

VOLUME 4, #3
ИЮЛЬ-СЕНТЯБРЬ/2023



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

Заходите на наш новый веб-сайт
SSRDENVER.COM
и читайте все выпуски журнала

**ЧЕМ ПОЛЕЗНО
ПЛАВАНИЕ?**
Руслана Апрелева

ЧТО ТАКОЕ РЕТРИТ?
Анастасия Нанешвилли

**ПЛАНИРОВАНИЕ
НАСЛЕДСТВА**
Анастасия Файнберг,
адвокат

**АСТРОЛОГИЯ -
КАРМИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР**
Наталия Бяльский

МИНИ-ДОМИКИ
С ГОРОДЕ МОНТРОУЗ
КОЛОРАДО

 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

Сам Себе РЕЖИССЕР

Ресторан
НАЦИОНАЛЬ
Интервью
с владельцем,
**Яковом
Захаровичем
Катановым**

Групповая поездка
в Мексику

РЕСТОРАН «НАЦИОНАЛЬ»

Интервью - Яков Захарович Катанов

- Яков Захарович, расскажите, откуда Вы родом?

- Я родился в городе Душанбе (Таджикистан), в 1953 году. Вырос я с дедушкой, с бабушкой, с дядями и тётями. Когда я был ещё маленький, мои родители развелись. Я дедушку своего называл папой, а бабушку - мамой. Учился в школе, окончив восемь классов, пошёл работать в торговлю, так как у меня весь род из этой сферы. Мать в торговле работала всю жизнь и дед тоже. Прадед мой купец первой гильдии. Жил и правил в Москве, имел заводы и фабрики. Но это было, конечно, до революции. Я пошёл по стопам деда. Однажды, ко мне пришла такая мысль, что нужно идти учиться и работать. Вот я и пошёл в торговый. Дед, конечно, видел меня юристом, врачом или экономистом. Хотя с юных лет моим хобби была готовка. Это мне привила моя бабушка по материнской линии. Только потом я узнал, что гены мои, оказывается, еще и со стороны отца. Бабушка и прабабушка тоже занимались готовкой. В то время они готовили для свадеб и занимались накрывать столы. Я решил поступать в техникум на технологическое отделение приготовления пищи. Но по профессии повара я не работал, а пошёл в продовольственный магазин, где я очень быстро вырос. Шустреньким был мальчиком. Все коллеги меня хорошо приняли и полюбили. Мне был 21 год, когда я стал работать на должности заведующего магазином номенклатуры. Женился, когда был молодой. Моя жена, Светлана, по профессии врач. У нас четверо детей. Мои дочери работают в медицине (медсестра и врач фармацевт). Старший сын - предприниматель, младший - зубной врач, скоро будет открывать свою стоматологическую клинику.

Когда в 1994 году мы иммигрировали в Америку, в Нью-Йорк, я ехал с такими намерениями, что пойду в пищеблок. С первых дней, как приехал,



сразу устроился работать. Я приехал в среду, а во вторник, уже на следующей неделе, я вышел на работу. Так и продолжил в таком же ритме. Через

год я устроился в крупный хороший ресторан в Бруклине, который открыли одесситы. В этом ресторане я проработал ровно год.



В 1997 году мы переехали в Денвер и открыли русский магазин «M&I International». В 1999 году открыли свой первый ресторан. Изначально он назывался «Астория». Мы открывали его с партнёром, но так получилось, что мы разошлись и пришлось ресторан продать. В начале 2004 года я этот ресторан вернул. Через четыре года расширился. Сейчас у нас есть большой зал на 180 посадочных мест плюс маленький зал на 40 посадочных мест. Двадцатый год работаю здесь. Не знаю, что дальше будет, но я пока вот работаю, конечно. Но, честно говоря, хочу продать бизнес и уйти на пенсию. Тем не менее, хочется продолжать готовить, но не быть привязанным к чему-то.

- Яков Захарович, как Вы учились поварскому делу?

- Любовь к кухне у меня зародилась, когда мне было года 3-4. Тогда моя бабушка сильно заболела. Она подарила мне маленькую сковородку, надеясь, что я хотя бы смогу себе пожарить яйца и не остаться голодным, если ее не будет рядом. Бабушка, Слава Богу, тогда выздоровела, но сковородка у меня осталась.

В Советском Союзе, в Таджикистане, жизнь была неплохая. Иногда кто-то говорит, что кого-то прижима-

ли, кому-то не давали ходу, может быть. Мне, когда работал в магазине, пришлось поступить в университет. Я окончил факультет экономики планирования торгов. Сейчас, конечно, это никому не нужно здесь, в Америке. Поварскому делу меня научили в Нью-Йорке отличные повара, за что я очень благодарен. Спасибо хочу сказать им за то, что я там работал и научился многому у них.

А потом, когда уже здесь открыли свой ресторан, у нас работали на кухне хорошие девочки. Мы учились друг у друга - я у них спрашивал про русскую кухню, а они у меня учились национальной кухне.

Ну и вот так пошло. На сегодняшний день мы готовим практически все: и кавказскую кухню, и азиатскую, и еврейскую. Многому меня обучили, показали много чего, но я и сам многое умел. Пока работаем. Что будет дальше - посмотрим. Но уже, конечно, годы.

- Чем вы хотите заняться на пенсии?

- На пенсии... хочу больше путешествовать. Навестить всех друзей и родственников, особенно тех кого давно не видел. Скоро еду в Таджикистан, первый раз за 28 лет!

Мне исполняется 70 лет, есть внуки и правнуки, слава Богу. Жена уже на пенсии, а работала в американской компании, занималась физиотерапией.

- Какой подарок Вы хотели бы на день рождения?

- Здоровье. Хорошее самочувствие - это и есть самый главный подарок. Как в песне:

«Ты не плачь, мой друг, что розы вянут,

Они ведь обратно расцветут.

А ты плачь, что годы молодые

Ведь к тебе обратно не придут».

Стараемся не стареть, но куда не денешься - привязаны на сегодняшний день. Я привязан к этому ресторану, не могу куда уехать. У меня очень много друзей в России, в Израиле, в Германии, в Грузии, в Армении. Все приглашают в гости. Три-четыре дня - это то не отдых, нужно больше времени. Но работать, конечно, надо тоже много. Несмотря на коллектив на кухне, мое присутствие там необходимо.

Травы, без которых никуда

*“Там, где лен шумит
Над речной волной...”*

Летом, как никогда, хочется быть здоровым! И как тут не подумать о своем желудке, да и вообще, о желудочно-кишечном тракте и не только.

Итак: семена льна – бесценная польза для здоровья.

Первооткрывателем лечебных свойств семян льна был еще Гиппократ, поведавший миру рецепт отвара из льняных семян, помогающий при болезнях желудка.

Пищевая ценность и состав семени льна: Омега-3, Омега-6 и Омега-9, правильный баланс которых необходим для всех процессов жизнедеятельности человеческого организма. По содержанию Омега-3 семена льна превосходят все пищевые растительные масла (этой кислоты в семени льна в 3 раза больше, чем в рыбьем жире).

Аминокислотный состав белка льняного семени аналогичен составу растительных протеинов сои, знаменитых своей пищевой ценностью. Семена льна являются отличным источником растительной клетчатки, повышенное содержание которой в продуктах способствует снижению риска онкологических заболеваний и положительно влияет на иммунитет. Благодаря высокому содержанию полисахаридов отвар из семян льна оказывает обволакивающее и бактерицидное действие при гастрите и язве желудка.

Лигнаны («растительные гормоны»), которых в семенах льна в 100 раз больше, чем в других растительных продуктах, хорошо известны как антиоксиданты, препятствующие развитию рака. Они также обладают антибактериальным и противовирусным эффектом.

Витамины F, A, E, B. Семена льна — отличный внешний источник важных для организма витаминов. Витамины A и E («витамины молодости») оказывают благотворное влияние на кожу — именно благодаря им льняные семена нашли применение во множестве косметических рецептов.

Кроме того, семена льна являются важным источником селена, который, в свою очередь, препятствует развитию опухолей, очищает организм от тяжелых металлов, помогает улучшить зрение и мозговую деятельность. Богато семя льна также и лецитином, столь полезным для человека.

Заболевания пищеварительной системы. Отвар из семян льна благодаря своему обволакивающему и смягчающему действию оказывает защитное действие на слизистую оболочку пищевода и желудка. Клетчатка, которой богаты семена льна, активизирует прежде всего деятельность кишечника, помогая человеку справиться с хроническими запорами. Такое «слабительное» действие

семян льна связано с тем, что разбухая в кишечнике, они увеличивают объем содержимого кишечника и стимулируют таким образом его опорожнение. Ежедневный прием 50 граммов семян льна в течение двух недель — эффективное средство народной медицины для лечения заболеваний кишечника даже у пожилых людей со слабым иммунитетом. Регулярное употребление семян льна помогает значительно улучшить функцию печени, стремительно тормозит всасывание токсинов, способствуют очистке организма от шлаков.

Сердечно-сосудистые заболевания. Семена льна содержат в большом количестве полиненасыщенную жирную кислоту Омега-3, присутствие которой в организме способствует снижению уровня холестерина в крови и кровяного давления.

Онкологические заболевания. Семена льна содержат в себе два важных компонента, снижающих риск возникновения гормонально зависимых раковых заболеваний — это Омега-3 кислота и «растительные гормоны» лигнаны.

Сахарный диабет. Семена льна, усиливающие действие инсулина, находят также применение в профилактике и лечении диабета.

Воспалительные заболевания. Омега-3, содержащаяся в семенах льна, повышает в целом общий иммунитет организма, что препятствует возникновению и развитию воспалительных процессов. Компрессы из льняного семени размягчают фурункулы и нарывы, находят применение в лечении заболеваний суставов, а настойки из семян льна используют в лечении воспалительных процессов в полости рта и горла

Очищение организма от радионуклидов. Семена льна — мощный сорбент, по своим свойствам не уступающий активированному углю и в отличие от искусственных сорбентов не влияет на разрушение клеток организма. На этом основано его применение в лечении больных лучевой болезнью.

В народной медицине семя льна известно как хорошее отхаркивающее средство. Регулярное употребление в пищу семян льна облегчает приступы астмы и способствует облегчению течения аллергических заболеваний, улучшает функции почек, щитовидной железы, нормализует гормональный баланс в организме женщины.

Употребление:

ВАЖНО! Молотое семя льна не нуждается в термообработке. Семена льна желательнее употреблять в пищу сразу после измельчения из-за их быстрого окисления на воздухе, ввиду повышенного содержания льняного масла.

Рекомендуется перед употреблением смешивать размолотое льняное семя с медом или повидлом в соотношении 1:1. Также семена льна полезно добавлять в каши,



овощные салаты, употреблять с кисломолочными продуктами, добавлять в домашнюю выпечку.

Дозировка: с профилактической целью семена льна рекомендуется принимать не менее 5 г в день, а с целью лечения — принимать утром и вечером по 2 столовые ложки (в среднем не более 50 грамм в день). Курс лечения — от одного до нескольких месяцев. Рекомендуемая дозировка семян льна составляет 1-2 столовые ложки молотых семян в день. Начните с малой дозы (1 чайная ложка) и постепенно увеличивайте ее, чтобы избежать возможных побочных эффектов, таких как вздутие и диарея.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость: аллергия на лен или другие ингредиенты семян льна, избегайте их употребления.

Беременность и кормление грудью: семена льна содержат фитостероиды, которые могут влиять на гормональный баланс. Проконсультируйтесь с врачом перед употреблением семян льна во время беременности и кормления грудью.

Заболевания кишечника: при наличии воспалительных заболеваний кишечника, язвенной болезни или синдрома раздраженного кишечника, употребление семян льна может вызвать обострение симптомов.

Семена льна — это натуральный и полезный продукт, который может оказать благотворное влияние на ваше здоровье. Они могут поддерживать сердечно-сосудистую, пищеварительную и гормональную системы в оптимальном состоянии. Однако, перед началом употребления семян льна, убедитесь, что у вас нет противопоказаний и следуйте рекомендациям по дозировке. Если у вас возникнут сомнения или вопросы, обязательно проконсультируйтесь в аптеке.

Благодаря своим уникальным свойствам и легкости включения в повседневное меню, семена льна станут отличным дополнением к вашему рациону.

Оставайтесь с нами.

Будьте здоровы и спасибо за доверие.
Семена Льна, а также многие другие травы имеются в продаже в Goldin Pharmacy по адресу:
909 S Oneida st, suite 11 Denver, Colorado 80224.
(303)355-6818



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

27
лет
с вами!



СКИДКИ 5-10% ДЛЯ НОВОПРИБЫВШИХ НА ЛЮБУЮ ПОКУПКУ В АПТЕКЕ! ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ СКАЖИТЕ НА КАССЕ, ЧТО ВЫ УВИДЕЛИ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ В ЖУРНАЛЕ САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР.

В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

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

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

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

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

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку

<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.
Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок,
Medicare и Medicaid

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

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

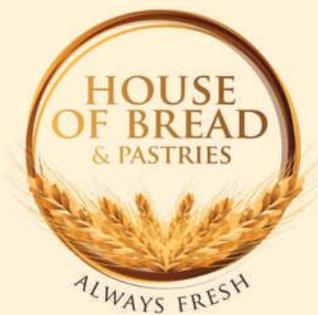
- Сувениры - матрёшки, Палехские шкатулки, чайники и многое другое
- Украшения из серебра и натуральных камней
- Игрушки
- Детские книги
- Косметика из европейских стран, в том числе IBREDERM
- Французская и итальянская парфюмерия, подарочные наборы



**МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!**

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

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



Армянская пекарня

Хачапури по-аджарски

Мегрули

Лахмаджун

Шашлыки

Люля-кебаб и рёбрышки

Манты

Салаты

Пирожки

Пирожные и торты

Пончики

Чизкейки

Десерты на любой вкус

Хлеб

Кофе, чай, напитки

Мы делаем КЕЙТЕРИНГ!

**ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ
МИНИМУМ ЗА 2 ЧАСА**

2020 S Parker Rd. Unit A

Denver, CO 80231

 (720)727-0000

info@houseofbreadinc.com

www.houseofbreadinc.com

Instagram houseofbreadinc







SPYDER MOVING SERVICES

"We Make Moving Better"

КОМПАНИЯ ПО ПЕРЕВОЗКАМ
ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ УСЛУГИ:

- ✓ Переезд внутри штата и в другие штаты
- ✓ Частные и офисные переезды
- ✓ Коммерческие перевозки
- ✓ Упаковка
- ✓ Транспортировка
- ✓ Услуги грузчиков

SERVICES WE PROVIDE:

- ✓ Local Moving
- ✓ Long Distance Moving
- ✓ Residential
- ✓ Commercial
- ✓ Packing
- ✓ Transport
- ✓ Loading and Unloading
(Labor/Movers Only)



Toll Free Number: **(800) 221-3560**

Denver, CO: **(720) 545-3187**

Colorado Springs, CO: **(719) 370-4250**

 www.SpyderMoving.com

 contact@spydermoving.com

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



M&M
Nowros Inc.



И конечно же
мороженое



M&M Фрукты и овощи *M&M* Соки и напитки *M&M*
Сладости и выпечка *M&M* Колбасы и сыры
Мясо и рыба *M&M* Кулинария и мороженое
M&M Свежий хлеб и многое другое *M&M*



909 S. Oneida St.
Denver, CO 80224

(303) 331- 1590



Деликатесные грибы: еда, которая может защитить от диабета, рака и болезни Альцгеймера

Грибы являются одним из наиболее популярных продуктов питания во всем мире благодаря их вкусовым и питательным свойствам. Они уже давно считаются одним из самых полезных продуктов на нашей планете. Грибы богаты белком, витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунитет, защитить от различных заболеваний и просто сохранять общее здоровье. Однако, не все знают о том, что грибы имеют антираковые свойства и могут помочь справиться с диабетом.

Польза грибов в борьбе с диабетом.

