

«TEPEMOK»

**Grand Opening** 

CTP. 14

Девичник в Bela Vida Med Spa and Wellness

CTP. 16

Гималаи

CTP. 28-30

RAC Business Mixer in Divieto Ristorante

ФЛОРИДА И МЫ

CTP. 6

METRO CHIROWELL

ЦЕНТР ХИРОПРАКТИКИ И МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОРЛАНДО С УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКОЙ СТР. 8-9



METRO CHIROWELL

6200 Metrowest Blvd., Ste 207 Orlando, FL 32835 Text or call
407.440.4104
www.metrochirowell.com



### КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ АВАРИИ

Ведущие специалисты по реабилитации помогут восстановлению

#### ПАКЕТ ДОКУМЕНТОВ

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ
МАКСИМАЛЬНОЙ
КОМПЕНСАЦИИ
ОТ ОПЫТНЫХ
АДМИНИСТРАТОРОВ,
КОТОРЫЕ ВАС БУДУТ
КУРИРОВАТЬ ОТ НАЧАЛА
ДО КОНЦА ПРОЦЕССА



Восстановление после хлыстовой травмы шеи и спины Работа с отечностью и циркуляцией Снятие напряжения и стресса опорно-двигательного аппарата

#### В компексе услуг:

- Функциональная медицина
- Хиропрактор
- Мануальная терапия
- физиотерания
- Стретг-терапия
- Миофасциальная терапия





LINDA L. SCHWICHTENBERG, P.A. Orlando Injury Attorney

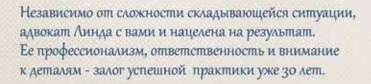
АВТОАВАРИИ • НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ • МЕДИЦИНСКИЕ ОШИБКИ

135 East Marks Street Orlando, FL 32803 www.lawyerlinda.com

Text or ca

(407) 246-8488





#### MEMBER

- The Florida Bar
- · Florida Justice Association
- Central Florida Trial Lawyers Association
- Orange County Bar Association
- · Better Business Bureau





## Woolsey Morcom

Автомобильные аварии

> Травмы в результате падения

Несчастные случаи

Неправомерная смерть



Юридическая фирма, которой можно доверять

Вы ничего не платите, пока мы не выигрываем

Бесплатная консультация

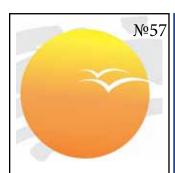
Вердикт в \$20М в 2018 Миллионы Получены в 2019, 2020, & 2021 JACKSONVILLE, PALM COAST, PONTE VEDRA, DESTIN

**\904-638-4235** 

Позвоните нам сейчас







#### Florida & Us Magazine (журнал "Флорида и мы")

издатель: Iryna Nasekailo -Leoni Media LLC редактор номера: Irina Novikova литературный редактор: Elena Mironova корректор: Elena Botyakova верстка: Ksenia Sanikovich Alena Chizhova дизайн рекламы: Ksenia Sanikovich продажа рекламы: Iryna Nasekailo

Address: PO Box 3356 Windermere, FL 34786-3356 Phone: 407-883-2984 Email:

flandus.magazine@gmail.com Facebook: www.facebook.com/flandus.magazine/ Website: www.flandus.com

Редакция выражает признательность за содействие в выпуске номера: Raisa Beigelman, Татьяне Джонсон (Дикой), Sevilen Gassner, Евгении Иволге, Лейле Искаковой, Ирине Климов, Lena Nikolayuk, Alla Rios, Ольге Руденко, Irene Van Celestine

#### На обложке: Elina Nubaryan Фото Yuliya Panchenko Photography

За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Редакция, главный редактор, журналист не несут ответственности за распространение сведений, не соответствующих действительности и порочащих честь и достоинство граждан и организаций, либо ущемляющих права и законные интересы граждан, либо представляющих собой элоупотребление свободой массовой информации и (или) правами журналиста.

© Copyright 2015-2023 Florida & Us Magazine

### 9 Мая. Мы чтим...







По сложившейся традиции волонтеры Русскоамериканского общественного центра Флориды (RACCF) поздравили советских ветеранов Второй мировой войны, блокадников Ленинграда, узников гетто и концлагерей с 78-й годовщиной победы над нацистской Германией. К сожалению, с каждым годом свидетелей той войны становится все меньше и меньше. Уже некого поздравлять в Сарасоте и Орландо, сильно поредели ряды ветеранов в Майами и Бока Ратоне. Но пока будет жив хоть один участник тех событий, он будет получать 9 мая поздравление от RACCF. В этом году волонтеры центра посетили с подарками и цветами Михаила Наумовича и Геру Абрамовну Мушлиных, Михаила Семеновича Теслера, Исаака Иосифовича Оберлендера, Исаака Лазаревича Аптекаря, Дору Яковлевну Гринберг, Инессу Армель, Владимира Аркадьевича Беркуна, Генока Лейзеровича Смелянского.

Оргкомитет RACCF в лице Татьяны Джонсон (Дикой), Михаила Фарфель и Яны Черновой выража-

ют огромную благодарность всем соотечественникам и бизнес-спонсорам, которые сделали свой вклад в благотворительный фонд поддержки ветеранов и в ежегодный проект World War II Victory Tribute, который существует с 2010 года.

Спасибо большое Euro Market III в Delray Beach, Russian International Market в Boca Raton, Supermarket European Delights в Sunny Isles Beach в лице Оксаны Жук, Fleur FLOWER BOUTIQUE в лице Юли Депутатовой, а также Irina's Bread, Law Office Yana Manotas, Tatyana Solovey, Elena Prokopenko, Irina Sidelnikova, Ivan Samarzev, Oksana Savchenko, Olga Constantine, Olga Borisova, Norman Peselev, Lilly's, Anton Zaitsev, Alexander Braverman, Dmitry Bulgakov, Екатерине Ермаковой с детьми, Александру Альперовичу, Наталье Иваницкой, Николаю Орлову, Irina Peterson, Natalia Ivinitskaya.

Мария Жукова Фото предоставлены Татьяной Джонсон (Дикой)





















## Бесплатная консультация

(954) 406-6464

www.kurzmanlawgroup.com yana@kurzmanlawgroup.com

Kurzman Law Group, P.A. 2881 East Oakland Park Blvd., Suite 319 Fort Lauderdale, Fl. 33306

#### RUSSIAN-SPEAKING AMERICAN CHAMBER OF SOUTH FLORIDA

### RAC BUSINESS MIXER HOSTED BY DIVIETO RISTORANTE

## in Aventura, Florida

Bringing People Together is what RAC does best! "Personal relationships are still the number one reason why people do business together". It's an old-fashioned, but proven concept. Even in a modern economy! It's all about Members Helping Members; Businesses Helping Businesses; People Helping People. If you haven't been to RAC Business Mixer before, you are missing out! If you own or manage a business in South Florida, RAC events are an amazing opportunity to attract new clients and gain powerful referral sources. These business networking events allow like-minded business professionals to form new relationships and reconnect with colleagues to help further the growth of their respective businesses.

The most recent evet took place at Divieto Ristorante located in Aventura Mall. In the week leading up to the event, South Florida experienced historic flooding and many homes, businesses and cars were flooded by non-stop, torrential rain. Despite everything that was happening, RAC members and friends wouldn't miss an opportunity to mix and mingle with the who's who in South Florida. It was another successful event with huge thanks to Divieto Ristorante who wowed guests with an overwhelming amount of exquisite Italian food. For many, it was their first time to Divieto Ristorante, but will surely not be their last, as guests could not stopped raving about how incredibly delicious the food was! Our sincere appreciation goes out to Divieto Ristorante for their warm hospitality.

Thank you to our dear members and friends for coming out to enjoy another great RAC Business Mixer. A very special thank you to our photographer, Igor Heifetz for the amazing photos!

If you are interested in becoming a member of RAC and attracting new clients and branding your company name in the Russian-Speaking and American community, we invite you to join the RAC family!! Thousands of visitors come to www.racsouthflorida.com searching for services or information they need. Are you listed among your competitors? Memberships begin as low as \$275 for the entire year. Members attend all events for free, have a listing on our comprehensive website, gain significant exposure for their business and much more. Visit www.racsouthflorida. com today and start growing your business!

A very special thank you to the general sponsors of RAC. It's because of our general sponsors' support and dedication that we are able to do so much in the community. Thank you: Lexus of Pembroke Pines, AD Mortgage, The Law Offices of Steven S. Farbman, Sunshine State Academy, Coffey Burlington Law Office, Lexus of North Miami, Memorial Healthcare System, Davie Academy, Joe DiMaggio Children's Hospital, and The Team Fit.

