

VOLUME 4, #1
ДЕКАБРЬ/2022-ФЕВРАЛЬ/2023



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

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

Сам Себе Режиссёр



Интервью с интернациональным магазином M&I!

✓ ОБЗОР ФИТНЕС КЛУБОВ
ГЛАЗАМИ
РУСЛАНЫ АПРЕЛЕВОЙ

✓ РОЛЬ ЦВЕТА В СВЕЧАХ

✓ ИНТЕРВЬЮ С МАРКЕТИНГОВОЙ
КОМПАНИЕЙ DREAMLAB

✓ КРИСТИНА СТАТЛЕР -
10 СОВЕТОВ ПОКУПКИ
НЕДВИЖИМОСТИ

✓ КОНКУРС И ОТКРЫТИЕ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЫ
ARTISTIC FOX

 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»

ИНТЕРВЬЮ С ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫМ МАГАЗИНОМ M&I

Этот магазин уже давно часть нашей общины, многие люди посещают его больше 20 лет. Доброе отношение к покупателям, большой ассортимент товаров и свежие продукты привлекают всё больше и больше людей. Владельцы магазина расскажут нам о том, к чему они стремятся, и как оперирует их магазин, и поделится с нами полезной информацией.

Сколько лет существует магазин?

В следующем году магазину M&I исполнится 25 лет.

Сколько лет он под вашим руководством?

Уже четвёртый год.



Что значит M&I?

Название M&I дали основатели этого магазина Миша и Ильяс под руководством Якова Катанова.

История магазина. Как было раньше?

В самом начале это было скромное помещение с небольшим прилавком. По мере расширения круга покупателей, который состоял из новоприбывших иммигрантов, приходивших за привычными продуктами, и по мере увеличения спроса на эти продукты, магазин начал расширяться из года в год. Ассортимент рос, число покупателей увеличивалось, что требовало все большего пространства.

Что изменилось? Развитие и будущее магазина.

За три года нам удалось расширить помещение, что дало возможность распределить товары более целесообразно и привлекательно для покупателей, разбить магазин на отделы.

Эти улучшения воссоздают атмосферу небольшого супермаркета. Мы усовершенствовали формат «grab and go». В нашем магазине есть отдел мясных продуктов, как свежих, так и



Равшан Абдуллоев -
совладелец магазина M&I Nowros LLC



Шохида Фазылова



замороженных. Также есть кондитерская с большим ассортиментом тортов и пирожных, конфеты и сладости от самых известных компаний. В молочном отделе покупатель найдёт великолепные сыры, свежий творог, сметану, сливочное масло, широкий выбор кефиров. В наличии также постоянно имеются свежие овощи и фрукты, пиво и напитки, а также многие другие продукты ежедневного потребления. Мы предлагаем специфические продукты, которые почти невозможно найти в стандартных американских магазинах. Львиная доля этих продуктов завозится из Польши, Молдавии, России, Грузии, Армении, Украины, Узбекистана, Таджикистана. И география поставщиков расширяется!

В настоящее время мы активно развиваем формат подачи пищи «buffet/буфет» или «hot table/горячий стол». Покупателям будет удобно приобрести свежую горячую еду, приготовленную по домашним рецептам, экономя свое время. Мы сообщим нашим уважаемым покупателям, когда буфет будет запущен. Следите за анонсом в этом журнале!

Расскажите о ваших сотрудниках. Как вы разрешаете конфликты в коллективе?

Наш магазин интернациональный во всех аспектах, чем мы гордимся. Продукты на полках представляют культуры разных стран. Коллектив у нас тоже международный. Национальные различия не мешают нам работать слажено. Работники готовы приходить друг другу на помощь, выручать и заменять. Руководство стара-



ется создать благоприятные условия, поддерживать атмосферу открытой коммуникации, чтобы любые конфликты решались сразу и на месте.

Как вы реагируете на жалобы от покупателей??

Отзыв каждого покупателя для нас очень важен. Мы прислушиваемся к ним и придерживаемся правила «клиент всегда прав». Мы всегда благодарны тем, кто открыто сообщает нам о своих сомнениях или недовольствах. Люди оставляют свои отзывы онлайн или непосредственно обращаются к нам. Приятно отметить, что большинство отзывов положительные.

Чаще всего покупателей интересует срок свежести товара. Здесь бывает небольшой конфуз. По здешним стандартам принято писать на товаре дату истечения срока годности (expiration date). Однако, многие европейские производители пишут на упаковке дату изготовления, а срок хранения указывается на этикетке в месяцах. И конечно, покупатели, увидев дату изготовления могут подумать, что срок продукта уже истек. В таких

случаях сотрудникам приходится пояснять значение этих дат покупателю индивидуально. Качество и свежесть продуктов является ключевыми факторами для развития нашего бизнеса.

Расскажите об ассортименте продуктов

Весь ассортимент описать вкратце сложно. Посетители всегда приятно впечатлены разнообразием и количеством товаров на полках. Здесь можно найти все, чтобы накрыть вкусный стол на любое время дня или принять гостей.

Большим спросом у нас пользуются кулинария и кондитерский отдел. Хочу отметить, что наша кухня работает каждый день, чтобы удовлетворять на должном уровне потребности уважаемых покупателей. Мы готовим традиционную европейскую еду, а также национальные блюда кухни Средней Азии. И мы готовы расширять ассортимент соответственно спросу интернациональных покупателей.

продолжение на странице 48



Goldin Pharmacy and Medical Supply

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



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



ANODYNE PILGRIM

Propét



The Finest Quality Diabetic Footwear Period!

Аппараты для измерения давления:



Оборудование для ванной, поручни, стульчики:



Ручные и мобильные кресло-каталки:



Приборы для измерения уровня сахара в крови:



Госпитальные кровати, прикроватные столики и комоды:



Пульсоксиметры для измерения содержания кислорода в крови:



Пояса и наколенники:



Компрессионные колготки и носки:



Ходунки для взрослых:



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



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

Abbott Nutrition



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

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



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

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 измеряют 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.



**УСПЕШНЫЙ БИЗНЕСМЕН МАЙК ВЕЙСАЛ
В ШТАТЕ КОЛОРАДО НАНИМАЕТ РАБОТНИКОВ
В СФЕРЕ ЛОГИСТИКИ,
АРЕНДА ОФИСОВ,
АРЕНДА ЛЮКСОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ**

ДОВОЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ - НАША ЦЕЛЬ!

Сотовый: 720-278-5712 Офис: 303-617-6377 Факс: 303-680-3912
mikewest4607@yahoo.com



УХОД НА ДОМУ С АГЕНТСТВОМ TRUE CARE

У вас есть любимые родственники или друзья, за которыми вы ухаживаете? Это могут быть пожилые люди возраста 65+, люди с ограниченными возможностями или инвалиды с программой Medicaid. В таком случае ваш труд должен оплачиваться штатом Колорадо.

ЧТО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ УСЛУГИ ПО ДОМАШНЕМУ УХОДУ?

Услуги по уходу на дому призваны обеспечить медицинский и бытовой уход за пациентом в его доме.

С возрастом выполнять повседневные дела становится все труднее. Пожилые люди не могут позаботиться о себе без посторонней помощи. Именно такую помощь оказываем мы!

Агентство True Care предоставляет широкий спектр услуг, специально разработанных для тех, кто в них больше всего нуждается. Позвольте нам снять с вас груз постоянных переживаний о благополучии тех, о ком вы заботитесь.

Помимо помощи в повседневных делах, таких как купание, прием пищи и одевание, наши высококвалифицированные работники также оперативно сообщают врачам о любых изменениях в здоровье.

НАШ ПЕРСОНАЛ

Наши сотрудники - это грамотные и квалифицированные люди, обученные оказывать медицинские услуги и поддержку, необходимые для того, чтобы пациент мог комфортно жить у себя дома.

Сотрудники агентства True Care, проходят строгую специализированную подготовку, чтобы подтвердить свою сертификацию, прежде чем приступить к работе. Кроме того, каждый из наших сотрудников участвует в семинарах и занятиях, проводимых True Care Agency, чтобы повышать свою квалификацию и быть в курсе всех нововведений в отрасли.

Помощь на дому позволяет пожилым людям не только сохранять чувство собственного достоинства и автономность, но также вести здоровую и продуктивную жизнь.

Агентство True Care успешно предоставляет услуги с 2001 года и при этом отлично себя зарекомендовало за 20 + лет.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ подробную информацию об этой возможности.

Мы говорим на английском, испанском, вьетнамском, русском и украинском языках.

Также, мы всегда рады новым знакомствам и нанимаем на работу отзывчивых и порядочных людей.

Предлагаем работу в районах Lakewood, Arvada, Thornton, and Castle Rock

TRUE CARE LLC
1385 S. COLORADO BLVD.
SUITE A-209
DENVER, CO 80222
TEL: 720-946-1823
FAX: 720-946-1822
EMAIL: INFO@TRUECARELLC.COM

ART



ARTISTIC FOX

ART & DESIGN ACADEMY

 (720)216-7586

Журнал «Сама Себе Режиссёр» и художественная студия Artistic Fox организовали уже второй конкурс «My World» на лучший рисунок для учеников художественной школы. Победители конкурса получили подарки и сертификаты.

Artistic Fox - интернациональная художественная студия в Колорадо для взрослых и детей. В ней собрались юные художники со всего мира: Европы, Азии, Латинской Америки, Израиля.

Там проводят курсы и мастер-классы по живописи, скульптуре, дизайну и прикладному искусству не только для детей (от 3-х лет), но и для взрослых. Чем же полезно рисование?

- Развитие когнитивных функций. Любое рисование улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику.
- Развитие воображения. Рисование снимает барьеры, отпускает фантазию в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другого ракурса.
- Повышение самооценки. Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Рисуя, человек демонстрирует свой внутренний мир, а получая положительные отклики на произведения, обретает уверенность в себе.
- Расслабление. Рисование - прекрасное хобби как для взрослых, так и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улетучиваются.

Мы разработали уникальную программу для класса ДИЗАЙН и АРХИТЕКТУРА, где дети будут знакомиться с мировыми дизайнерами и архитекторами, изучать базовые элементы архитектуры, конструировать, моделировать и выдумывать фантазийные и реальные 3д и 2д объекты, учиться использовать разные материалы и делать презентации своего проекта, работать с масштабом и многое другое.

Дизайн класс две группы: старшая 10-15 лет; младшая 6-9 лет.

АКАДЕМИЧЕСКИЕ АРТ КЛАССЫ:

Студенты проходят все жанры изобразительного искусства в течение года: рисунок, живопись, композиция, декоративно-прикладное искусство, скульптура.

В Арт классы можно записаться по возрасту: Арт 1(5-7 лет); Арт 2(7-9); Арт 3(9-11); Арт 4(11-15); Арт 5(15-17)

Классы для самых маленьких «Мама и я»(1-3 лет), где ребёнок занимается вместе с мамой.

Развивающий Арт класс с играми, песенками и танцами: Artsy Fox для детей 3-5 лет.

Классы рисования для взрослых, индивидуальные и групповые.

Мы проводим разные творческие вечера, дни рождения, мастер классы, презентации и общественные мероприятия как для детей, так и для взрослых. Больше информации можно узнать на сайте и на социальных страницах в Фейсбук и Инстаграмм.

Если хотите узнать побольше о наших программах, мастер классах и арт лагерях, добро пожаловать на наш сайт: ArtisticFoxStudio.com

Приглашаем Вас окунуться в мир творчества! Под наблюдением художников-педагогов нашей студии, вы разовьете креативные навыки и создадите свои шедевры. **Artistic Fox переехала в новую уютную мастерскую по адресу 6050 Greenwood Plaza BLVD, #100, Greenwood Village, CO.** Атмосфера неторопливого творческого процесса придётся вам по душе. Вскоре вы будете рассуждать, смотреть на мир и творить как настоящий художник!



Как купить дом в США?

10 советов от А до Я

“Белый забор” далеко не для всех олицетворяет американскую мечту. Тем не менее инвестиция в недвижимость остаётся ключевым способом построить долгосрочный капитал в этой стране. Предлагаю Вашему вниманию следующие 10 рекомендаций, как подготовиться к этому важному шагу:

1. Подготовьте необходимые документы. В процессе покупки дома вас несколько раз попросят предоставить ваши финансовые документы ипотечному брокеру. Убедитесь, что у вас есть все требуемые актуальные документы. Это требование относится ко всем взрослым старше 18 лет, указанным в заявке на получение ипотеки.
 - а. Номер социального страхования (Social Security Number)
 - б. Последние отчёты с банковского счета
 - в. Справки о доходах, налоговые формы W2 или 1099.
 - г. Налоговые декларации, предоставленные за срок, не менее чем за 2 года.
 - д. Платежные квитанции (например, за аренду, машину)
 - е. Кредитный рейтинг
2. Уделите особое внимание своему кредитному рейтингу — чем он выше, тем ниже процентная ставка на ипотеку. Над его созданием и улучшением можно поработать в течение 6-12 месяцев, регулярно проверяя и контролируя его. О различных способах улучшить показатели кредитного рейтинга спросите своего агента.
3. Создайте свою команду, которая будет работать на вас и за вас. Во главе команды будет надёжный агент. Попросите родственников и друзей порекомендовать знакомого риэлтора или позвоните мне. Ваш агент также сможет порекомендовать надежных брокеров по ипотеке.
4. Получите предварительное одобрение банка. Как только показатель вашего кредитного рейтинга достигнет 620 баллов или выше, можно подать заявку на получение кредита. Заполнить заявку и загрузить все необходимые документы поможет ваш брокер по ипотеке.



5. Спланируйте ваш бюджет. Пока банк рассматривает вашу заявку и утверждает окончательную сумму ипотеки, рекомендуется продумать осуществимый диапазон ежемесячных платежей. На какие расходы вам необходимо рассчитывать?
 - а. Первоначальный взнос - рекомендуется вносить 5-10% от стоимости недвижимости; однако есть кредитные программы, где допустимы 2-3%. Существуют специальные программы для впервые приобретающих жилье - гранты на оплату первоначального взноса.
 - б. Расходы на оформление сделки, closing costs - могут составлять от 1 до 3% от суммы кредита.
 - в. Инспекция дома, home inspection - \$400-700 (зависит от пакета услуг).
 - г. Оценка банком стоимости недвижимости, appraisal - \$500-800.
6. Имейте четкое представление о том, как выглядит дом вашей мечты. Обсудите с вашим агентом:
 - а. Количество спален/ванных комнат
 - б. Стиль постройки (1 или 2 этажа)
 - в. Местоположение (если у вас дети школьного возраста, обратите внимание на рейтинг школ)
 - г. Любые дополнительные функции
7. Смотрите и сравнивайте различные варианты. В среднем покупатель рассматривает 5-7 домов, прежде чем сделать первое предложение на покупку недвижимости. Ваш агент поможет вам найти дома и спланировать просмотр.
8. Будьте готовы предложить свою цену. Свяжитесь со своим агентом и позвольте ему вести переговоры от вашего имени.
9. Проведите осмотр/оценку дома под руководством вашей команды.
10. Оформляйте сделку и вселяйтесь в дом!