Грибы столетиями употребляли для борьбы с диабетом, особенно в таких странах как Китай, Япония, Индия и Корея и, теперь, большое количество исследований показывают, что грибы могут помочь снизить уровень глюкозы в крови и улучшить инсулиновую чувствительность. Одними из ключевых компонентов грибов, которые помогают снизить уровень сахара в крови, являются полисахариды. Полисахариды - это сложные углеводы, которые медленно расщепляются и постепенно высвобождают

глюкозу в кровь. Это предотвращает резкие скачки уровня сахара в крови и улучшает контроль за диабетом. Кроме того, грибы являются источником многих витаминов и минералов, которые могут помочь улучшить здоровье людей с диабетом. Например, грибы содержат витамин D, который укрепляет кости и также может помочь улучшить уровень глюкозы в крови. Другим преимуществом грибов является наличие в них магния, который может уменьшить риск развития осложнений, связанных с диабетом.

Антираковые и другие полезные свойства грибов.

Исследования на самом деле показывают, что грибы могут помочь в борьбе с раком. Например, грибы содержат вещества, которые могут снижать риск развития рака молочной железы, простаты и желудка. **Линолевая кислота (linoleic acid)**, содержащаяся в грибах, может помочь снизить уровень эстрогенов в крови, что в свою очередь помогает снизить риск рака молочной железы у женщин. Кроме того, как мы уже отметили, грибы содержат витамин D, который может защитить от рака простаты, а также бета-глюкан (beta-glucan), который может защитить от рака желудка. Особенное внимание стоит уделить веществу «бета-глюкан». Это растворимые в воде диетические волокна, которые находятся в клеточной стенке клеток грибов. Они могут помочь снизить уровень плохого холестерина, уменьшая его абсорбцию в кишечнике. Также могут помочь повысить уровень хорошего холестерина, что является еще и преимуществом для здоровья сердца. Shiitake and различные oyster mushrooms (вешенки) обладают высоким содержанием бета-глюкана.

Было установлено, что употребление грибов может помочь в уменьшении риска развития легкой когнитивной дисфункции, связанной с возрастом. Это связано с тем, что

грибы содержат вещества, которые могут защищать мозг от повреждений и улучшать его функционирование. Например, грибы содержат эрготионеин (ergothioneine), который имеет антиоксидантные свойства и может защищать мозг от свободных радикалов. Команда Национального университета Сингапура (NUS) выяснила, что пожилые люди, потребляющие более двух стандартных порций грибов в неделю, могут иметь до 50% меньше шансов развить легкую когнитивную дисфункцию (ЛКД), потенциальный прекурсор к болезни Альцгеймера. Порцию определяли как три четверти чашки приготовленных грибов со средним весом около 150 граммов. Две порции соответствуют примерно половине тарелки. Хотя размер порции является лишь рекомендацией, было показано, что даже одна небольшая порция грибов в неделю все еще может быть полезна для снижения вероятности ЛКД.

Изучение полезных свойств грибов для здоровья ведется постоянно, и результаты этих исследований позволяют рекомендовать включение грибов в регулярное питание для людей с самыми разными заболеваниями и их профилактики. Но, конечно, перед тем как полностью заместить мясо на грибы в своём рационе, желательнее обсудить это с врачом, особенно если есть какие-либо другие медицинские проблемы.

Эта статья только маленькое вступление к теме деликатесных грибов и вашего здоровья. Если вы бы хотели изучить больше, мы предлагаем вам список ключевых слов, которые помогут вам найти различные исследования и статьи, которые мы упомянули.

national library of medicine; diabetes; mushroom; polysaccharides; anti-hyperglycemic effects; cancer risk; diet; dose-response; Aging; cross-sectional analysis; mild cognitive impairment;

Источники:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7830770/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33724299/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30775990/>

“You should give up whatever job you have and just quit.
 Just stop now, and devote the rest of your life to mushrooms.”
 — Gary Lincoff

MarsRoom Mushrooms

MarsRoom Mushrooms гарантирует быструю и надежную доставку прямо к вашему порогу!

У нас в ассортименте **Blue Oysters (вешенки), Lion's Mane, Golden Enoki, Black Pearl, King Trumpet, Golden Oyster and Shiitake.**

Закажите у нас свои любимые виды грибов уже сегодня и откройте для себя новые гастрономические возможности!



MARSROOM LLC



<https://marsroom.us>

Facebook: @MarsroomLLC

Instagram: @marsroom_mushroom

(718) 510-4095

(720) 655-1435





ЧТО ТАКОЕ КАРМИЧЕСКИЙ ПАРТНЁР?

Сегодня я постараюсь объяснить такое понятие, как кармический партнёр. Как понять, что с вами находится именно такой человек и чем могут обернуться для вас подобные отношения. Давайте рассмотрим этот интересный вопрос подробнее.

Я очень часто слышу и помогаю разобрать подобные запросы на своих консультациях. Это всегда непросто. Любовные отношения всегда были, есть и будут актуальными для людей. Они окутаны множеством тайн и загадок, поэтому люди стараются найти объяснение некоторым странным явлениям. Астрология - прекрасный для этого инструмент, благодаря которому можно получить ответы на ваши вопросы.

Я искренне верю в то, что каждый партнёр дан нам для получения опыта. Опыт бывает не всегда положительным, это правда. У каждого человека этот процесс происходит по-разному, у кого-то легче, у кого-то, откровенно скажу, очень тяжело. Этот опыт дан для того, чтобы мы чему-то научились и завершили непройденные ошибки из прошлых воплощений, познали себя и отработали карму. Не все кармические пары обречены на разрыв и обязательно должны расстаться. Если партнёр (или оба партнёра) осознают свои уроки и способны пройти, осознать и преодолеть препятствия, то эти отношения имеют шанс на долгосрочную и счастливую жизнь. Но чаще всего кармические отношения заканчиваются разрывом.

Так что же такое кармические отношения? Это крепкая, сильная эмоциональная связь с человеком из прошлой жизни. Такие отношения возникают между душами людей, которые в прошлой жизни находились в тесной эмоциональной связи. Они уже встречались в прошлых воплощениях и узнали друг друга. Такие пары испытывают сильную страсть, глубокое сексуальное притяжение и эмоциональные качели. Узнать и уточнить эту информацию можно раскрыв «Формулу Души». Если рассматривать женскую «Формулу Души», то отсутствие планет на 3-й орбите будет показателем того, что каждый мужчина для неё будет кармическим партнёром, пока она не поймёт и не пройдёт свои уроки. В мужской карте – это отсутствие планет на 2-й орбите.

Как узнать кармического партнёра?

Чаще всего это человек, которого вы никак не могли бы назвать своей половинкой, но он становится буквально наваждением. Вы даже можете выйти за него замуж/жениться и связать свою жизнь на долгие годы, а иногда и на всю жизнь. Именно это и называется кармическими отношениями.

Давайте для начала разберемся с тем, что же такое «Карма» в классическом понимании этого слова. Карма=Действия. Говоря простыми словами, карма — это причинно-следственная связь между нашими действиями, решениями и их результатом.

Зачем нужно это уточнение? Дело в том, что в последние годы тема эзотерики (а также различных учений) обрела невероятную популярность. В связи с этим многие термины из этой сферы стали проникать в нашу обыденную жизнь. Многие люди понимают карму именно как негативное явление, для людей стало синонимом некоторого рока судьбы или чего-то в этом духе.

На самом деле карма - это просто вселенский закон или система, которая регулирует баланс отрицательной и положительной энергии в нашем с вами мире. Этот эффект достигается при помощи внесения в жизнь каждого человека так называемых плодов – событий, которые приносят добро или зло в нашу жизнь. То, каким оно окажется, зависит от того, какое действие человека его породило. Как уже, наверное, вам стало понятно - хорошие поступки рожают положительные плоды, а плохие – отрицательные. Поэтому, больше уделяйте внимания вашим поступкам и какой результат вы хотите получить.

Понятие кармы является одним из основных в восточной культуре и учениях. С ней наравне идет еще один термин, который носит название «сансара». Это бесконечный цикл перерождений, который свойственен практически каждому человеку, исключение составляют только просветленные, но об этом чуть ниже.

Накопленный ранее кармический опыт преобразуется в плоды, которые были упомянуты выше и распределяются по новой физической жизни случайным образом. Процентное содержание положительных и отрицательных привнесений напрямую зависит от того, какими действиями были наполнены предыдущие жизни. Восточные учения утверждают, что задача каждого человека - вырваться из этого круга сансары. Это означало бы освобождение от кармических законов и получение полного контроля над своей жизнью. Данная задача довольно сложна для реализации и требует многих лет работы непосредственно над своим существом. В отдельных случаях этот процесс может затянуться на несколько жизней. Мы же ведём разговор не о полном разрушении кармы как таковой, а о том, какое влияние на нашу жизнь могут оказывать те или иные плоды.

Есть понятие природы кармических процессов - это сравнение их с испытаниями. Карма всегда будет приносить в вашу жизнь именно те уроки, которые вам необходимо пройти, чтобы исправить ошибки прошлого. Конечно, подобная трактовка кармических законов не совсем верна, поскольку она создает впечатление того, что эти процессы представляют собой некие трудности и наказания.

На самом деле это не так: карма - это просто система, как, например, физические законы, которые регулируют поведение тех

или иных предметов и их взаимодействие. Как мы знаем, они постоянно действуют и не имеют никаких тайных смыслов или посылов. Точно также дела обстоят и с кармическими процессами – так устроена наша Вселенная, это нужно просто принять и не надумывать того, чего не существует.

Обычно испытания имеют идентичную сферу, что и негативное действие, выполненное в прошлом. Это означает, что если в одной из жизней вы предали кого-то, то испытание будет как-либо связано с этим, чтобы восстановить именно этот вид энергии и нормализовать баланс сил во Вселенной.

Например, в прошлой жизни вы обманывали людей - сейчас карма привнесет в вашу жизнь человека который обманет вас, который сделает вас жертвой. Ещё один вариант прохождения этого урока - вся ваша жизнь будет наполнена различными лишениями и потерями и вам представится шанс избавиться от них, но для этого будет необходимо кого-то обмануть.

Если вы стойко выдержите этот соблазн и откажетесь от негативного ответного действия - то карма исправится и жизнь нормализуется сама собой. Если же вновь станете на скользкий путь – следующее испытание будет в разы труднее и с большей долей вероятности принесет множество мучений. Кармический закон действует в геометрической прогрессии, если вы не прошли первый урок, то последующий будет ещё труднее. Это так же можно сравнивать и переходом из класса в класс, после 12-го класса - университет и так далее.

В тех же случаях, когда карма загрязнена очень сильно - уроки становятся невероятно жесткими и сопровождаются огромными муками, как физическими, так и моральными. Кому-то может показаться это несправедливым, но только таким образом возможно восстановить нарушенную гармонию и нормализовать естественные потоки. Разновидностью такого испытания, которое предоставляет карма в течение жизни, является кармический партнер. Как часто вы слышали от своих знакомых, что они невероятно несчастны в отношениях, но никак не могут закончить их. Или же они жалуются на то, что каждый раз, когда встречаются нового партнера, он является будто копией предыдущего, с которым жизнь была похожа на ад. Все это явные признаки того, что такой человек находится в кармических отношениях.

Кармический партнёр это ни хорошо ни плохо.

Для начала давайте разберемся с тем, в чем же заключается разительное отличие кармических отношений от обычных. Для этого типа свойственно достаточно бурное начало. Обычно люди сами не понимают того, как же все получилось, и почему они оказались рядом с кармическим партнером.

Что характерно, многие описывают процесс установки такой связи достаточно спонтанным и ярким. Человека будто резко переключает и он сам не понимает причины, по которой он вступил в отношения.

Часто кармический партнер совсем не похож на тех представителей противоположного пола, которые обычно нравятся человеку, а иногда и просто является полной их противоположностью. Это явление вызывает недоумение как у ближайшего круга знакомых, так и у самого человека.

Что интересно, люди обычно прекрасно осознают то, что происходит нечто неправильное и неестественное, но ничего с собой поделать не могут. Рядом с кармическим партнером человек испытывает очень странные ощущения, обычно их описывают как отсутствие спокойствия, тревога, чувства невозможности успокоиться, но при этом человек не может разорвать эту связь. Присутствует страх. Кармические отношения завязываются очень быстро, можно сказать даже молниеносно.

Обычно для того, чтобы начать хоть какое-то общение с человеком, а уж тем более связать с ним свою жизнь, требуется определенное количество времени, больше чем 3 месяца. В отношениях с кармическим партнёром создается впечатление, что этот человек знаком вам уже давно и вы встречались с ним раньше. Чувство знакомства не покидает вас.

Этот эффект связывают с тем, что на подсознательном уровне разум знает о карме и о необходимости этих отношений. Поэтому он самостоятельно подталкивает нас на первые шаги по направлению к кармическому партнеру и дает нам уверенность, что это именно то, что вы так долго искали. Чувство, что это родной и близкий вам человек!

Это своего рода энергетическая защита, которая необходима для обретения счастья в будущем, поскольку без прохождения испытания такое развитие событий становится просто невозможным.

Одним из самых распространенных примеров кармических отношений является союз, в котором один из супругов имеет какую-либо зависимость.

Совершенно не важно, о какой разновидности идет речь, это может быть алкоголизм, наркомания или игромания. Женщина в таких отношениях не получает ничего, кроме болезней и разочарования. Она только и делает, что пытается как-то поддержать своего избранника на плаву.

Довольно часто для другого партнёра это заканчивается летальным исходом или трудным заболеванием. Если женщина не извлекла из такого опыта ничего для себя, не осознала урока - в таком случае она вновь находит мужчину, который имеет аналогичную или другую зависимость и продолжает заботиться уже о нем, кладя на алтарь таких отношений всю свою жизнь.

Зачем же все это нужно, ведь чаще всего такая связь губительна для одного из партнеров и не позволяет жить полноценной жизнью? Все достаточно просто. Как вы помните, кармические отношения - это испытание, а цель любого из них - исправление вашей кармы, которое происходит за счет усвоения определенных уроков. В данном случае таким уроком становится пришедший в вашу жизнь человек и от того, как вы справитесь с поставленной задачей, зависит вся ваша будущая жизнь.

Именно поэтому я рекомендую не пытаться бежать от подобных отношений. Этим вы ничего не решите. Вспомните тех людей, которых мы упоминали выше. Они бежали от одного человека и приходили к другому, который являлся полной копией предыдущего. Это не случайность, не рок судьбы и не неудачи, это – карма. Важно помнить, что она также обладает свойством, требующим незамедлительного усвоения урока. Только в этом случае можно говорить о благоприятном влиянии подобного проявления закона кармы. Если этого не происходит, а человек просто пытается убежать от отношений, в которых присутствует кармический партнер, то рано или поздно карма вносит коррективы. Теперь люди, которых человек встречает, обладают еще более ярко выраженными чертами, необходимыми для преподнесения урока. Именно этим объясняются случаи, когда сбегав из одних отношений, человек вступает в новые, но которые не лучше предыдущих, а ещё сложнее и тяжелее.

Для того, чтобы избежать подобных ситуаций и разобраться в своих кармических уроках рекомендую стойко преодолеть все трудности и понять, что именно требуется вам уяснить в ходе кармических отношений, ведь именно в этом понимании и таится ключ к вашему счастливому будущему в этой и всех других жизнях. Именно этому я уделяю много времени на разбор Формулы Души и натальной карты. Чтобы понять в чём скрыт урок, в чём кроется выгода одного или другого партнёра?

У всех нас есть выбор и инструменты, благодаря которым мы можем углубляться как в своё сознание, так и в подсознание, чтобы получить ответы на множество вопросов.



