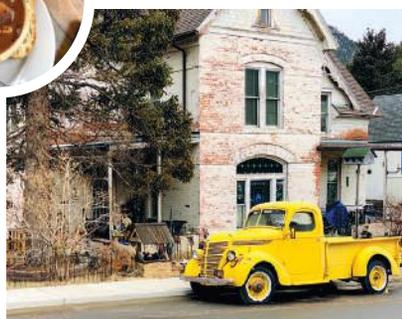
на пикники. Моя жизнь начала круто меняться, но я продолжаю работать над собой и ни шагу в прошлое: его просто нет. Я начала наслаждаться каждым днём, своим развитием, изменениями в моей жизни. Начала мечтать, ставить цели и достигать их. Цель за целью. Шаг за шагом к мечте... Получила сертификат персонального тренера и начала работать и помогать людям достигать их цели в этой сфере.

После такого долгого и сложного жизненного пути я хочу поделиться своим опытом и положительной энергией с русскоговорящей общиной Денвера. Если Вы одиноки и потеряны, проходите трудное время вашей жизни или Вы, наоборот, счастливы и полны энергии и готовы поддерживать других, я хочу предложить Вам совместные походы, соревнования, марафоны, активные встречи для всех возрастных групп, полезные советы и помощь людям, которым нужна мотивация и позитив для изменения качества жизни – таким, как я.



фотограф Anastasia Rost

Точный график и всю информацию о наших встречах и походах можно узнать по телефону
(303) 304-0203 или в фейсбук группе Сама Себе Режиссёр



Idaho Springs

Этот маленький уютный городок расположен в горах совсем недалеко от Денвера – примерно в часе езды, а то и меньше. Город был основан в середине девятнадцатого века и был одним из первых городков золотой лихорадки. Я посещаю это место несколько раз в год исключительно с целью немного отдохнуть и устроить себе мини-отпуск на один день: сменить обстановку и отлучиться от повседневной жизни. В будний день, пока дети в школе, выезжаем с подругой рано утром и возвращаемся как раз к тому времени, когда нужно забирать наших чад из школ. Такие мини-поездки уже вошли в традицию, как в фильме «С лёгким паром!» А с лёгким паром, потому что в городке находится довольно интересное место – настоящие пещеры, в которых есть горячие ванны с минеральной водой 40-45 °С вырубленные в каменной горе, отдельные для мужчин и женщин. Дети до 16 лет в пещеры не допускаются, но им можно поплавать в бассейне.

Эти пещеры принадлежат отелю Indian Hot Springs. Также там есть тёплый бассейн с минеральной водой с примерной температурой воды 35 °С, грязевая комната, отдельные комнаты с джакузи и джакузи на улице. На территории отеля

редко проводятся ремонтные работы, и интерьер максимально сохраняется под старый стиль. Многим это может быть не по вкусу, но мы уже привыкли и находим в этом некий шарм. В отеле можно увидеть такие интересные вещи, как старая расписная чугунная батарея на входе, гильотина, картины индейцев Америки и вырезанные из дерева скульптуры.

Выбрав пещеры и бассейн (а можно взять и другие опции), сначала мы идём греться в горячих ваннах, где пьём чай на травах, который я завариваю дома в термосе, а потом направляемся плавать в бассейн. Так мы ходим туда-сюда несколько раз. Потом, сильно проголодавшись, едем в какой-нибудь из ресторанчиков, расположенных на главной улице города. У каждого ресторанчика есть свой стиль и изюминка, что делает это место ещё интереснее. В каждом можно посидеть и поразглядывать интерьер, наслаждаясь атмосферой, и, конечно, заказать какую-нибудь «этакую» еду: Баффа-бургер, или вкусный суп, или жаркое из лосятины. А ещё, если проехаться по этому уютному городку, можно увидеть домики, построенные в викторианском стиле, которым точно лет по сто (а то и больше), и каждый из которых по-своему

уникальный. Также в этом городке есть пара музеев времён золотой лихорадки. Накупавшись, наевшись и наговорившись вволю, приятно уставшие, мы едем домой. До следующего раза!