Alla Rios Photo credit: Igor Heifetz









## DIVIETO

RISTORANTE











6965 Piazza Grande Ave., Suite 201 Orlando, FL 32835 (407)705-3345

Иммиграция Для Спортсменов и Других Талантливых Людей
 Семейная Иммиграция
 Визы Невест и Иммиграция по Браку
 Оформление Гражданства

300

Ksenia Maiorova, Esq.
Sports Immigration Lowyer of the Year 2021

## LAW OFFICE OF STEVEN S. FARBMAN, P.A.

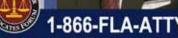
Успешный опыт работы во Флориде более 35 лет

CEPTHO-HILIPORAN ФЛОРИДСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ АДВОКАТОВ (THE FLORIDA BAR) PERSONAL INJURY TRIAL ATTORNEY

- Автогравмы
- Смерть в результите неправомерных действий
- действий Несчастные случаи:
- Травмы в бассейне
  Травмы в результате поскальзывания,
- Травмы на строительных площадках Прочие травмы
- Медицинские опцибки и халитиость прачей
- Иски о компенсации работникам









Администратор офиса

Бесплатая конеультация Оплата только после выхлранного дела!

The highest AVIII rating under Martindale-Hubbell's 2018 Bar Register of Preeminent Lawyers Member of the Million Dollar Advocates Forum Member of the Association of Trial Lawyers (AFTL) Member of the Association of Trial Lawyers of America (ATLA)



TEL: 954.923.3603; EXT 2

FAX: 954.923.3803

7805 S.W. 6th Court, Plantation, Florida 33324 Офисы и Aventura и Воса Raton по предварительной записи

## SVETLANA

### DENTAL & ESTHETIC CENTER MIAMI

## 30 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕПУТАЦИИ



Все виды услуг от детской стоматологии до имплантов Лечение без боли

Виниры высокого качества, самые новые технологии! Лазерная стоматология

Компьютерная диагностика и исправление прикуса Компьютерный дизайн новой улыбки

Лечение TMJ

Профессиональная чистка и отбеливание (ультразвук и Air Flow)

Безоперационная подтяжка лица (Opus Plasma)

Избавление от храпа и апноэ сна

Удаление папиллом

5% СКИДКА
ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ
ФОТО ЭТОЙ РЕКЛАМЫ



Dr. Svetlana Anokhina, DDS Выпускница NYU

2100 E Hallandale Beach Blvd, Suite 309 Miami, Hallandale, FL 33009

(954) 621-1439

www.svetlanadental.com

Улыбка меняет жизнь, а мы меняем улыбку!!!

## Центр хиропрактики и мануальной терапии

## в Орландо с уникальной методикой

Медицинский центр по восстановлению после травм Metro Chirowell работает в Орландо три года. Скажете, небольшой срок? Но управляющие этого центра Элина Нубарян и Кристина Эксузян — профессионалы с большим опытом работы в индустрии здоровья и реабилитации в Соединенных Штатах. Поэтому им не составило особого труда собрать высококвалифицированную команду и вывести Metro Chirowell в один из самых успешных и уникальных в своем роде медицинских центров. Сегодня мы беседуем с одной из руководителей Metro Chirowell Элиной Нубарян, менеджером, лицензированным массажистом и сертифицированным тренером методики по растяжке с сопротивлением.

#### Элина, я много слышала о вашем центре. А кто ваши клиенты?

 Во-первых, позвольте мне объяснить. Флорида – это No Fault State, что означает: любой человек, имеющий автостраховку, будучи водителем или пассажиром, попавшим даже в самое незначительное ДТП, скажем, на парковке, имеет право на медицинскую помощь в клинике, подобной нашей, и может претендовать на компенсацию за полученные при аварии травмы. В этом вопросе мы тесно сотрудничаем с проверенными адвокатами. Медицинская помощь при травмах покрывается полисом автострахования, дополнительной компенсации, которой добивается адвокат, - пострадавший из своего кармана ничего ему не оплачивает. Все адвокаты, занимающиеся автоавариями, работают на конечный результат, т.е. при начислении компенсации потерпевшей стороне адвокат получает определенный процент от этой суммы, в случае проигрыша адвокат не получает ничего и его клиент ничего ему не должен. Такова логистика процесса в целом. У каждого застрахованного здесь, во Флориде, есть права - независимо от легального статуса.

#### Понятно. Мне рассказывали, что Metro Chirowell отличается от подобных медицинских центров. А в чем ваша уникальность?

 В рамках реабилитации и восстановления после травм или при хронических болях напряжения мы предлагаем растяжку с сопротивлением – терапию, в которой основное внимание уделяется миофасциальной системе организма. Мы единственный центр во Флориде с такой методикой.

Информация о травме регистрируется и «сохраняется» в нашем теле – и прежде всего в миофасциальной системе. Фасция — это своего рода сеть, похожая на паутину, которая соединяет все и вся внутри нас. При травмировании миофасциальная ткань человеческого организма может или растянуться или сжаться, напрячься, потерять эластичность, качество и функциональность. Пострадавший начинает компенсировать в биомеханике движения, что создает экстранапряжение. Движения становятся слишком фрагментарными, человек перестает использовать свое тело полноценно. С помощью терапии растяжения с сопротивлением мы находим, в каких тканях происходит компенсация, и помогаем восстанофункции, мобильность оптимальную подвижность. Этот метод восстановления работает быстрее всех осталь-

Мы также уделяем большое внимание восстановлению тонуса блуждающего нерва. Вы слышали о блуждающем нерве — Vagus Nerve?

## Hem, но я уже заинтригована: расскажите, пожалуйста.

– Вагус – самый длинный нерв в человеческом организме, который тянется от мозга до кишечника.

Самой важной функцией блуждающего нерва является защита организма от стресса и

его скорейшее восстановление после стрессовых ситуаций.

Тонус нерва определяет способность организма приспосабливаться к любым изменениям внутренней и внешней среды. От тонуса зависит, насколько быстро человек восстановится после стресса, травмы или болезни. Повышенный тонус усиливает выработку окситоцина - гормона, подавляющего чувство тревоги. А низкий тонус может стать причиной хронической усталости, депрессии, нарушений работы сердца, диабета или аутоиммунных заболеваний. Поэтоважно поддерживать тонус ΜV блуждающего нерва в норме. В центре мы предлагаем услуги по восстановлению тонуса вагусного нерва после аварии, травмы или хронического напряжения. Наши пациенты чувствуют облегчение после такой терапии, даже если просто хотят справиться со стрессами повседневной жизни. Блуждающий нерв — это то, что я бы назвала суперскоростной магистралью к здоровью. Он влияет на все функции организма и улучшает самочувствие, как ничто другое, имеет решающее значение для оптимального здоровья.

#### Благодарю за столь полезную информацию, я обязательно попробую эту терапию. Что еще необычного могут посоветовать специалисты вашего центра?

 Рекомендации наших специалистов могут включать в себя корректировку питания и сна, дыхательные упражнения, медитации, даже такие простые вещи, как прогулки на природе, купание во многих минеральных источниках Флориды или ходьба босиком для подпитки от энергии Земли. Кроме того, мы предлагаем пациентам продукт нашей линии Metro Chirowell – лечебное масло КБД на основе каннабидола. Hemp Gold Drops - это конопляный экстракт из законных сортов конопли, т.е. содержание в нем психотропного вещества, а именно ТГК (THC, tetrahydrocannabinol), составляет 0%. Масло обладает противовоспалительным, успокаивающим и болеутоляющим свойствами. И обязательно мы начинаем путь оздоровления наших пациентов с одной из самых важных информаций для всех живущих в суматохе большого города - о роли магния в организме человека.

Кстати, про магний. Я вижу у вас на столе красивые бутылочки, на этикетках которых написано Magnesium Oil Spray и логотип Metro Chirowell.



— Знаете, после того как в нашем центре накопилась собственная статистика положительного влияния магния на восстановление после любых травм, мы создали собственный трансдермальный хлорид магния, который хорошо усваивается и подходит для снятия мышечных спазмов и расслабления. Во время первого визита каждый пациент получает подарочную упаковку хлорида магния.

После интенсивной тренировки спортсмены сообщают, что при употреблении раствора магния мышцы быстро возвращаются в тонус и не ноют. Позитивно отзываются о приеме магния и пациенты, пережившие физические и эмоциональные травмы после автоаварий, когда организм вырабатывает большое количество адреналина и агрессивно сжигает магний, калий, кальций и натрий.

«Рассол», который называют маслом магния, можно просто нанести на кожу или добавить в воду перед принятием ванны. Интенсивное трансдермальное и оральное применение магния для последовательного улучшения здоровья можно безопасно назначать на ежедневной основе.

Я считаю, что магний — чудо для человека! Ведь он принимает участие в энергетическом и электролитном обмене, регулирует клеточный рост, способствует расслаблению мышечных волокон, задействован в образовании более трехсот ферментов.

Магний — естественный антистрессовый фактор, который тормозит процессы возбуждения в центральной нервной системе и снижает чувствительность организма к внешним воздействиям. От магния зависит и выработка серотонина, вызывающего хорошее самочувствие. Дефицит магния тесно связан с нарушениями сна. К тому же он поддерживает работу надпочечников, симптомами истощения которых являются тревога, депрессия, мышечная слабость, утомляемость, подергивание глаз, бессонница, анорексия, апатия, опасения, плохая память, спутанность сознания, гнев, нервозность и учащенный пульс.

Ну как, достаточно доводов для появления нашего Magnesium Oil Spray, доступного натурального средства, в вашей домашней аптечке?