Астролог **Натали Бяльский**
 Natali SoulFormula
 303 359 1610
 Инстаграм: @natalisoulformula
www.yoursoulformula.com



ИММИГРАЦИЯ

Американский Русскоговорящий Адвокат

ИЛОНА СТАРЧАК



ВСЕГДА НАЦЕЛЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ

Представляю интересы клиентов по всем видам иммиграционного права во всех Штатах и за пределами США

- ✓ Грин-карты через брак
- ✓ Политическое убежище
- ✓ Защита от депортации
- ✓ Гражданство
- ✓ Визы жениха/невесты
- ✓ Трудовая иммиграция
- ✓ Гринкарты и визы для людей с выдающимися способностями
- ✓ Временный защищенный статус (TPS)
- ✓ Прощения о прощении (waiver)
- ✓ Снятие требования на двухлетнее пребывание за границей для обладателей J-1 визы
- ✓ Снятие условности с гринкарты в случае расставания супругов (I-751)
- ✓ Продление виз и изменение статуса
- ✓ Грин-карты для жертв супружеской жестокости (VAWA)
- ✓ Подготовка и сопровождение на интервью
- ✓ Подача на разрешения на работу
- ✓ Аудит иммиграционных петиций подготовленных не нашим офисом
- ✓ Апелляции
- ✓ Нотариальное заверение документов и перевод документов на английский
- ✓ Решение любых иммиграционных вопросов
- ✓ Индивидуальный подход к каждому клиенту
- ✓ Разумные цены и гибкий график оплаты услуг



МОЯ ЦЕЛЬ - УСПЕХ МОИХ КЛИЕНТОВ

Лицензии в Нью Йорке, Вашингтоне ДС, и в Федеральном Окружном Суде США округа Колорадо. Лицензия на все виды иммиграционного права перед федеральными судами и агентствами во всех 50 штатах. Американская Ассоциация Иммиграционных Адвокатов (AILA).

Starchak Law Firm, Inc.
5350 DTC Parkway, suite 100,
Greenwood Village, Colorado

350 Northern Blvd., Ste 324-1074, Albany, New York



(720) 282-9654



info@starchaklawfirm.com

**Компания
Easy Bee
готова
помочь вам
заполнить и подать
документы на:**



- Medicaid
- Food stamps
- Social security
- Апостиль

Мы окажем все виды **нотариальных** услуг, в том числе и с выездом к клиенту.

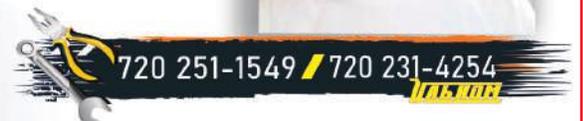
Поможем оформить, зарегистрировать бизнес в штате Колорадо и получить федеральную регистрацию бизнеса.

Наши консультации бесплатны.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
720-427- 1345



*Ванны
Установка плитки
Покраска
Снятия «попкорна»
с потолка
Гипсокартон (drywall)
Шкафы
Установка кухни
Веранды (decks)
Полы*





<http://www.bmhcorp.org>



ADULT DAY CARE • HOME CARE • TRANSPORTATION

13140 E Mississippi Ave, Aurora, CO 80012 • 720-282-3578

НАША КОМПАНИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПОЛНЫЙ СЕРВИС

по уходу на дому, обеспечения дневного досуга и специального транспорта



ДОРОГИЕ КЛИЕНТЫ!

Вас ждут:

- уютное помещение для дневного досуга
- игровые комнаты, бильярдная, русское ТВ
- профессионально приготовленная свежая домашняя еда
- высококвалифицированные, вежливые специалисты по уходу
- специализированный медицинский уход на дому
- клуб любителей развлекательных игр
- женский клуб
- группа здоровья
- компьютерные классы
- классы английского языка
- поездки по магазинам
- экскурсии по городу и пригородам
- музеи, выставки, фестивали, ярмарки
- концерты, фильмы, театры, казино и многое другое

Бесплатно
оказываем помощь
в оформлении
документов
и предоставляем
нотариальные
услуги

МЫ НАНИМАЕМ РАБОТНИКОВ:

Оплачиваемый отпуск и праздники
Зубная страховка
Отличные условия работы
Хорошая зарплата

**НАШ ДЕВИЗ -
КАЧЕСТВО,
А НЕ КОЛИЧЕСТВО!**

**ЗДЕСЬ
ВАМ БУДУТ РАДЫ
И ВСЕГДА НАЙДЁТСЯ
ЗАНЯТИЕ ПО ДУШЕ!**

SVN Diamond INC
(720) 288-4545

- ✓ Сертифицированные драгоценные камни
- ✓ Ювелирные изделия на заказ
- ✓ Индивидуальный дизайн

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

раскрась
меня

color me



Кадрия Шакирова-Уалден

www.venusartistrydesigns.com

Художественная роспись стен и дизайн помещений, иллюстрации, барельеф, художественная мозаика, картины на заказ.

www.artisticfoxstudio.com

Художественная школа для детей (5-18 лет). Мастер классы для взрослых. Веселые развивающие занятия для малышей с песнями и играми(3-5 лет). Арт терапия сессии для детей и взрослых. Приватные Art&Craft парти для детей и взрослых. Арт кэмпы на каникулах.



6050 Greenwood Plaza Blvd Unit 100, Greenwood Village, CO 80111

(720) 216-7586

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

RUSSIAN BEYOND

Небольшие группы

Игры

Непринуждённая атмосфера

Занятия в **ОНЛАЙН** режиме

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

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

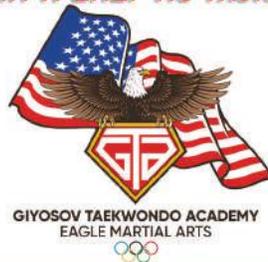
Больше информации на странице в Facebook @RussianAndBeyondClub и по телефону: 720-879-2373

МЫ ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ В ЖИЗНИ И В СПОРТЕ!

СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО И КИКБОКСИНГА

ХУСРАВ ГИЁСОВ
KHUSRAV GIYOSOV

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО



ПЕРВЫЙ КЛАСС БЕСПЛАТНО!
ДЕТЯМ-СИРОТАМ БЕСПЛАТНО!
РОДИТЕЛЯМ ОДИНОЧКАМ СКИДКИ!
ALL LEVELS UP TO WORLD CHAMPIONSHIPS AND OLYMPICS

TEAM GIYOSOV
 KHUSRAV GIYOSOV
 WWW.EAGLE-MARTIAL-ARTS.COM
 giyosovkhusrav@gmail.com

Master KHUSRAV TAEKWONDO phone (720)429-0669

Master JACOB KICKBOXING phone (720)499-4376

10700 E. Bethany Dr. Suite #109, Aurora, CO. 80014



МЫ ВЫДЕЛИМ ВАС ИЗ ТОЛПЫ

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО ПОЛНОГО ЦИКЛА



РАЗРАБОТКА РЕКЛАМНЫХ КАМПАНИЙ
ДИЗАЙН РЕКЛАМНОЙ ПРОДУКЦИИ
РАЗРАБОТКА ВЕБ-САЙТОВ
РАЗРАБОТКА БРЕНДА
ДИЗАЙН ЛОГОТИПОВ
ДИЗАЙН УПАКОВКИ
ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА
ВИДЕО И АУДИО ПРОДАКШН



<https://dreamlab.design>

+1 (240) 796-7601

info@dreamlab.design

Inspire to Learn & Imagine

Flex Your Creative Muscles with I2LI
STEMplicity Games

In-Home Birthday Parties

Field trips and Events

After-School Programs

Summer Camps



Choose from: LEGO®-Inspired Programs, Robotics, Escape Rooms, or Survivor Jr. Programs!

www.i2li.com

Focus on: Engineering, Science, 21st Century Skills, Cognitive Abilities

Inspire to Learn & Imagine

Лилия: 720-216-4508 ~ Lily@i2li.com



FRUIT PARADISE

WE MAKE YOUR PARTY UNIQUE!

Если вы ищете действительно вкусный и красивый подарок для любого праздника, мы предлагаем вам наши великолепные композиции из фруктов, ягод и овощей. Также мы можем предложить вам мясные, овощные и сырные нарезки и букеты. Это станет незабываемым подарком для любого праздника! Заказ принимается минимум за 2 дня.



☎ (720)347-3805

📧 fruit_paradise_carving

✉ Fruitparadisecarving@gmail.com

📍 Fruit Paradise



FROM OCEAN TO YOUR TABLE

SHRIMP

LARGE SIZE, WILD CAUGHT, DELICIOUS GULF SHRIMP

СВЕЖИЕ ДИКИЕ КРЕВЕТКИ
ИЗ ОКЕАНА НА ВАШ СТОЛ

Horizon Shrimp Fisheries, LLC

☎ (303)564-1056

☎ (206)409-8987



ВОПРОСЫ ОБ ИПОТЕКЕ

В этом летнем сезоне мы решили ответить на наиболее часто задаваемые вопросы по ипотеке. Получение кредита - это важный и ответственный процесс, к которому нужно готовиться заранее. Мы рекомендуем обращаться к специалисту за 3-6 месяцев до начала поиска жилья, поскольку зачастую клиентам необходимо подготовиться с финансовой точки зрения. Мы выбрали наиболее важные вопросы, которые помогут Вам определить насколько Вы готовы к покупке, и над чем возможно, стоит поработать, прежде чем начать активные поиски.

Какие критерии наиболее важны при подаче документов на финансирование?

- Основные параметры квалификации состоят из анализа дохода, кредитной истории, ежемесячных трат по текущим кредитам и суммы накопления на изначальный взнос.

Какой минимальный кредитный балл должен быть?

- Для получения FHA loan рекомендуется 580 баллов и выше, но в некоторых ситуациях принимается 550. Для Conventional loan необходим кредит от 620 баллов и выше. Чем выше Ваш кредитный балл, тем лучше ипотечный процент, поскольку банки оценивают Вашу платежеспособность основываясь на истории кредита.

Что важно избегать при подаче анкеты на финансирование?

- Мы рекомендуем проверить Ваш кредит через бесплатную аппликацию, например Credit Karma, чтобы иметь примерное представление о Вашем балле (credit score). Важно знать количество имеющихся кредитных линий, не иметь задолженностей и disputes и collections, неоплаченных алиментов (child support). Особенно важно вовремя оформлять и погашать налоги. Наличие негативных показателей может препятствовать получению ипотеки. Также, если Вы начинаете активные поиски недвижимости - не открывайте новые кредиты, пока не проконсультируетесь со своим финансистом (mortgage loan officer).

Как повысить кредитный балл, если он низкий?

- Для начала нужно понять, почему он ниже ожидаемого. Возможно, слишком много непогашенных кредитных карточек или те карточки, которыми Вы активно пользуетесь, имеют слишком высокий баланс в соотношении с лимитом. Также важно убедиться, что Вы платите вовремя. Если Вы не можете разобраться в причине

обратитесь к mortgage loan officer. Бывает, что кредитной истории слишком мало - необходимо открыть новую карточку или пользоваться теми, которые уже есть. Есть вариант добавить себя как пользователя - authorized user. И, конечно, если вы не можете справиться или разобраться в причинах, то обратитесь к кредитному специалисту, который поможет Вам разобраться. Это особенно важно, если есть «старые долги» - collections или disputes.

Какой доход нужно иметь?

- Доход должен соответствовать Вашим расходам, а также желаемой сумме займа. Как правило, Ваши расходы, включая будущий платеж за дом, не должны превышать половины Вашей зарплаты.

Имеет ли значение формат оплаты?

- Формат оплаты имеет очень большое значение. При использовании 1099/self employment доход, который принимается банками - это net income после списания налогов. Если же вы получаете W2 income, то мы смотрим на gross income до вычета такс. Важно иметь от 1-2 лет истории работы. Стаж может прерываться, но необходимо предоставить историю работы в течении 2х лет, даже если доход не был постоянным в течении этого времени.

Возможно ли оформить ипотеку без предоставления налогов?

- Есть несколько вариантов таких ссуд (loans). Один из них для хозяев бизнесов, которые могут предоставить 1-2 года bank statements. Такая ссуда может быть использована как для покупки своего дома, так и для покупки недвижимости для инвестирования. Еще один вариант - это ссуда, основанная на рентабельности собственности. Эта ссуда подходит инвесторам.

Сколько денег нужно скопить для изначального взноса на дом?

- Минимальный взнос на дом от 3-3.5% для покупателей в первый раз и 5% для последующих покупок. Инвесторы, как правило, должны иметь около 20%. Также необходимо учитывать стоимость closing cost или оформления сделки. Эти суммы варьируются в зависимости от стоимости недвижимости и суммы займа. Важно отметить, что изначальный взнос также высчитывается в расчете от Вашей квалификации и бюджета на ежемесячный платеж. Чем больше изначальный взнос, тем меньше ежемесячный платеж, поскольку сумма займа уменьшается.

Что входит в ежемесячный платеж по ипотеке?

- Ипотека включает в себя основной платёж и процент за ссуду (principal and interest). К этому добавляется страховка на имущество, налоги на собственность, НОА (если таковой имеется) и страховка на ссуду (Mortgage Insurance), основываясь на типе ссуды, который вы выбираете.

Важен ли иммиграционный статус покупателя?

- Да. Существует много программ для покупки и оформления кредитов. Мы запрашиваем документы, доказывающие легальный статус на проживание и работу в США.

Если есть история работы за границей, можно ли это учитывать?

- Это возможно, но только с официальным подтверждением Вашего работодателя за границей. Мы рекомендуем обсудить такие детали заранее.

С чего начать процесс? Какие документы нужно подготовить?

- Первый шаг - это выбрать финансиста - mortgage loan officer, который квалифицирован и готов заняться Вашей индивидуальной ситуацией. Некоторым клиентам понадобится от 6 до 12 месяцев, чтобы подготовиться. Ваш финансист должен быть терпелив, понимающе относиться к Вашей ситуации и честен в анализе Вашей квалификации. Одинаковых клиентов и ссуд (loans) не бывает. Выбирайте специалиста, который будет доходчиво объяснять детали и поддерживать вас в процессе. Список документов может отличаться в зависимости от Вашей ситуации, но наиболее часто запрашиваемые документы это: ID, Passport/Greencard/Visa, Paystubs, Income Taxes и Bank Statements, история работы и проживания в США.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по поводу финансирования, я и моя команда всегда готовы на них ответить! Удачных Вам покупок недвижимости!

Ольга Загулова,
Ваш ипотечный брокер,
специализирующийся на программах First Time Home Buyer, помогающий клиентам в получении кредита и в поиске наилучших условий финансирования и процентных ставок.
(303)204-1638



Olga Zagulova

Ипотечный брокер, специализирующийся на программах First Time Home Buyer, помогающий клиентам в получении кредита и в поиске наилучших условий финансирования и процентных ставок.

Mortgage Loan Officer

M 303-204-1638

E olga@zpmloans.com

A 5200 DTC Parkway Suite #300,
Greenwood Village, CO 80111

NMLS Number: 2075707

Zagulov Construction and Remodeling LLC

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ СПЕКТР РЕМОНТНЫХ УСЛУГ:

**Установка люстр, карнизов, светильников,
дверных замков, дверей, туалетов, раковин и кранов**

Восстановление гипсокартона,
стен и потолков
(framing and drywall)

**Emergency calls -
nights and weekends**

Специализируемся
на срочных вызовах -
затопление, поломки.
Работаем ночью
и в выходные.



Phil Zagulov
Construction and Remodeling
303-875-6957

Холистические Ретриты - Объединение Тела, Разума, Души и Духа

Временами жизнь может казаться слишком бурной, словно ураган - день за днём бесконечные домашние дела, рабочая суета и прочее. Особенно в такие периоды мы жаждем передышки — шанса восстановить связь с собой и обрести внутренний баланс. Вот где на помощь приходят холистические ретриты. Просто представьте себе: погружение в мир самопознания, роста и чистого блаженства; где соединяется йога, медитация, творческие упражнения, психологические игры, здоровое питание и SPA процедуры. Эти ретриты — не просто временное бегство от реальности. Это опыт, способный изменить Вашу жизнь. Это вклад в Ваше целостное благополучие. Давайте рассмотрим как холистические ретриты могут изменить вашу жизнь.

ОМОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА:

Разве это не невероятно, когда ваше тело чувствует себя полным энергии и жизни? Это именно то, что предлагают целостные ретриты. Благодаря нежному течению йоги вы будете развивать свое тело, укрепляя его, развивая гибкость и баланс. По мере того как Вы снимаете напряжение и омолаживаете свое тело, по Вашим венам течет прилив жизненных сил. Давайте не будем забывать о роскошных спа-процедурах: массаже, уходе за лицом и за телом, которые заставят вас сиять изнутри и снаружи.