Я рекомендую не ездить туда в снежные дни, так как дороги могут быть не очень безопасные для езды на машине. С собой обязательно нужно взять сланцы, полотенце, купальник для бассейна, кремы, шампуни и прочие банные принадлежности. А также не забудьте воду и что-нибудь перекусить. Цены начинаются от \$22, в зависимости что вы выберете. Замечу, что если вы страдаете клаустрофобией, то сначала в пещерах может быть немного неуютно, но люди обычно быстро привыкают. Приятного вам времяпрепровождения в славном городке Idaho Springs!

Адрес:
302 Soda Creek Road
Idaho Springs, CO 80452
(303)989-6666

Автор и фото Алла Шульман
 Редактор Дарья Лэй

Your Wave Counseling

- мы помогаем парам с трудностями в браке,
при разводе и в воспитании детей

КОГДА РОДИТЕЛИ РАЗВОДЯТСЯ

Любой развод – это сложно. Мы все взрослые, мы всё понимаем. Сейчас это нормально, но сложно все равно. Особенно детям. Просто потому, что они не видят всей картины и не понимают всех причин. Они могут грустить, злиться, заваливать школу, замыкаться в себе; они могут пытаться быть очень хорошими если подсознательно думают, что это их вина, или ужасно плохими, чтобы сплотить родителей в борьбе с «ужасным мной».

Дети развиваются быстро, и любой «привал» для них оборачивается годами терапии

и упущенных позже возможностей. Найти общий язык, чтобы поддержать детей – это сложная, эмоционально заряженная, но очень важная задача.

Взрослым, у которых отношения не идеальны, хочется разделиться. Нас душат обиды, печаль, злость, и прочие эмоции. А эмоции заразны. Это научный факт.

Психолог, как третья, независимая сторона, поможет наладить коммуникацию взрослых, чтобы оставаться одной командой и быть эффективными и мудрыми родителями.

Your Wave Counseling

Polina Kodess, Licensed Psychologist

Помощь при тревоге и депрессии

Консультации для пар, в том числе межкультурных

**Оформление формы #648 для иммиграции тем,
кто не может выучить язык**

В настоящее время страховки не принимаются.

970-556-8681 YourWaveCounseling.com



Miracle World International НЕТРАДИЦИОННАЯ ЯПОНСКАЯ МЕДИЦИНА Методика Рэйки

Восстановление эмоционального фона
при стрессе и беспокойствах.

Увеличение потенциала:

- в творческой деятельности и увеличение работоспособности;
- для достижения положительных результатов в различных аспектах жизни.

Улучшение физического состояния при
различных проблемах со здоровьем.

Улучшение концентрации, усиление
внимания.

Восстановление энергетического баланса
и ресурсов организма, устранение
энергетических блоков.

Укрепление иммунитета.

Расслабление и баланс тела.

Способствует ускоренному восстановлению
после травм и операций.

Обучение основам медитации.

www.miracleworldint.com

miracleworldint@gmail.com

*Внимание!
Методика Рэйки
не заменяет
традиционное
лечение*

ОБРАЗОВАНИЕ:

Нац. Мед. Университет
г. Киев - врач терапевт.
Магистр медицины г. Киев

ОПЫТ:

9 лет работы врачом-реаниматологом
и кардиологом в Нац. Научном центре
(Ннц) Институт кардиологии г. Киев

Мастер-учитель Рэйки

Член международной организации Рэйки.
Обучение и практика в Японии

Miracle World International
695 S. Colorado Blvd, suite 360
Denver, CO 80246

Дополнительная информация и назначение визита

по тел. **720-496-7131** Мария
(говорю на русском, украинском и английском языках)

РЕЦЕПТ ДАМЛАМА

в капусте



ИНГРЕДИЕНТЫ:

мясо - баранина
или курица 500гр.