По любым вопросам, связанным с недвижимостью, покупкой, продажей или инвестированием, обращайтесь к **Кристине Статлер** по телефону **720-755-7503** или имейлу **kristinastutler@gmail.com**





*Кристина
Статлер*

**Лицензированный
агент
по недвижимости**



Покупка / Продажа / Инвестирование



720-755-7503



kristinastutlerre@gmail.com



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
- ✓ трейлера

65+
центров
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

КОГДА МИЛЛИЛИТРЫ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ



Довольно частый вопрос, который задают мои пациенты при назначении малоинвазивной контурной пластики: "Что можно сделать одним шприцом препарата?"

Нужно понимать, что объем одного шприца, как правило, содержит всего 1,0 мл препарата на основе широко известной гиалуроновой кислоты (ГК), что для визуального сравнения занимает менее четверти чайной ложки. Такое, казалось бы, незначительное количество дермального филлера может быть достаточным для коррекции определенных зон лица, тогда как для более комплексных коррекций требуется не один миллилитр.

Чтобы разобраться какое количество препарата требуется для коррекции определенных возрастных изменений, предлагаю Вам в помощь подсказку, которая пояснит рекомендуемые дозировки.

Стоит помнить, для каждой зоны лица общепринято использовать препараты разной плотности для достижения наилучшего результата и минимизирования нежелательных рисков.

Какой препарат и какое количество требуется именно Вам, мы можем обсудить на консультации в нашей мед.студии, удобно расположенной в Lone Tree.



КОРРЕКЦИЯ ОБЛАСТИ ГУБ

0,5-1,0 мл препарата на основе гиалуроновой кислоты - самое подходящее средство для корректного увеличения губ.

Губы с мигрировавшим филлером необходимо предварительно подготовить, растворив препарат специальным протеином, чтобы получить максимально натуральный и привлекательный результат. Инъекционист, как правило, рекомендует два визита, чтобы была возможность скорректировать асимметрию или добавить объем по истечении двух недель после первоначальной инъекции.



НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ

При умеренных западаниях рекомендуется по 0,5 мл препарата на основе гиалуроновой кислоты или 0,7 мл препарата Radiesse с каждой стороны.

При поверхностных заломках кожи рекомендуется по 0.4-0.5 мл дермального филлера на основе ГК, к примеру, Belotero Soft (в технике Блашинга) с каждой стороны.



ОРБИТАЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

Для заполнения носослезной борозды введение по 0,5 мл неплотного филлера с гиалуроновой кислотой с каждой стороны - более чем достаточно.

Исключительно гиалуроновая кислота используется для коррекции усталого вида глаз и стоит помнить, что орбитальная область является достаточно «капризной» при коррекции, в связи с высоким риском постинъекционного осложнения в виде отечности.



КОРРЕКЦИЯ ЗОНЫ ВОКРУГ РТА

Коррекция морщин-марионеток, провалов губно-подбородочной области лица - все эти зоны требуют около 1,5 мл препарата на основе гидроксиапатита кальция, Radiesse либо в чистом виде, либо в разведении один к одному.

Для коррекции же так называемых кисетных морщин, которые известны в народе как «морщины курильщика», зачастую хватает 0,5-1,0 мл неплотной ГК, который раскладывается в технике Бланширования.



КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Для подчеркивания контура лица в области скул, нижней челюсти и подбородка, как правило, рекомендуемая дозировка формообразующих филлеров может варьироваться от 3 до 6 мл. препарата в зависимости от индивидуальных особенностей пациента и степени возрастных изменений.

Chic Clinique Aesthetic Med Studio
Запись на прием по телефону:
(720) 588-0682

**10005 Commons Street,
Lone Tree, CO 80124
Irina Kostka, BSN, RN**

ЕВРОПЕЙСКИЙ МАГАЗИН



Andre's & Lana's
MARKET
European Deli



*Поздравляем Всех с Рождеством
и Новым 2023 годом!*

- ◆ Копчености ◆
- ◆ Торты и конфеты ◆
- ◆ Колбасы ◆ Сыры ◆ Икра ◆
- ◆ Бакалея ◆ Пирожки ◆ Овощи ◆
- ◆ Молочные продукты ◆
- ◆ Мороженое в ассортименте ◆
- ◆ Новогодние подарки ◆

Большой выбор продуктов
из Европы



Рабочие часы
каждый день с: **10 am - 9 pm**



Адрес : 10673 Melody Drive
Northglenn, CO 80234
303 862-7804



The bank for a changing world



**COMMITTED TO
OUR COMMUNITY**



Tatiana Kartasheva, Branch Manager

Tanya.Kartasheva@bankofthewest.com

303-202-5480

16778 E Smoky Hill Rd, Centennial

©2020 Bank of the West. Member FDIC. Equal Housing Lender. 🏠 Doing business in South Dakota as Bank of the West California.

N Ō V A

DMITRIY SOKULSKYI

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**



ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА
SOZO

SAVED HEALED DELIVERED

ЭФФЕКТИВНАЯ МОЛИТВА
ВНУТРЕННЕГО ИСЦЕЛЕНИЯ,
ОСВОБОЖДЕНИЯ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ, ЖИВУЩИМ В СЛОЖНЫХ,
НЕПОДАЮЩИХСЯ КОНТРОЛЮ
ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТАХ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ БЛИЗКИХ
ОТНОШЕНИЙ С БОГОМ

ЗАПИСЬ НА СЕССИЮ
И ДЛЯ БОЛЬШЕЙ ИНФО
ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

303 536 5353

 BethelCommunity

Bethel Community
13231 E Mississippi Ave, Aurora, CO 80012
Служба по воскресеньям:
11am на русском и 1:30pm на английском

 **Вефиль**
a community of faith
Сверхъестественная Церковь

SVN Diamond INC

(720) 288-4545

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

Пошив индивидуального платья под заказ, который не требует перешивания после Custom-made dresses, no alteration after when ordered

Свадебный Салон - Love Bridal by Tatyana

В продаже и в аренду: свадебные платья, мужские костюмы, платья на любой праздник, фраки, токсидо 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.

Добро пожаловать в свадебный салон Love Bridal by Tatyana!

(970) 518-5767

Адрес салона 2020 W Eisenhower Blvd, Loveland, CO 80537

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).

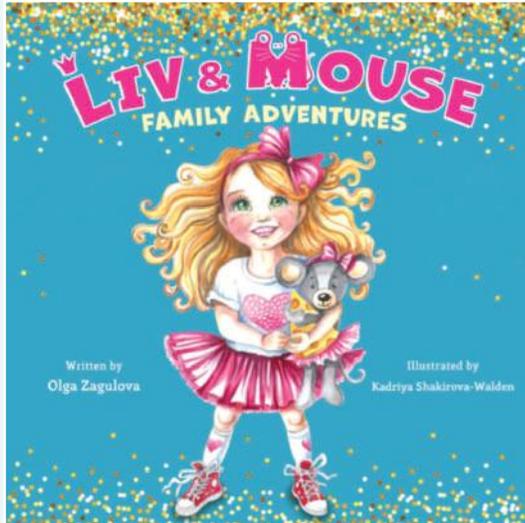
Арт терапия сессии для детей и взрослых.

Приватные Art&Craft парти для детей и взрослых. Арт кэмпы на каникулах.



Детские книги Liv and Mouse

Талантливая Ольга Загулова выпустила вторую детскую книгу Liv and Mouse о разнообразной кухне. Книга иллюстрирована Кадрией Шакировой-Валден. Книги можно найти на амазоне.



Первая книга:

Liv and Mouse stories describe the main character's adventures with her family members and demonstrate the love they have for each other. As Liv talks about family, her best friend Mouse is always by her side, joining all of the fun activities. Liv and Mouse are inseparable and have a unique bond, as Liv truly believes that Mouse is alive. Whether Liv is playing dress up or riding a bike, Mouse is near her, highlighting the importance of friendship in children's lives. Liv shares stories about her Mommy, Daddy, Grandma, Grandpa, Little Brother and her Doggy Rozzi.

This vivid book reminds the reader about the significance of family connections and brings out the pureness of children's hearts through humor and storytelling. The poetry came to the author during countless hours spent chatting and laughing with her own children, Olivia and Maximus, who were the inspiration behind the stories. Author's vision and ability to capture her kids' memories created the foundation for this funny and kind-hearted book. **Liv and Mouse** offers a glimpse into Liv's family and allows readers to draw parallels with their own lives. As you read and smile with Liv, do any of the characters remind you of your own family members?



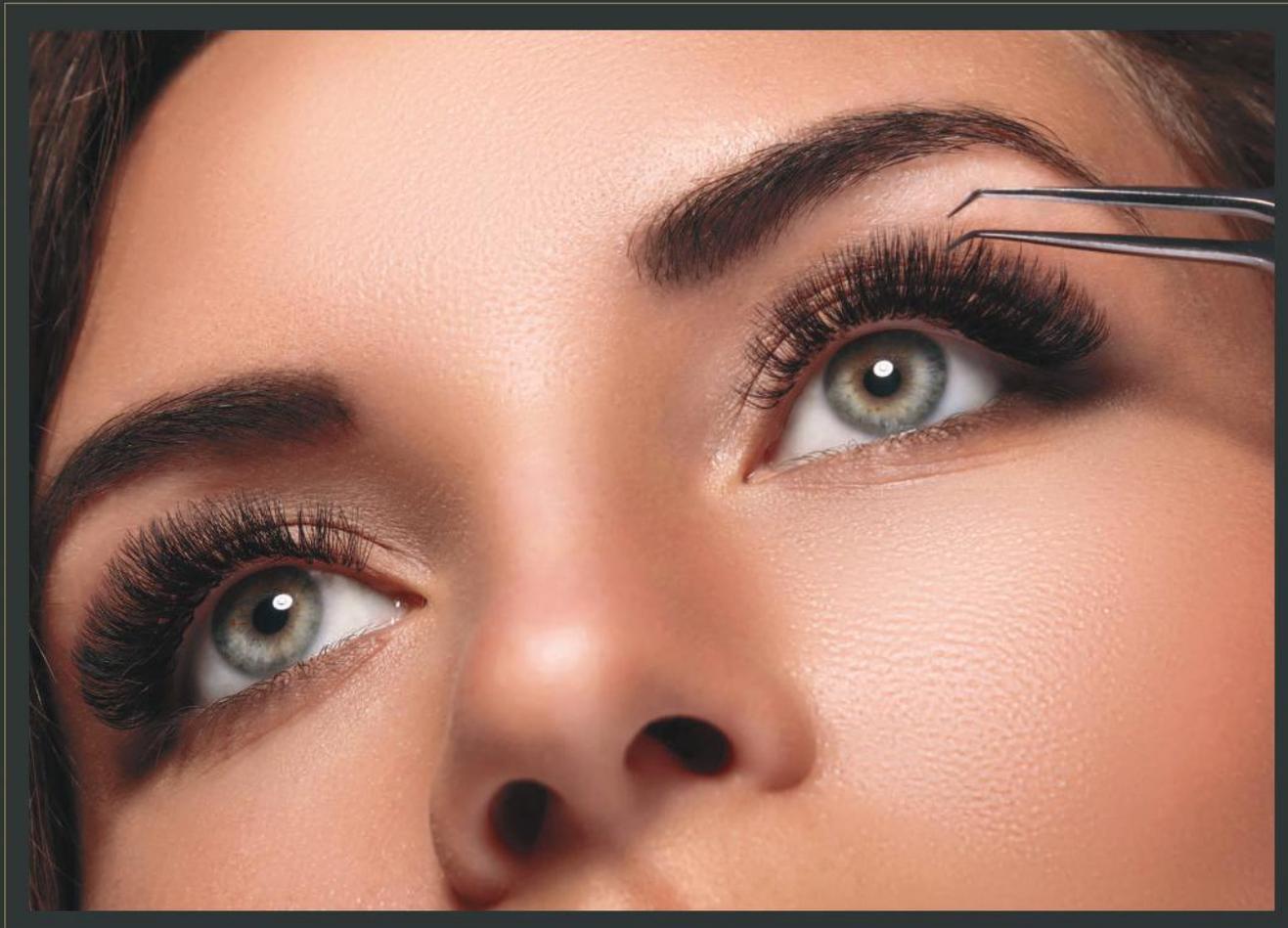
Вторая книга:

Liv and Mouse is a humorous children's book about cooking and imagination. Short rhyming stories describe the main character's experiments in the kitchen. As Liv talks about cooking together, her best friend Mouse is always by her side, joining all the fun activities. Liv and Mouse are inseparable and have a unique bond, as Liv truly believes that Mouse is alive. Whether Liv is baking, cooking, or cleaning up, Mouse is near her, highlighting the importance of friendship in children's lives.

This vivid book inspires the children to try out cooking and exploring dishes from different cultures. The book brings out the pureness of children's hearts through humor and storytelling. The poetry came to the author during countless hours spent chatting and laughing with her own children, Olivia and Maximus, who love cooking and creating masterpieces in the kitchen. The author's vision and ability to capture her kids' memories created the foundation for this funny and kind-hearted book. **Liv and Mouse** offers a glimpse into Liv's cooking hobby and encourages readers to try out actual recipes in their own homes. As you read and learn with Liv, do the stories motivate you to cook? Which dishes are your favorite?