УМИРОТВОРЕНИЕ РАЗУМА:

Жизнь может быть похожа на вихрь, оставляющий наши умы рассеянными, а наши эмоции в смятении. В святилище целостного уединения Вы найдете спокойное убежище. Медитация-сердце этих ретритов, которое позволяет Вам обрести спокойствие среди хаоса. Успокоив ум и погружившись в настоящий момент, Вы избавитесь от стресса, как от тяжелого бремени, и обретете чувство внутреннего спокойствия. Это мощная практика, которая развивает

самосознание, обостряет внимание и дает Вам возможность преодолевать жизненные трудности с изяществом.

РАСКРЫТИЕ ТВОРЧЕСКОГО НАЧАЛА:

Глубоко внутри каждого из нас скрыт источник творчества, который ждет своего выхода. На целостных ретритах Вы отправитесь в очаровательное путешествие самовыражения через увлекательные творческие практики. Будь то рисование, лепка или письмо, эти мастер-классы создают доброжелательное пространство, где Вы сможете раскрыть свою творческую сторону. Это не о совершенстве. Речь идет о принятии радости творчества и открытии тех граней себя, о существовании которых вы даже не подозревали. Приготовьтесь удивиться, когда Ваша душа найдет утешение, а Ваше творчество расцветет.

САМОПОЗНАНИЕ И ВДОХНОВЕНИЕ:

Жизнь может испытывать нас невообразимыми способами, часто заставляя нас чувствовать себя уязвимыми и неуверенными. Целостные ретриты предлагают убежище для самопознания и личностного роста. Участвуя в психологических играх и групповых занятиях, Вы отправитесь в путешествие в глубины своей психики. Благодаря самоанализу и глубоким связям с единомышленниками, Вы обнаружите свои скрытые сильные стороны, залечите эмоциональные раны и станете эмоционально сбалансированным человеком. Это вдохновляющий опыт, который дает вам работающие инструменты для решения жизненных проблем.

ПОЛЕЗНОЕ И ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ:

Еда — это не просто мирская задача. Она дает Вам возможность напитать свое тело и накормить свою душу.

Холистические ретриты прославляют искусство осознанного питания. Представьте, как Вы наслаждаетесь вкусными, органическими блюдами, которые питают Ваше тело изнутри. Растительная кухня, насыщенная необходимыми питательными веществами, поддерживает Ваше самочувствие и заряжает энергией. Развивая здоровые отношения с едой, Вы откроете для себя вновь обретенную жизненную силу, которая пронизывает все аспекты Вашей жизни.

Научные исследования многократно подтвердили, что поддержание здорового баланса тела, разума и духа имеет решающее значение для достижения оптимального здоровья и долголетия. Если бы у Вас была возможность предотвратить возможное серьезное заболевание в ближайшем будущем, предприняли бы Вы активные шаги для его предотвращения? Более того, сколько Вы готовы инвестировать в свое нынешнее благополучие, чтобы оставаться здоровым телом, разумом и душой?

Инвестирование в свой духовный рост — один из самых преобразующих выборов, которые Вы можете сделать. Целостные ретриты предлагают захватывающий опыт, который выходит за рамки простого отрыва от реальности. Они являются воротами к самопознанию, личностному росту и к глубокой трансформации. Ну так что, Вы готовы отправиться в путешествие гармонии и баланса своего тела, разума, души и духа. Поддайтесь очарованию йоги, медитации, творческих классов, психологических игр, здорового питания и SPA процедур. Это инвестиции в Ваше благополучие, преобразующий опыт, который зажжет Ваш дух и даст Вам возможность жить в гармонии и подлинности. Пришло время самопознания, раскрепощения и открытия в себе самого волшебного и прекрасного!

Ретрит в Колорадо



Сентябрь 28 - Октябрь 1

Найдите Ваш
Жизненный Баланс

Вас Ждет:
Йога
Медитации
Игры
Арт Терапия
Полезное Питание



(240)205-6424

Анастасия Нанеишвили

МЕСТА ОГРАНИЧЕНЫ



ОТКРОЙТЕ ПУТЬ К ГАРМОНИИ



Приглашаем вас (мужчины и женщины) на эксклюзивный ретрит "реКВЕСТ своюГАРМОНИЮ" в живописном месте Antero Junction, Colorado!

Квест-ретрит - это комбинация квеста и ретрита, которая предлагает уникальный опыт саморазвития и самооткрытия.

Погрузитесь в трансформационный опыт, созданный специально для тех, кто ищет внутреннюю гармонию и стремится раскрыть свой истинный потенциал.

Для кого:

- Хотите найти оптимальное равновесие в жизни? Этот ретрит для вас.
- Готовы обнаружить неиспользованные ресурсы и таланты внутри себя? Присоединяйтесь к нам.
- Мечтаете преодолеть страх перед изменениями и неудачами? Этот ретрит поможет вам найти силы.

- Желаете обрести неизменную уверенность в себе и веру в свои силы? Этот ретрит станет вашим толчком.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Насладитесь умиротворяющей обстановкой уютного ретрит-дома, расположенного среди живописных гор Колорадо. Позвольте природе быть вашим проводником внутрь себя.

ДАТА: 28 сентября по 1 октября 2023 года.

Подарите себе четыре дня и три ночи сейчас! В игровой захватывающей форме вы сможете ощутить на себе изменение сознания при помощи эксклюзивной психологической игры, духовных практик и приятной компании людей.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ:

- Участие в интерактивных играх и духовных практиках, освобождающих эмоции.
- Руководство опытными мастерами, которые помогут исследовать ваше подсознание, тело и душу.
- Групповые уроки и индивидуальные практики, адаптированные под вашу уникальную жизненную ситуацию.

- Еда, способствующая легко пройти перезагрузку.
- Заводите новые знакомства с единомышленниками, с которыми вы будете разделять путь к внутренней гармонии.
- Откройте силу намерений через осознанные игры и трансформационные практики.

Стоимость \$1407

Не упустите эту уникальную возможность открыть свой истинный потенциал, обрести внутреннюю гармонию и найти свое ИКИГАЙ.

**КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!
БРОНИРУЙ СЕЙЧАС!**

Точный адрес места сбора высылаем за неделю до даты Квест-Ретрита.

В случае отказа от участия в мероприятии без уважительной причины менее, чем за 20е суток до его начала, оплата не возвращается.

(240)205-6424

Ваш компьютер сломался?

**Ваш компьютер перестал работать
в самый неподходящий момент?**

**Интернет останавливается или замедляется,
и вы не можете выполнять свою работу?**



Мы здесь, чтобы исправить ваш компьютер,
который не так работает!

Мы работаем 24/7

Опыт более 45 лет

Мы НИКОГДА не даём причин для оправдания

Мы ВСЕГДА выполняем нашу работу

Мы не требуем и не запрашиваем контракты.
Наше рукопожатие - наш контракт

ЗВОНИТЕ НАМ ПО ЛЮБЫМ ИТ ВОПРОСАМ!

720-386-1510 (офис)

720-464-2295 (прямой)

303-520-4349 (моб.)

ГОВОРИМ ТОЛЬКО ПО-АНГЛИЙСКИ

Мы предлагаем 4 тарифа

\$150 долларов США в час за любую работу,
которую вам нужно выполнить, минимум 1 час.

Предоплаченные блоки часов

\$125 в час за 10 часов (\$1250 долларов)

\$100 в час за 20 часов
(инвестиции \$2000 долларов)

\$90 долларов в час за 50 часов
(\$4500 долларов)

Все блок-часы оплачиваются с интервалом
в 15 минут. Блок никогда не пропадает.

Вы можете использовать время абсолютно
для чего угодно, будь то обслуживание,
оборудование или время на поход
в магазин за деталью.

**Does your computer
ever do something you don't want it to?**



**Does your computer
ever stop working at the worst times?**

**Does the Internet just stop
or slow down so you can't do your work?**



**We are here to serve your needs,
not the other way around.**

We are available 24/7

We have been in business for over 45 years

We NEVER give excuses

We ALWAYS get IT done

**We don't require or request contracts.
Our handshake is our contract**

CALL ITI SERVICES

720-386-1510 (office)

720-464-2295 (Direct)

303-520-4349 (Cell)

ГОВОРИМ ТОЛЬКО ПО-АНГЛИЙСКИ

We offer 4 rates

**\$150 per hour for any work you need done
with a 1 hour minimum and time billed
in 1 hour increments.**

Prepaid blocks of hours

\$125 per hour for 10 hours (\$1250 investment)

\$100 per hour for 20 hours (\$2000 investment)

\$90 per hour for 50 hours (\$4500 investment)

**All block hours are billed in 15 min increments
A block never expires**

**You can use time on the block for absolutely
anything whether it is service, hardware
or go to the store and get something for me.**

**We offer these blocks as a courtesy to our
clients as a way to mitigate their costs for IT**

**We hope you'll contact us with your needs
and any questions you may have.**



Плавание - лучший вид спорта!

Плавание как спорт

Да, действительно, плавание - это самый лучший в мире спорт. И сейчас мы с Вами разберемся почему.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению мышечной и дыхательной выносливости, увеличению работоспособности. Эффективно устраняет психосоматические воспаления, мышечные зажимы и спазмы. Растягивает и разрабатывает мышцы, связки, сухожилия как в общем, так и в период реабилитации после травм. Также помогает восстановить подвижность суставов, помогает поднятию настроения, борется со стрессом и заряжает энергией!

Это всё то, о чём мы сейчас и поговорим более подробно.

Если говорить о профессиональных занятиях плаванием и становлением будущего спортсмена с амбициозными целями, то к профессиональному тренеру в бассейн со спортивным форматом занятий ребенка **НУЖНО** отдавать:

1. самое раннее - 4 года
2. оптимально - 6-7 лет
3. самое позднее - 9 лет.

Есть большая разница между «НУЖНО» и «МОЖНО». Так как сейчас мы говорим о профессиональном плавании как о виде спорта, то рассматриваем параметры «НУЖНО». Параметры «МОЖНО» будут рассмотрены в следующей главе.

Итак, у нас большие цели, мы хотим вырастить профессионального пловца, а может, даже чемпиона! Мы все знаем, что спорт - это всегда дисциплина, труд, самоотверженность, самоотдача и талант, но порой спорт бывает жесток. Поэтому, если мы ставим перед собой высокие цели и результаты - любой спорт потребует от нас полной отдачи. Правильный выбор первого тренера в данном случае очень важен. Если ребенка изначально будет тренировать неквалифицированный тренер, то увы, высот достигнуть будет гораздо труднее. И даже если

по прошествии нескольких лет Вы отдадите ребенка к более квалифицированному специалисту, то и ему, и ребенку будет намного сложнее, а то и практически невозможно перечислять азы, которые в него вложил предыдущий педагог. Почему? Потому, что плавание - это один из немногих видов спорта, где задействованы не только мастерство, выучка, мышцы, тело, мозги, но ещё инстинкты и инстинкт самосохранения в том числе. Поэтому ребенка в аква-класс можно отдать и с рождения, но для профессиональных занятий самый ранний возраст 4-5 лет. В этом возрасте стремительно начинает расти костная масса и развивается умственное понимание происходящего. Последнее требуется для того, чтобы ребенок понимал тренера и требования обучения.

Оптимальным возрастом считается 6-7 лет. В этом периоде у детей уже относительно развит скелет, а также умственное развитие способствует серьезному изучению данного вида спорта.

Самое позднее это 8-9 лет, так как принято считать, что к 10 годам у ребенка начинает нарастать мышечная масса и она делает тело менее податливым к обучению этой дисциплине. Бывают только единичные случаи, когда профессиональными пловцами становились люди, пришедшие в этот спорт после данного рубежа.

Как все мы знаем, спорт - это выше, сильнее, быстрее! Поэтому, если ребенок занимается в серьезной секции, то будьте готовы посвящать занятиям с каждым годом всё больше и больше времени! Потом будут соревнования, различные сборы и поездки, но если Вы хотите сделать из своего ребенка чемпиона или хотя бы воспитать в нём дух чемпиона, оно того стоит! Будет доходить до того, что тренировки будут каждый день или дважды в день по несколько часов. Плюсов у этого вида спорта намного больше, чем у любых других! Низкий

риск травматизма по сравнению, например, с бегунами, гимнастами и прочими. Красивые и вытянутые линии мышц тела, закалённый организм. В отличие от регулярных простудных заболеваний у фигуристов, например. Более длинная спортивная карьера (обычно пловцы заканчивают её к 38-39 годам, в отличие от спортивных гимнастов, которые выходят из спорта уже в 21-23 года). Безусловно, мы сейчас обобщаем и, конечно, у человека должен быть также природный дар, талант, желание заниматься этим видом спорта и физические данные, но с уверенностью скажу, что плавание - единственный вид спорта, в котором одновременно развиваются и задействованы все группы мышц человеческого тела!!! Уже поэтому можно считать плавание лучшим видом спорта!

плавание - жизнь и здоровье

Вот и подошла наша вторая глава, самая важная.

Итак, во сколько лет ребенка МОЖНО отдавать на плавание? (Пункт «нужно» мы разобрали в прошлой части).

Ребенка можно отдать в бассейн и с рождения, но на мое профессионально-атлетическое мнение (я проплавала около семи лет в профессиональной секции) это слишком экстремально, и лучше подождать до месяцев 6-8! Если Вы сильно торопитесь, то после полугода будет более приемлемо. Безусловно, такие аква-классы проводятся под зорким вниманием инструктора-наблюдателя в воде. Для этого возраста актуальны занятия под присмотром и родителей. Конечно, плаванием может заниматься любой желающий из любой возрастной и весовой категории. И даже при наличии некоторых заболеваний, таких как: артрит, артроз, остеоартрит, остеопороз или остеохондроз, ущемления и защемления нервов (очень хорошо при воспалении седалищного, но в данном случае желательнее в более тёплой воде!), психосоматических болях в суставах и мышцах. При разрывах, надрывах, растяжениях мышц, связок и сухожилий требуется полный покой, но плавание будет очень полезно в реабилитационный период. После переломов и различных травм, плавание поможет Вам гораздо быстрее разработать недвижимый сустав или область, где был гипс. После более серьезных травм или операций на суставах и связках (как у спортсменов, так и нет), легкие водные занятия для реабилитаций прописываются врачом практиче-

ски на постоянной основе. Плавание помогает сделать Ваши суставы, связки и сухожилия более эластичными, крепкими, а значит - здоровыми! Развивает координацию и укрепляет Ваш дыхательный аппарат. Кстати, доктора часто советуют людям, страдающим приступами астмы, заниматься плаванием и водными классами. И да, это прекрасный способ привести себя в форму и похудеть. Да-да, плавание в прохладном бассейне в течении 10-15 минут заменяет 20 минут на беговой дорожке! Это красивое и подтянутое тело в любом возрасте и без вмешательств!

Это глава для тех, кто не собирается завтра на Олимпийские игры, поэтому спешить не стоит. Для оптимального поддержания себя в тонусе плавать надо от двух до четырёх раз в неделю. Но всегда следует помнить, что даже один раз лучше, чем совсем ничего!

плавание и лето!

У нас сейчас самый лучший сезон, чтобы похудеть, войти в форму, оздоровиться и просто привести в порядок мысли и тело. Летом не нужно долго разогревать мышцы перед тренировкой, проще вспотеть и сбросить вес, быстрее возможно привести своё тело в тонус. В этом самый лучший помощник - плавание! Оно хорошенько протянет и вытянет мышцы и связки, улучшит кровообращение, расслабит после спортивной нагрузки, поможет при крепатурных болях, болях в спине и пояснице, защемлениях и отложениях солей в шейном отделе. Плавание эффективно помогает в дыхательной нагрузке, соответственно вырабатывает выносливость. Приучая себя плавать, в очень скором времени Вы почувствуете, насколько Вам стало легче дышать во время других физических занятий, будь то йога, зумба, бег, ходьба или любые другие силовые упражнения. Плюс, плавание не только расслабляет мышцы спины и снимает стресс, а заряжает энергией на весь день! И, конечно, поднимает настроение! А что ещё нужно?!