## Более чем достаточно. Где расположен ваш центр?

— Наш офис находится в Metro West. У нас очень уютно: вы попадаете в расслабляющую атмосферу с ароматами лечебных эфирных масел и классической музыкой. Вы почувствуете гостеприимство и настоящую заботу нашей команды профессионалов, которая относится к каждому посетителю как к члену семьи. Мы стараемся не только принести облегчение и исцеление пациентам с помощью уникальных терапевтических методов, используемых в центре, но нам важно еще и снабдить человека простыми в исполнении советами и инструментами, которые он сможет продолжать применять в своей жизни.

Надеемся быть полезными читателям вашего журнала.

Будьте здоровы, друзья!

Sevilen Gassner Фото Yuliya Panchenko Photography













### Медицинский центр Metro Chirowell

Адрес: 6200 Metrowest Blvd, Ste 207 Orlando, FL 32835

Text or call: 407-440-4104

www.metrochirowell.com

https://www.facebook.com/metrochirowell/ https://www.instagram.com/metro\_chirowell/?hl=en



## Natallia Mann

407-970-8245

- Специальные программы для First-time Homebuyers!
- Ипотека для самозанятых
- Подайте заявку на ипотеку через QR-code и получите \$500 скидку на оценку недвижимости (appraisal)\*









### РУССКОГОВОРЯЩИЙ АДВОКАТ КАТЕРИНА КУРБАТОВА

407-477-4143



: КИЦІАЧ ТИММИ ГРИН КАРТА гражданство **УБЕЖИШЕ** ПРОДЛЕНИЕ/СМЕНА СТАТУСА ВИЗА НЕВЕСТЫ/ЖЕНИХА ЗАЩИТА ОТ ДЕПОРТАЦИИ IMMIGRATION BOND

КРИМИНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА:

MISDEMEANORS FELONIES RECKLESS DRIVING DRUG OFFENCES FEDERAL CRIMES PETIT THEFT GRAND THEFT DWLS BATTERY DOMESTIC VIOLENCE MURDER

SOCIAL SECURITY DISABILITY: **B3POCJIЫE (SSD/SSI)** ДЕТИ (Child SSI)

**LNPKUE** 

ИСПАНСКОМ

Мы поможем защитить Ваши права! 5570 S US HWY 17-92 Casselberry, Florida 32707 Phone: 407.477.4143 Fax: 407.374.2771 Toll Free: 877. SKLAW39 www.smithkurbatova.com

Если Вам нужна помощь, звоните нам прямо сейчас 407-477-4143 или 1-877- SKLAW39

### Дорогие жители и гости Орландо!

Сердечно приглашаем вас посетить русскоязычную

Церковь EX5 "Спасение",

которая собирается по новому Адресу:

701 Formosa Ave. Winter Park, FL 32789

Воскресное Богослужение с 1:00 рм до 2:30 рм Изучение Библии в четверг с 7:00 рм до 8:00 рм

## ИСУС ЕСТЬ ПУТЬ, И ИСТИНА И ЖИЗНЬ

Если у вас возникли вопросы, нужна помощь или поддержка, то наша дружная Христианская семья (Церковь "Спасение") вам поможет.

Пастор Андрей Кравчук (407) 399-9567

WWW.RUSSIANCHURCHOFORLANDO.COM

## ШКОЛА ПО ВОЖДЕНИЮ И СДАЧЕ НА CDL ПРАВА

УЧЕБА И ТЕСТИРОВАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ 2-Х НЕДЕЛЬ

РАСПИСАНИЕ

PAYPAL **FINANCING AVAILABLE** 

(407)409-6340 ГОВОРИМ НА A, B & PASSENGER EXCORDENCE. РУССКОМ. АНГЛИЙСКОМ,

## САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ В АМЕРИКЕ!

### (407) 230-0206 | (407) 409-6340

www.roadprocdltraining.com | roadprocdlschool@gmail.com 100 S Airport Rd, Lake Wales, FL 33859

1603 Grove Ave, Haines City, FL 33844





F CDL Training and Testing

## Если вам нужен НОТАРИУС

Сегодня в гостях у рубрики «Полезный адрес» профессиональный нотариус Надежда Гриб.

#### Надежда, скажите, пожалуйста, почему переехали во Флориду?

— На самом деле мы с мужем много лет регулярно приезжали в Тампу. Здесь живут наши дети и родились наши внуки. Изначально мы выбрали этот город, потому что он идеально подходил под цели нашего семейного бизнеса, связанного с автопромышленностью.

#### Сейчас вас можно назвать постоянными жителями нашего штата?

— 15 февраля 2022-го мы приехали в свой очередной запланированный отпуск в США, чтобы отметить в круизе наши с мужем дни рождения, которые выпадают на 16 и 18 февраля. Именно тогда мы и узнали трагические новости... и поняли, что не сможем вернуться...

#### Сложно было адаптироваться к новым условиям?

– В Харькове я всю свою сознательную жизнь работала в нотариате и поняла, что и в США смогу продолжить свою деятельность. Я достаточно быстро получила лицензию и с радостью вернулась к любимой работе.

#### Какие услуги вы оказываете?

– Основной акцент сейчас идет на оформление документов с апостилем для действия за рубежом. Нужно знать, что нотариальное заверение – первый шаг перед апостилированием документа. Например, вам нужно отправить доверенность из США в другую страну. Можно ее текст составить самостоятельно на государственном языке страны, где нужна доверенность, или на обоих (часто бывает необязательно). Далее - заверить ее у нотариуса, а после этого обратиться в Department of State, который находится в Таллахасси, за апостилем. И только тогда можно отправлять такую доверенность на родину. Но все-таки, чтобы быть полностью уверенным, что доверенность, составленная в США, будет принята без вопросов в другой стране, рекомендую все этапы ее составления, включая получение апостиля, доверить профессионалу, т.е. нотариусу. Я могу оформить доверенности, заявления, разрешения, согласия и многие другие документы, требующие нотариального удостоверения, действующие в Украине и других постсоветских странах. Естественно, я заверяю подписи на всех стандартных местных документах и делаю заверенные переводы документов в сотрудничестве с авторизованным переводчиком. Если вы находитесь не в Тампе, в таком случае есть возможность выездной работы, так как для заверения подписи обязательным условием является личное присутствие подписанта.

## Очень приятно пообщаться с профессионалом, который любит свою работу.

— Мне нравится то, что я делаю. Я стараюсь находить индивидуальный подход к каждому. Мое юридическое образование, знание требований к документам и практика в области нотариата дают возможность моим клиентам получить безупречный документ, который будет гарантированно действовать в месте назначения. Также я всегда иду на контакт со специалистами, которые потом будут работать с заверенными мной бумагами, обсуждаю требования к документу, выясняю все исчерпывающие полномочия, которые нужно делегировать. Также я всегда отстаиваю оформленный мною документ, подтверждаю его оформление, так как обязательно веду очень важный документ — реестр нотариальных действий, в котором есть вся информация о подписанте и даже его отпечаток пальца. Для меня также очень важно развивать юридическую грамотность и осведомленность клиентов. Поэтому я начала вести свои странички в Instagram и Facebook, где буду размещать короткие видео и статьи с разъяснениями основных вопросов по нотариальным услугам.

Если вам когда-либо потребуется помощь нотариуса-профессионала, обращайтесь!



## Nadiia Gryb Notary Public

Phone: 813-724-7263 nadinnotar@gmail.com

Facebook https://www.facebook.com/profile. php?id=100014877799034 Instagram www.instagram.com/nadinnotar /

#### Немного из биографии.

Выпускница Национальной юридической академии им. Ярослава Мудрого, Надежда начинала свою карьеру в нотариате в 1997 году с работы на должности секретаря в государственной нотариальной конторе города Харькова, там же стажировалась, а затем в 2005 году она получила свидетельство о праве на занятие нотариальной деятельностью в Министерстве юстиции Украины. С 2005 по 2007 год работала в отделе нотариата Главного управления юстиции Харьковской области.

С мая 2007-го Надежда стала частным нотариусом Харьковского городского нотариального округа.



#### ПРОДАЖА И ПОКУПКА НЕДВИЖИМОСТИ

#### **Edouard Sarkissian**

Central Florida Realtor

(407) 729-9703

Edouard.Sarkissian@floridamoves.com

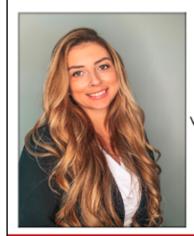
My Knowledge and Experience at your Service since 2004 Speak English, Russian, Armenian and Georgian



@EdouardOrlandoRealtor









#### Tatiana Kach

VICE PRESIDENT / MORTGAGE BROKER LICENSED IN FL, CO AND PA NMLS #1847330

CELL: 360-305-8655

2075 MAIN ST. STE.30, SARASOTA FL 34237

Переезжаете во Флориду?

Не хотите тратить деньги на аренду
или нуждаетесь в рефинансировании?

Обращайтесь к нам за информацией!

Мы работаем с более

30 финансовыми организациями!

А это значит - больше финансовых программ и лучшие процентные ставки.



WWW.MCKLENDING.COM

COMPANY NMLS: 1649216



# Drivers who switched to Allstate saved an average of \$718.\*

How much could you save?