BLISS

BROWS — AESTHETICS — LASHES



Bliss Med Spa

Наращивание и ламинирование ресниц

Ламинирование и окраска бровей

Пилинг и facials

Перманентный татуаж

Удаление волос - waxing

Отбеливание зубов

+1 (720) 822-4954

+1 (303) 304-0203

720 W 6th Avenue, #100

Denver CO



НАШИ УСЛУГИ:

- ✓ ЗАВЕЩАНИЯ И ТРАСТЫ
 - ✓ ДОВЕРЕННОСТИ
 - ✓ БРАЧНЫЕ КОНТРАКТЫ
 - ✓ ПЛАНЫ ПО ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ/ОПЕКЕ
 - ✓ ПЛАНИРОВАНИЯ ВСЕХ ЛЕГАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ БИЗНЕСА
 - ✓ ПЛАНЫ ПО ЗАЩИТЕ ОТ MEDICAID RECOVERY
 - ✓ LIVING WILLS
- ASSET PROTECTION PLANNING



LEGACY LAW GROUP
FAINBERG & MEULI

Anastasia Fainberg

Attorney, CEPA / Legacy Law Group, PLLC

A: 3600 S Yosemite St., Ste. 810, Denver CO 80237

P: 303-954-9428 M: 303-218-6633

E: afainberg@legacylawgroupcolorado.com

W: www.legacylawgroupcolorado.com

Peace of Mind for You and Those Left Behind™

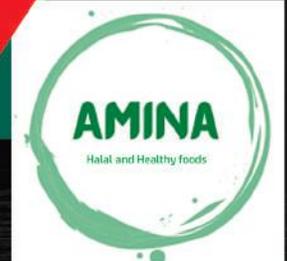
NEW

www.aminahalalfoods.com

Нашу продукцию можно купить с доставкой на дом на нашем сайте

Бесплатная доставка для бизнесов и корпоративных заказов.

Гибкие скидки для оптовых покупателей ритейл сетей, restaurants, home cares, day cares, schools.



Список магазинов где есть наша продукция

Solomon's Grocery & European Delicatessen

1939 S Havana St, Aurora, CO 80014

Arash International Market

2720 S Parker Rd Aurora, CO 80014

Europa Grocery

13728 E Quincy Ave, Aurora, CO 80015

Black Sea Market

7920 E Mississippi Ave # M, Denver, CO 80247

Ruby's Market

1549 S Pearl St, Denver, CO 80210

Nazar International Market

1842 S Parker Rd #6, Denver, CO 80231





РЫНОК НЕДВИЖИМОСТИ

Рынок жилья в США, вероятно, близок к тому, чтобы достичь дна после нескольких месяцев резкого падения спроса со стороны покупателей. По данным ежемесячного опроса Национальной ассоциации домостроителей, доверие строителей жилья в ноябре опустилось до самого низкого уровня с 2012 года, если не считать пандемию COVID-19. Основная причина падения - это резкий скачок ставок по ипотечным кредитам в этом году, который в начале этого месяца превысил 7% для 30-летнего кредита с фиксированной ставкой, а затем снизился до 6.61%. Главный экономист Pantheon Macroeconomics утверждает, что ставки по ипотечным кредитам стабилизировались, что является хорошим знаком для застройщиков и покупателей жилья.

Цены на жилье выросли на 40% только за последние два года, причем в период с 2013 по 2022 год они выросли больше, чем между 1998 годом и пиком жилищного пузыря в 2007 году. Цены на жилье могут упасть на 20% в некоторых городах США, так как высокие ставки по ипотечным кредитам отпугивают покупателей.

Тяжело тем, кто впервые покупает дом. Федеральная резервная система США повысила базовую процентную ставку, что является самым большим повышением с 1994 года, пытаясь укротить растущую инфляцию, которая достигла 40-летнего максимума.

Ничего удивительного в том, что чрезвычайно горячий рынок, где цены росли рекордными темпами, начал рушиться, компрометируя покупательную способность.

Однако, давайте сосредоточимся на возможностях, которых в настоящее время достаточно. Сниженные цены на жилье предоставляют платформу для инвестирования. Недвижимость остаётся самым выгодным долгосрочным капиталовложением.

На данный момент у вас есть шанс приобрести недвижимость по адекватным ценам, без переплаты и с вариантом рефинансирования ипотечного процента в будущем. Также большинство продавцов предлагают кредит на понижения процента и стоимости закрытия сделки, что очень помогает покупателям избежать лишних затрат.

В таком непростом экономическом климате очень ценны доверительные партнёрские отношения. Брокеры рассматривают более широкую картину будущего и налаживают тесные отношения с людьми. Давайте не будем заострять внимание на показателях, давайте сосредоточимся на том, что мы можем контролировать. Я помогаю клиентам с решением индивидуальных проблем. Мое внимание сконцентрировано на штатах, в которых я имею лицензию - Колорадо и Флорида. Я с удовольствием организовываю мероприятия для нашей общины и часто провожу образовательные семинары.

Как брокер ипотечного кредитования, я подбираю наилучшую программу для каждой семьи. У меня есть возможность предлагать самые выгодные процентные ставки для моих клиентов. Теперь я с уверенностью могу сказать, что мои клиенты получают сервис самого высокого уровня и наилучшие условия займа.

**Ваш специалист по кредитованию,
Ольга Загулова (303)204-1638**



Olga Zagulova

Mortgage Loan Officer

- M** 303-204-1638
- F** 866-827-6908
- E** olga.zagulova@fairwaymc.com
- Ф** 8480 E. Orchard Road, Suite 2100
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)



Phil Zagulov
Construction and Remodeling
303-875-6957

Чаванпраш – Иммуниет в Одной Чайной Ложке



Чаванпраш (также известный как чьяванпраша, чьяванпраш, чьяванпрасам и чьяванпраш) — это традиционный аюрведический травяной джем, приготовленный из меда, топленого масла, около 50 лекарственных трав и растительных экстрактов. Основным ингредиентом, амла (индийский крыжовник), является самым богатым источником витамина С. Вкус амлы — уникальная смесь сладкого, кислого и пряного. Амла дарит многочисленные преимущества для здоровья и с древних времен широко использовался в качестве ежедневной добавки и средства для повышения иммунитета.

Согласно древним священным писаниям, таким как Махабхарата, Пураны, название Чаванпраш происходит от легенды о Чьяване Риши, лесном мудреце. История рассказывает нам, как братья-близнецы Ашвини Кумар (царские врачи богов в ведическую эпоху) изобрели это травяное зелье для мудреца Чьявана Риши, который очень ослабел, следуя строгим практикам. Чтобы вернуть себе молодость и жизненную силу, он использовал Чаванпраш. Известно, что это средство нормализует гормональный и эмоциональный баланс, улучшает здоровье и внешний вид волос, кожи и ногтей.

Чаванпраш помогает сбалансировать три доши-Вата, Питта и Капха. Его основной ингредиент, амла, вместе с медом, гхи, сахаром и другими травами уравнивает Вата-дошу. В этой формуле огонь Питта-доши смягчается холодным эффектом амлы. В нем много трав, направленных на баланс Капхи, таких как дашамула (группа из десяти корней), длинный перец, корица, кардамон и так далее. Жгучая сила этих трав улучшает и облегчает пищеварение.

КАК УПОТРЕБЛЯТЬ:

1-2 чайные ложки с теплым молоком (или теплой водой) каждое утро на пустой желудок, желателно за 30 минут до завтрака.

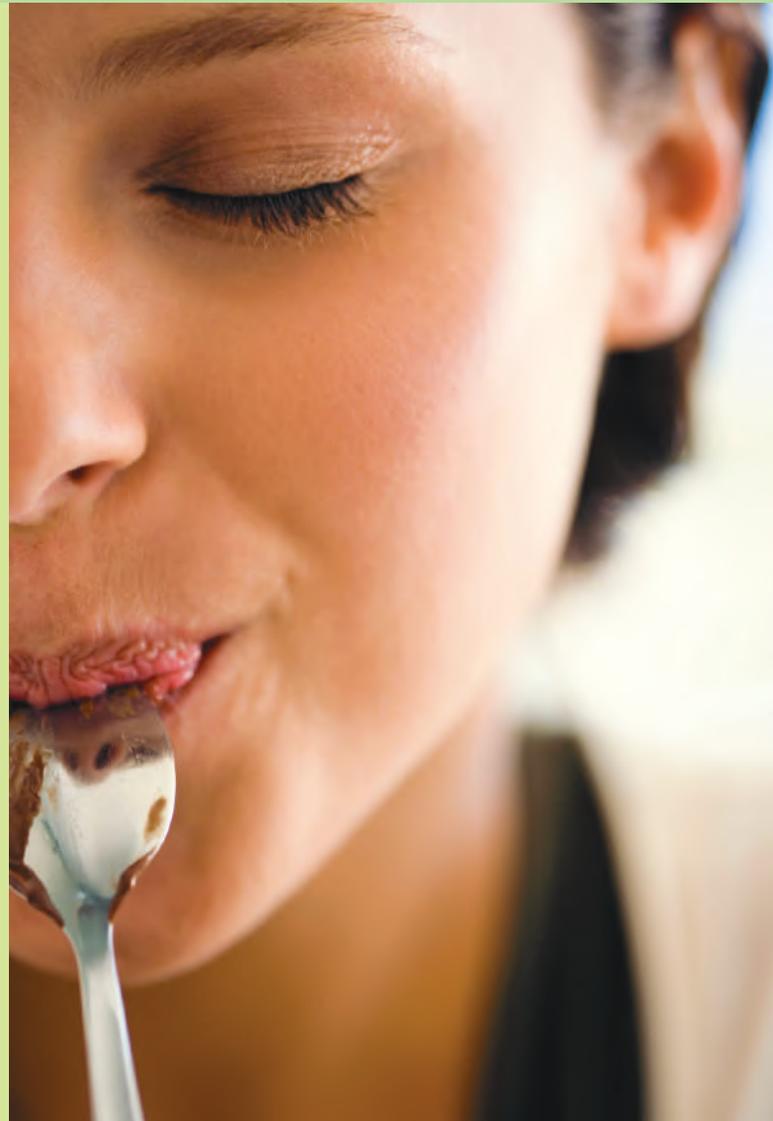
ПОЛЬЗА:

Повышение иммунитета. Наиболее популярное использование чаванпраша — поддержка иммунной функции, чтобы снизить риск инфекции и ускорить выздоровление. Было обнаружено, что чаванпраш обладает жаропонижающим и противовоспалительным действием.

Поддерживает здоровье органов дыхания. Считается отличным стимулятором функционирования бронхолегочной системы. Вызывает сильный согревающий эффект, выводит мокроту и слизь. Он очень эффективен при лечении туберкулеза, астмы и бронхита. Чаванпраш помогает облегчить симптомы простуды и гриппа, успокаивает боль в горле и подавляет кашель, а также помогает при коклюше.

Способствует долголетию. Считается, что он предотвращает признаки физического истощения и восполняет недостаток внутренней энергии. Повышает общий иммунитет, поддерживает мочеполовую систему и повышает жизненный тонус. Замедляет процессы старения организма и его органов.

Поддерживает функцию мозга. Благодаря своей антиоксидантной способности и прохалинергическим эффектам чаванпраш можно использовать для улучшения памяти, а также повышения способности учиться и



запоминать информацию. Чаванпраш — это натуральный тоник для мозга, который может снизить риск деменции и дегенеративных заболеваний головного мозга.

Детоксикация. Исследования, опубликованные в Journal of Cancer Research Therapy, показывают, что чаванпраш может предотвратить повреждение почек, вызванное воздействием токсинов табака, алкоголя и даже химиотерапии. Другое исследование показало, что чаванпраш может защитить от фиброза печени, вызванного токсинами.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ:

Личная непереносимость или аллергия на ингредиенты.

ГДЕ КУПИТЬ ЧАВАНПРАШ ДЖЕМ?

Я рекомендую ISHA Life Herbal Jam или Dadur Chyawanprash которые можно приобрести на Амазоне.



С любовью,
Анастасия Нанешвили
500 RYT, doTerra Wellness Advocate,
Reiki Master



Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants



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

У нас также работают
 Dr. Cassio Castro,
 Dr. Tatiana Lehnert, Dr Douglas Mills,
 врач ортодонт Dr Fred Siersma
 и хирург-стоматолог Dr John Justus

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

Детская стоматология:

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

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

📞 303-340-0422


<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!**



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



ФИТНЕС КЛУБЫ глазами фитнес тренера РУСЛАНЫ АПРЕЛЕВОЙ

С наступлением зимы посещаемость фитнес центров заметно возрастает. Поклонники активного отдыха и здорового образа жизни продолжают свои тренировки в помещении. На фоне сезонных праздников с их кулинарными искушениями поддержка физической формы особенно актуальна. Сегодня мы рассмотрим несколько популярных сетей фитнес центров в нашем штате, чтобы каждый смог подобрать для себя самый подходящий вариант.

VASA FITNESS

Относительно новая, стремительно развивающаяся сеть. Филиал можно найти как в самом Денвере, так и в каждом из пригородов: Аврора, Сентениал, Торнтон, Литлтон, Лейквуд, Вестминистер, Грилли. Также есть несколько клубов в Колорадо Спрингс. Обычно это большой общий зал с новыми и довольно компактными машинами для стратегического прокачивания всех частей тела. Раздевалки оснащены шка-

фами, отдельными кабинками для переодевания, душевыми, туалетами и умывальниками.

Плюсы: бассейн, джакузи, сауна, парная, а также синема (кинотеатр, в котором можно бегать, ходить и заниматься велоспортом прямо во время просмотра популярного кинофильма). Расписание фильмов можно узнать прямо в Вашей локации, около входа в кинотеатр - всё это входит в самый базовый уровень членства клуба - \$9.99 в месяц + налог. Всё вышеперечисленное, плюс солярий (новые машины, стоячие), световая терапия (также, стоячие машины) и сеансы гидромассажа (кресла, лежаки), а также ежедневные групповые классы (зумба, йога и тд.) входят в следующий уровень членства, который стоит \$19.99 в месяц. Если вас привлекают занятия в малогабаритных группах (по велоспорту, баскетболу, волейболу, теннису, где инструктор уделяет большее внимание каждому), будьте готовы заплатить \$39.99 в месяц. Ранее этот пакет услуг и привилегий стоил \$49.99. Периодически проводятся акции, когда этот

пакет предлагается за \$29.99. Когда загрузите приложение данного клуба на телефон, приложение будет само оповещать вас о заработанных очках и бонусах на вашем счету, о действующих скидках и вариантах перейти на более выгодную стоимость абонеента. Не стоит забывать, что работа с персональным тренером всегда оплачивается отдельно, по плану, который вы вместе с ним создаёте. Цена зависит от ваших индивидуальных целей и времени, которые вы в состоянии выделить на эти занятия. Этот пункт будет касаться всех фитнес клубов нижеперечисленных.