У нас, в штате Колорадо, практически в любом фитнес клубе или рекреационном центре есть бассейны, зачастую крытые. Есть от Олимпийских (длина и ширина линий, температура) как на играх у настоящих спортсменов, до детских, тёплых, для водных классов, для людей преклонного возраста. Но ведь сейчас лето, а значит открыто множество бассейнов на свежем воздухе! Кто помнит летний девиз: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»? Так вот, это действительно так. И на свежем воздухе под солнцем Ваше плавание будет ещё интереснее и продуктивнее. Особенно если Вы только начинающий пловец. И дозу природного витамина D Вы будете получать больше, находясь в воде! Совмещайте приятное с полезным, ведь это не всегда должна быть интенсивная тренировка, иногда это просто как летний расслабляющий отдых с друзьями, или проведение выходного с семьей! Итак, берём полотенца и в бассейн! Веселого и здорового Вам лета!



**ВАШ ФИТНЕС ТРЕНЕР,
RUSLANA APRIL
(720)261-0721**



**Ruslana
April**

- ✓ Personal Trainer
- ✓ Parties and Performances
- ✓ Ballet and Aerial Acrobatics
- ✓ Fitness Instructor

☎ (720)261-0721

✉ RApreleva@gmail.com





Kishinevsky & Raykin

Attorneys and Counselors at Law

Опыт • Профессионализм • Эффективность • Результат



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

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

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

- Timur Kishinevsky

20 лет предоставляем юридическую помощь
русскоязычной общине Колорадо

Рекордное количество выигранных судебных дел

Агрессивное предоставление интересов клиента в суде

Миллионы долларов выиграны в судебных процессах

720•748•8888

КРИМИНАЛЬНОЕ ДЕЛО

БАНКРОТСТВО

ТРУДОВОЕ И БИЗНЕС ПРАВО

АВТОАВАРИИ

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



Registan Kebab House

Уютное место. Вкусная, настоящая узбекская кухня

*Самса приготовленная в тандыре
Манты в специальной пароварке
Плов приготовлен в настоящем казане*



*Плов и шамлыки
Самса и манты
Долма и салаты
Маренное мясо
Десерты и лепешки*

303 369 0307

1842 S. Parker Road #1,
Denver, CO 80231

Taylor's Touch

Новое поколение униформы -
антимикробная технология CERTAINTY
Защита пациента от инфекций

Медицинские костюмы приобрели популярность с момента их появления на рынке медицинской спецодежды. Они обеспечивают наиболее полную защиту поверхностей тела работника. Не сковывают движений и позволяют свободно выполнять любые манипуляции, благодаря им можно выглядеть стильно и опрятно, повышая при этом имидж и статус компании.

После пандемии «испанского гриппа» 1918 года не только хирурги, но и врачи других специальностей стали носить шапочку и халат. С тех пор халат выступает в роли буфера между повседневной одеждой медика и пациентом. С одной стороны он защищает пациента от инфекций, которые могут находиться на одежде медицинского работника. С другой – халат защищает медицинского работника от загрязнения биологическими жидкостями или препаратами.

Кроме общепризнанных преимуществ, таких как: профессиональный вид, стильность, удобство, медицинский костюм создает комфортные и безопасные условия для выполнения профессиональных обязанностей и, что важнее всего, обеспечивает защиту пациента от инфекции, которые доктор или любой медицинский персонал мог занести в больницу из внешнего мира!!

В течении длинного рабочего дня медицинский работник сталкивается с пациентами, страдающими различными видами инфекций и заболеваний. Кроме того, ежедневная деятельность медицинских сестёр и санитарок предполагает взаимодействие с кровью, медицинскими препаратами и веществами, которые могут оставлять следы на одежде. С целью предотвращения возможных рисков переноса инфекции, ношение специальных медицинских костюмов - требование госпиталей и медицинских компаний, а зачастую и самих пациентов.

Изначально вся медицинская одежда отшивалась из натуральных тканей белого цвета. На белой ткани видны любые загрязнения, к тому же ее можно кипятить и стерилизовать не боясь, что она станет линять, потеряет свой цвет. Сегодня одним из ключевых параметров при пошиве униформы являются ткани для спецодежды. Медицинская одежда изготавливается из тканей определенного состава, при её производстве используются особенные плетения и пропитки, что позволяет существенно повысить защитные характеристики и устойчивость к внешним факторам.



Настоящим прорывом в индустрии медицинской одежды стало открытие и широкое применение антимикробного покрытия «CERTAINTY», значительно повышающее безопасность пациента и мед персонала. Антимикробная технология «CERTAINTY» обеспечивает длительную свежесть и надежную защиту от нежелательных бактерий. Теперь доступны ваши любимые бренды — Grey's Anatomy Scrubs by Barco, Cherokee®, Dickies® и новый Code Happy®. Униформа с защитой «CERTAINTY» обеспечивает превосходные характеристики без ущерба для внешнего вида, комфорта и тактильного ощущения ткани с термоустойчивостью от перегрева или переохлаждения.

Если Вы отдаёте свой приоритет безопасности и комфорту - «CERTAINTY», несомненно, станет для вас настоящим открытием.

В мастерской Taylor's Touch вы можете приобрести униформу Certainty и воспользоваться услугами пошива на заказ.

Taylor's Touch



by MedScrubHub



Профессиональный пошив и ремонт одежды

Пошив одежды по индивидуальному заказу.
Подгонка по фигуре.
Ремонт одежды. Высокое качество выполнения работ.

Вышивка, Сублимация, Шелкография, Термоперенос

Нанесение рисунка, логотипа, имени, на любой вид одежды и текстиля.

Вышивка на ваших изделиях или на выбор из нашего каталога.


720.421.2646 | 303.582.4979


1402 S. Parker Rd., Unit A 112, Denver 80231


www.medscrubhub.com




ОТЧЁТ О ГРУППОВОЙ ПОЕЗДКЕ В МЕКСИКУ

В конце апреля впервые прошла групповая Сама Себе Режиссёр поездка в солнечную Мексику.

Благодаря опытному турагенту Екатерине Гейер, даты поездки и резорт мы выбрали очень удачно. Резорт был новый, только для взрослых, с прекрасным пляжем, множеством активностей и по очень приятной для путешественников цене.

Рано утром наша группа из 17 путешественников встретилась в международном аэропорту Денвера, где и начались наши мексиканские каникулы. Начинать путешествие веселой взрослой компанией оказалось легко, все были в приятном ожидании поездки, общались и делились планами.

По прилету в аэропорт Канкуна мы получили хороший урок - в короткие поездки лучше всего брать ручную кладь. Сданный багаж пришлось ждать около часа, и как нам сказали, могло быть хуже. Благо есть на территории аэропорта бары Margaritaville, где вкусные коктейли помогают скрасить время ожидания.

Приехав в резорт, все первым делом решили проверить пляж. Ах, этот прекрасный белоснежный, мягкий, как пудра, песок Мексиканской Ривьеры! Водорослей практически не было, хотя они уже начали плавать вдоль побережья - еще один плюс нашему турагенту, которая рекомендует, куда ехать в каждый отдельно взятый сезон. Водоросли в Карибском море это, конечно, отдельная тема - они есть всегда, но с потеплением их количество увеличивается, и они могут приплыть на берег любого побережья, начиная от Мексики и заканчивая островами. Их может быть много сегодня, и совсем не быть завтра, поэтому стоит

помнить о том, что, как любые природные явления, их сложно предсказать и лучше сосредоточиться на долгожданном отдыхе. Ну и изначально выбрать правильный резорт с хорошими бассейнами и мероприятиями.

Оценив по достоинству пляж, народ убежал переодеваться и готовиться к вечеру - в планах был ужин группой и, конечно, вечерние развлечения резорта. В первую ночь нас ждали танцы!

Второй день начался с исследования резорта - мы специально выбрали отель только для взрослых, поскольку от некоторых путешественниц был запрос «хорошо отдохнуть и вернуться доброй мамой». Да и что скрывать, последние годы насыщены трагическими событиями, которые, тут уверена многие со мной согласятся, лучше бы не происходили вообще. Постоянный стресс всегда имеет побочные эффекты, отрицательно влияющие на качество нашей жизни, и подобные короткие поездки в новые места с новыми людьми часто бывают терапевтическими, позволяющими перезагрузиться и продолжить жить в повышенном ресурсе. Поэтому план отдохнуть вопреки всему был в голове у абсолютно каждого.

Резорт наш, как и ожидали, был новый, а это всегда приятно - аккуратно выстриженные газоны, вежливый персонал, чистота, современность. Он также был очень активный, with party vibe - именно на такой взрослый резорт мы делали запрос, попасть в тихое место с романтичными молодожёнами нам не хотелось совсем. Каждый день, в бассейне и на берегу, персонал резорта веселил гостей, музыка заигала, танцевать хотелось всегда, даже когда решил лечь позагорать. Пенная



RESORT RIU LATINO



RESORT RIU LATINO

дискотека в главном бассейне не оставила равнодушных, уже только из-за нее хочется туда вернуться.

Одним из самых веселых моментов нашей групповой поездки была фотосессия на пляже в золотой час - это когда солнце клонится к закату, наполняя все вокруг золотистым светом. Фотографироваться на берегу в такое время значит практически гарантированно получить красивые фотографии. Мы также заранее договорились одеться в белое, и групповые, да и вообще все фотографии получились отличные!

Последний день мы решили посвятить поездке на Остров Женщин - Isla Mujeres. Кто-то из группы уже там бывал, поэтому компания была меньше. Утром нас сонных забрали из резорта, по дороге на остров катамаран остановился на мелководье и мы замечательно понырляли с масками, наблюдали за морской фауной. По приезду на самом острове мы арендовали машинки для гольфа, типичное средство передвижения на маленьких островах, и начали свое



RESORT RIU LATINO



RESORT RIU LATINO

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ПОЕЗДКИ

- наш резорт Riu Latino - место отдыха тех, кто хочет новый отель, хороший пляж, активный party style отдых (на территории даже есть водный парк с горками для взрослых) и при этом не готов пока к luxury resorts. Поскольку мы заранее обсудили ожидания и бюджет с нашим агентом, мы остались довольны нашим выбором, а наличие веселой компании вывело отдых на новый уровень.
- что означает поездка взрослыми - вы можете быть частью группы когда захотите, и побыть с самим собой когда вам это необходимо. Главное в такой поездке - вы не один и вас всегда будет кому поддержать при необходимости. В группе были семейные пары, были подруги, а также были те, кто присоединился по-одному. У нас был общий чат, где мы поддерживали связь и обсуждали предстоящие активности. Это было очень удобно.
- некоторые путешественники улетели позже - заранее решили остаться отдохнуть подольше. Так тоже можно!
- в нашу первую групповую поездку мы многому научились с организаторской точки зрения, и теперь мы знаем как сделать нашу следующую поездку еще лучше! Если вы хотите присоединиться к нашим следующим поездкам, напишите нам сообщение на (303)332-8807. В планах посетить Ямайку и поехать в круиз на Багамы. Мы стараемся сделать бюджетный вариант с наиболее комфортными условиями.



ОСТРОВ ISLA MUJERES

исследование. Остров очень небольшой, его основные достопримечательности это красивейшие пляжи и колоритный центр с множеством местных кафе и сувенирных лавок. Подводный музей с его каменными статуями мы, не являясь дайверами, решили оставить на следующий раз - ныряя с маской там мало что можно увидеть и рассмотреть. Вместо этого большую часть времени на острове мы катались по живописным пляжам, наслаждаясь бесконечным бирюзовым морем разбивающимся о драматичные утесы. Зрелище, которое сложно забыть и которое будет греть долгими зимними вечерами. Нас кормили обедом в местном островном ресторанчике под открытым небом, и потом катамаран нас целыми и невредимыми вернул в резорт.

Любые каникулы когда-нибудь заканчиваются, и мы бодрые, загоревшие, отдохнувшие, твердо решили, что наша поездка однозначно должна положить начало новой доброй традиции - групповым путешествиям вместе с Сама Себе Режиссер!

Наш турагент помог выбрать лучшие даты, резорт и авиабилеты согласно нашим пожеланиям - Екатерина Гейер (720)326-4543
Всем удачных путешествий!

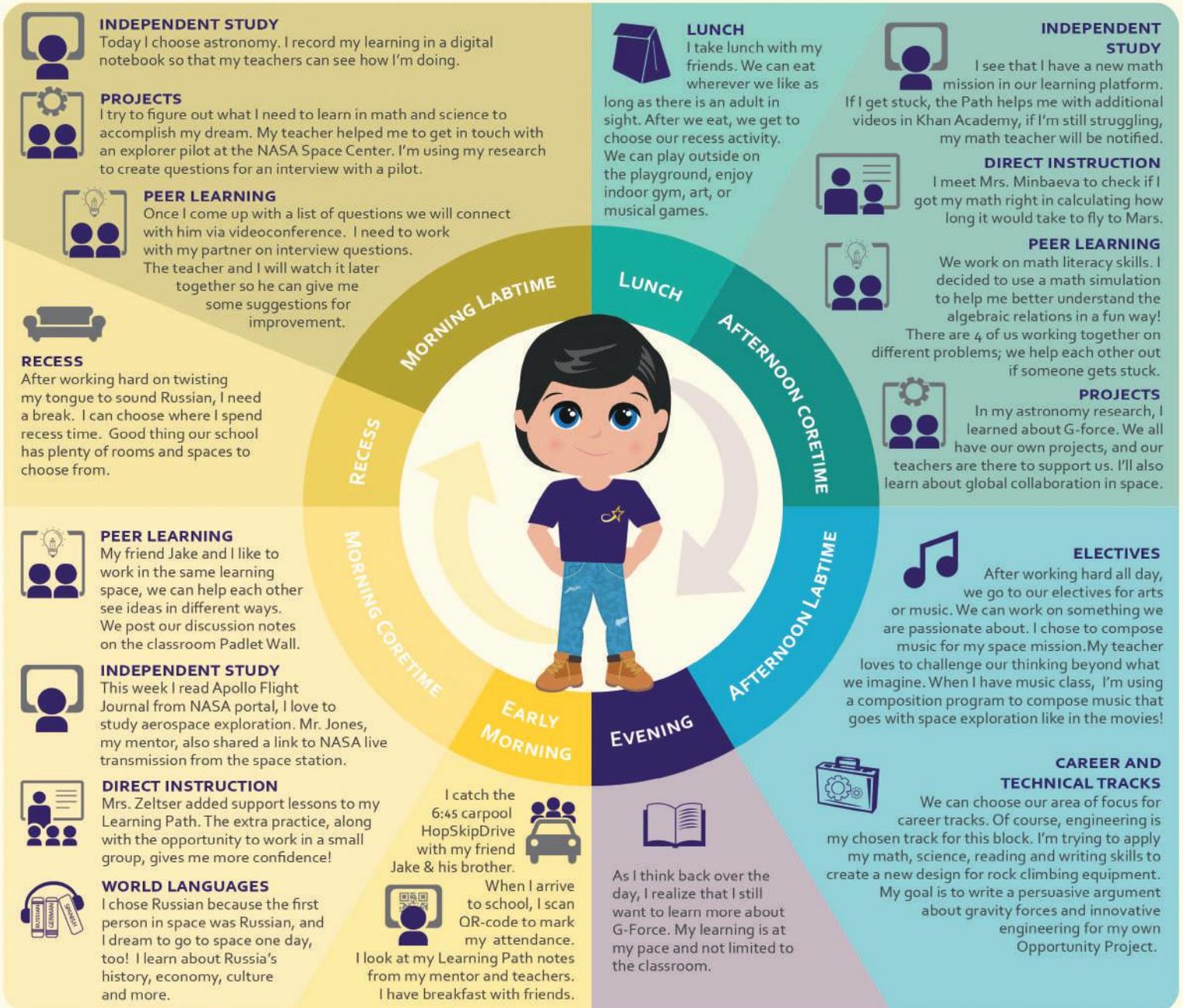


Детали и даты о следующей групповой поездке для взрослых можно узнать по телефону (303)332-8807

A DAY IN THE LIFE of A NOVASTAR STUDENT

creating a new generation learning experience

Daniel is 11 years old; he has completed the fifth grade level curriculum in Social Studies and Humanities, the eight's grade curriculum in Mathematics and Science. He is interested in aerospace engineering and rock climbing. Daniel is usually on campus all day, but several times a year he travels with his family and studies online. His personalized learning path includes all of the classes and studies and is web-based, available anytime anywhere.