Quality car insurance is available at a lower rate than you might think. In fact, drivers who saved money by switching to Allstate saved an average of \$718. Switch today.

Call me to learn more!

MIKHAIL KOZLOV 305-859-3953 10631 N KENDALL DR STE 105 MIAMI mikhailkozlov@allstate.com



### Пора оформить Медикер или поменять план?

Лицензированный страховой агент MEDICARE

B 25 WTATAX: AZ, CA, CO, CT, FL, GA, ID, IL, IA, MD, MA, MI, MN, MO, NV, NJ, NY, NC, OR, PA, SC, TX, VA, WA, WI

### **MEDICARE**



Рамзан Магомедов 503-704-7532

BESTINSURANCE1@OUTLOOK.COM

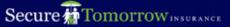
www.securetomorrowinsurance.com

Звоните незамедлительно! Моя консультация БЕСПЛАТНА

### LIFE INSURANCE

Лицензированный LIFE INSURANCE агент найдет лучший для вас план в любом штате Америки

Страхование жизни – это защита ВАШЕЙ СЕМЬИ!



## Терем-теремок! Кто в тереме живет?

Предлагаю сегодня переименовать нашу традиционную рубрику во «Вкусный и полезный адрес». И все потому, что 8 апреля этого года в районе Халандейл, Флорида, состоялось долгожданное открытие нового магазина-кулинарии «TEREMOK FOOD AND DELI»!!!

За месяц с небольшим с момента открытия этот магазин уже завоевал сердца многих русскоязычных покупателей в округе. До переезда в США его радушная хозяйка много лет владела несколькими собственными продуктовыми магазинами на родине. Проработав достаточно времени в сфере розничной торговли, но уже в Майами, Наталья досконально изучила и выбрала надежных поставщиков продуктов питания, наладила нужные контакты, поняла потребности и запросы потенциальных покупателей и открыла собственный магазин.

На удивление, это небольшое помещение по аналогии со сказочным теремком чудесным образом совмещает в себе торговое помещение, производственный цех, кулинарию и уютную веранду-кафе.

Каждый посетитель найдет для себя то, что ему необходимо, на любой вкус и бюджет — будь то повседневные продукты первой необходимости, что-то для гурманов или к празднику, готовые блюда, чтобы перекусить на месте, или торты и кейтеринг для мероприятий, доставка в отель или даже на стоянку траков... Плюс здесь всегда можно купить свежие фермерские овощи, фрукты и ягоды.

Появился широкий ассортимент лекарств.

Чтобы немного вас подразнить, перечислю лишь несколько позиций из ассортимента «Теремка»: грузинские вина, литовские конфеты, докторская колбаса, сыр «Российский», икра, чешское пиво, копченые уши, кулинария и копчености собственного производства, салаты, мясные полуфабрикаты, торты, пирожные и так далее.

Одним словом – очень здо́рово, что у нас теперь есть свой «Теремок»!

Добро пожаловать!

Sevilen Gassner Фото автора







#### TEREMOK FOOD AND DELI

Магазин работает с 8:00 до 22:00 (пн – сб) с 9:00 до 21:00 (вс)

Adpec: 716 N Federal Hwy, Hallandale Beach, FL 33009

Тел.: (754) 888-9684













## адвокат ИРИНА НЕМЦЕВ

LAW OFFICES

IRINA NEMTSEV, P.A.



АДВОКАТ ИРИНА НЕМЦЕВ ATTORNEY IRINA NEMTSEV Member of Old Republic National Title Insurance Company

говорим по-русски

СДЕЛКИ С **НЕДВИЖИМОСТЬЮ** 

- Оформление и юридический анализ документов (договоры купли-продажи, акты, документы продавца, расчеты и т.д.)
- Титульное страхование при покупке недвижимости и перефинансирования
- Хранение депозита на «escrow account»
- Защита ваших интересов при покупке или продаже недвижимости
- Консультация при выборе формы собственности – преимущества и недостатки при наследовании и налогообложении
- Регистрация сделок с недвижимостью
- Нотариальные услуги

#### ДРУГИЕ УСЛУГИ

- Регистрация новых компаний и закрытие бизнеса
- Заявление на получение налогового номера (ein) компаниям с регистрацией в налоговой службе irs
- Составление различных контрактов

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

КАССИРОВ РАБОТНИКОВ В ОТДЕЛ DELI

- Апостиль и доверенности для зарубежных стран
- Завещание и Доверенности

более 25 ЛЕТ ОПЫТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ **ОБСЛУЖИВАНИЕ** 

Выбор адвоката - важное решение, которое не должно быть основано только на рекламе. Перед принятием решения попросите нас бесплатно выслать Вам информацию о нашем опыте и квалификации.

> Boca Raton (561) 226-3924 Cell: 305-933-0523 · Fax: 954-458-7165

IrinaLaw@aol.com • www.nemtsevlaw.com • способы оплаты



7777 Glades Road, Suite 100, Boca Raton, FL 33434



## КРАСОТА НА ЛИЦО!

## Девичник со смыслом в Bela Vida Med Spa and Wellness

30 марта мне посчастливилось побывать в уникальном месте — Bela Vida Med Spa and Wellness в Осоее. Это был волшебный вечер в окружении приятных девушек, обсуждающих здоровье и красоту. Организовала его Анна Агилар, знакомая многим жителям Орландо своими мероприятиями. И хочу вам признаться: хотя я много работала с брендами по уходу за кожей и часто общалась с косметологами за последние 10 лет, тем не менее узнала много нового, а некоторые открытия меня по-настоящему удивили.

## Программа мероприятия была насыщенной.

Владелица Bela Vida Med Spa and Wellness доктор Бэла Кудиш в начале вечера рассказала об истории открытия салона, совмещающего в себе косметологические и урогинекологические услуги. Среди них как популярные процедуры (уход за лицом, филлеры для губ и инъекции против морщин, лазерное удаление волос), так и IPLтерапия (Intense Pulsed Light Therapy — бесконтактный метод лечения кожи с помощью технологии светотерапии), перманентный макияж бровей, удаление шрамов и многое другое (подробнее на сайте www.belavidamedspa.com).

Далее медицинский косметолог Elyria Villa презентовала оригинальный подход к лечению и уходу, который используют специалисты салона. Эли объяснила, как важно в каждой процедуре учитывать последующий этап восстановления кожи, помогать ее регенерации. После увлекательного рассказа от слушателей посыпались дополнительные вопросы, на которые специалисты отвечали с удовольствием, простыми словами объясняли сложные нюансы и делали акцент на индивидуальном подходе. И я отметила про себя, что это отличный маркер качества сервиса и заботы о клиентах.

Продолжила вечер натуропат, нутрициолог, сертифицированный специалист по модификации образа жизни, функциональному питанию и немедикаментозному оздоровлению Раиса Бейгельман. Она поделилась с пришедшими секретами так называемой «красоты изнутри»: как сделать кожу, ногти и волосы здоровыми и сияющими, уделив внимание ежедневному питанию. Для меня большим открытием в качестве продукта красоты оказался суп на кости. Я настолько удивилась влиянию простого бульона на наш организм, что попросила Раису поделиться рецептом и тут же применила его в собственном питании. После нескольких дней добавления этого волшебного бульона в мой рацион я ощутила легкость и насыщенность.













Завершением официальной части вечера стала презентация Марины Смит — сертифицированного специалиста по эфирным маслам и технике работы с телом и нервной системой AromaTouch, лидера в портфельной линейке Doterra. Марина поделилась информацией о том, как с помощью эфирных масел компании Doterra можно справиться с экземой кожи, головной болью и проблемами органов пищеварения.

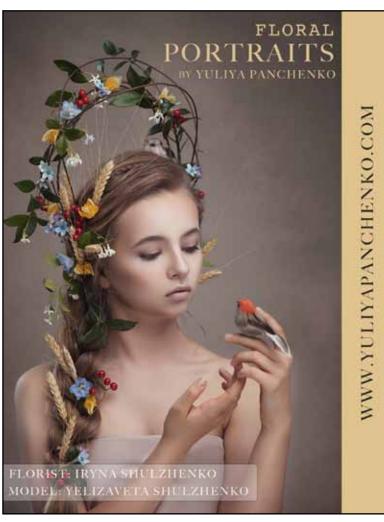
Я была приятно удивлена не только получению новых знаний, но и гармоничной атмосфере вечера. Организаторы продумали буквально все! Я сразу обратила внимание на милые детали: шары у входа в салон, элегантные фужеры под шампанское, красивые чашки для травяного и черного чая, аппетитные закуски и в меру сладкие профитроли с заварным кремом на выбор, которые понравились абсолютно всем.

Все, кто приехал на мероприятие после рабочего дня, легко утолили голод, чтобы расслабиться и впитать всю полезную информацию. А последним ярким штрихом стали подарки от салона со скидкой на первую процедуру для всех присутствующих.