картофель 500 грамм



помидоры 2 шт.



морковь 2 шт.



сладкий перец 2 шт.



лук 1-2 шт.



капуста 1 шт.



кукуруза



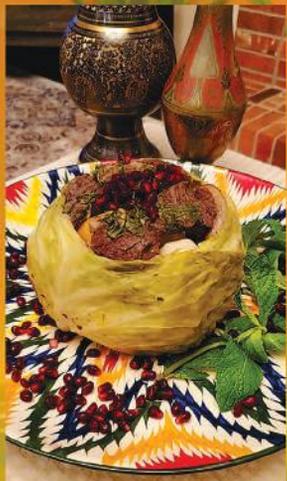
чеснок 2 шт.



зелень - петрушка, кориандр

Дамлама – вкусное и очень ароматное блюдо среднеазиатской кухни.

Мясо, специи, зелень и овощи, нарезанные кольцами, выкладываются слоями в заранее вычищенную от сердцевины - капусту, оставив толщину стенок примерно 1 см. Чеснок кладется целиком. В кочан, после закладки, наливается растительное масло в количестве 2 столовых ложек и 1 столовой ложки воды. Кочан заворачивается в фольгу и тушится при температуре 350° F в собственном соку примерно 3 часа. Количество овощей берется произвольно, исходя из предпочтения и наличия. Слои овощей могут чередоваться. При подаче посыпать блюдо ягодами граната.



НОВАЯ УСЛУГА ОТ
НОВОГО РУКОВОДСТВА



К У Л И Н А Р И Я

ВКУСНО ПО ДОМАШНЕМУ



блины



пельмени



пирожки



**БОРЩ
УКРАИНСКИЙ**



ШАШЛЫКИ



**ПЛОВ
ДОМАШНИЙ**

САЛАТЫ



БАКЛАЖАНОВЫЙ



КРАБОВЫЙ



МОРКОВНЫЙ



ОЛИВЬЕ

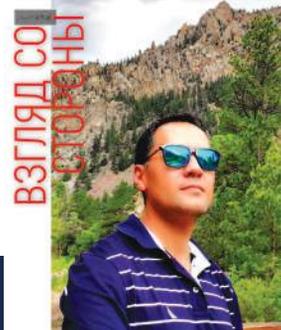


ВИНЕГРЕТ

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

принимает заказы по телефону

(303) 331-1590



Вот и пришла весна!

Все вокруг цветёт и обновляется. Кстати об обновлениях!

Если вы решили обновить свой автогардероб, коротко расскажу вам в своей колонке о новинках этого года. Поехали!

СПОНСОР
РУБРИКИ

I-GO Trans LLC приглашает на работу ВОДИТЕЛЕЙ

Owner Operators с категорией
CDLA на DRY VAN.

Так же набираем в команду
Диспетчеров на хороших условиях.
На старт 55 центов за милю,
оплачиваются все мили,
простой и дополнительные стопы.
Вся техника 2018-2020 года.

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- ELD
- диспетчерские услуги
- fuel карточки
- трейпера

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

720-470-6444



Hyundai Palisade

Впервые увидев Hyundai Palisade на дороге Денвера, невольно оборачиваешься: эта машина привлекает внимание необычным дизайном кузова. Корейский бренд Хендай в очередной раз доказал, что умеет не только сфокусироваться на доведении до идеала своих флагманов, но и создавать им достойных конкурентов. В классе кроссоверов, наряду с Санта Фе, таковым теперь можно считать и Хендай Палисад 2020 года. Несмотря на схожесть этих автомобилей, говорить о полном рестайлинге здесь не приходится: машины похожи по части техники, но внешность и салоны у них отличаются достаточно сильно. Последний представляет собой крупный, брутальный внедорожник, внешность которого точно не оставит никого равнодушным, а салон и подкапотные характеристики позволяют совершать разнообразные поездки, причем не только в пределах города.