I have access to web-based learning paths that are based on Colorado Academic Standards and international academic standards. My coretime and labtime subjects standards are met through a blended curriculum. I use my e-portfolio as evidence of mastery. When I have enough evidence, I can move onto the next level in a standard, earning a digital badge. I don't have to wait for my peers, and they don't have to wait on me. MY LEARNING IS PERSONALIZED!

NOVASTAR

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ К -12
ГИБРИДНОЕ ОБУЧЕНИЕ К-12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM K-12
HYBRID PROGRAM K-12

ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
принимаем заявления

OPEN ENROLLMENT -
currently accepting applications

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE

303-562-8344

INTENT TO ENROLL
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ УЧАЩИХСЯ
www.novastar-academy-co.org



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для старшекласников



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



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
Академический уровень овладения иностранными языками, включая русский

WORLD LANGUAGES
Academic proficiency



EARLY CAREER
Integrated CTE education
starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification
of CTE credits



MASTERY-BASED EDUCATION
Individualized learning
path for every student



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



МИНИ-ДОМИКИ В MONTROSE, COLORADO



Нам часто хочется отдохнуть и сменить обстановку, расслабиться и перезагрузиться. Но иногда нет возможности и достаточных финансовых ресурсов, чтобы выехать в отпуск в другую страну или даже штат. Я всегда думаю о бюджете, когда мы едем в отпуск. Этот вариант отлично подходит для такого случая, когда нужно отдохнуть, но хочется сэкономить деньги.

Всем нам нужна смена обстановки, а если это еще не будет ударом по бюджету, соблазн становится доступней.

Наш штат Колорадо удивителен и разнообразен. Красивых мест тут очень много, и хочется всё больше и больше познавать его. Одно из таких мест находится в живописном городе Монтроуз, Колорадо.

Нам выпала такая возможность познакомиться с владельцами мини-домиков (tiny houses) в Montrose, которые были построены в июне этого года. Городок Montrose находится примерно в пяти часах езды на машине от Денвера, вблизи Telluride. Домики расположены в RV парке Meadows of San Juan Resort.

Мы там планируем остановиться на 2-3 ночи и посетить такие места как: Telluride, San Juan National Forest, Black Canyon of Gunnison National Park, Ouray Hot Springs. И на обратном пути в Денвер заехать в Mount Princeton Hot Springs. Огромный плюс этих домиков заключается в их расположении. Домики находятся относительно недалеко от всех вышеперечисленных мест.



RIDGWAY STATE PARK



OURAY HOT SPRINGS



TELLURIDE

Мини-домики современные, чистые, уютные, и в них есть все необходимое для незабываемого отдыха. Из каждого домика открываются роскошные виды на горы. В парке есть сезонный бассейн (открыт с мая по октябрь) и детская площадка. Локация изумительная: - 7 миль до «Ridgway State Park», 8 миль до «Downtown Montrose», 20 миль до «Gunnison National Park», 27 миль до «Ouray Hot Springs» и 57 миль до «Telluride Ski Resort».

В каждом домике есть 2 лофта и 1 спальня: 3 кровати, где может поместиться 5-6 человек (2 человека на каждую кровать). Домиков всего 6, и если ехать совсем большой компанией, Вам даётся возможность расселить около 30 человек. Один домик идеально подходит для семьи или компании друзей. Домики маленькие, но рассчитаны на комфортный отдых.

В домиках есть кухня, душ и туалет. В наш план входит готовить дома завтраки/обеда, а на ужин посещать местные ресторанчики и гулять по красивым местам!

для бронирования домиков, пожалуйста, обращайтесь по номеру: **(720) 298-6087** или просканируйте код:



Стоимость одного домика на ночь примерно \$130-190, плюс налог и уборка.

Приглашаем всех в эти уютные домики, чтобы насладиться отдыхом в этих «поцелованных Богом» местах Колорадо.

Художественная школа Artistic Fox

“ Искусство создает хороших людей, формирует человеческую душу ”

- П.И.Чайковский

Современное общество предъявляет все больше требований к человеку, как к личности. Быть образованным уже не достаточно. Важно уметь решать нестандартные задачи легко, мыслить творчески, креативно осуществлять задуманное. Быть разносторонней личностью, иметь широкий кругозор и собственное мнение.

Искусство как форма отражения и освоения действительности, форма чувственного познания, как элемент культуры, оказывает влияние на развитие личности, помогает проявляться и развиваться творческим способностям человека.

А ИМЕННО:

- Происходит формирование личности
- Благоприятно влияет на интеллектуальный потенциал
- Способствует формированию социально-приемлемых нравственных ориентиров
- Помогает ребенку учиться мыслить творчески
- Занятия творчеством способствуют формированию положительной самооценки и уверенности в себе
- В процессе знакомства с искусством, ребенок учится наблюдать, анализировать, размышлять, интерпретировать
- Учится переводить язык чувств и эмоций в словесную форму
- Развивается нестандартное мышление, память, речь, внимание
- Искусство, как элемент культуры помогает расширить кругозор и познакомиться с культурной средой всего мира
- Искусство — хороший помощник при решении эмоциональных или психологических проблем.

Если вы заметили, что ребенок интересуется рисованием, любит лепить, моделировать, запишите его в **Artistic Fox Art&Design Academy**, где он сможет узнать больше, развить свой талант и приобрести необходимые навыки. В академии работают учителя с высшим университетским образованием и огромным опытом, которые любят свою работу и с радостью поделятся своими знаниями и умениями.

В новом учебном году вас ждут программы для детей и взрослых:



“ИСКУССТВО И ДИЗАЙН”

Академический курс по изучению основ дизайна и архитектуры (теория и практика), а также истории мировой архитектуры и дизайна. Дети узнают как воплощать в жизнь необычные идеи, моделировать из разных материалов 2Д-3Д макеты объектов и научиться делать презентации к своим проектам, а самое главное дети научатся принимать новые и нестандартные решения, креативно мыслить и креативно действовать. (группы для детей и подростков 6-8 лет, 9-14 лет)

“ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО”

Академический курс по изобразительному искусству. Дети будут учиться создавать свои шедевры по канонам мирового искусства, участвовать в национальных и международных конкурсах. В программе: академический рисунок, академическая и декоративная живопись, композиция, декоративно-прикладное искусство, скульптура, пленэр, история искусств. (группы для детей от 6 лет и взрослых)

“ARTSY FOX”

Авторская развивающая программа для детей 3-5 лет, (в этом году программа будет идти отдельно на русском языке и отдельно на английском) с музыкой, играми, которая направлена на развитие эмоций, творческих способностей, развития мелкой моторики и координации рук. На занятиях дети не только рисуют и лепят из глины, а также учат стишки и песенки, играют и танцуют, общаются, учатся и уверенно используют в своих проектах всевозможные материалы (бусы, пластилин, цветную бумагу, шпатель, глину и другие).

Так же к выходу готовится новый и уникальный класс по авторской программе архитектора А.Головиной “Архитектурные сказки” (для детей от 6 до 12 лет). Где дети погрузятся в интересный мир сказочной архитектуры любимых сказок. Узнают архитектурные стили и историю, обогатят словарный запас новой архитектурной лексикой, разовьют пространственное мышление, освоят новые приемы, на основе которых будут создавать оригинальные дома и целые города.



Новый учебный год в академии начнется с 1 сентября (классы начнутся с 4 сентября). Зарегистрироваться можно будет с 10 августа в академии или на сайте школы. 1-го Сентября в 5 вечера, в академии будет проходить День открытых дверей. Приходите знакомиться с академией, учителями и программами (вход свободный).

31 августа в 6 вечера, в честь Дня Знаний в академии будет открытие выставки профессиональных художников “Ступени Мастерства”, которая пройдет до 15 сентября. В программе: фуршет, музыка, выставка продажа. На выставке можно будет познакомиться с авторами картин, приобрести оригинальные работы с сертификатом художника. (вход свободный)

В мае в Artistic Fox Art & Design Academy проходила первая ежегодная детская арт выставка. Цель выставки: развитие художественно – эстетического вкуса детей, пробуждение интереса детей к созданию разнообразных, неповторимых и оригинальных работ, воспитание творческой инициативы, художественного мышления и воображения ребенка.

В конкурсе приняли участие юные художники в возрасте от 5 до 16 лет. Оценка конкурсных работ в каждой возрастной группе проходила по следующим критериям: полнота и образность; композиция; техника исполнения; творческая индивидуальность; оригинальность идеи; новаторство, творческий подход в исполнении работы; яркость, четкость и выразительность работы. В выставке приняли участие более 350 работ. Перед жюри встала непростая задача — выбрать победителей и призеров.

Все участники выставки были награждены дипломами и подарками. Самые лучшие работы 30 учеников в различных номинациях на торжественном мероприятии в академии были отмечены ценными призами и заняли почетное место на выставке “Лучшие работы учеников 2023” академии. (выставка будет проходить всю осень)

Огромное спасибо всем нашим студентам, которые приняли участие в выставке! Спасибо родителям за Вашу поддержку!

Огромное спасибо нашим членам жюри и спонсорам: Николаю Рыжанкову, Анастасии Резвовой, Алле Шульман “Сама Себе Режиссер”, Александру и Нине Заславский “Gold Key Realty”, Ольге Загуловой - автору детских книг и “Zero Point Mortgage”.

Мы приглашаем спонсоров и волонтеров для поддержки талантливых детей и подростков. А так же приглашаем к сотрудничеству - арт студии и школы, частных художников, чтобы делиться своим мастерством и успехами учеников, проводить красивые выставки, интересные конкурсы, мастер классы, знакомить детей и подростков с миром искусства.

Ждем вас в Artistic Fox Art&Design Academy!

**Кадрия Шакирова-Валден
6050 Greenwood Plaza Blvd.,
Unit 100
Greenwood Village CO 80111
www.artisticfoxacademy.com
720-216-7586**



начало на странице 2-3

- Какие у Вас планы на будущее?

- Я думаю, что мы поменяем ряд салатов, немного разнообразим меню. Мы даём то, что клиент хочет. Когда клиент возвращается, я говорю: «Может быть, когда-то вы что-то заказывали и вам это понравилось, но в банкетном меню блюда нет. Пожалуйста, закажите, и мы это сделаем».

Мы готовим пирожки, национальную самсу, хотим внедрить хинкали и чебуреки, а еще несколько новых салатов. Скоро еврейский Новый год, потом будет Всемирный Новый год. Пожалуйста, добро пожаловать в наш ресторан. У нас в заведении есть услуга - еда на вынос, если это необходимо. К столу на еврейский Новый год мы готовим фаршированную рыбу, курицу, ножки куриные. Заказы традиционных блюд на еврейский Новый год тоже будем выполнять.

Для людей готовить не легко, но мы справляемся благодаря моей бригаде, их поддерживаем и понимаем. Спасибо за это моим работникам, кухне, официантам, музыкантам! Но всё хорошее когда то кончается и сколько бы ниточка не вилась - она всё равно рвётся. Мои дети уже не хотят, чтобы я работал. Хотят, чтобы я отдыхал. Конечно, хочется ещё посмотреть мир, отдохнуть. Работа никогда не кончается. Клиенты меня очень уважают и благодарят, от чего чувствуешь огромное наслаждение. «Спасибо, спасибо за вкусную и свежую еду». Марку держим уже двадцатый год, как я вернул ресторан. Правда, в апреле будет 25 лет с момента первого открытия.

Америка - хорошая страна, в которой надо много работать. Как говорится, кто

не работает, тот не ест. Спасибо моим клиентам за то, что во время пандемии они всегда поддерживали нас, заказывали на дом еду и только благодаря этому мы выжили. На сегодняшний день дела в ресторане идут хорошо. Думаю, что дальше будет всё только лучше. Тому, что в городе открываются новые рестораны, я очень рад. Рад, что есть конкуренция. Всё равно наша команда заказы всех людей охватить не может. Когда есть конкуренция, мы начинаем шевелиться и развиваться.

- Как вы относитесь к конкуренции?

- Как бы мы хорошо не работали, когда нет конкуренции - нет усиленной мотивации. Клиенты должны сравнивать. Конкуренция помогает улучшать качество бизнеса. Например, взять ту же сервировку, на которую клиенты обращают внимание, на посуду, которую у нас могут выбрать для банкета, на скатерти и салфетки.

Мы недавно приобрели около 800 единиц столовых предметов: посуду для салатов, мясного, рыбного, которую обновляем регулярно. У нас есть посуда золотая, серебряная, белая с голубыми цветочками. На выбор клиента у нас имеются накидки золотые, серебряные. Также, накидки токсидо для мужчин и мальчиков, когда делают бар мицву. Чехлы разные, банты нескольких видов. Мы очень рады, когда новые клиенты к нам приходят. Мы радушно их встречаем и радуемся, когда клиент уходит довольный. Многие клиенты становятся постоянными и обращаются только к нам на протяжении нескольких лет. Они не уходят в другие места.

Сейчас люди просят больше сервиса, помещения побольше. Я не могу сказать, что мы на сегодняшний день всемогу-

щие или что-то в этом роде, но можем организовать юбилей на 150 человек, на 180, бар мицва или бат мицва. У нас есть отдельный зал для детей и для взрослых в ресторане. Все как положено.

- Какие известные люди к вам приходили в ресторан?

- К нам сюда вот приезжали Потап и Настя, Пола Абдул (Paula Abdul), много раз был известный скрипач Алекс Фельдман из Нью-Йорка, было очень много гостей, которые приезжали сюда из Германии. Были хозяева известных ресторанов из Майами. Чтобы сюда привести какую-то звезду - нужно платить большие деньги, что не всегда окупается. Для больших звёзд необходимо еще иметь большое помещение.

- Какие-то пожелания нашим читателям?

- Здоровья, конечно! Главное в Америке - это здоровье. Когда его нет, то и не хочется ничего. Даже на кухню приходиться нет желания. У меня было как-то: я сильно заболел, еле-еле в этот день встал. Жена говорит: «Яша, ну может быть ты не пойдёшь сегодня на работу? Я возьму ключи, открою ресторан. Пусть персонал работает самостоятельно». Я говорю: «Нет, я должен пойти». Как в народе говорится «стены лечат» - так это правда. Ресторан и работа заставляют держаться в тонусе. Работа не даёт стареть. А дома скучно. Желаю всем быть здоровыми, заниматься любимым делом и получать от этого удовольствие.

- Яков Захарович, спасибо Вам большое за это интервью! Поздравляем Вас с днём рождения и желаем Вам долгих лет жизни!

Ресторан «Националь»

приглашает Вас
великолепно провести с нами время!