Естественно, неделю спустя я снова припарковалась рядом с Bela Vida Med Spa and Wellness, чтобы попробовать процедуру по уходу за лицом. Обязательным этапом было заполнение анкеты с вопросами о типе кожи и проблемах, которые хотелось бы решить. Пока косметолог Elyria Villa знакомилась с моей анкетой, я погружалась в мир расслабления с приятной музыкой и эфирными маслами. Мы обсудили все этапы моей процедуры и желаемый результат. Я обратила внимание, что индивидуальный подход в работе с клиентами проявляется во всем. Например, я рассказала, как мне непривычно, что в американских салонах красоты не распространено предлагать отдельную услугу массажа лица. Эли учла мои комментарии и сделала продолжительный массаж лица, а пока на лице была маска – массаж шеи и плеч. Косметолог также дала рекомендации по домашнему уходу и поделилась карточкой с QR-кодом, по которому у меня есть доступ к созданному лично для меня файлу с описанием истории ухода за моей кожей.

Припаркуюсь ли я снова у салона Bela Vida Med Spa and Wellness в Осоее? Этот вопрос для меня стал риторическим. Я уже ищу повод для следующего визита. И вам, дорогие читательницы, настоятельно рекомендую заглянуть в Bela Vida Med Spa and Wellness, чтобы поближе познакомиться с Бэлой Кудиш и ее замечательной командой.

Lena Nikolayuk Фото Florida & Us







#### К вашим услугам:

Косметолог
РRP-терапия
Микронидлинг
IPL-фотоомоложение
Удаление растяжек, шрамов и рубцов
Ботокс
Филлеры для увеличения губ и др.

Весь спектр процедур можно узнать на сайте: www.belavidamedspa.com

407-439-0786

10131 West Colonial Drive, Suite 4 Ocoee, FL 34761









Dr. Bela Kudish MD, MS, FACOG, FPMRS



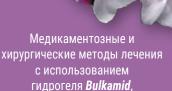
Lucy Burgos APRN-C



Cecelia Dihn APRN-C

#### Диагностика и лечение:

- Гиперактивный мочевой пузырь
- Реконструкция тазового дна
- Цистоцеле (опущение мочевого пузыря)
- Опущение матки
- Недержание мочи
- Ректоцеле и др.
- Подбор и установка маточного кольца (пессария)



лапароскопии, роботохирургии

#### Клиника в Oviedo, FL

Phone (appointments): 407-203-9232 | Phone (general inquiries): 407-982-4852 8400 Red Bug Lake Road, Suite 2090, Oviedo, FL 32765

#### Клиника в Ocoee, FL

Phone (appointments): 407-203-9669 | Phone (general inquiries): 407-982-4852 10131 W Colonial Drive, Suite 4, Ocoee, FL 34761

#### Клиника в Celebration, FL

Phone (appointments): 407-318-2740 | Phone (general inquiries): 407-982-4852 400 Celebration Place, Suite A120, Celebration, FL 34747

www.belavidaurogynecology.com



# Наша «МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ»

Услышав это словосочетание, вы наверняка вспомните Сандру Баллок и ее замечательную роль полицейской, привыкшей к суровым профессиональным будням в мужском коллективе, которой пришлось работать под прикрытием на конкурсе красоты.

Не скрою, эта история имеет некоторое сходство с сюжетом упомянутого фильма. Журнал Florida & Us является постоянным информационным партнером ежегодного международного конкурса Lady of the World в Майами. Так вот, именно там мы нашли и номинировали свою «Мисс конгениальность», ставшую героиней этой статьи.

Итак, позвольте представить красавицу и умницу Жанну Шевченко, Best model конкурса по версии нашего журнала.



– Я родилась в Крыму в семье обычных школьных учителей. Мы жили там до того, как мне исполнилось 13 лет. Росла я практически в спартанских условиях: свет в квартире выключался на несколько часов каждый день, а о том, что из крана может литься горячая вода, я узнала, когда мы уехали из Крыма, уже в достаточно взрослом возрасте. Наша семья жила очень скромно, практически на грани выживания: родители работали учителями в школе и зарплаты задерживали по 3–4 месяца. По этой причине, когда отцу предложили работу в тяжелом климате Ямало-Ненецкого автономного округа, но с более высокой зарплатой и различными льготами и надбавками, он согласился.

#### Думаю, этот переезд был достаточно сложным.

- После теплого Крыма я очутилась там, где зимой температура падает ниже минус 60 по Цельсию. Все просто промерзает насквозь. Автобусы ходили строго по расписанию, опоздание было просто недопустимо. Я помню, что о красоте не было и речи. Если накрасить ресницы, они покрывались инеем и в теплом помещении оттаивали, и тушь начинала течь. Однажды в школе была новогодняя вечеринка, я взяла с собой туфли и положила их в пакет. Пока бежала, я поскользнулась и упала, а заледеневший пакет, ударившись о землю, разбился на осколки. Пока собирала туфли, успела обморозить пальцы рук и кончик носа, а туфли сильно затвердели, и пришлось ждать, чтобы оттаяли, прежде чем была возможность их обуть.

Просто история Золушки и хрустальной

## туфельки. Надеюсь, что при всех этих сложностях было и что-то радостное?

— Полярная ночь и полярный день меня очень удивляли. Зимой день длился всего 2 часа — с 11 утра до часу дня, а летом не темнело. Зимой часто появлялось северное сияние на небе и невероятно меня радовало. Очень красивое явление. Я хорошо училась в школе. Многие одноклассники поступали в Москву, Тюмень, Челябинск и Санкт-Петербург. Нужно было думать, что делать дальше, куда поступать.

## **Кто тебе помог определиться** *с профессией?*

– Пока я училась в школе, мой брат женился на американке и переехал в США. Именно они посоветовали выбрать техническую специальность, учить английский язык и получить водительские права, чтобы легче было переезжать.

### Родители помогали с поступлением в вvз?

– Этого не требовалось. Я окончила школу с медалью, поэтому уже имела некоторые преимущества при поступлении: могла подать документы раньше основного потока и сдать только один экзамен по математике. Я







## Это очень хороший старт карьеры в индустрии, которая исторически не считается женской.

набраться опыта. Я работала проектным

менеджером в отделе «Клапаны и регулято-

– Да, и мне очень нравилась моя работа. Было много переговоров с зарубежными коллегами и поездок на инспекции оборудования на заводы-изготовители, так и получила практику технического английского языка. В основном работали мужчины, так как много было командировок на объекты нефтегазовой промышленности в отдаленных частях страны. Я проработала в Emerson Electric 13 лет. И только после этого, в 2018 году, решила тоже переехать в Америку.

#### Новая страна, новое начало. Чем ты занимаешься здесь?

— Вот уже три года являюсь финансовым управляющим транспортной компании Bril logistic. Снова окружает мужской коллектив, поскольку работа физически тяжелая и в этой отрасли женщин мало.

Казалось бы, ничего из рассказанного даже близко не могло тебя подвести к выходу в финал конкурса красоты. Как это вообще стало возможным?

– У меня появилось желание добавить в свою жизнь мягкости, красоты, женственности, стиля. Я хотела сделать себе красивую фотосессию и начала искать фотографа. Они готовы были делать съемки, но, когда заходил разговор о стиле и образах для сьемок, я терялась. На этом процесс останавливался. И когда я уже идею с фотосессией поставила на паузу, подруга прислала ссылку на конкурс и говорит: вот иди, и у тебя будет много фотосессий. Я постоянно видела рекламу конкурса в социальных сетях, другая подруга-психолог тоже настаивала, что мне необходимо выйти из зоны комфорта и решиться на нечто большее в своей жизни, стать примером женщины для дочери и показать сыну, что он может гордиться своей мамой. Я не могла даже представить себя в роли участницы конкурса красоты. Сколько могла, сопротивлялась этой идее. Я не умела носить каблуки, у меня в гардеробе практически не было платьев, а на конкурс их требовалось много и определенных цветов и стилей. Умение ходить по подиуму и танцевать на публику, краситься, делать прически, позировать и так далее – все это было совершенно не про меня и из параллельной реальности.

#### Еще одним условием конкурса, насколько я знаю, было обязательное размещение всего происходящего на своей странице в соисетях?

– Когда я решила участвовать и особенно в течение недели перед конкурсом, знакомые подумали, что мою страничку в Instagram взломали. Я прямо почувствовала себя звездой. (Смеется.) У меня практически сразу же появились хейтеры. Многие писали, что я лезу, куда не должна, спрашивали, что я забыла на конкурсе красоты, куда я «прусь» и так далее. Однако друзья и близкие говорили, что я очень смелая. Всячески меня поддерживали. За меня голосовали друзья и коллеги.

### Что за история связана с конкурсом и твоей подругой?

— Моя подруга Маша с самого начала была очень рада моей идее участвовать в конкурсе. Про себя она говорила, что никогда не решилась бы на что-то подобное. Получилось так, что одна из девушек из-за личных обстоятельств отказалась участвовать буквально за пару недель до конкурса. И так совпало, что, когда это стало известно, я была в гостях у подруги и мы обсуждали конкурс. Вот я и уговорила Машу пойти со мной участвовать, что, мне кажется, очень нас сблизило. Вместе было намного комфортнее, мы помогали и поддерживали друг друга.