Минусы: Отмена или понижения вашего абонеента всегда будет стоить денег. В VASA полная отмена абонеента на сегодня стоит \$25. Справедливости ради, подобные штрафные условия входят в контракт любого другого клуба, разница только в цене. Также помните о том, что и за подписку берут отдельный взнос. Далее, ещё минусы клуба VASA - локация. Не всегда эти центры находятся в престижных районах, что может оттолкнуть некоторых потенциальных членов. Опираясь на личный опыт, не стоит обращать внимание на это. Главное - это чистота в клубе, новое оборудование, прекрасное отношение к каждому клиенту, хорошие цены и услуги! И в этом клубе всё перечисленное у вас будет!

24 HOUR FITNESS

Известнейшая компания не только у нас в штате, но и по всей стране. Размеры залов варьируются в зависимости от филиала. Оснащены залы разнообразным оборудованием, в котором попадают как и новейшие, так и более классические модели тренажёров. В более крупных центрах зачастую есть олимпийский бассейн, бассейн с подогревом (для детских классов), парная, сауна, джакузи. Предлагаются групповые классы, которые входят в стоимость вашего абонеента. Цена зависит от локации и варьируется от \$20 до \$50 в месяц. Стоит пояснить, что если вы покупаете абонемент по адресу небольшого центра, то и цена будет ниже, но посещать вы сможете только данный

центр или идентичный данному, без бассейна и сауны. Если вы берёте членство в зал средних размеров, то можете заходить в любой идентичный или маленький. Если же покупаете абонемент в большой центр, с бассейнами, детским садиком и прочими удобствами, то заходить можете в любой центр любого размера по всей стране. Также, можете загрузить телефонное приложение, через которое можно совершать оплату, искать бонусы и акции, сохранять классы и расписание занятий с персональным тренером. Каждый центр имеет раздевалку, оснащенную душевыми, умывальниками, туалетами и шкафами. Всегда есть просторная, зеркальная комната для групповых и танцевальных занятий, а также корт для баскетбола и волейбола. В больших центрах имеются и теннисные корты.

Плюсы: Локации, доступные цены, качество персональных тренировок. И конечно, для полуночников - есть клубы, которые действительно работают круглосуточно! Пример: 7600 E Academy Blvd, Denver, CO 80230.

Минусы:

Не существует массажного обслуживания, соляриев. Не все клубы поражают чистотой.

PLANET FITNESS

У нас в штате это довольно развитая сеть. Филиалы отличаются друг от друга по размеру и уровню оснащения в зависимости от локации. Обычно, это один открытый зал, с новым, и не очень, оборудованием и машинами. Только очень крупные центры имеют отдельную комнату для танцевальных и групповых занятий. Зато существует множество отдельных островков с зеркалами и оборудованием (как гири, штанги и блины к ним, скамейки и лежаки) для персональных тренировок.

Плюсы: очень разумные цены, периодически предлагаются хорошие акции (каждый месяц новые), солярий, оборудование, чистота.

Минусы: не всегда удачная локация, отсутствие водных процедур вроде бассейна и сауны. Нет комнат для групповых занятий и групповых классов, а тренировки с тренером в основном проходят у всех на виду.

LIFE TIME FITNESS

Филиалы этой популярной сети обычно находятся в престижных районах города. Впечатляют широкий выбор групповых классов и новейшее оборудование. Цена зависит от выбранного вами плана и варьируется от \$15 до \$120 в месяц. Вы также можете построить свой индивидуальный план, основанный на ваших конкретных целях и предпочтениях.

Плюсы: престижные локации, доброжелательный и внимательный персонал, высокий уровень персональных тренировок, гибкость в построении своего расписания, чистота.

Минусы: абонемент не всем доступен по цене. Помимо основной стоимости членства существуют некоторые подводные камни. Объясню примером. Вы оставляете ребенка в kids village, в садике при клубе под наблюдением воспитателя. Однако, если вы потратите на тренировку больше чем 2,5 часа, то с вас снимут дополнительные деньги. Также, детсад не входит в стоимость самого дешёвого абонемента этого клуба.

СОВЕТЫ

Чтобы ваше тело сохраняло форму и тонус, тренироваться следует 3-4 раза в неделю. Разумеется, даже один раз в неделю - лучше, чем ничего! Напоминайте себе об этом, даже когда трудно найти мотивацию. Если вы совсем недавно пришли в мир фитнеса и до этого никогда не занимались на тренажёрах, советую не начинать это делать самостоятельно. Неправильно выполненные упражнения могут привести к опасным травмам мышц, сухожилий и суставов. Следует обратиться к профессиональному тренеру,

который объяснит лично вам как правильно работать со своим телом. В самом начале вашего пути этот профессионал будет контролировать процесс. Он также может расписать вам диету, опираясь на ваши привычки, предпочтения и цели. В дальнейшем вы сможете достигать результата самостоятельно, узнав своё тело лучше. И даже не вздумайте стесняться себя в фитнес клубе! Занимаясь правильно, вы достигнете результата быстрее! Вот пара советов о технике безопасности. Никогда не надевайте в фитнес клубы обувь с открытым носком. Неправильная обувь может привести к падениям и травмам. Кеды тоже не лучший выбор. Приобретите удобные кроссовки с плотным носком. Берегите себя и будьте здоровы!

**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



ИНТЕРВЬЮ С МАРКЕТИНГОВОЙ КОМПАНИЕЙ DREAMLAB

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ



Совсем недавно у журнала Сама Себе Режиссер появился веб-сайт SSRDenver.com, разработчиками которого была компания DreamLab. Мы познакомились с основателями этой компании, Марго и Василием, буквально несколько месяцев назад, которые совсем недавно переехали к нам в Денвер из Казахстана. В народе говорят «это судьба», вот это и был тот случай когда совсем немного пообщавшись, посмотрев работы ребят, мы сделали им заказ на разработку нашего веб-сайта. Что мне лично понравилось в их подходе к работе, это тонкое понимание того что нам нужно. И конечно же оперативное исполнение заказа!

И поэтому хотел бы задать им вопросы, ответы на которые думаю заинтересуют читателей журнала и моей колонки. Поехали...

Приветствуем вас, дорогие читатели журнала «Сама Себе Режиссер»!

Мы представляем рекламное агентство DreamLab Creative Ideas и недавно переехали в Денвер. Наша компания успешно работает на протяжении уже 18 лет, и в течение этого времени мы реализовали более 1000 самых разнообразных проектов как для самых крупных клиентов (таких как Procter and Gamble, Coca-Cola, Philip Morris, Danone, Nutricia и др.), так и для небольших компаний, которым требовалась маркетинговая и рекламная поддержка. Мы приглашаем вас познакомиться с некоторыми нашими работами на сайте www.dreamlab.design, и обратиться к нам, если вашей компании потребуются рекламные услуги.

В данном материале мы попытаемся ответить на некоторые популярные вопросы, связанные с маркетингом и рекламой.

Q: - Правда ли что маркетологи работают над тем, чтобы потребители больше покупали?

A: - И да, и нет! Маркетинг является универсальным набором разнообразных инструментов, способным адапти-



роваться под практически любые задачи, которые стоят перед компанией. Приведу несколько примеров, которые проиллюстрируют это, казалось бы, противоречивое заявление. Однажды, компания Colgate провела брейнсторминг среди своих клиентов на лучшую идею для увеличения продаж своей зубной пасты. Один из участников конкурса предложил решение, которое было успешно реализовано. Суть идеи заключалась в максимально простом предложении – увеличить диаметр отверстия в тюбике. Анализ поведения покупателей показал, что они выдавливают столько зубной пасты, чтобы полностью покрыть рабочую поверхность зубной щетки. Понятно, что чем больше отверстие в тюбике, тем больше пасты будет использовано за один раз, чем компания Colgate успешно и воспользовалась. Благодаря данному нововведению продажи пасты Colgate значительно выросли! В качестве альтернативного примера, я бы хотел привести следующую, так же знакомую нам всем, бытовую ситуацию – покупку стирального порошка. Когда вы находитесь в супермаркете, наверняка вы выбираете упаковку среднего или большего размера, поскольку чем

больше упаковка, тем, как правило, ниже цена на единицу (гр., кг., шт.) продукта, что позволяет вам существенно сэкономить. Казалось бы, покупая большую упаковку товара, вы следуете модели увеличенного потребления, но это не совсем так. Производитель того или иного товара стремится не столько продать вам больше своего товара, сколько уменьшить продажи товара своего конкурента – приобретая больший размер упаковки, вы снижаете частоту повторных покупок – тем самым производитель товара обеспечивает себе так называемую «лояльность» на период использования его продукта. Пока у вас не закончится стиральный порошок, у вас не возникнет необходимость покупки нового продукта, а значит вы не потратите деньги на конкурентный товар. Кроме того, большинство компаний активно работают над модификацией своего продукта, чтобы он обеспечивал лучший результат при меньшем количестве используемого продукта, тем самым по сути снижая общий объем потребляемого продукта.

продолжение на странице 34



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

IMAGINE

IMPRESS

INSPIRE

CREATE

начало на странице 32

Q: - Может ли маркетинг спасти плохой продукт?

А: - Конечно! И, в первую очередь, задача маркетинга будет заключаться в том, чтобы сделать продукт лучше! В случае если дела у продукта совсем плохи, то возможным решением будет полностью отказаться от попыток его реанимации и сосредоточиться на разработке и выпуске принципиально нового продукта/бренда. Маркетинг является настолько емким понятием, что практически любые решения относительно характеристик продукта могут напрямую или косвенно выступать продуктом маркетинга. Начальным этапом работы с тем или иным продуктом как раз и выступает сбор и анализ информации – как со стороны производственного процесса, так и со стороны потребителя продукта. Если оперировать достаточно широкими категориями, то можно рассматривать маркетинг как рупор потребителя – его задачей является изучать нужды и ожидания потребителей и приводить товары и услуги в соответствие с ними. При работе с нашими клиентами, мы всегда занимаем позицию конечного пользователя товара или услуги, и доносим до наших заказчиков его восприятие бренда. Неважно как видит себе продукт производитель – важно каким его продукт воспринимает целевой потребитель.

Q: - Всем ли продуктам или услугам необходима реклама?

А: - Реклама отличается как по задачам, которые она призвана решить, так и по каналам коммуникации,

которые рекомендуется использовать. На начальном этапе реклама выполняет информирующую роль – например, если открывается продуктовый магазин или ресторан, то на подготовительной стадии многие компании используют баннеры и плакаты, транслирующие послание “Скоро открытие!”, тем самым информируя аудиторию о том, что именно будет находиться в данном месте. Таким образом рекламная кампания на первом этапе доносит до потребителей информацию о существовании компании, продукта или бренда, но при этом напрямую не стимулирует покупку товара или услуги. На втором этапе целью рекламной активности может выступить убеждение покупателей приобрести предлагаемый товар или услугу, используя аргументацию, отвечающую на вопрос потребителя «What’s in it for me?», то есть «Почему я должен приобрести данный товар или услугу?» На данном этапе компании очень часто используют сравнение своих продуктов с продуктами конкурентов, подчеркивая преимущества своих товаров и услуг, а иногда и напрямую указывая на недостатки конкурентов. Третьим основным этапом рекламной поддержки выступает так называемая поддерживающая реклама, то есть рекламные сообщения, напоминающие потребителям о существовании торговой марки, ее новостях, промо-акциях и так далее. Что касается каналов коммуникации, то самым первым рекламным рупором выступает «сарафанное радио», или “word-of-mouth”, то есть рекомендации друзей и знакомых. Каждый раз, делясь информацией с кем-либо, мы, по сути, становимся адвокатом и посланцем бренда. Персональные рекомендации являются одним из самых эффективных реклам-

ных каналов коммуникации. Вместе с тем, рассматривая весь арсенал возможных рекламных каналов, мы бы не рекомендовали использовать все потенциальные возможности, не определив цели и задачи, которые мы стремимся достичь. Очень часто мы сталкивались с клиентами, которые тратили существенные бюджеты на проведение рекламных кампаний, но при этом не достигали поставленных задач. Задача маркетингового агентства в том числе помочь своим клиентам определить наиболее эффективные каналы коммуникации и удержать клиента от импульсивных и необдуманных расходов.

Q: - Что самое любимое и нелюбимое в работе агентства по маркетингу и рекламе?

А: - Мы любим то, чем занимаемся и на это есть множество причин. Если выбирать самую главную – то мы бы остановились на том, что работая в сфере маркетинга и рекламы, нам приходится по работе сталкиваться с самыми разнообразными сферами деятельности наших клиентов и каждый раз решать новые задачи. Не существует универсального рецепта, который бы подошел всем, поэтому каждый проект представляет для нас уникальную возможность разрабатывать новые решения.

Задавайте нам свои вопросы в группе “Сама Себе Режиссер” или напрямую и мы с удовольствием ответим на них.

Have a great and creative day!

**Василий и Марго,
DreamLab
info@dreamlab.design
(240)796-7601
DreamLab.design**

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.



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



История миролюбивого на вид дантиста, отдавшего своим кровожадным импульсам. Речь идёт о Доке Холлидее - джентльмене и игроке, дантисте и стрелке, который нашёл вечный покой в Гленвуд Спрингсе после 35 лет бурной жизни.

Ни по рождению, ни по воспитанию, ни по образованию, Джон Генри Холлидей не принадлежал Дикому Западу. Родился в Атланте, в семье южных аристократов. Получил профессию дантиста в Филадельфии, побочно изучая в университете риторику, математику, историю, живые и мертвые языки. Некоторое время даже работал по профессии в Сент Луисе и Атланте. В возрасте 22 лет услышал удручающий диагноз - туберкулёз в последней стадии. Именно этот недуг убил его мать и брата. Док перебрался в сухой и тёплый Даллас в надежде продолжить свою медицинскую практику. Видимо, рука у него была лёгкая и умелая - он лучше всех делал золотые и искусственные зубы. К сожалению, вскоре ему пришлось уйти из профессии, так как приступы кашля настигали его в самые неподходящие моменты. Зная, что в его распоряжении было не так уж много времени, Док Холлидей решил жить в своё удовольствие, не отказывая себе ни в чём. А удовольствие ему приносили азартные игры, алкоголь и отчаянные выходки. Туберкулёз явно не мешал ему «дышать полной грудью».