\$32,850



Ford Escape

В 2020 году новая модель обзавелась почти полностью переделанным экстерьером, из-за чего определить принадлежность автомобиля к марке Форд без значка теперь довольно проблематично. Даже по фото заметно, что новый кузов сильно отличается как от предыдущего поколения автомобиля, так и от других моделей этой марки. Здесь появилось больше плавных форм, выросли в размерах основные детали, используется больше хрома и прочих декоративных элементов, благодаря чему машина, несомненно, будет пользоваться спросом у молодых водителей. Произошли некоторые изменения и в других частях машины. Салон стал более мультимедийным, появилось множество новых опций, а характеристики позволяют теперь с комфортом передвигаться в любых дорожных условиях.

\$24,885



Toyota Highlander

Одной из ожидаемых новинок этого года была Тойота Хайлендер 2020, которая получила первый крупный рестайлинг за последние шесть лет. Новая модель может похвастаться полностью переделанной платформой, из-за чего автомобиль стал значительно комфортнее и безопаснее. Изменения отразились и на внешнем виде. Машина получила более агрессивный и стильный дизайн, который вообрал в себя много фирменных элементов японского бренда. Наиболее внушительный облик имеет задняя часть машины. Не остались прежними и технические характеристики автомобиля. Лично меня поразил расход топлива (бензин). Переведя его (up to 21 city / 29 highway) на европейские меры, получаем всего лишь 7 литров на 100 километров. Учитывая все эти изменения, неудивительно, что цена новинки будет несколько выше, чем у более ранних моделей.

\$34,600



Audi Q3 Sportback

Мода на купеобразные кроссоверы доходит до все большего количества автопроизводителей. Подобную машину представила недавно и компания Audi. Абсолютно все автомобили компании Audi являются очень стильными, из-за чего их любит молодежь. Новый кузов исключением не является. На фото машины можно найти огромное количество фирменных деталей бренда Audi, благодаря чему любой человек, который хоть немного разбирается в автомобилях, сможет легко отнести данный кроссовер к немецкой компании, не глядя на значок. Очень агрессивный облик имеется тут у передней части машины. Капот отличается обилием ступенчатого рельефа. Модель также может похвастаться большой длиной, высокой посадкой и закруглением, которое заметно улучшает обзорность для водителя.

\$45,000



Mercedes GLB 2020

Эта модель представляет собой премиальный среднеразмерный кроссовер, отличающийся большой вместительностью, очень агрессивным дизайном и шикарным оснащением. Характеристики у кроссовера далеко не топовые, но они все равно позволяют с легкостью передвигаться и в условиях города, и по трассам, и даже по бездорожью, но только в определенных вариантах комплектации машины. Как и все остальные автомобили компании Mercedes, новый кузов выглядит очень грозно, хотя и обладает не особо крупными габаритами. На фото машины можно заметить огромное количество фирменных деталей бренда, к которым относятся воздухозаборные системы, хромированные вставки, оптика, рельеф и защитные элементы, присутствующие всем кроссоверам бренда.

\$36,600

СЛОМАЛИСЬ ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
ИЛИ НУЖНО УСТАНОВИТЬ НОВЫЕ?
МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ!