## Чем для тебя в итоге стал конкурс Lady of the World? Что изменилось?

– Даже сама возможность провести подготовительную конкурсную неделю в кругу замечательных, интересных, творческих женщин – это уже большое счастье от на-

полнения женской энергией. У меня столько прекрасных воспоминаний! Было несколько чудесных фотосессий, особенно мне понравилась съемка в свадебных платьях.

Были красивые мероприятия, танцы, учеба, общение, репетиции, наставничество...

Для меня это был колоссальный труд, теперь я прекрасно понимаю, как тяжело приходится работать актерам, артистам, моделям. Хотя, с другой стороны, я усвоила: все не так уж и страшно, если приложить усилия и работать над поставленной задачей.

После конкурса было повышенное внимание и уважение со стороны друзей и знакомых. Все меряли корону и удивлялись тому, что я решилась на такое.

### И еще один любопытный вопрос – национальный костюм для выступления.

- Во мне течет украинская, русская и татарская кровь. В честь дедушки я решила надеть татарский костюм. Его пошив здесь обошелся бы мне в несколько тысяч долларов. Доставить готовый костюм сюда мне помогали всем миром. Подруга детства Света в Крыму разыскала костюм через доску объявлений, ездила на примерки, присылала мне видео. Чтобы передать костюм в Москву, моя мама с моей подругой и подругой сестры несколько дней день ходили на ж/д вокзал – никто не хотел брать с собой посылку от чужих людей - и искали кого-то знакомого. Самолеты сейчас не летают, что усложняло процесс. В Москве моя одноклассница Таня очень помогла: забрала с вокзала и передала курьеру, чтобы переправить костюм в Америку. А потом уже организовывали получение в Майами. Никто в это уже не верил, но спустя месяц пересылок татарский костюм нашел меня за день до конкурса... И буквально тогда же моя сестра прислала мне мою детскую фотографию в татарском костюме. Этот случай напомнил мне, что у меня есть поддержка моих родственников и друзей.

## Есть у тебя какие-то увлечения помимо серьезной работы и конкурсов красоты?

— Я хорошо играю в шахматы. Год назад увлеклась вейк-серфингом. А еще мы уже успели покататься на сноубордах в Колорадо с несколькими участницами конкурса. Мы из разных штатов, но подружились и продолжаем общаться и встречаться.

Дорогие читательницы, действуйте, дерзайте и у вас тоже все получится!

Sevilen Gassner Фото из архива Жанны Шевченко

















## ЭТИКА И ЭСТЕТИКА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

Знакомство с пластикой начните со знакомства с людьми, для которых это не просто область медицины, а настоящее искусство. В сердце Орландо в красивом здании с белоснежными статуями и фонтанами уже 17 лет работает Центр пластической хирургии и эстетики Advanced Aesthetics Plastic Surgery. Здесь делают сложнейшие трансформации и невообразимые быюти-процедуры высококлассные специалисты и просто хорошие, интересные люди. Сегодня мы хотим познакомить вас с некоторыми из них.

#### Доктор, художник, меценат...

Пластический хирург доктор **Джон Майкл Чой** увлекается искусством и игрой на фортепиано. Совершенно немыслимо, когда он находит время для своих увлечений, ведь он не перестает учиться и совершенствоваться в первую очередь в профессиональной области. Это специалист с нежными и умелыми руками хирурга и художника, обладающий уникальным набором навыков.

После колледжа доктор Чой изучал медицину в Университете медицинских наук. Затем прошел стажировку и ординатуру в больнице Legacy Emanual Hospital в Портленде (штат Орегон) и больнице St. John Oalkland в Мэдисон-Хайтс (штат Мичиган). В Филадельфийском колледже остеопатической медицины доктор Чой прошел стажировку в области пластической и реконструктивной хирургии, в том числе хирургии кисти. Далее – стажировка в Филадельфийском центре руки при Университете Томаса Джефферсо-

на, изучение эстетической/косметической пластической хирургии в Университете Ганемана и больницах Сити-авеню, реконструктивной пластической хирургии в медицинском центре колледжа Пенсильвании, общей пластической и реконструктивной хирургии в медицинском центре Делавэр-Вэлли и больнице Святой Марии, а также стажировка в области педиатрической пластической хирургии ожогов в детской больнице Святого Кристофера.

Кроме того, доктор Чой — уникальный специалист по сложной реконструкции носов и подбородков, круговой подтяжке лица, трансконъюнктивальной блефаропластике и аугментации груди.

Но самое главное — о доброте и огромном сердце доктора Чой широко известно даже за пределами Америки. Много лет он бесплатно оперирует пациентов с врожденными эстетическими дефектами и жертв автокатастроф, восстанавливает красоту и привлекательность пострадавших от домашнего насилия.

## Сертифицированный женский пластический хирург...

Степень бакалавра доктор **Диана Ламби** получила в Мичиганском университете. Училась в Медицинской школе остеопатической медицины Университета Де-Мойна. После четырех лет обучения в медицинской школе и пяти лет обучения хирургии в Ботсфордской больнице общего профиля в





Фармингтон-Хиллз (штат Мичиган) она прошла двухлетнюю стажировку по пластической и реконструктивной хирургии в Фила-

дельфии и Нью-Йорке у лучших пластических хирургов мира. Доктор Ламби практиковала в Мичигане и удостоена наград как реконструктивный и косметический пластический хирург. До того как присоединиться к команде Advanced Aesthetics Plastic Surgery, доктор Ламби вела собственную практику в пригороде Детройта, а также практиковала в больницах Генри Форда и Ботсфорда.

Пациенты ценят доктора Ламби за превосходный уход и исключительные хирургические навыки. Это тот самый специалист, что всегда стремится к результату, который превзойдет ваши ожидания.

В Advanced Aesthetics доктор Диана Ламби специализируется на направлениях tummy tuck (реконструкция зоны живота, в том числе иссечение лишней кожи), breast reduction (редукционная маммопластика) и mommy make over (так называемое «преображение мамочки» — восстановление женской красоты и привлекательности после беременности и родов).





#### ...и другие волшебницы

Джорджета Кхарда специализируется на PRP, лазерных процедурах, «Морфеус 8» и ботокс фешл. В течение 17 лет она работает в паре с доктором Чой и проводит самые востребованные процедуры в сфере красоты.

Сабрина Алвез — массажист в постоперационный период. Лимфодренаж, лечебный и антицеллюлитный массаж, тейпирование проблемных зон — Сабрина мягко, но эффективно вернет мышцам тонус, запустит



процесс регенерации и восстановления проблемной зоны.

Евгения Иволга — специалист парамедикалтатуажа, перманентного макияжа. Кроме того, реконструкция ареолы груди, камуфляж рубцов и шрамов, трихопигментация — все это дело ее волшебных рук. И вишенка на торте — процедуры при помощи аппарата холодной плазмы, которые способствуют заживлению язв и ран, видимому разглаживанию морщин, растяжек и шрамов, улучше-



нию рельефа кожи с постакне.

И очень важная информация: консультации специалистов клиники Advanced Aesthetics и Allure Med Spa всегда бесплатны.

#### **Advanced Aesthetics**

Allure Med Spa Адрес: 7425 Conroy Windermere Rd Orlando, FL 32835







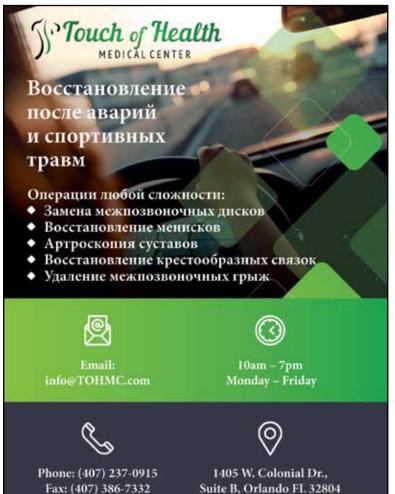
















Пора рассеять предрассудки о том, что косметические, омолаживающие и лазерные процедуры требуют каких-то жертв, связанных с болевыми ощущениями.



Лично для меня все изменилось с приходом в салон A&A Medical Spa. Поток энергии настоящего волшебства (по-другому я эти ощущения описать не могу) струился из подушечек умелых пальчиков косметолога Анжелы, колдовавшей над моим лицом. Все было безболезненно, расслабленно и спокойно. Хотя процедура PRP для лица и волос считается достаточно неприятной. В какой-то момент я ощутила, что просто проваливаюсь в сон, а голос косметолога, которая делится полезной и интересной информацией о последних инновациях в области косметологии по уходу за кожей лица и тела, звучит где-то далеко.

Далее меня ждала консультация лицензированного специалиста по лазерным услугам. Елена, хранительница лазерных знаний и опыта,

а также искусства перманентного макияжа, покорила меня уже во время предварительной консультации. Использование самых последних разработок и современных аппаратов, натуральных и экологичных инновационных методов и приемов омоложения и поддержания достигнутых результатов — в приоритете. Как и индивидуальный подход. Наконец, Елена просто ювелирно и красиво исполняет свою работу, и любоваться этим процессом можно бесконечно.

Вы можете обратиться к Елене и Анжеле за консультациями и помощью с вопросами относительно волос, кожи лица и шеи, всего тела в комплексе.