В игре ему везло - сказала его математическая подготовка. Судьба приводила его в те места, где деньги, казалось, лились рекой. В те времена это были прежде всего городки, примыкающие к серебряным и золотым шахтам - Денвер, Шайенн, Форт Гриффин в Техасе, Додж Сити, Лас Вегас. Хоть он зарабатывал на жизнь игрой, в каждом городе предлагал и свои профессиональные услуги. Из потасовок, часто возникших после игры в салунах, он неизменно выходил победителем. Если верить слухам, на своём веку он убил не менее 28 человек, причём первые два убийства случились ещё в Атланте, когда он работал дантистом. Это были двое чернокожих, посмеявшихся плавать в реке, которую облюбовала для себя белая компания. Его неоднократно арестовывали за нелегальную игру и ношение оружия. От одного из таких арестов Дока спасла его возлюбленная Катарина по прозвищу Большеносая. Она подожгла салун, чтобы создать панику и отвлечь власти. Пока все были заняты на пожаре, она освободила Дока, да ещё под дулом револьвера заставила вернуть Доку его оружие. Судя по фотографиям, нос её был вполне нормальных размеров, а нелестное прозвище прилипло за излишнее любопытство. Венгерка по национальности, она была образованной, предприимчивой и свободолюбивой девушкой, вполне сознательно избравшей для себя древнюю профессию. Однако,

История о Доке Холлидее



ДОК ХОЛЛИДЕЙ



КАТАРИНА

их любовь нельзя назвать безмятежной. Однажды она его сдала полиции, подтвердив, что он участвовал в ограблении поезда и краже серебряных слитков. Арестовать его не удалось, так как нашлись свидетели, подтвердившие, что он находился совсем в другом месте. В конце концов влюблённые помирились. Кати была единственной женщиной в жизни Дока и осталась с ним до конца, а сама дожила аж до 1940.

В те далёкие времена умение стрелять было отнюдь не лишним - не так-то просто прицелиться и выстрелить в человека. А потому людей, обладающих этими навыками, нанимали для разрешения конфликтов. Помните Великолепную Семерку? Эти люди становились шерифами, US маршалами. Их жизнь походила на размахи маятника. Сегодня они стоят на стороне закона, а завтра без зазрения совести грабят поезда. Жить-то надо.

Постепенно Док приобрёл известность как стрелок и вышел из салунов на широкий простор. В одной из перестрелок он спас жизнь Уайатту Эрпу - одному из трёх братьев, которые в 1880-е выступали как раз на стороне закона в Томбстоуне. Сейчас в Томбстоуне проживает всего полторы тысячи человек, а когда-то этот город соперничал по населению с Сан Франциско. Есть фильм 1993 года, в котором красочно драматизирована эта история. Главари банды Ковбоев, как их называла газета, были убиты в перестрелке в О. К. Corral, а в числе четырёх законников стрелял Док Холлидей. Вскоре двое из братьев Эрп были убиты. После этого ещё было много пролито крови, а честь убийства самого безбашенного бандита Джонни Ринго приписывают именно Доку.

Увы, дружба между Доком и Эрпом, которая когда-то воспевалась как эталон мужского товарищества, закончилась на довольно уродливой ноте. Док нелестно отозвался о новом окружении Эрпа, который подружился с бизнесменом-евреем и женился на еврейке.

Доку было всего 35, но выглядел он совершенно изможденным седым стариком. Силы его были на исходе. Умер он в Гленвуд Спрингс, до конца цепляясь за надежду, что горячие источники ему помогут. В последнюю минуту его мрачное чувство юмора ему не изменило - посмотрев на свои босые ноги, он сказал, что всегда думал, что умрёт в сапогах. Точное место его захоронения неизвестно, но не так давно город возвёл ему памятник. Если верить надписи, то умер он в постели. Говорят, у него была особенность: каждый раз после рокового выстрела он плакал, точно осознавая парадоксальность того, что он, неизлечимо больной, обрывает жизнь другому, пышущему здоровьем, которому жить и жить.



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



Роль цвета в свечах

Как известно, каждый цвет излучает свои определенные вибрации, которые оказывают большое влияние на человека. Применяя свечи в ритуалах, гаданиях или зажигая их просто для создания романтической атмосферы, мы даже не задумываемся о том, какие свечи следует использовать для тех или иных целей. С помощью свечей можно привлечь деньги, любовь, удачу, улучшить настроение, восстановить здоровье и даже стать привлекательнее. Опытные эзотерики утверждают, что свеча определенного цвета по-разному воздействует на человека.

ВОТ ЗНАЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЦВЕТОВ СВЕЧЕЙ В ЦЕЛОМ:

Белые свечи – Разрушение негативной энергии, мир, правда и чистота.

Фиолетовые свечи – Духовное осознание, мудрость, спокойствие.

Лавандовые свечи – интуиция, паранормальные явления, мир, исцеление.

Синие и темно-синие свечи – медитация, исцеление, прощение, вдохновение, верность, счастье и открытие линий связи.

Зеленые свечи – деньги, плодородие, удача, изобилие, здоровье, успех.

Розовые свечи – положительная любовь к себе, дружба, гармония, радость.

Желтые свечи – реализация и проявление мыслей, уверенность, воплощение планов в жизнь, творчество, интеллект, ясность ума, яснovidение.

Оранжевые свечи – радость, энергия, образование, сила, влечение, стимуляция.

Красные свечи – страсть, энергия, любовь, похоть, отношения, жизненная сила, мужество.

Черные свечи – Защита, поглощение и уничтожение негативной энергии, а также отталкивание негативной энергии от других.

Серебряные свечи – женская энергия, снятие негатива, психическое развитие.

Золотые свечи – мужская энергия, солнечная энергия, удача, духовные достижения.

Практикующие магию свечей часто рекомендуют писать имена, даты, даты рождения и определенные символы на свече (или на ее стекле), чтобы подтвердить свои намерения. Кроме того, свечи должны быть смазаны маслом, и вы можете использовать простое оливковое масло или специальные эфирные масла, чтобы покрыть свечу и повысить ее эффективность. В зависимости от намерений или причин, по которым вы используете цвета свечей, исходя из их конкретных значений, вам потребуются принять ванну или очистить разум с помощью медитации. Одевание свечи само по себе является ритуалом, когда вы должны полностью сосредоточиться на намерении, втирая масло в воск свечи.

БЕЛАЯ СВЕЧА. Символ чистоты и силы. Усиливает воздействие свечей другого цвета, рядом с которыми горит. Очищает, пробуждает надежду. Ее можно использовать для введения новой энергии в процесс, например, целительства. Если только эта свеча качественная, ее дым очищает место, где ее жгут, от любого негатива. Когда свеча перестанет дымить, место можно считать очищенным. Белая свеча дает самую чистую энергию, помогает увеличить внутренние движущие силы и реализовать накопленный опыт. Означает альтруизм. Пробуждает все хорошее, обитающее в сердце человека.

ЧЕРНАЯ СВЕЧА. Обладает большой силой! Самая сильная из защищающих свечей. Черную свечу можно использовать, чтобы «вернуть человека обратно на землю». Ее применяют в различных ритуалах, для раскрытия тайн, в медитациях – с целью привнести свет в тьму невежества и непонимания. Она стабилизирует и пробуждает чувство ответственности. Лучше всего жечь ее вместе с белой свечой. Чрезмерное количество черной энергии может вызвать депрессию.

КРАСНАЯ СВЕЧА. Символ любви, здоровья и удовлетворенного честолюбия. Красный – цвет страсти, в котором проявляется наша основная жизненная энергия. Помогает создать новую реальность. Красная свеча дает энергию, восстанавливает силы, улучшает самочувствие, помогает в критических ситуациях, спорах, особенно если зажечь ее в юго-западном углу помещения. Вдохновляет, способствует бодрости ума.

РОЗОВАЯ СВЕЧА. Символизирует любовь и успехи. Побуждает сознание к чистой и достойной жизни. Стимулирует чистоту помыслов, расширяет горизонты истины и успехов. Помогает обрести прощение – прощать себе и другим. Пробуждает совесть – призывает вести чистую и честную жизнь, а также помогает понять свои эмоционально слабые места. Способствует ясности намерений и может пробудить понимание подлинности чего-либо и удачу.



ОРАНЖЕВАЯ СВЕЧА. Символ радости и творчества. Ее можно использовать для медитаций, чтобы стимулировать духовные достижения. Помогает привлечь в свою жизнь приятных и нужных людей, животных и предметы, найти ответы на неясные вопросы. Если ждешь, когда придет правильное знакомство, нужное для работы или здоровья, именно оранжевая свеча поможет его привлечь.

ЖЕЛТАЯ СВЕЧА. Цвет свечного пламени, с помощью которого можно достичь медитативного состояния, увидеть исполнение своих желаний. Изгоняет страх, успокаивает душу. Дает тепло, покой, хорошее самочувствие.

ЗОЛОТАЯ СВЕЧА. Золотая свеча помогает понимать сновидения и стимулирует их. Помогает приступить к медитации. Воздействие подобно желтой свече.

ЗЕЛЕНАЯ СВЕЧА. Свеча роста, продвижения вперед и развития. Уравновешивает энергии тела и разума. Помогает раскрыться уровням сознания, понимающим истинную природу и суть нашей жизни. Стимулирует самосознание. Решает проблемы души. Обладает восстанавливающим эффектом, привлекает изобилие, помогает найти решение финансовых проблем.

СИНЯЯ СВЕЧА. Символ духовного проявления. Пробуждает внутренние способности к восприятию. Символ жизни, охватывающей сознанием большее доверие к окружающему. Очень помогает в исцелении детей. Обычно используется в ритуалах для легкого привлечения денег. Помогает прогнать страх, отчаяние и сомнение. Ее зажигают, чтобы лучше понять себя – она как бы открывает путь навстречу подсознанию.

СЕРАЯ И СЕРЕБРЯНАЯ СВЕЧА. Символ ясности. Можно медитировать, чтобы легче понять, как начать что-то новое. Затрагивает уровень подсознания, знающий, куда приведет наша жизнь. Благоприятна для тех, кто осваивает астрологию, так как помогает понять влияние звезд на людей. Пробуждает в человеке глубочайшую природную интуицию. Рассеивает иллюзии и заблуждения.



КОРИЧНЕВАЯ СВЕЧА. Нейтральный, приземляющий цвет и такая же энергия. Помогает развивать наблюдательность и ясность. Можно медитировать для нахождения пропавших предметов. Это цвет Святого Антония – покровителя тех, кто ищет пропавшие вещи.

ФИОЛЕТОВАЯ И ПУРПУРНАЯ СВЕЧА. Символ духовности, могущества и власти, мастерства. Приносит подъем, успехи и энергию для достижения духовных желаний. При медитации помогает обрести внутренний покой.

Выбор цвета свечи напрямую зависит от ваших жизненных целей и желаний. Их можно использовать как по одной, так и в комбинации. Но помните, что никакая магия свечей вам не поможет, если вы не будете стараться сами решить ситуацию. Свечи — это всего лишь помощники. Они принесут пользу только в случае вашей полной отдачи задуманному делу.

Зажигая свечу, несколько минут постарайтесь сконцентрировать свое внимание на пламени, которое очищает не только квартиру, но и вашу душу. Свечи помогут вам достичь быстрого эффекта, ведь они являются одними из самых мощных источников хорошей энергии.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Согласно науке о магии свечей, определенные свечи можно использовать в определенные дни недели, поскольку эти цвета также связаны с разными планетами. Вот разные цвета свечей на неделе: Воскресенье – золотые или желтые свечи
Понедельник — серебристый, серый или белый.
Вторник – красный
Среда – фиолетовый
Четверг – синий
Пятница – зеленый
Суббота — черный или фиолетовый

Магические терапевты со свечами также рекомендуют свечи определенных цветов для лечения различных заболеваний.

Вкратце, это:

- Аллергия – фиолетовый
- Тревога – роза • Простуда – зеленый/фиолетовый
- Депрессия — оранжевый/индиго/розовый
- Бессонница – синий
- Расстройство желудка – желтый
- Лихорадка – синий
- Головные боли – зеленый/синий
- Диабет – желтый

КАК ГОРИТ СВЕЧА

1. Если в жизни человека все в порядке, поставленная им свеча горит ровным высоким пламенем, не образуя никаких наплывов.

2. Как только у него возникают какие-то душевные неполадки, свеча начинает «плакать»: по ней бегут наплывы.

3. Если горячей свечой водить по часовой стрелке перед телом человека от головы и она в каком-то месте начинает дымить черным дымом, значит, внутренние органы в этом месте заблокированы болезнью и их надо лечить, пока (при повторной диагностике) свеча не перестанет дымить.

4. Имейте в виду, свечу всегда надо держать одной стороной к больному. Если наплывы образуются с его стороны — в своих болезнях виноват он сам. Если же с противоположной, значит, болезни ему «сделали».

5. Если «слеза» скатывается по свече слева или справа, это признак того, что идет энергетическая борьба между больным и кем-то еще. Если «слеза» черного цвета, значит, человек пребывает в состоянии отрицательной энергетики. Если следы на свечке такого же цвета, как она сама, значит, близко прекращение ольвания.

6. Когда свечи ставят в церкви, картина остается примерно такой же, как и дома, но в храме свечи иногда изгибаются. Это значит: человек одержим злым духом. Наплывы иногда напоминают профили черта или того человека, который наслал проклятие.

7. Можно поставить стеариновую свечу около ног, нагрев ее нижний конец и прилепив ее к большому блюду. Если, начав «плакать», свеча образует у своего основания равномерно по окружности лепешки диаметром 2-3 см, примыкающие к ней, это серьезное указание на возможные онкологические болезни.

СВЕЧА — обязательный атрибут работы. Если огонь ровный, спокойный — он соединяет ваши слова и мысли, помогает разобраться в судьбе человека. Если во время беседы воск, как слезы, медленно стекает в подсвечник — это первый признак того, что душа человеческая плачет, что больно ей.

Бывает, разговор никак не клеится. Посмотришь, а свеча трещит, коптит, почти вся потемнела. И сразу ясно: в сидящем рядом много тьмы и злобы, коварных мыслей. Свеча это чувствует и потому коптит.

А если лжет пришедший, начинает выгорать с одного боку. Не надо никакого колдовства, свеча подскажет, кто есть кто. Хотите, проверьте сами: придет к вам человек, поставьте между собой и ним свечу, узнаете, кто к вам пришел».

Вот еще несколько простых секретов.