БАНКЕТЫ

ВЕЧЕРИНКИ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

ЮБИЛЕИ

СВАДЬБЫ

КОРПОРАТИВЫ

И ДРУГИЕ ПРАЗДНОВАНИЯ

ВКУСНОЕ МЕНЮ

**ОТЛИЧНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ**

ПРОФЕССИОналиЗМ

ЖИВАЯ МУЗЫКА

ТАНЦПОЛ

**ПРАЗДНИЧНОЕ
НАСТРОЕНИЕ**



909 S Oneida St,
Denver, CO 80224

(720)261-3939

«Храм» автолюбителя	↓	Морская мера длины	↓	Запись на полях	→	Сусанинская западня	↘	↘	Сокол, любящий рыбу	↓	Мелодия несмазанных дверей	↓	Что такое чугу́н?	
↙				↓		Направление в искусстве		Не лучший правитель	↙					
«Лунный» элемент		Хитро-сплетение из нитей	→						Город на картине Брюллова	↙				
↙						Клей на ринге		Гимнастическая веревка	↙		Обман-ный призрак счастья	↓	Чахох-били по сути	
↙						↓		Начальник экспедиции греков	↙				Зверь, который душит от зависти	
Верблюжья ноша		Фортификационный фас	→			↓		↓	Важно плывущая барыня	→				
↙				Рузвельт		Несущая ось шашлыка	↘				«Тяну́чка» бурлака		Экви-валент Зевса на Руси	
Сериал «Вечный...»		Пельш	↙	↓		↓		Сиг-нальная система моды	↙	«Третий глаз» филателиста	→			
↙		↓	Концертная «сборщица»		Прощальное трепыхание	→		↘				Безби-летье в театре	«Увен-чанный венком» (имя)	
Не красная рябина	↙				Цветок, усыпавший льва	→			Обрабо-тка ядо-витыми парами	↙	Планета оран-жевой пыли	↓	↓	
↓	«Начинка» душе-грейки		Бог, купающийся на эк-ваторе	→							Увели-читель скорости лошади	→		
↙					Смехова		Битый отрезок времени		Группа Цоя	↙				
↙	Осед-лавший велосипед		Тот, что просто открывался	→	↓		↓	↓	Худо-сочный шарфик		Мохна-тая лапа		Запо-ведный зверь	
↙					«Город» для само-летов	→					↓		↓	
	Паркет по своей сути	Костер-ный камешек	→	«Almera» среди автомо-билей						Люби-тель пудрить мозги	→			
↙		↓		Очень мелкая крупа		Позеле-невшее чувство	Каждая из «ля-ля-фа»	→				Обла-чение для тела (разг.)		«Потеха» для милых
	Оружие для битвы за урожай		Шах-матное фиаско	→	↓	↓	Желоб на крыше		Дорожка на CD-диске	↙	Ее ложе всегда холодное и мокрое	↙	↓	
↙					Теща - это чье брюшко?	→	↓		↓	↓	Краса культу-риста		Взрыв-чатая начинка шашки	
	Плечо друга		Ледни-ковая корка	→				Забыв-чивая голова	→				↓	
↙					Лошадь на крыше	→					Ажиотаж вокруг наживки	→		
	«Канце-лярская крыса»		Кальку-лятор Пифагора	→				Рабская зави-симость	→					



НОВИНКА

Каждый понедельник и пятницу
с 12.30 pm
специально приглашенный повар
приготовит для Вас вкуснейший плов



РЕСТОРАН ПЕРСИДСКОЙ И ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

ПРОВОДИМ СЕМЕЙНЫЕ ТОРЖЕСТВА,

КОРПОРАТИВЫ И ВЕЧЕРИНКИ



Persian Dishes / Appetizers
Soups & Salads / Kebabs / Entrees
Sides / Sandwiches / Drinks

(303) 750-4326

10890 E Dartmouth Ave, Denver, CO 80014 UNIT 4

ПЛАНИРОВАНИЕ НАСЛЕДСТВА

- это важная задача, которой должен заняться каждый, чтобы убедиться, что после смерти его имущество будет распределено согласно его пожеланиям. В то время как многие люди сосредоточены на создании завещаний и доверительных фондов, важно не забывать о роли, которую может сыграть страхование жизни в планировании наследства. В этой статье мы расскажем о том, почему страхование жизни является важной частью планирования наследства и что нужно учитывать при выборе полиса.

ЧТО ТАКОЕ СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ?

Страхование жизни - это договор между страховой компанией и страхователем. Страхователь платит страховой компании премию, а взамен страховая компания соглашается выплатить сумму денег бенефициарам страхователя после его смерти. Целью страхования жизни является предоставление финансовой поддержки вашим близким, когда вы больше не сможете этого сделать.

ЗАЧЕМ НУЖНО СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ В ПЛАНИРОВАНИИ НАСЛЕДСТВА?

Когда дело доходит до планирования наследства, страхование жизни может играть несколько важных ролей:

1. ОПЛАТА НАЛОГОВ НА НАСЛЕДСТВО

Если ваше наследство достаточно большое, оно может подлежать федеральным или штатным налогам на наследство. Эти налоги могут быть значительными и могут уменьшить сумму денежных средств, которые в конечном итоге получают ваши близкие. Однако страхование жизни может помочь вам покрыть эти налоги, обеспечивая своим бенефициарам необходимые деньги, чтобы оплатить налоги на ваше наследство.

2. ПОГАШЕНИЕ ДОЛГОВ

Если у вас есть задолженности или кредиты на момент вашей смерти, они могут быть унаследованы вашими близкими. Однако страхование жизни может помочь погасить эти долги, обеспечивая вашим бенефициарам необходимые деньги для оплаты ваших задолженностей. Это особенно важно, если у вас есть несовершеннолетние дети. Ведь если у вас долги на дом, машины и прочее, ваши дети не смогут

начать зарабатывать, чтобы выплачивать все платежи по расписанию. Поэтому страховка должна хотя бы покрыть все займы на недвижимость, машины и другое имущество, купленное в кредит.

3. ФИНАНСОВАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ БЛИЗКИХ

Кроме того, страхование жизни может обеспечить вашим близким финансовую поддержку в случае вашей смерти. Это может помочь покрыть расходы на похороны, жилищные расходы, образование и многое другое, что может потребоваться вашим близким после вашей смерти.

ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ СТРАХОВОГО ПОЛИСА?

При выборе страхового полиса для включения в ваше планирование наследства, важно учитывать несколько факторов, таких как:

- Сумма страхования: вы должны выбрать сумму страхования, которая покроет все ваши потребности, такие как погашение долгов, оплата налогов на наследство и обеспечение финансовой поддержки вашим близким.
- Премия: вы должны выбрать наиболее подходящий для вас полис с учётом ежегодных премий, которые вы должны будете платить.
- Время действия: вы должны выбрать полис, который будет в силе на протяжении всей вашей жизни, чтобы обеспечить надежную финансовую поддержку вашим близким, когда вы умрете.

В заключение: страхование жизни является важной частью планирования наследства, которую необходимо учитывать при создании своего плана. Оно может помочь вам обеспечить финансовую безопасность вашим близким, когда вы больше не сможете этого сделать и помочь им погасить задолженности, оплатить налоги на наследство, получить финансовую поддержку в ваше отсутствие. При выборе страхового полиса для включения в ваше планирование наследства, важно учитывать несколько факторов, таких как сумма страхования, премия и время действия. Обсудите свои потребности со своим страховым агентом или специалистом по финансовому планированию, чтобы выбрать правильный полис, который обеспечит финансовую безопасность вашим близким в случае вашей неожиданной смерти.



Итак, если вы еще не подключили страхование жизни к вашему планированию наследства, то рекомендуется рассмотреть эту возможность как часть вашей общей стратегии. Не забывайте, что планирование наследства - это процесс, который должен быть непрерывным и периодически пересматриваться в соответствии с вашими изменяющимися потребностями и жизненными обстоятельствами.

Данная статья написана Анастасией Файнберг. Анастасия - юрист, совладелец Legacy Law Group Colorado, PLLC, специализирующийся в вопросах наследства, бизнеса и защиты имущества. Анастасия родом из Казахстана. Переехав в США в 2005 году, Анастасия получила Bachelor's Degree in Law, Societies and Justice из Университета Вашингтона (University of Washington) в Сиэтле. Окончив университет с отличием и high academic honors, Анастасия поступила в и окончила Denver University Strum College of Law со степенью Doctor of Jurisprudence (J.D.). Анастасия несколько лет работала в большой юридической фирме Holland and Hart прежде чем открыла свою собственную. Она - мама троих детей, и ее главная цель и мотивация в работе и создании своей фирмы - помогать семьям защитить имущество от судов, конфликтов, правительства и ненужных расходов. Работая с семьями и малыми бизнесами, Анастасия помогает своим клиентам обрести Peace of mind for you and those left behind.

На данный момент мы предлагаем бесплатные консультации всем тем, кто хочет оформить План По защите Детей и также узнать больше о трастах и завещаниях. В нашем офисе работает русскоязычный секретарь, поэтому вы можете звонить нам и назначать консультацию в любое время по номеру: **303-954-9428**



Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

COZY DENTAL
ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Детская стоматология:

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

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ
www.cozydental.com



Стоматологический
многопрофильный центр
под руководством
Доктора Азиза Расулова
America's Top Dentists
2009-2015, 2018

У нас работают опытные
врачи-коллеги, а также
врач-ортодонт и зубной хирург

Принимаем
большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

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

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

📞 303-340-0422



УЛЫБНИСЬ



Блондинка с маленьким сыном у кассы кукольного театра:

— Девушка, какой спектакль у вас сегодня?
— «Золотой ключик или Приключения Буратино».
— Безобразие! Сегодня спектакль, а вы еще не определились, что играть будете?!



Заходит мужчина в рентген-кабинет. Молодая красивая докторша, критически оглядев его, говорит:
— Ну... прикрывайте самое ценное. Растерянно оглядевшись, он отвечает:
— А что тут у Вас для головы?
Она задумчиво:
— Вы первый, кто про голову вспомнил...



**Любовь
делает человека
чище.
По крайней мере,
заставляет
мыться, бриться и
стирать носки.**



— У вас сколько человек работает?
— С начальником — сорок.
— А без начальника?
— А без начальника вообще никто не работает.



Один дачник кричит другому через забор:
— Коля, вчера вечером, гляжу, у вас так весело было, все по участку бегали, танцевали... Праздновали что-то?
— Да нет, это просто дедушка улей перевернул!



Жена целует утром мужа и говорит:
— Спасибо за прекрасную ночь.

Муж:
— Так у нас же ничего не было.

Жена:
— Зато такое приснилось!



— Сынок, запомни, главный в семье — это я.

**— Папа, а мама про это знает?
— Т-с-с, маме ни слова!**



Мужская кулинария:

Если варить пельмени 20 минут, то это всё еще пельмени, если 40 минут, то это макароны по-флотски, а если 60 минут и посыпать сыром, то уже лазанья.



Мужчины, если у вас увеличивается лысина и растёт живот, не отчаивайтесь. Просто считайте, что из отважного римского полководца вы превращаетесь в состоятельного римского сенатора.



— Привет, встретимся сегодня?
— Не могу, у меня инвентаризация.
— Ну ок, выздоравливай скорее!



Хозяин дома спрашивает у гостя на вечеринке:

— Вы уже познакомились с моей восхитительной женой?
— Как восхитительной? У вас что, их две?!



— Ты кто по Гороскопу?
— Рак.
— Тогда тебе бежать за пивом.



**- Я ОДИН НЕ ПОНИМАЮ, КАК
ВЫБИРАЮТ МИСС ВСЕЛЕННАЯ, ЕСЛИ
С ДРУГИХ ПЛАНЕТ НИКТО НЕ
УЧАСТВУЕТ?**

Муж и жена разгадывают кроссворд.
Жена:

— Дорогой, ты не помнишь, как называется прибор для обнаружения скрытой электропроводки?

Муж (мрачным голосом):

— Перфоратор...



**ЗОНТ — ЭТО АМУЛЕТ
ОТ ДОЖДЯ.
КОГДА ОН С ВАМИ —
ДОЖДЯ НЕ БУДЕТ!**



Написала в статусе, что не люблю оперу.

Ну не нравится она мне.

Мне уже три человека пишут, поставь Firefox.

О чем они?



2034 год... Такую дату раньше, ещё в детстве, я видел в фантастических фильмах. И даже представить себе не мог, что именно в этом году закончатся платежи по моему ипотечному кредиту.



Бежим с сыном домой из садика, а впереди много собак. Сын спросил:

— Мам, тебе страшно?
— Нет! Я же с мужчиной.

Сын важно:

— И мужчине не страшно, он с мамой.



Муж с женой ложатся спать.

— Милая, голова не болит?

— Голова нет. Вот только что-то в боку стреляет.

— Маша, блин, у тебя в этом месяце только брови не болели!



— Фаст-фуд очень вреден.

— А мне его врач прописал.

— Не может быть.

— Да, попробовал, как моя жена готовит, и прописал.



Get A Ride
Denver Executive Airport Transportation and Mountain Transfer

Reliable, Affordable and Trusted Black Car and Limo Service.

Limo in Denver, Winter Park, Breckenridge, Vail, Aspen and more.

<https://getaride.limo/>

Футбольный Клуб

имени Виталия Семакина

– российский футболист, полузащитник, тренер

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



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



Клуб дал возможность журналу
«Сама Себе Режиссёр»
стать его спонсором в 2023 году.
Мы рады такой возможности поддержать
футбольную команду, которая открыта
бесплатно для всех!

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

Клуб открыт к предложениям и помощи
спонсоров на май 2023 года.

Приходите к нам играть в футбол!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НА СТР. 44

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





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

Так же мы приглашаем к сотрудничеству
Owner Operators и диспетчеров

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- ✓ ELD
- ✓ fuel карточки
- ✓ диспетчерские услуги
- ✓ трейлеры

65+
центов
за милю

Оплачиваются все мили,
stops (остановки) и простои
Отличные условия
Гибкий график работы
Вся техника 2018-2021 года

Fix To Ride TTR Inc
Truck, Trailer, Tire Repair
Мы добавили к нашему бизнесу
следующие сервисы:
-Repair -Tires -Detailing
-Roadside Assistance
-Body Work -GPS Installation
15507 E 18th Ave, Aurora CO 80011
(720)894-0900

 **720-470-6444**

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS

4 ВОПРОСА

которые отделяют вас от похудения



Whatsapp
89159434086

Практикующий специалист по снижению веса, психотерапевт по расстройствам пищевого поведения, автор программы Умного снижения веса **Ушанова Галина**

Лишний вес и психологические причины

Эта статья поможет Вам ЗАПУСТИТЬ ПРОГРАММУ СБРОСА ЛИШНЕГО ВЕСА, ответив всего на четыре вопроса! Так как за лишним весом всегда стоит психологическая причина.

Безусловно, это не значит, что, определив психологическую проблему и решив ее, вес уйдет сам по себе. Чудес не будет, и чтобы похудеть необходимо скорректировать систему питания и физических нагрузок, а иногда и полностью изменить образ жизни. Но устранив психологическую причину, Вы устранили препятствие, которое мешает придерживаться системы, приводит к постоянным срывам и сводит все Ваши усилия на «нет».

Вопрос 1 От чего меня защищает мое тело?

Очень часто тело защищает нашу психику от встречи с той реальностью, которая доставит непереносимую боль. Тело готово защищать нас от болезней и увечий. Вы когда-нибудь слышали выражение «это не жир, это спасательный круг»? Это действительно так, и лишний вес в некоторых случаях становится настоящим спасением.

Примеры:

- ✓ Женщины – жертвы сексуального насилия могут неосознанно толстеть, чтобы не вызвать сексуальный интерес, ибо секс для них травматичен.
- ✓ Лишний вес может защитить женщину от ревности агрессивного мужа или партнера.
- ✓ Лишний вес способен сохранить семью и удерживать мужа. Ну, в самом деле, только подлец может бросить толстую, большую женщину, которая никому не нужна.

- ✓ На работе лишний вес защищает от дополнительной нагрузки, ибо к тучным людям обычно относятся со снисхождением.

Ответив на этот вопрос, будет правильно поблагодарить свое тело за отвагу, которое оно проявляло в заботе о Вас, и в свою очередь позаботиться о нем не истязаящими диетами и непомерными нагрузками, а правильным питанием и здоровым образом жизни.

Вопрос 2 Для чего мне нужен лишний вес?

Бывает, что лишний вес не обуза, а ценность, ибо он удовлетворяет наши истинные потребности. В психологии это называется «вторичные выгоды».

Примеры:

- ✓ Благодаря мощной фигуре человек повышает свою статусность и авторитет. Его слова становятся весомей, его невозможно игнорировать.
- ✓ Когда смотришь на пышную женскую фигуру, сразу становится тепло и уютно. Таким образом женщины создают репутацию гостеприимной хозяйки.
- ✓ Часто люди с лишним весом неосознанно вызывают жалость у окружающих и получают дополнительные «плюшки»: им уступают место в транспорте, в семье они на позициях «болеющего», которому надо помогать и оберегать.
- ✓ Лишний вес позволяет ничего не менять в жизни, ибо это отличный повод оправдать жизненные неудачи, неуспешность и прочие не.. В ситуации вторичной выгоды, человек на уровне подсознания просто не хочет худеть. Ответив на этот вопрос, необходимо найти иные, более экологичные способы удовлетворения своих истинных потребностей. И тогда в весе пропадет необходимость, и вы легко с ним расстанетесь.

Вопрос 3 Какую часть моей жизни заменил мне лишний вес?