Некоторые приборы, с которыми работают специалисты салона A&A Med Spa, действительно уникальны. Представленный в спацентре в единственном во всем городе экземпляре аппарат «Эндосфера» без особых усилий и изнуряющих тренировок приведет ваше тело в подтянутое состояние, а вам придаст еще больше уверенности в себе. Мне, кстати, эта процедура показалась не только эффективной, но и очень приятной по ощущениям. А в комплексе с методикой обертывания от итальянского бренда Comfort zone (в

основе лежит применение минеральной глины, добываемой в определенных месторождениях) результат становится еще более внушительным. Сила природы помогает восстановить и освежить кожу и привести ее в идеальное состояние.

Особые климатические условия нашего штата и географическое расположение полуострова относительно экватора, трепетное отношение к коже лица, шеи и всего тела в целом являются одним из значимых факторов работы команды экспертов салона. Пигментация, усиленно напоминающая о себе с приближением летних месяцев, беспокоит многих леди, много раз пытавшихся навсегда распрощаться с надоедливыми пятнами на лице. Большинство, отчаявшись, бросали это занятие, не добившись видимых резуль-

татов. Бустеры, применяемые в салоне A&A Med Spa, помогают не только убрать ненавистную пигментацию, но и значительно снизить покраснения кожи. Комплексным подходом к решению поставленных целей и задач и достигнутыми результатами вы будете однозначно довольны.

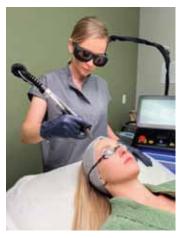
Выбор процедур, аппаратов и технологий в салоне разноплановый и приятно вас удивит.

HydraFacial, судя по уже полученным в процессе применения результатам, – процедура очень эффективная, быстрая и безопасная. Адаптирована для любого типа кожи и не

имеет возрастных ограничений. Технология имеет широкое применение, поскольку учитывает абсолютно любые запросы клиента: например, она может быть включена в многочисленные комплексные программы по уходу за кожей лица в паре с лимфодренажным вакуумным массажем. Всякий раз, разглядывая свое отражение в зеркале после проведенной процедуры, вы будете наслаждаться сияющей, разглаженной кожей.

Один из ведущих экспертов компании, имеющий за плечами огромный багаж опыта, предложит вам самые последние





новинки и инновации в индустрии красоты, а также уже зарекомендовавшие себя классические методы и приемы, применяемые в сфере контурной пластики и ботулинотерапии.

Он успешно применяет в своей практике процедуры, основанные на использовании в процессе терапии собственной плазмы и фибрина пациента. В послужном списке специалиста работа практически со всеми препаратами, представленными

сегодня на рынке контурной пластики. В том числе и любимые многими клиентками уколы ботокса и филлеры.

Особое место в перечне предлагаемых услуг занимает метод «Морфеус Игольчатый РФ», используемый не только для лица, но и для всего тела. Это безхирургическая современная результативная подтяжка кожи лица, век и живота. А ее результат — значительное улучшение и коррекция тканей и объемов тела, уплотнение кожи.

Эффективность и инновационность применяемых аппаратов и технологий рука об руку идут с безопасностью и экологичностью. Заповеди «не навреди» эксперты салона A&A Med Spa следуют всегда и обоснованно доносят это правило до каждого отдельного посетителя. Все процедуры и методики применяются строго после консультации со специалистами салона, их экспертного заключения и рекомендаций с учетом особенностей здоровья.

Судя по моему собственному (и не только моему) опыту, однажды попав в это уютное, располагающее, поистине магическое место, вы частенько будете испытывать желание снова и снова возвращаться в А&А Med Spa. Возвращаться за новыми результатами, положительными эмоциями, приятным общением и даже... вкусным кофе, аромат которого дополняет чарующую атмосферу салона. Профессионалы, по-настоящему знающие и любящие свое дело, прекрасно владеющие русским и английским языками, ответят на все интересующие вас вопросы, порекомендуют процедуры, которые подойдут именно в вашем случае, учтут все особенности, а также ваши пожелания и запросы. И обязательно докажут, что красота жертв не требует. Она всего лишь результат вашего внимания к себе и мастерства специалистов.

Ольга Руденко

Фото предоставлены салоном A&A Medical Spa

#### **A&A MEDICAL SPA**

9957 Moorings Dr STE 501 Jacksonville, FL 32257 Тел. **(904) 647-6418** 

## **Edward Jones**

> edwardjones.com | Member SIPC

## A place to grow your money for a rainy day

Bank-issued, FDIC-insured

5.25%

1-year

APY\*



Vadim Klochko, CFP® Financial Advisor 1134 E State Road 434 Winter Springs, FL 32708 407-327-3473

\* Annual Percentage Yield (APY) effective 5.39. CDs offered by Edward Jones are bank-issued and FDIC-insured up to \$250,000 (principal and interest accrued but not yet paid) per depositor, per insured depository institution, for each account ownership category. Please visit www.fdic.gov or contact your financial advisor for additional information. Subject to availability and price change. CD values are subject to interest rate risk such that when interest rates rise, the prices of CDs can decrease. If CDs are sold prior to maturity, the investor can lose principal value. FDIC insurance does not cover losses in market value. Early withdrawal may not be permitted. Yields quoted are net of all commissions. CDs require the distribution of interest and do not allow interest to compound. CDs offered through Edward Jones are issued by banks and thrifts nationwide. All CDs sold by Edward Jones are registered with the Depository Trust Corp. (DTC).



## Казахский Наурыз по-майамски

26 марта казахстанское сообщество Florida.kz традиционно отпраздновало в Майами весенний праздник Наурыз Мейрамы. Это уже девятый Наурыз, который праздновался во Флориде.

С каждым годом увеличивается количество казахской диаспоры и расширяется география празднования. В этом году Наурыз также проходил в Орландо, Чикаго, Нью-Йорке, Лос-Анджелесе, Сан-Франциско, Бостоне, Хьюстоне, Филадельфии и других Штатах Америки.

Дана Аскар — основатель сообщества Florida.kz и главный организатор Наурыза в Майами:

– В этом году мы отлично провели Наурыз на 250 человек в красивом месте C.B. Smith Park Pembroke Pines. Все принесли угощения, накрыли богатый дастархан, стол просто ломился от лакомств. Также мы заказали вкуснейший плов у MiaEventCatering.

По традиции открыли праздник национальным обрядом «Тусау кесер», во время которого перерезали путы маленькой девочке Адель Сагади. Затем перед дастарханом провели обряд «Бата беру».

Находясь вдали от родины, для казахстанцев важно не терять связи с родными краями, национальной культурой и ценностями. Важно сохранять традиции, передавать их своим детям, родившимся уже в Америке. Поэтому во время Наурыза в казахских семьях проводится национальный казахский обряд «Тусау кесер» — перерезание пут у малыша. Дети казахстанцев, родившиеся в США, делают свои первые шаги по белой дорожке, что символизирует новый путь в новой стране и благословение малышу во взрослую жизнь.

Также казахи-иммигранты не забывают и чтут древнейший обычай своего народа «Бата беру», что означает «благословение» — а это добрые пожелания, которые имеют важное воспитательное и назидательное значение.

Еще одним символом праздника стал фрагмент импровизированной юрты с шаныраком, где каждый присутствующий мог сделать фото на память в национальном казахском костюме и традиционных аксессуарах.

Гостей встречали девушки в национальных костюмах под казахские мелодии. В этот день все семьи приготовили национальные блюда: традиционный наурыз коже — ритуальный суп казахской кухни, состоящий из семи ингредиентов: мясной бульон, молоко, мясо, масло, пшено, рис, кукуруза; а также мясо по-казахски, баурсаки и другие восточные блюда.

Праздничную программу разбавило шоу талантов, во время которого выступали домбристы, певцы, танцоры, спортсмены.













– В этом году было очень много талантливых участников, все пели казахские песни и танцевали, – делится Дана Аскар. – Открыл концерт танец с мечами Азата Баттакова. Затем – танцевальное выступление от Марии Прокофьевой, которая зажгла всех восточным танцем живота и провела мастер-класс, все гости с удовольствием принимали участие. Шариф Ахмадияр сыграл казахский кюй на домбре. Мансур Баймухамедов спел песню из известного казахстанского телесериала «Перекресток». Также было спортивное выступление от чемпиона мира по карате Алексея Леонова, который вместе с сыном Даниэлем показал карате-шоу с досками. Было очень здорово, погода была замечательная, все гуляли, были довольные, все получили подарки. Мы специально в этом году заказывали в национальном стиле сережки, браслеты, платки. Гости фотографировались, надевали национальные наряды, сделали общую групповую фотосъемку. В общем, все супер прошло!

Дана Аскар благодарит спонсоров мероприятия — брокера по ипотечному кредитованию Элину Маранхес и иммиграционного адвоката Елизавету Саморукову, а также организаторов — это Асем Курбенова, Дина Туткабаева, Анара Ажигенова, Тахмина Мусаева, Айнагуль Ескалиева, Асель Чулиева, Дана Амиржанова.