Если вас сильно обидели, оскорбили в лучших чувствах и поздним вечером сон не идет к вам, ступайте на кухню или в комнату — туда, где никто вас не побеспокоит, — и зажгите свечу. Поставьте ее на подоконник, сядьте рядом и, не торопясь, шепотом расскажите ей о том, что случилось. Появятся слезы, не стесняйтесь их, поплачьте. Пусть обида и боль выйдут слезами. Огонь свечи будет дрожать, мерцать, слушать вас и успокаивать. И как тает воск, растают ваши обиды, покажутся не такими значительными, как сначала.

Другой секрет: если дома произошел скандал и было сказано много грубых, жестоких слов, терпеливо дождитесь ночи, когда все уснут и воцарится тишина. Зажгите свечу и с ней в руке обойдите всех домочадцев. Стоя у изголовья каждой постели, мысленно пожелайте им спокойной ночи. Не думайте о плохом. Вспомните, сколько счастливых, радостных дней было прожито вместе. Пожелайте, чтобы они повторились много, много раз. Свеча будет гореть в ваших руках, и слова доброты, нежности и любви станут, как дымок, опускаться на лица спящих. Все доброе, что есть в вашем сердце, через огонь свечи запечатлется на лицах ваших родных и близких.

И, наконец, последний секрет. Если вы сделали что-то не так, нанесли кому-то боль — никогда не поздно в этом признаться и повиниться. Сначала — самому себе. Зажгите перед зеркалом свечу. Глядя на свое отражение через ее огонь, расскажите все как было. Не лгите, иначе ничего не получится. Говорите — огонь уничтожит мерзкие поступки и дела. Очищаясь в пламени свечи, почувствуете, что даже самое плохое в себе всегда можно исправить к лучшему. И станет на душе намного легче и светлее.

Приобрести свечи, смуджи - пучки шалфея и других ароматных трав для окуривания помещения, талисманы и другие духовные вещи вы можете у **Ксении Поплин**, напишите текст месседж на (720)923-9017 для индивидуальных заказов
Инстаграм [spiritual_forest._ksenias_shop](https://www.instagram.com/spiritual_forest._ksenias_shop)





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!



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

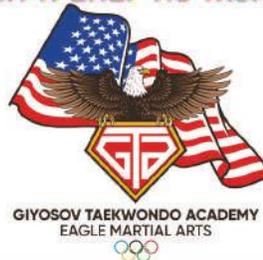
Больше информации на странице в Facebook @RussianAndBeyondClub и по телефону: 720-879-2373

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

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ НА 2023 ГОД

ОВЕН

В 2023 году Овен погружен с головой в работу, так что на здоровье обращает внимание, только если что-то заболело. Вместе с тем, чтобы организм не подвел в самый ответственный момент, и не помешал осуществлению планов, гороскоп Овна в наступающем году советует не дожидаться тревожных «звоночков» и предпринимать профилактические меры. Улучшить самочувствие и поддержать здоровье помогут физические упражнения и активный образ жизни — легкая пробежка с утра, занятия в спортзале, долгие прогулки в парке. Для предотвращения заболеваний ЖКТ и появления лишнего веса Овну неплохо пересмотреть диету, включить в питание больше овощей и фруктов, исключить жирные, острые и соленые продукты. Но самое главное для Овна в год Кролика — не терять оптимистического настроения. Тогда все трудности будут по плечу!



ТЕЛЕЦ

Упорный и последовательный Телец в 2023 году может быть спокоен — ситуация полностью под контролем, неожиданностей не предвидится. Предыдущий год Тигра заставил его изрядно поволноваться, так что Телец временами даже терял свою железобетонную выдержку, ему постоянно приходилось подстраиваться под меняющуюся действительность и корректировать свои планы. Зато в год Водяного Кролика он может насладиться покоем и стабильностью. А это то, чем консервативный и медлительный Телец дорожит больше всего. Однако гороскоп здоровья для Тельца в 2023 году предупреждает, что отсутствие стрессов и переживаний, а также любовь к сладкому могут привести к появлению лишнего веса. Привести в



порядок фигуру и обрести внутреннюю гармонию позволят прогулки, выезды на природу и общение с семьей.

БЛИЗНЕЦЫ

В 2023 году коммуникабельным и ветреным Близнецам придется серьезно заняться здоровьем. Если раньше они могли позволить себе перебрать на вечеринке, набить желудок фаст-фудом и побаловать себя остреньким, то в год Кролика это будет чревато ухудшением самочувствия. Так что для Близнецов лучше правильно питаться, отказаться от вредных привычек и не нарушать режим сна. Кроме того, будет нелишним провести очищение организма от шлаков, съездить на отдых в санаторий, вести более упорядоченный образ жизни. Это позволит Близнецам в 2023 году поддержать здоровье и укрепить нервную систему, стать более бодрыми и энергичными.



РАК

В 2023 году чуточку консервативному и практичному Раку фартит, как никогда. Жизнь радует приятными обстоятельствами и событиями, будет возможность расширить круг общения, удачно сменить место жительства или работу. Вместе с тем, даже самые приятные перемены заставят чувствительного Рака переживать, так как заставят его на время выйти из зоны комфорта и пошатнут привязанность ко всему привычному и предсказуемому. Чтобы привести нервы в порядок, гороскоп здоровья для Рака в 2023 году рекомендует практиковать йогу и медитацию, найти интересное хобби, которое отвлечет от негативных мыслей. Летний отпуск лучше провести вместе с семьей у воды — водная стихия наполнит Рака энергией и подарит уверенность в себе. А попутно позволит загореть, похудеть и необыкновенно похорошеть, так что



по возвращению Раки будут слышать бесконечные комплименты от представителей противоположного пола.

ЛЕВ

В 2023 году жизнерадостный и успешный Лев как никогда блистателен и энергичен. Он активно расширяет свой бизнес, проводит переговоры, находит новых партнеров, отдыхая от напряженной работы на вечеринках и пышных застольях с друзьями. Иногда после такого «отдыха» Льву необходимо еще несколько дней покоя, чтобы восстановить силы и здоровье. Чтобы не обзавестись хроническими болезнями, гороскоп здоровья для Льва в 2023 году предлагает отдыхать несколько иначе — к примеру, ходить в спортзал, выезжать на природу, путешествовать. На Льва самым благотворным образом действует солнце — оно дарит ему не только загар, но и наполняет здоровьем, дарит позитивный настрой. Поэтому лучшее лечение для Льва — это летний отдых в теплых странах.



ДЕВА

В 2023 году рациональную и трудолюбивую Деву ждет привычный образ жизни и небольшие приятные перемены. Четкий план действия, который она наметила для





себя на год Кролика, осуществится на все 100%. Также гороскоп здоровья для Девы в 2023 году обещает хорошее самочувствие на протяжении всех 12 месяцев, однако нельзя забывать о профилактике и правильном питании. Для стабилизации психического состояния летом Деве лучше взять тайм-аут и отдохнуть – например, уехать в какую-нибудь теплую страну, окунуться в беззаботную жизнь отдыхающего, получить максимум впечатлений и прекрасных эмоций. Звезды уверены, что после поездки Дева станет позитивнее смотреть на жизнь и успешно справится со всеми задачами.

ВЕСЫ

В 2023 году Весы будут здоровы и бодры, если откажутся от вредных привычек и будут придерживаться диеты. Злоупотребление спиртным, перекусы и сухомытка, нехватка витаминов и недостаток сна могут значительно подорвать их здоровье. Необходимо принять во внимание рекомендации гороскопа здоровья для Весов в 2023 году и сбалансировать питание, приучить себя питаться полезной пищей, отказаться от фаст-фуда и исключить алкоголь. Питание Весов должно состоять из традиционных блюд – экзотические продукты могут вызвать непредсказуемую реакцию



организма. Также неплохо пройти курс профилактических процедур, которые улучшат самочувствие и укрепят иммунитет.

СКОРПИОН

Для Скорпиона 2023 год сложится ярко и интересно, без болезней и травм, если он будет избегать экстрима и не забывать об отдыхе. Нужно поймать особенное настроение года Кролика – размеренное, доброжелательное и последовательное, и прожить год в этом упорядоченном ритме. Особенная осторожность необходима Скорпиону при занятиях спортом и на дороге – стоит отказаться от рискованных скоростей и заградительных нагрузок. Также не нужно вступать в конфликты, провоцировать окружающих на резкие слова и действия. Кроме того, Скорпиону нужно сбалансировать в своей жизни работу и отдых, чтобы не допустить эмоционального и физического выгорания. Прислушавшись к рекомендациям гороскопа здоровья для Скорпиона в 2023 году, можно избежать многих проблем и сохранить отменное здоровье.



СТРЕЛЕЦ

В 2023 году жизнь Стрельца бьет ключом, он стремится реализовать свои амбициозные желания и совершенно забывает об отдыхе. Это может негативно сказаться на здоровье Стрельца, которое подведет и в самый ответственный момент уложит на больничную койку. Гороскоп здоровья для Стрельца в 2023 году обещает, что если начать следить за своим организмом, то получится избежать многих проблем. Необходимо чаще гулять, делать зарядку, укреплять иммунитет, больше двигаться, не допускать излишеств в еде и спиртных напитках. Все это поможет Стрельцу сохранить бодрость и отличное настроение и добиться отличных результатов в своей деятельности.



КОЗЕРОГ

В 2023 году Козерог наслаждается стабильностью и загружает себя делами, совершенно забывая об отдыхе. Сильное перенапряжение может привести к ухудшению самочувствия, депрессиям и апатии. Гороскоп здоровья для Козерога в 2023



году говорит, что не стоит загонять себя в угол и дожидаться серьезной болезни. Поэтому необходимо дозировать нагрузки, чередовать периоды напряженной работы и отдыха, при первых признаках переутомления устраивать себе выходной. Прогулка на природе или уютный вечер под пледом с любимой книгой исцелит Козерога лучше дорогостоящего лекарства. Держать организм в тонусе в год Кролика позволят умеренные физические нагрузки и правильное питание.

ВОДОЛЕЙ

Общительного и непоседливого Водолея в 2023 году не ожидают особенные проблемы со здоровьем. Водолей бодр и весел, с энтузиазмом встречает все позитивные события года Кролика. А если ничего не происходит, то он всегда готов раскрасить жизнь импровизацией и спонтанными поступками. Однако гороскоп здоровья для Водолея в 2023 году рекомендует не забывать о профилактике болезней, физической активности и укреплении иммунитета. Лишний вес необходимо изгонять при появлении пары лишних килограммов, иначе уже к концу года Водолей рискует расплыться до невероятных объемов. Однако Водолея непросто загнать в спортзал или придерживаться какой-то диеты – он большой нарушитель правил и обязанностей. Лучше в год Черного Кота обзавестись хорошим велотренажером или беговой дорожкой и заниматься в любую свободную минуту.



РЫБЫ

Мечтательные и чувствительные Рыбы в 2023 году склонны строить воздушные замки и вести пассивный образ жизни, что может привести к проблемам физического здоровья. Лишние килограммы, ухудшение состояния кожи и волос, вялость и плохое настроение – это меньшее, чем придется расплачиваться за лень и желание поваляться на диване перед телевизором. Поэтому гороскоп здоровья для Рыб в 2023 году советует взять себя в руки, заняться спортом и не переедать. От тревожности и стресса помогут избавиться родные люди, которые окажут всестороннюю поддержку, развеселят и приободрят Рыб.





Andre's & Lana's MARKET

European Deli

*Поздравляем Всех
с Рождеством
и Новым 2023 годом!*

10673 Melody Drive
Northglenn, CO 80234
303 862-7804

→	↘		↘		↘
Город, в котором все спокойно		Марка «Москвичка»		Кого душил Отелло?	
→					
Леса на картине		Городишная фигура		«Очепятка»	
→					
Гостиница для автотуристов	«... им легион»			Куда можно бить боксеру?	
Простоватость	→				
	«Ухоженное» бездорожье	Радующийся большому куску		Музыка на плацу	«Незарекаемая» котомка
↘					
	Анекдотичный муж Сары	4840 квадратных ярдов			
→				Бухгалтерский тип-топ	Час давки в метро



→					
Стихотворная загадка		Фантаст Бульчев			
→					
Матросская куртка		Чурикова			



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

25 Интересных фактов о морских свинках

Морские свинки — милые, пушистые создания, которых многие держат у себя в качестве домашних любимцев. Они легко поддаются приручению, и, будучи выращенными дома, становятся преданными и ласковыми питомцами. В подходящих условиях, окружённые заботой и имеющие правильный рацион, морские свинки могут жить достаточно долго, радуя своих хозяев своим вниманием.

- 1 Морские свинки не живут в море и не состоят в родстве со свиньями. Возможно, животные были названы «свинками» из-за похрюкивания, толстого тельца без талии и постоянно поедания пищи. «Морская» — возможно, производное от слова «заморская», то есть экзотическая, привезенная издалека.
- 2 Древние предки морских свинок были размером с быка и весили до 700 килограммов.
- 3 Эти грызунов приручили инки, для которых они служили источником ценного мяса. Произошло это в 5 тысячелетии до нашей эры.
- 4 Люди культуры мочика обожествляли морских свинок, поклонялись им и создавали произведения искусства, посвященные этим животным.
- 5 Детеныши морской свинки сразу рождаются с открытыми глазами и меховым покровом. Пить воду и есть сено они могут по прошествии всего нескольких часов после своего рождения.
- 6 Длина тела морских свинок достигает 35 сантиметров, а вес взрослых самцов — 1,5 килограмма.
- 7 Морские свинки вынуждены есть постоянно и маленькими порциями из-за особого строения пищеварительной системы.
- 8 Основной корм этих животных — сено.
- 9 Эти грызуны должны есть свой помет, чтобы быть здоровыми — они способны усваивать витамины групп К и В только во время второго прохождения содержащих их продуктов по пищеварительному тракту.
- 10 Морские свинки — добрые и общительные домашние животные. Они запоминают свое имя, любят сидеть на руках и мурлычат, когда их гладят.
- 11 Беременные свинки, а изредка и самцы, издают чириканье, похожее на пение птиц.
- 12 Морские свинки обычно живут около 5 лет, но при хорошем уходе их жизнь можно продлить еще на несколько лет.
- 13 Морские свинки становятся взрослыми и способными к размножению уже через месяц после рождения.
- 14 Морским свинкам нельзя давать пенициллин, потому что для них это смертельная отравка.
- 15 Зубы морских свинок растут всю жизнь, поэтому им очень важно стачивать их о пищу.
- 16 Когда морские свинки счастливы, они потягиваются или подпрыгивают на месте.
- 17 Самая старая морская свинка дожила до 15 лет — это достижение зафиксировано в Книге рекордов Гиннеса.
- 18 ДНК морских свинок состоит из 64 хромосом (у человека их на 18 меньше).