**РЕМОНТ, УСТАНОВКА И ЗАМЕНА
ГАРАЖНЫХ ВОРОТ**

Подключение автоматических дверей
к Wi-Fi с телефона

Замена пружин и механизмов

Срочный вызов - работаем круглосуточно

ГОВОРИМ
ПО-РУССКИ

ГОВОРИМ
НА АНГЛИЙСКОМ
И ИВРИТЕ

303-408-9433 720-376-4026



HANDYMAN
/МАСТЕР
НА ВСЕ РУКИ
720-266-7042

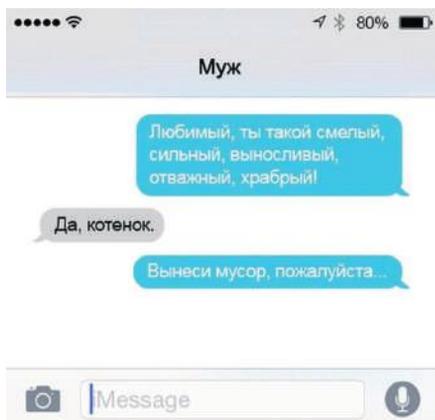
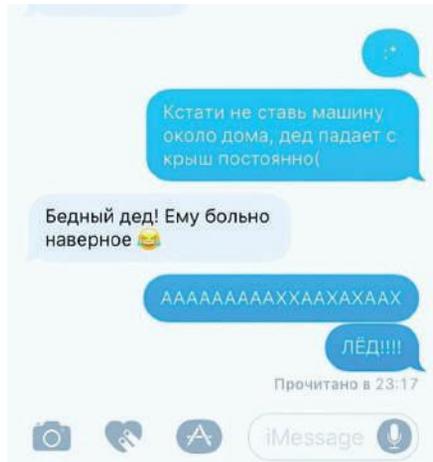
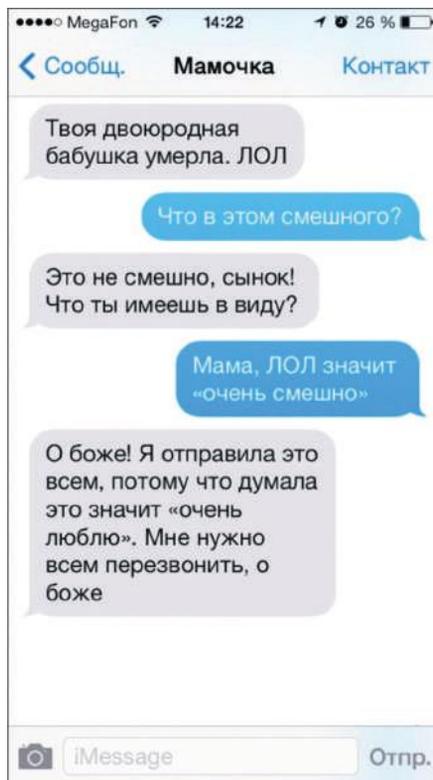
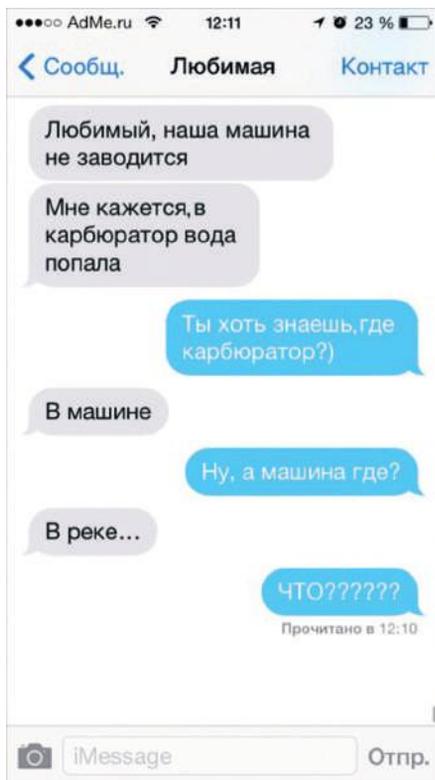
СТРАХОВАНИЕ
на каждый день



Дома + Квартиры + Машины + Бизнеса

Борис Литвак
Моё кредо - это надёжность

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





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

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

ГАРАНТИРУЕМ:

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

ТОЛЬКО У НАС

все клиенты получают **БЕСПЛАТНО!**

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

МЫ ТАКЖЕ ПРЕДЛАГАЕМ:

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



Удобное расположение -
рядом с Арашем и H-Mart

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

PRESTIGEADC.COM

720-933-2045

720-476-3898

Помогаем и оформлению различных документов, программ, Медикейд и Медикэр

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

Мы расскажем Вам как стать членом нашего клуба!