Лишний вес - это наша часть, а как известно из принципа сохранения бытия: ничто не исчезает бесследно и не появляется из ничего. Соответственно, эта часть заменила что-то другое в нашей жизни. Какие удовольствия я убрала из жизни? Чего лишилась?

Вопрос 4 Что придет на место этой части меня?

Как изменится ваша жизнь после того, как вы обретете стройную фигуру? Это вопрос – мечта. Поработав с образами, вы можете нарисовать свою новую жизнь. И если она по-настоящему Ваша, подсознание примет ее, и тело с радостью устремится к цели. Убрав психологические препятствия на пути к стройности, процесс похудения станет легким и приятным, а результаты не заставят себя ждать. Я от всей души желаю всем нам к летнему сезону обрести фигуру своей мечты.

N Ō V A

DMITRIY SOKULSKIY
720-220-0656
SDMYTRO@NVA-SOLAR.COM

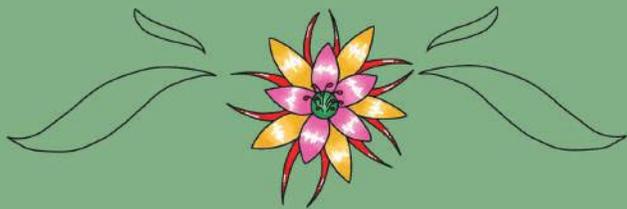
**Станьте независимыми от роста цен
на электроэнергию - установите солнечные панели
у вас дома уже сейчас!**

- Станьте нашим клиентом и гарантированно получите новый термостат и LED лампы для всего дома
- Получите дополнительные усовершенствования для вашего дома и сохраните до 20% вашей электроэнергии
- Сохраните до 100 000\$ в последующие годы
- Станьте владельцем передовых технологий

**Позвольте солнечной энергии
улучшить вашу жизнь**



Mystic Flower Boutique



Магазин одежды
из Турции

 (303)946-6790



Wow Happy Body



Endosphere

Что такое Эндосфера? Это аппарат, который работает по двум принципам - микровибрации и компрессии. Они создаются манипулой с вращающимися сферами из натурального силикона. Аппарат усиливает кровообращение и лимфоток, стимулирует выработку коллагена и эластина, ускоряет обменные процессы, удаляет застойные явления, шлаки, избавляет от лишней жидкости и токсинов. Ускоряется метаболизм, создаются условия, необходимые для расщепления жировых отложений. Процедура настолько безопасна, что ее допустимо проводить даже беременным женщинам начиная с 3 триместра.



Plason

Что такое Plason? Plason – это современный аппарат плазмопорации и сонопорации. Эффективная процедура для лечения акне в различной степени тяжести. Стерилизация – уничтожаются все бактерии, которые вызывают воспаление. Предотвращает старение кожи посредством стимуляции продукции коллагена и образования фибробластов. Разрушает молекулы клеточного примыкания друг к другу – любой препарат, в том числе противовоспалительный, воздействует намного эффективней. Осуществляет антипигментационный эффект путем подавления пигмента меланина и способствуя абсорбции косметических препаратов, обладающих антипигментационным действием. Плазмопорация – сочетание уничтожения бактерий и улучшения абсорбции препаратов за счет плазмы низкой температуры.



Cryoskin

Что такое Cryoskin? Cryoskin — это неинвазивная технология, в которой используется технология охлаждения для замораживания и разрушения жировых клеток и мгновенного уменьшения жира. Это безболезненная процедура и более эффективная, чем ботокс. Cryoskin используется для сжигания жировых клеток, повышения выработки коллагена, улучшения внешнего вида кожи, подтяжке кожи и коррекции фигуры.



ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА
СКИДКА 50%



WOW,
happy body

wowhappybody.com

19219 E Caspian Pl, Aurora CO 80013

(720) 589-7875

Monday - Sunday 9:00 am – 2:00 pm

История о том, как противоположности притягиваются, а хорошие девочки влюбляются в плохих парней. Или «любовь и смерть в Эстес Парке».

Мой любимый Эстес Парк, который я называю своим задним двором... Осенью 1873 года, во время гона оленей, здесь расцвела любовная история, которая соединила двух непохожих друг на друга людей.

Изабелла Бёрд родилась в семье английского священника. С юности она отличалась слабым здоровьем, страдала головнокружением и болями в спине, которые необъяснимым образом проходили, когда она отправлялась в путешествия и возвращалась, как только она получала предложение о замужестве. Она была неустанной путешественницей.

Впервые девушка посетила Америку в 20-летнем возрасте, побывала в Австралии, странах Азии и оставила множество книг о своих путешествиях. Изабелла была первой женщиной, ставшей членом Королевского географического общества.

Ей было 42, когда она по совету врача решила сменить климат и по пути с Гавайских островов приехала в Колорадо, намереваясь покорить Лонгс Пик. Кто-то ей рассказал на далёких Гавайях о местах, настолько прекрасных, что сравнить их можно только с вратами рая на земле.

Маленькая и пухленькая (менее 150 см), с ясными серыми глазами. Внешне она была образцом викторианской леди, но ничего не могло остановить её, если она что-то задумала...

Говорят же, что случайных встреч не бывает. Когда уже отчаявшись найти проводника, Изабелла собиралась возвращаться домой через Денвер, хозяин гостиницы в Лонгмонте, Грифф Эванс, рассказал ей о Jim Nugent, который как нельзя лучше подходит для роли проводника. Он предупредил Изабеллу о его отчаянном и непредсказуемом характере, особенно в пьяном состоянии. Но Rocky Mountain Jim предстал перед ней героем Фенимора Купера и подобием лорда Байрона - живописно закутанным в шкуры животных, с ножом за поясом и карабином за плечами, и - о чудо: с прекрасной поставленной речью, вполне галантными манерами. Даже то, что половина его лица была покрыта шрамами и что он потерял глаз в схватке с медведем незадолго до этого, его не портило. Мужчину украшают шрамы, а уцелевшая половина лица, по словам Изабеллы, была достойна мраморной статуи. Его жилище находилось на пути из современного Lyons в долину Estes Park. По сути это была полужемлянка, вся заполненная шкурами животных.



Путь на Лонгс Пик был трудным, но иногда Джим нес её на руках, а по вечерам читал ей у костра стихи собственного сочинения и пел песни. Рассказывал о своём трудном прошлом (несколько путаясь и противореча себе в деталях, заливаясь слезами, говоря о своей пропавшей жизни или слушая рассказы Изабеллы. Была осень, заканчивался сезон, выпал первый снег. Изабелла уехала в Greeley, но потом ещё раз вернулась в Эстес Парк, проделав весь путь верхом. Мне кажется, что она немного приукрасила конец истории - коленопреклоненного и всего в слезах Джима, который говорит ей о том, что она пробудила в нем все лучшее и его клятвы закончить с виски и беспутной жизнью. В декабре они расстались.

Обо всем она писала сестре Генриетте в Англию. Писала достаточно откровенно о том, что любая женщина полюбит Джима, но останется с ним только сумасшедшая. В декабре она уехала и никогда больше в Колорадо не возвращалась. Но такие были времена, что влюблённые перед разлукой обещали друг другу встретиться в свой смертный час. Изабелла прожила долгую жизнь, вышла замуж, овдовела, много путешествовала и оставила множество путевых заметок. А Джиму было отведено всего несколько месяцев - в июне его застрелил на пороге своего дома пьяный Грифф Эванс. Джим продержался с пульей в черепе до сентября. Изабелла была в это время в Швейцарии и говорила, что её возлюбленный пришёл к ней, сдержав слово.



В 1879 она опубликовала на основе своих писем сестре книгу «Жизнь леди в Скалистых горах». Но Викторианская эпоха требовала благопристойности, поэтому оригиналы были жестко отредактированы, никаких иносказаний о пылце невинности там уже не осталось. Эта книга, с описанием красот парка, была необыкновенно популярна и переведена на другие языки.

Вскоре Изабелле сделал предложение шотландский врач Джон Бишоп. Он ухаживал за умирающей от гриппа Генриеттой и был моложе ее лет на 10. Очевидно, был в ней огонёк. Вначале она отказала, сославшись на слабое здоровье, и отправившись тут же ... в Японию. Но через пару лет они все-таки поженились, но прожили недолго, пока супруг не скончался от желтой лихорадки. А Изабелла отправилась в Тибет и Индию, где открыла госпиталь имени своего покойного мужа.

О чем вспоминала Изабелла в свои последние минуты - о благородном супруге или о колорадском сорвиголове? Мне почему-то кажется, что ни о том, ни о другом, а о легендарных и таких знакомых закатах над Лонг Пик, красных клёнах Японии и пока не виденных рассветах над Тибетом. Изабелле удалось подарить если и не бессмертие, то очень долгую жизнь своему desperado, в славном ряду от Антонио Бандераса до Джека Воробья. Потому что сколько было их, неизвестных колорадских бродяг, буйных в хмельном угаре. Но пока будут читать её книгу, будут помнить и Mountain Jim... Эта история стала красивой осенней легендой Эстес Парка.

Когда мир расширяется и выходит за пределы личного горизонта, в так называемых «неправильных» связях могут таиться упоительные минуты. Во все времена встречались такие независимые женщины с романтическими иллюзиями. Хорошо еще, что у неё хватило ума не броситься его спасать, что было бы вполне в байроновском духе. Тогда не было бы ни Персии, ни Тибета. Но боль и разочарование уходят рано или поздно, а красота остаётся, и делает жизнь если не лучше, то чуть-чуть занятнее...

Автор Рита Шаленко

Свадебный Салон – Love Bridal by Tatyana



В ПРОДАЖЕ И В АРЕНДУ:
СВАДЕБНЫЕ ПЛАТЬЯ,
МУЖСКИЕ КОСТЮМЫ,
ПЛАТЬЯ НА ЛЮБОЙ ПРАЗДНИК,
ФРАКИ, ТАКСИДО И АКСЕССУАРЫ!

Наши услуги:

- Подгонка свадебного или вечернего платья по фигуре;
- Бесплатное хранение свадебного платья до церемонии;
- Специальная коробка для хранения свадебного платья;
- Профессиональная химчистка нарядов простого или сложного кроя;
- Отпаривание платья перед торжеством;
- Неограниченная по времени примерка нарядов.

**ПОШИВ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ПЛАТЬЯ ПОД ЗАКАЗ,
КОТОРЫЙ НЕ ТРЕБУЕТ
ПЕРЕШИВАНИЯ ПОСЛЕ**

**CUSTOM-MADE DRESSES,
NO ALTERATION AFTER
WHEN ORDERED**

Добро пожаловать в свадебный салон Love Bridal by Tatyana!

(970) 518-5767

Адрес салона 2020 W Eisenhower Blvd, Loveland, CO 80537



По вопросам рекламы
и бесплатной подписки
обращайтесь:

(303)332-8807

SSRmagazineCO@gmail.com

SSRDenver.com

Команда Сама Себе Режиссёр:

Алла Шильман

издатель/маркетинг директор

Виктория Веселова

редактор

Фарход Сангинов

директор отдела продаж

Оля Кодесс

арт директор



Desired Remodeling

*Мы работаем с вашим бюджетом.
Гарантия на материалы 1 год.
Гарантия на работу - 10 лет.
Лицензия и страховка.*



Инсталлируем туалеты,
ванны и раковины.
Сборка, покраска мебели.

Лучшие материалы
Kohler, Samuel Mueller,
Moen, American Standart.



Мы говорим на английском,
русском и фарси.

☎ 720 999 0806

Ирина Шамаев

ИПОТЕЧНЫЙ БРОКЕР

Your Personal Mortgage Navigator



(303) 731-9933

irina@mtgnavigators.com

5575 S. Sycamore St, Suite 112

Littleton, CO 80120

NMLS# 1497679



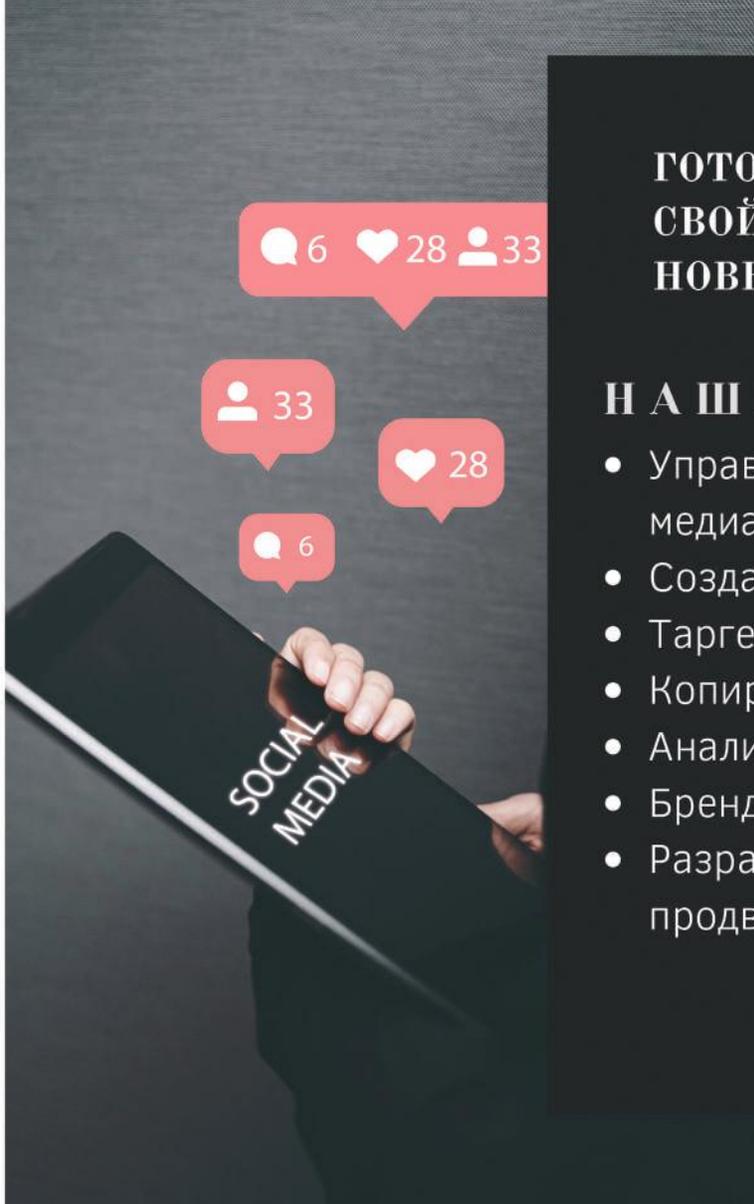
ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- ✓ Низкие Проценты
- ✓ Выгодные Условия
- ✓ Down Payment Assistance

- ✓ Большой спектр программ кредитования

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.

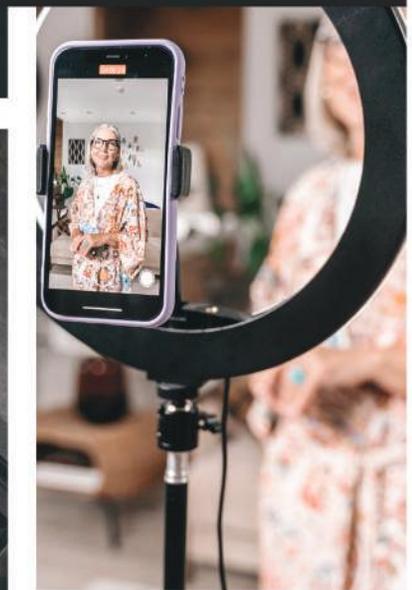
ANSTAR SMM AGENCY



ГОТОВЫ ПОДНЯТЬ
СВОЙ БИЗНЕС НА
НОВЫЙ УРОВЕНЬ?

НАШИ УСЛУГИ:

- Управление социальными медиа
- Создание контента
- Таргетинг
- Копирайтинг
- Анализ конкурентов
- Брендинг
- Разработка стратегии по продвижению в сети



YOUR BRAND DESERVES TO
BE SEEN BY THE WORLD,
LET US HELP YOU DO THAT!

 ANSTAR_SMM

 7203132053

 WWW.ANSTAR-SMM.COM