- 18 Беременная морская свинка может передумать становиться матерью — тогда детеныши рассасываются внутри ее тела или консервируются на несколько лет.
- 19 Морские свинки спят по 10 минут несколько раз в сутки, остальное время бодрствуют.
- 20 Эти грызуны, несмотря на свое название, не любят воду.
- 21 Морские свинки могут серьезно пострадать даже из-за падения с маленькой высоты.
- 22 Морские свинки, в отличие от других грызунов, например, мышей, могут различать цвета.
- 23 Длина шерсти перуанских морских свинок может составлять до 50 сантиметров.
- 24 Морские свинки появились в Европе после того, как Христофор Колумб открыл Америку.
- 25 Морская свинка имеет 258 костей в их теле, тогда как человек имеет 206.

Источники
sanal.ru
стофактов.рф

Приют для животных Dumb Friends League

В приюте Вы можете приобрести домашнее животное, которому нужна любящая семья.

Также приют принимает пожертвования.

Для более подробной информации, пожалуйста, посетите веб-сайт www.DDFL.org



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



Wake & Take

Ароматный кофе и выпечка для Вас в любой день!



-10%

Для читателей журнала
и участников группы
Сама Себе Режиссёр

Вы можете арендовать кафе под ваше празднование, годовщину, день рождения, вечеринку, бизнес встречу и другое !

2337 S.Blackhawk St Aurora, CO 80014 Unit 115C



Кондитеры Татьяна Решетникова и Алёна Будзко



начало на странице 2-3

Как правило, в определённые праздники и в постпраздничные дни у нас бывают распродажи или акции со сниженными ценами. Ассортимент на кошерные и халяльные продукты увеличивается стремительно. Спрос на них растёт с каждым днём, что особенно сказывается на выборе колбасных и мясных изделий. Свежий хлеб выпекается ежедневно. Мясо свежее поступает по пятницам. Горячая еда в наиболее широком ассортименте – это четверг, пятница, суббота. По пятницам у нас готовят блины.

Мы принимаем заказы на кейтеринг. У заказчиков есть прекрасная возможность накрыть стол полноценным меню от салатов до десертов, включая горячее, сделав заказ в нашем магазине. Также можно

заказать плов, самбусу, манты, лепешки - любую готовую еду в нужном количестве.

Чашки, сувениры, книжки. Есть ли специальные завозы?

По праздникам, или обычно раз в три месяца, к нам поступают подарочные наборы: игрушки, книжки, товары для детей и взрослых, календари, журналы на русском языке, также посуда и кухонный инвентарь.

Откуда берёте столько энергии и мотивации?

Наши дорогие покупатели вдохновляют нас и заряжают положительной энергией. Работа у нас, конечно, непростая, учитывая, что выходные и праздничные дни для нас являются наиболее загруженными. Но когда мы видим наших покупателей довольными и благодарными - это на самом деле воодушевляет всех сотрудников магазина.

Ведь покупатели приходят не только купить свою традиционную еду, но и ознакомиться с культурой других стран через продукты и блюда, характерные для этих стран. Здесь все из разных культур и стран: и продукты, и сотрудники, и покупатели. Это самый настоящий культурный обмен! Приятные и вкусные продукты притягивают и объединяют посетителей.

Хотелось бы от имени руководства и всего коллектива M&I International Market поздравить наших покупателей, а также читателей и сотрудников вашего журнала «Сама себе режиссёр» со всеми сезонными праздниками. Добро пожаловать в наш магазин, где будет много необычного и вкусного в новом 2023 году!

Сердечно пожелаем всем мира, взаимопонимания, здоровья и прекрасного настроения.

Спасибо.



M&I
Kosher Inc.

**Лучшая красная икра! По самым лучшим ценам!
Только в магазине M&I от производителя
до нашего уважаемого потребителя!**

КРАСНАЯ ИКРА

ALASKA PINK SALMON KOSHER WILD CAUGHT CAVIAR

Продукты высокого качества не содержит консервантов!

GMO FREE!

909 S ONEIDA ST, DENVER CO 80224

(303)331-1590





УЛЫБНИСЬ



- Главное, чтобы губа не треснула! - бормотала Наташка, дописывая пятый лист новогодних желаний...



- Леночка, вы вчера так праздновали - так праздновали! Что у вас было?! - Деньги!



— Чихнул — значит правда.
— Господин судья, защита протестует!

— С чихом не поспоришь.



Жена сказала, что будет следовать за мной тенью. Теперь в рюмочную хожу только в дождливую погоду.



Когда утром Циля продала подаренный ей вечером букет, Абрам понял: это таки его женщина...



«А мне — наср@ть» — сказал Геннадий, и бармен выполнил заказ



В столовой Дома творчества встречаются два композитора. Один тоскливо говорит:

— Тьфу, дерьмо, а не погода!

На что второй отвечает:

— Кстати, о дерьме — коллега, что новенького вы сочинили?



— С каким ребенком у вас было больше всего проблем?

— У меня — с сыном свекрови.



Судья:

— Почему вы оплатили своё санаторное лечение из гос бюджета?

Чиновник:

— Во всём виноват мой врач, он порекомендовал мне использовать для лечения народные средства.



Мне соседка жаловалась на храп из нашей квартиры: «Передайте мужу, чтоб перестал!»

Я-то сплю крепко, и мужа решила не донимать. Пока не проснулась однажды среди ночи и не увидела, что он тихонько спит на боку, крепко прижав подушку себе на ухо...



— Семен Семеныч, чем на пенсии займетесь?

— Ну первые пару месяцев буду тупо сидеть в кресле качалке.

— А потом?

— А потом начну раскачиваться.



Почему люди, стоящие позади меня в очереди, думают, что если прижаться ко мне поближе, то их очередь наступит быстрее?



Ночью стук в окно:

— Хозяин, дрова нужны?

— Да нет, не нужны.

Утром просыпается, дров нет.



Первым топ-блогером был Винни-Пух. Он нес всякую чушь, не скрывал, что в голове у него опилки, писал с ошибками, но его все любили и подкармливали.



— Вот скажи, Ирка, у тебя есть недостатки?

— Масса...

— А какие именно?

— Я же сказала... масса!



— Милый, я пойду с подружками погуляю.

— Только возвращайся трезвая.

— Офигеть... ну тогда до послезавтра.



— Жена села на диету — похудел на 1,5 килограмма...



— Что делать, если парень охладел?

— Хоронить.



Я не ревнивая... просто без волос ей действительно лучше!



Приходит муж домой пьяный в дрова. Жена открывает дверь с венником в руке.

Муж в панике падает на колени и сложив руки, умоляюще произносит:

— Света, не улетай! Это был последний раз, честное слово!



— Есть нечто невидимое и неосознанное, что витает в воздухе и делает нас счастливее.

— Любовь?

— Wi-Fi.



Охотно верю в реинкарнацию. У меня уже скопилась обширная коллекция новых жизней, успешно начатых в понедельник.



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/>



UNIKA OUTDOOR



Компания Unika была создана двумя любителями активного отдыха, вечными искателями новых приключений. Основное направление компании – разработка оборудования и снаряжения для походов с палаткой, хайкинга, кемпинга, рыбалки.

- ✓ Водонепроницаемые рюкзаки
- ✓ Одежда
- ✓ Компактные надувные подушки
- ✓ Бутылки для напитков

UNIKA OUTDOOR

20 Trees Planted for Forest Fire Recovery

THIS CERTIFICATE IS AWARDED TO PRIVILEGED AND DISTINGUISHED PARTNERS OF ONE TREE PLANTED WHOSE CONTRIBUTIONS HAVE BEEN AND CONTINUE TO BE ESSENTIAL TO THE REFORESTATION, CONSERVATION, AND PROTECTION OF ENDANGERED FORESTS AROUND THE WORLD.

Matt Hill

MATT HILL

CHIEF ENVIRONMENTAL EVANGELIST



June 3, 2022

DATE

YOU CHANGED THE WORLD

Производя высококачественные товары, Unika также стремится сохранить планету для будущих поколений. За каждую купленную вещь Unika сажает дерево. Место посадки покупатель может выбрать на их веб-сайте.

**WE PLANT
1 TREE
FOR EVERY
PRODUCT SOLD**
THANKS TO  ONETREEPLANTED



Продукцию компании Unika вы можете приобрести как в Amazon магазине так и на их веб-сайте

<https://www.unikaoutdoor.com/>

<https://www.amazon.com/unikaoutdoor>

Instagram @unikaoutdoor

СОЗДАВАЯ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Один день из жизни Данила в NovaStar Academy

Данилу одиннадцать лет. Он закончил программу пятого класса по всем основным предметам и программу восьмого класса по математике в прошлом учебном году. Данил увлекается аэрокосмической техникой и скалолазанием. Обычно он ходит в школу каждый день, но иногда его семья путешествует, и тогда Данил продолжает учебу онлайн. И хорошо, что это не проблема, так как его индивидуальный план обучения и все материалы доступны в любое время из любого места.

Вот, что Данил рассказывает об одном из своих школьных дней.

НАЧАЛО ДНЯ

Когда я прихожу в школу, я беру свой планшет и сканирую QR-код, чтобы отметить мое прибытие в школу. Потом нужно просмотреть сообщения в «Learning Path» от моих учителей и наставника.

PERSONALIZED LEARNING PATH

«Learning Path» это мой индивидуальный портал, где можно оставлять отзывы, ссылки на задания и комментарии на мою работу в школе. Это очень удобно, потому что учителя могут следить за моей успеваемостью в реальном времени и поддерживать меня. Когда я что-то осваиваю, то получаю цифровой значок и могу идти дальше, на следующий уровень. Мне не нужно ждать других учеников, и они не должны ждать меня.

УТРЕННИЕ ЧАСЫ CORETIME

Большинство моих друзей приходят в школу как раз к Coretime, это основные обязательные предметы. Мы занимаемся в очень удобных классах и лабораториях, и каждый может выбрать учебную зону по желанию. Учитель английского уже разместил вопрос на нашей виртуальной доске обсуждений, поэтому я пишу свои идеи и читаю ответы моих одноклассников.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА И ИССЛЕДОВАНИЯ

Каждый из нас выбирает себе свой проект. Мой «Открытый проект» посвящен аэрокосмическим исследованиям. Поэтому на это неделе я выбрал статью из «Apollo Flight Journal» с портала NASA. Мистер Джонс, мой наставник, поделился ссылкой на прямую трансляцию NASA с космической станции. Он так же, как и другие учителя, следит за моими «Learning Paths», чтобы у меня был доступ ко всем необходимым материалам.

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Второй язык, который я выбрал для изучения во время Coretime, это русский. Мой друг Джейк выбрал испанский. Я выбрал русский язык, потому что мои бабушка и дедушка говорят по-русски. Первым человеком в космосе был русский космонавт, и я тоже мечтаю однажды отправиться в космос! На уроках русского кроме языка мы изучаем историю России, экономику, культуру и многое другое.

ПЕРЕМЕНА

Перемены в нашей школе всегда проходят интересно. Здорово, что я могу выбрать, где и как провести перемену – в нашей школе большой выбор мест для интересного, активного отдыха и общения.

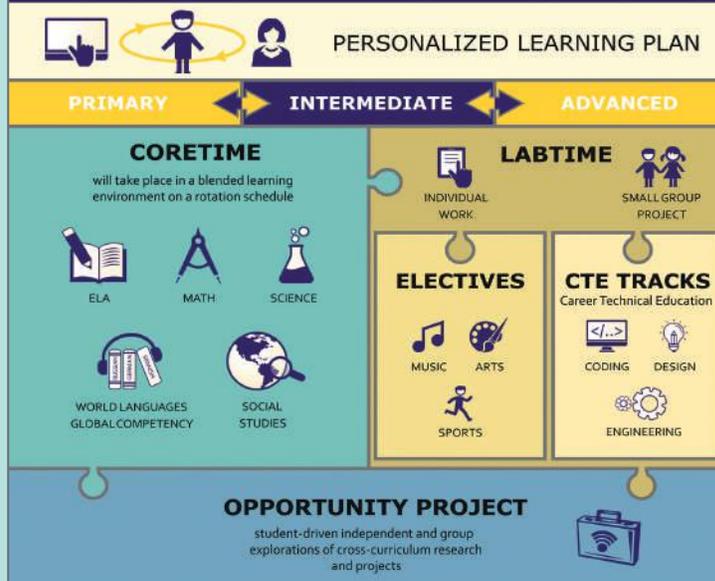
УТРЕННИЙ LABTIME HOUR И РАБОТА НАД «ОТКРЫТЫМ ПРОЕКТОМ»

Моя любимая часть дня – это работа над «Открытым проектом.» Я выбрал проект по астрономии. Поэтому я готовлю видеоконференцию для настоящего пилота-исследователя из Космического центра NASA. Мой учитель помог мне связаться с ним.

MENTORSHIP PATHS

Во второй половине дня мне нужно обсудить вопросы для интервью с моим учителем-наставником. Мой наставник – это мой помощник, советник и гид! Я могу задать ему любые вопросы и получить необходимую поддержку.

NOVASTAR ACADEMY schedule elements



ОБЕД

Я обедаю с моими друзьями. После ланча мы сами решаем, как провести перемену. Можно играть на свежем воздухе, на игровой площадке, посетить тренажерный зал или кабинеты искусства и музыки. Наши учителя всегда придумывают что-то новое и очень веселое!

CORETIME И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

После обеда и перемены меня уже ждет новое задание по математике. Если у меня возникнут трудности, то в моем «Learning path» я всегда могу найти видео в помощь. Если я не смогу правильно и полностью выполнить задание, то моему учителю будет отправлено сообщение. А потом мы вместе с учителем сможем обсудить мои трудности.

РАБОТА В ГРУППАХ

Coretime на сегодня завершает математика. Я решил использовать математическое моделирование, чтобы лучше понять алгебраические отношения в увлекательной игровой форме! Я и мои друзья вчетвером работаем над разными задачами. Мы стараемся помогать друг другу. После того, как мы закончили, каждый сохраняет свой прогресс в цифровом блокноте, и учитель видит новый значок, который говорит о выполненном задании.

ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ LABTIME HOUR

После математики мы идем на факультатив по искусству или музыке. Я решил сочинять музыку для своей космической миссии. Учительница по музыке всегда говорит, чтобы мы использовали свое воображение. Она учит нас всегда придумывать что-то новое. Сейчас я работаю над сочинением музыки, которая сопровождает фильмы об освоении космоса! Для этого я использую специальную компьютерную программу.

КУРСЫ ПО ВЫБОРУ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На занятиях по технической подготовке я выбираю инженерное дело. Я пытаюсь применить свои знания из разных областей для дизайна снаряжения для скалолазов. Когда прототип снаряжения будет готов, мы можем протестировать его в виртуальной реальности. Моя цель – написать работу о силах гравитации и инновационной конструкции для моего собственного «Открытого проекта».

ВЕЧЕР

Так прошел мой день. Мне нравится, что мое обучение идет в моем темпе и не ограничивается классной комнатой. Здорово, что и другие ребята в моей школе интересуются теми же вещами и мы можем вместе ездить в музеи, лаборатории и продолжать наше обучение вне школы!

Команда основателей NovaStar Academy приглашает всех родителей, желающих принять участие в открытии школы! Приходите в наш Родительский комитет, чтобы поддержать миссию школы!

FREE CHARTER SCHOOL  БЕСПЛАТНАЯ ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ К -12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM K-12

**ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
OPEN ENROLLMENT**

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE**

ПОЗВОНИТЕ НАМ
CALL US
303-562-8344

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



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



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



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для 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, the Seal of Biliteracy



EARLY CAREER
Integrated Career and Technical Education starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification of Career and Technical Education credits



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



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



Немецкий рождественский штоллен



ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- мука пшеничная – 2 3/4 стакана (440 г)
- масло сливочное – 120 г
- желтки – 6 шт.
- молоко – 1/2 стакана
- коричневый сахар демерара – 3 ст. л.
- дрожжи сухие – 7 г
- цедра 1/2 лимона
- ваниль – половина стручка
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.

Для начинки:

- смесь любых орехов (миндаль, фундук, кедровые, грецкие, макадамия, кешью) – 2 стакана
- смесь цукатов из цитрусовых – большая горсть
- темный изюм – большая горсть
- ром темный или ликер Куантро – 1/2 стакана
- мука для присыпки

Для покрытия:

- масло сливочное – 100 г
- пудра сахарная – 1/2 стакана
- ваниль – 1/2 стручка

Шаг 1

Подготовьте сухофрукты для немецкого рождественского штоллена. Положите изюм, цукаты и смесь орехов в стеклянную миску, залейте ромом и оставьте на 4–6 ч.

Шаг 2

Затем откиньте на сито, обсушите (жидкость от замачивания больше не понадобится) и обваляйте в муке, чтобы кусочки не слипались.

Шаг 3

Для теста рождественского штоллена в глубокой миске молоко смешайте с обычным сахаром, всыпьте дрожжи и 5 ст. л. просеянной муки; вымесите опару до однородности. Накройте пленкой и оставьте в теплом месте на 20 мин.

Шаг 4

Лимонную цедру для штоллена измельчите. Ванильный стручок разрежьте вдоль, выскребите семена и смешайте с размягченным маслом.

Шаг 5

Добавьте в опару оставшуюся муку, коричневый сахар, ванильное масло и желтки; вымесите гладкое тесто.

Шаг 6

Добавьте подготовленную смесь цукатов, фруктов и орехов, цедру и соль. Вымесите на посыпанной мукой рабочей поверхности. Положите тесто для штоллена в глубокую миску, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 2 ч.

Шаг 7

Тесто для штоллена раскатайте в форме овала. Ребром ладони сделайте продольное углубление посередине овала и загните правую половину теста на левую так, чтобы оно чуть заходило за середину. Выложите тесто для штоллена на противень, выстланный пергаментом, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 1 ч.

Шаг 8

Выпекайте штоллен в разогретой до 170–180°C духовке до готовности, около 1 ч. Через 40 мин. можно накрыть его фольгой, чтобы не подгорел. Деревянная палочка, воткнутая в кекс, должна выходить сухой.

Шаг 9

Масло для покрытия растопите. Ванильный стручок разрежьте вдоль, выскребите семена и добавьте в масло, перемешайте.

Шаг 10

Смажьте горячий рождественский штоллен, только что вынутый из духовки, 1/4 масла, затем посыпьте через мелкое ситечко 1/4 сахарной пудры. Подождите, пока образуется корочка, и повторите еще 3 раза с оставшимся маслом и пудрой.

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

Лиля: 720-216-4508 ~ Lily@i2li.com

Салат Кролик



ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- куриное филе – 400 г
- рис – 100 г
- яйца – 4 шт.
- консервированная кукуруза – 150 г
- свежие огурцы – 100 г
- оранжевый сладкий перец – 100 г
- твердый сыр – 300 г
- красный лук – 100 г
- зелень петрушки – 4 веточки
- майонез – 60 г
- черные оливки без косточек – 2 шт.
- соль
- свежемолотый черный перец

Шаг 1

Приготовьте все ингредиенты для новогоднего салата. Куриное филе положите в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения, посолите. Варите 5 мин. (или 10 мин., если филе большое), накройте кастрюлю крышкой и выключите огонь. Оставьте филе полностью остыть. Рис отварите в 1 л кипящей подсоленной воды готовности, 15 мин. Откиньте на сито и остудите. Яйца сварите вкрутую (10 минут после закипания) и остудите в холодной воде.

Шаг 2

Консервированную кукурузу для салата откиньте на сито и дайте стечь жидкости. Свежие огурцы вымойте и очистите. Очень мелко нарежьте. Так же нарежьте сладкий перец (один маленький кусочек отложите для украшения салата).

Шаг 3

Отрежьте от куска сыра 2 тонких ломтика в виде длинных «ушек» и отложите для украшения «кролика». Оставшийся натрите на мелкой терке. Красный лук очистите и мелко порубите. Петрушку вымойте,

хорошо обсушите бумажным полотенцем и оборвите с веточек листочки. Листочки очень мелко нарежьте.

Шаг 4

Куриное филе нарежьте маленькими кубиками. Яйца очистите и разомните толкушкой для картофельного пюре. Пересыпьте в большую миску. Добавьте куриное филе, лук, треть петрушки, кукурузу, перец, огурцы и рис. Посолите и поперчите. Добавьте майонез и перемешайте.

Шаг 5

Получившуюся массу выложите на плоскую тарелку, формируя ее в виде фигурки лежащего на брюшке кролика (тело и голова). Посыпьте всю поверхность тертым сыром. Выделите линию шеи «полоской» из части оставшейся петрушки.

Шаг 6

В «ушки» из сыра вставьте деревянные зубочистки и прикрепите к голове «кролика». Сделайте ему глазки из оливок, носик из кусочка сладкого перца. Вокруг «кролика» можете распределить оставшуюся петрушку.

НОВЫЙ ПРОДУКТ ОТ  *Supreme Camellia*



В этом году цветочный магазин Supreme Camellia к праздникам предлагает не только ёлочные настольные композиции с элементами новогоднего декора, но и сам декор.

Мы предлагаем наборы ёлочных шаров ручной работы, сделанные из высококачественных материалов с кружевом и камнями.

- ручная работа
- 8 см диаметр
- Высококачественные материалы
- Возможен персональный заказ
- Срок изготовления 1-2 недели

 **720-224-2392**

QUALITY PRO BUILDERS
Handyman Services
(720) 231-4254

Wake & Take
Coffee Bar
2020 W Eisenhower Blvd, Loveland, CO 80537
(970) 518-5767

love BRIDAL
BY TATYANA
2020 W Eisenhower Blvd, Loveland, CO 80537
(970) 518-5767

HOUSE OF BREAD & PASTRIES
ALWAYS FRESH
2020 S Parker Rd, Denver CO 80231
(720) 727-0000

Phil Zagulov
Construction and Remodeling
303-875-6957

OLGA ZAGULOVA
MORTGAGE LOAN OFFICER
303.204.1638

BMH corp.
ADULT DAY CARE • HOME CARE • TRANSPORTATION
1240 E. Eisenhower Ave, Aurora CO 80012
(720) 282-3578

MORTGAGE NAVIGATORS
Irina Shamaev (303) 731-9933

Kishinevsky & Raykin
Attorneys and Counselors at Law
2851 S Parker Rd, 150 Aurora CO 80014
720.748.8888

www.Bethel.Community
Вефиль
Сверхъестественная Церковь
EVERY SUNDAY @ 1 PM
13231 E Mississippi Ave | Aurora | Colorado | 303 536 5353

LEGACY LAW GROUP
FAINBERG & MEULI
Estate Planning 303-954-9428

Darya RESTAURANT
10890 E DARTMOUTH AVE. DENVER CO 80014
(303) 750-4326

NOVA STAR ACADEMY
Nova.Academy@getp.org
(303) 562-8344
(303) 505-5443

INSPIRE TO LEARN & IMAGINE
LEGO-INSPIRED PROGRAMS
ROBOTICS
ESCAPE ROOMS
SURVIVAL 3D PROGRAMS
ENGINEERING
SCIENCE
21ST CENTURY SKILLS
COGNITIVE ABILITIES
WWW.ILLI.COM
(720) 216-4508

UNIKA OUTDOOR
WWW.UNIKAOUTDOOR.COM

Supreme Camellia Floral Shop
(720) 224-2392

SVN Diamond INC
(720) 288-4545

Andre's & Lana's MARKET
European Deli
(303) 862-7804
10678 MELODY DR. NORTHGLENN CO 80234

AMINA
2755 Canyon Boulevard
Boulder, CO 80302
hello@aminahalalfoods.com

BOZKURT CORPORATION
(720) 278-5712
MIKEWEST4607@YAHOO.COM

Bliss Med Spa
Наращивание и ламинирование ресниц
Ламинирование и скраб Бровей
Пилинг и facials
Перманентный татуаж
Удаление волос - waxing
Отбеливание зубов
+1 (720) 822-8564 720 W 6th Avenue, #100
+1 (303) 344-6003 Denver CO

По вопросам рекламы и бесплатной подписки обращайтесь:
(303) 332-8807 / SSRmagazineCO@gmail.com / SSRDenver.com

Команда Сама Себе Режиссёр:

Алла Шульман
издатель/маркетинг директор

Марина Нири
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодесс
арт директор

сама себе режиссёр
Финансы в вашем доме
Ноль трат от ветерана
Марка
Приют для животных
Чем можно помочь
Справедливо от Режиссёра
Наш журнал

сама себе режиссёр
КАК МОЖЕТ ТАТЬЯНА МАРКИНА
КЕНДРИ НОВОК
СОВЕТЫ ЗНАКОМЬСЯ
Знакомьтесь с
Ларисой Херенбарт
ОСНОВАТЕЛЬ НОВОЙ ШКОЛЫ
NOVASTAR ACADEMY

сама себе режиссёр
ИСТОРИИ ИММИГРАНТА
АЛЕКСАНДРА КОСТИНОВА
СОВЕТЫ КОММЕНТЫ
Знакомьтесь с
Ларисой Херенбарт
ОСНОВАТЕЛЬ НОВОЙ ШКОЛЫ
NOVASTAR ACADEMY

сама себе режиссёр
Интервью с
Игорем Райкиным & Тимуром Вишневецким
Интервью с
Игорем Райкиным & Тимуром Вишневецким

сама себе режиссёр
Интервью с основателем
компания
I-GO TRANS, LLC

Dr. Aziz Rasulov
(303)340-0422

18025 E Exposition Ave., Aurora CO 80012

Cozy Dental

GOLD N PHARMACY
MEDICAL SUPPLY

909 S Oneida St., Denver CO 80224
(303)551-6688

RUSSIAN BEYOND

(720)878-2373

Hiring Truck Drivers
I-60 Trans LLC
(720)170-6114

CHIC CLEVER
LUXURY ARTS

(720)588-0682
10005 Commons St. Lone Tree CO 80124
Basic Services, Mounting, ESO, Travel Calling

GIYOSOV TAEKWONDO ACADEMY
EAGLE MARTIAL ARTS

(720)429-0669

NŌVA
Solar Panels

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

DREAM LAB ADVERTISING AGENCY

<https://dreamlab.design>
+1 (240) 796-7601
info@dreamlab.design

M&I
Nowros Inc.

909 S Oneida St., Denver, CO 80224

ИДЕЯ Кейтеринг

(720)737-0000

Kristina Stutler
Associate Broker,
Realtor

720-755-7503
kristina.stutler@compass.com
admin@kristinastutler.com

BANK OF THE WEST
BNP PARIBAS

Tatiana Kartasheva
Branch Manager

NMLS #1705777
16778 E Smoky Hill Rd., Centennial, CO 80015
Tel: (303) 202-5480 Direct: (303) 202-5492 Fax: (303) 766-0858
E-mail: tanya.kartasheva@bankofthewest.com

Parties and Performances
Ballet and Aerial Acrobatics
Personal Training
Fitness Instructor

Ruslana April (720)261-0721
RuslanaApril RApreleva@gmail.com

Wall Art Sculpture and Design

Art classes Illustrations Art Parties

Artistic Fox studio
www.artisticfoxstudio.com 720-216-7586

TRUE CARE LLC

(720)946-1823
1395 S COLORADO BLVD. A-209,
DENVER CO 80222

Сама Себе Режиссёр поздравляет Вас с праздниками и с Новым 2023 Годом! Желаем Вам процветания, хорошего настроения, любви, здоровья и всего самого наилучшего.

сама себе режиссёр

Интервью с **Викторией Хамовой** по недвижимости

сама себе режиссёр

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

сама себе режиссёр

Интервью с доктором **Элиной Давыдовой**, доктором оптометрии **Denver Eye Care**

сама себе режиссёр

Гордость Колорадо Армянская Пекарня **House of Bread**

сама себе режиссёр

Интервью с **Ольгой Зайульской**, стилистом по праздничным мероприятиям

Ресторан «Националь»

приглашает Вас
великолепно провести с нами время!



БАНКЕТЫ

ВЕЧЕРИНКИ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

ЮБИЛЕИ

СВАДЬБЫ

КОРПОРАТИВЫ

И ДРУГИЕ ПРАЗДНОВАНИЯ

**909 S Oneida St,
Denver, CO 80224**

(720)261-3939

ВКУСНОЕ МЕНЮ

ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

ЖИВАЯ МУЗЫКА

ТАНЦПОЛ

ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