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Риэлтор Юлия Стриженко **стр. 2, 3**
Strizhenko.yuliya@gmail.com
(303)668-3463

Строитель
Augusten Muller Custom Homes
стр. 2, 3
www.augustenmuller.com
info@augustenmuller.com
(303)513-1245

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

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

Финансирование **стр. 9**
Irina Shamaev- Mortgage
Navigators
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

Бухгалтерские услуги
для бизнесов **стр. 9**
Julia Stepanova- Step One
Bookkeeping LLC
(720)372-3614

Косметолог
Kristina Spa Studio **стр. 9**
(303)587-7516

Работа- Antonina Home Care
стр. 11
admin@antoninahealth.com
www.antoninahealth.com
1241 S Parker Rd unit 201
Denver, CO 80231
(720)500-2075

Реклама в нашем журнале **стр. 12**
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР
AVRAS80@gmail.com
(303)332-8807

Работа для водителей **стр. 13, 38**
I-GO Trans LLC
(720)470-6444

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

Ментальная арифметика **стр. 15**
Indigo, mental training club
www.facebook.com/
indigomentalusa
(720)546-5900

Услуги и работа по уходу
за пожилыми **стр. 17**
April Home Care
2600 S Parker Rd. Bldg 3- 236
Aurora, CO 80014
(303)671-0236

Русский язык для детей **стр. 17**
Russian and Beyond Club
Facebook @
RussianAndBeyondClub
(720)879-2373

Сутажные украшения **стр. 17**
MH Soutache
www.mhsoutache.com
(303)667-4319

Ведический астропсихолог
стр. 18, 19, 28, 29
Виктория Семёнова
(720)208-8107

Картины на заказ **стр. 21**
Elena Laxton- Fluid Art
(918)946-3028

Цветочный магазин **стр. 22, 23**
Supreme Camellia
1080 W Littleton Blvd
Littleton CO 80121
(720)224-2392

Офис Аннеты Эпштейн **стр. 25**
(303)585-0978
(847)337-5478
(720)323-1218

Косметические услуги **стр. 27**
Affordable Aesthetics
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
anna.affordableaesthetics@
hotmail.com
(303)669-0880

Торты, выпечка и десерты **стр. 27**
(303)264-9137

Активные встречи, походы
и марафоны **стр. 32, 33**
Tatiana Markina
Facebook группа Сама Себе
Режиссёр
(303)304-0203

Психолог Полина Кодеес **стр. 35**
Your Wave Counseling
(970)556-8681

Методика Рэйки **стр. 35**
Miracle World International
miracleworldint@gmail.com
(720)496-7131

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

Ремонт гаражных ворот **стр. 39**
(303)408-9433
(говорим по-русски)
(720)376-4026
(English and Hebrew only)

Страхование на каждый день
стр. 39
Борис Литвак
blitvak@gmail.com
(303)902-6582
(720)535-1911

Мастер на все руки **стр. 39**
(720)266-7042

Adult Day Care Prestige **стр. 41**
prestigeadc.com
2680 S Havana St. Unit C
Aurora CO 80014
(720)933-2045
(720)476-3898

Приют для животных
Dumb Friends League **стр. 43**
2080 S Quebec St. Denver 80231
4556 Castleton Court,
Castle Rock CO 80109
(303)751-5772

Адвокаты **стр. 44**
(задняя обложка)
Kishinevsky & Raykin,
Attorneys at Law
www.coloradolawteam.com
2851 S Parker Rd. Suite 150,
Aurora, CO 80014
(720)748-8888

**Приобрести
наш бесплатный
журнал можно
в следующих местах
распространения:**

**ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ
ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ
НА ЖЁЛТЫХ
СТРАНИЧКАХ**

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

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 Medstaff
10382 Ralston Rd.
Arvada, CO 80004
(303)403-4099

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

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

Сама Себе Режиссёр (303)332-8807

На летний выпуск июль-сентябрь материал на рекламу принимаем до 15 мая

КАК ВЫБРАТЬ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА?

Для кого-то это может быть нелёгким вопросом, а для кого-то довольно-таки лёгким решением. Но даже если это решение лёгкое, нужно полное понимание и осознание того, насколько это ответственное, а не импульсивное решение. Прежде чем приобрести домашнее животное, задайте себе несколько вопросов:

- Сколько времени я хочу и могу уделять своему будущему питомцу? Собаки требуют больше времени и ухода чем кошки, например.
- Сколько финансов я могу потратить на содержание? Это включает в себя не только корм и необходимые вещи, но и медицинские расходы - прививки, травмы и так далее.
- Все ли, кто живёт со мной, согласны на «прибавление»? В том числе и другие питомцы. Уживутся ли все под одной крышей? Другие питомцы могут не принять новоприбывшее животное: как и у людей, у них может быть стресс и изменения в поведении. Хотя большинству питомцев это пойдёт на пользу и, привыкнув, они приобретут ещё одного члена семьи точно так же, как и Вы.
- Есть ли у Вас или у тех, кто живёт с Вами, аллергия на определённых животных? Это очень важный момент, на который стоит сразу обратить внимание.
- Какие условия необходимы для животного? Большим собакам, как правило, нужно больше места. Всем животным нужен свой угол или даже отдельная комната.

- Кто будет ухаживать за питомцем, если Вам нужно куда-то уехать? Этот вопрос нужно решить сразу и найти несколько запасных вариантов. Это могут быть соседи, друзья или семья. У нас есть отели для животных, но их нужно бронировать заранее. Также есть специальные люди, которых можно нанять присмотреть за вашим питомцем, когда это необходимо.
- Какая порода подходит Вам по генетическим особенностям? Характер животного влияет на ваши будущие отношения, поэтому нужно понять, каким примерно будет поведение питомца: будет ли он активный или наоборот очень спокойный. Есть породы собак, которым необходима активная жизнь: такие как боксёры, гончие или пинчеры. Ньюфаундленды, лабрадоры или таксы более спокойные и не требуют большой активности. От ответов на эти вопросы зависит Ваше решение в выборе той или иной породы. Все эти нюансы очень важны в решении о том, какое животное Вам подходит наиболее всего. Как только Вы определились, какое животное вы хотите взять, будь то собака, кот, полугай, либо маленькое животное, нужно максимально изучить ту или иную породу. У всех них есть особенности характера и генетически обусловленные потенциальные проблемы со здоровьем. Как правило, смешанные породы наиболее здоровы и имеют сильный иммунитет по сравнению с чистокровными.

Характер и поведение животного могут очень повлиять на Вашу дальнейшую жизнь. Например, мелкая порода собак может быть не самым удачным выбором для семьи с маленькими детьми, а собака крупной породы будет толкать и сбивать с ног маленьких детей своим массивным телом. Маленькие породы больше всего подходят людям в возрасте или же не очень активным людям. Лабрадоры, колли, и другие похожие породы подходят семьям с детьми, так как они обычно очень дружелюбные. Есть породы, выведенные специально для охраны, но, как правило, они требуют много времени на воспитание, что тоже нужно учитывать.

Какое бы животное Вы ни выбрали – помните: Вы берёте на себя ответственность за жизнь этого животного. С этой ответственностью приходит огромное количество позитива и бескорыстной любви от вашего любимца. Дарить любовь не менее приятно, чем получать. Домашние животные наполнят вашу жизнь хорошими эмоциями и радостью, если сделать правильное решение в выборе животного.

Редактор Дарья Лэй

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

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

Внимание! В связи с коронавирусом приюты принимают только по записи.

Пожалуйста посетите веб-сайт приюта, чтобы узнать как можно помочь бездомным животным. Спасибо!

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
191 Yuma st. Denver, CO 80223





Kishinevsky & Raykin

Attorneys and Counselors at Law

Опыт • Профессионализм • Эффективность • Результат



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

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