Лейла Искакова

Фото: Надежда Груздова





#### **ДЕНИС РЕЕНТЕНКО**

Поэт, писатель, публицист. Иногда в жизни случаются такие события, что не сломаться помогает только творчество, высвобождая у человека дремлющий до поры до времени талант. Вот так получилось и у Дениса...

На сегодняшний день у него вышли в свет две книги: «Счастье в жизни скоро будет» и «Поднимается мать ранним утром».



«Да, кто-кто, а я — человек. Не то что они. Умные, правильные, «нормальные», но неискренние, ненастоящие. Казалось бы, каждый из них человек, потому что физически выглядит именно так, но это только кажется, а в действительности это обман.

Ты можешь физически выглядеть человеком, но реально быть просто роботом или клоном. Вовсе не обязаьтельно быть роботом в прямом смысле, но твои мозги могут быть промыты так, что, сам этого не осознавая, ты можешь быть роботом. Нет, ты вовсе не пропащий, если ты сам это поймешь, и, захотев измениться в правильную сторону, ты изменишься. Ты один из немногих, как и я, но есть те, кто не поймут и умрут; а кто-то уже умер.

Я менялся какое-то время, изменился — и этому рад. С некоторых пор я уверенный в себе человек. Раньше я шатался из угла в угол, потому что не знал, какую позицию занять. Заняв ее, я стал тем, кем стал, и останусь таким навсегда...» (Из рассказа «Человек», сборник «Поднимается мать ранним утром».)

Все меньше смотрю телевизор: пустая все трата времени. Похоже, здесь правды не видно, а значит, что нету и честности. Не верю сетям социальным,

Хоть пользуюсь каждый день. Теперь человек я реальный, спокойно живу себе.



Для меня нет праздников.
Каждый день — рабочий.
Вот пишу я что-то вновь,
и так — с утра до ночи.
Увлекательный процесс —
вечно сочиняю.
Да, я нынче счастлив весь!
Хоть не отдыхаю
я от дел своих порой,
но зато спокоен...

Очень горд самим собой

Деня, милый воин.

VTPOV

Приобрести книги Дениса Реентенко можно в магазине **Books & Toys** по адресу: 18090 Collins Ave, unit T-7, Sunny Isles Beach, FL 33160. Ссылки на покупку электронной версии книг:

https://libertypublishinghouse.com/shop/poetry/happiness-will-soon-descend/https://libertypublishinghouse.com/shop/new-arrivals/mother-rises-at-dawn/ Также можно заказать книги, связавшись с автором:

Тел. (786) 247-0004 | Имейл: denisvreyentenko@gmail.com Познакомьтесь с творчеством нашего соотечественника! Денис Реентенко будет рад любой обратной связи.

## ДРАМАТИЧЕСКИЙ РОМАН – НЕ ПОВОД ДЛЯ СКУКИ

Обсуждение романа Элис Хоффман «Карибский брак» прошло под пение и канкан.

В городе Мельбурн на берегу Атлантического океана русскоговорящие женщины создали книжный клуб «Начитанные Орхидеи». Любительницы литературы собираются для совместного прочтения и затем обсуждения интересных книжных новинок, а также устоявшейся литературной классики.

В мае двери своего дома для единомышленниц гостеприимно распахнула Светлана Виглиатуро. Она — одна из основательниц книжного клуба, литературовед, ценительница искусства и просто замечательная подруга, полная прекрасных идей для веселого времяпрепровождения. В этот раз «Орхидеи» обсуждали роман Элис Хоффман «Карибский брак», главной героиней которого стала экстраординарная женщина, подарившая жизнь Камилю Писарро — одному из основоположников импрессионизма. Будущий художник родился на острове Святого Томаса, в те времена — Карибской колонии Дании. Когда Камилю было 12 лет, родители отправили его учиться живописи в Париж, куда он позже возвратился, уже будучи взрослым, и где он продолжал жить и творить до конца своих дней. В связи с этим темой для декора своего дома Светлана выбрала Париж и искусство в любых его проявлениях.

На вечеринке происходило не только обсуждение романа. Собравшиеся подготовили номера с танцами, пением и театральными миниатюрами. Всем представилась возможность проявить таланты, поучаствовать в конкурсах, завоевать призы и обменяться маленькими подарочками. Например, Мария Красный продемонстрировала свой актерский талант, разыграв сценку, изображающую

художника, который рисует Эйфелеву башню. Этюд сопровождало прекрасное пение Патриции Каас. Светлана Виглиатуро очень чувственно исполнила сольный номер под танго «Роксана» из кинофильма «Мулен Руж». Нина Красавина, пританцовывая, спела один из шлягеров прошлых лет. В заключение все собравшиеся участницы клуба дружно подбрасывали коленки в веселом канкане, хохоча и подбадривая друг друга!



Когда все отдышались и сели за обеденный стол для обсуждения книги, ни у кого не вызывало сомнений, что главной героиней романа нужно считать Рахиль Мансано, мать Писарро, молодую, непокорившуюся закоренелым традициям и устоям общества девчонку из еврейской общины датских беженцев. История Рахиль полна тягостных событий и невзгод на пути обретения независимости, личностной свободы и простого человеческого счастья. Она настоящая труженица и безоглядно любящая жена, вырастившая троих детей своего мужа от первого брака и сама родившая ему девятерых, предпоследним из которых стал Жакоб Абраам Камиль Писарро. Ее безграничная забота и вера в талант сына дала ему возможность писать великие полотна на протяжении всей жизни, а нам — наслаждаться творениями великого импрессиониста.

Ирэн Ван Селестин Фото Светлана Виглиатуро

## НОВОЕ ПОСТҮПЛЕНИЕ ТОВАРА В НАШЕМ МАГАЗИНЕ В ОРЛАНОО

# International F⊗○D CLUB

Specialty Food Market & Cafe





- Kechup
- · m6opoz
- сметана
- сливочное мисло
- сыры и колбасы



- подирочные и новогодние ниборы конфет
- красная икра
- селедка
- соленья
- и многое вругое



HAW ADPEC: 4300 LB MCLEOD RD. ORLANDO, FL 32811

TEA: 321-281-4300 WWW.IFOODCLUB.COM



Гималаи — это то, зачем в Непал едут тысячи туристов со всего мира. Приезжают и профессиональные альпинисты, мечтающие покорить Эверест, и простые любители гор. В мире насчитывается всего четырнадцать гор выше восьми тысячи метров, и восемь из них — в Непале! Еще тридцать четыре пика выше семи тысяч метров, а уж 6- тысячников вообще не счесть.

#### Танцор, охотник, отельер

Непал не всегда был страной, гостеприимной для туристов. Еще в первой половине 20-го века это было закрытое и неприступное государство, куда путешественнику попасть было практически невозможно. Одну из главных ролей в открытии Непала миру сыграл Борис Лисаневич.

Человек с потрясающей биографией: вырос в Одессе, после революции 1917 года эмигрировал в Европу, многие годы был одним из ведущих танцоров Дягилевского балета. Гастролировал по странам Азии и остался в Индии. В Дели стал одним из организаторов «Клуба 300» – самого популярного места в те времена, объединившего элиты Индии и Британии. Будучи заядлым спортсменом и охотником, Лисаневич стал душой этого клуба. Там он подружился с королем Непала в изгнании Трибхуваном и, по слухам, даже помог ему вернуть трон. По приглашению короля посетил Непал и увидел огромный туристический потенциал этого региона. Иностранцев, допущенных в страну, можно было пересчитать по пальцам. Никому и в голову не приходило, что труднодоступная страна, незнакомая с западной цивилизацией, может привлекать туристов. А Лисаневич решил открыть в Непале шикарный отель! Все оборудование, в том числе ванны и унитазы, мебель, везли неделями по горным тропам из Индии на мулах. А сколько забавных историй было, когда он учил местных крестьян работе в отеле! В результате этот отель стал легендарным местом, которое посещали короли и космонавты, артисты, ученые и политики. Там останавливались королева Елизавета Вторая, Жан-Поль Бельмондо и Джавахарлал Неру.

И конечно же, практически все известные альпинисты были постояльцами этого отеля и становились приятелями Бориса. Его щедрость и желание строго соответствовать самым высоким стандартам не всегда шли рука об руку с финансовой выгодой. Несколько раз он разорялся, даже сидел в долговой тюрьме, пробовал разные виды бизнеса, но искренне любил эту страну всю свою жизнь.

#### Выбор маршрута

Итак, проведя несколько дней в Катманду, мы отправились в горы. Катманду находится в долине. Чаще всего туристы посещают два горных региона — район Аннапурны и район Эвереста. Всего за полчаса самолет авиакомпании с прекрасным названием «Будда» перенес нас из Катманду в Покхару. Нужно признать, что аэропорт для домашних рейсов в Катманду несколько хаотичный: рейсы часто задерживаются, объявления на непальском. Но все же мы во всем разобрались, и полет прошел очень комфортно. Билет в один конец стоит 100 долларов. За 7—8 часов можно добраться и на автобусе. Дорога очень живописная, так что возваращаться мы решили автобусом.

Если Катманду — это суета, загазованность и сотни мотоциклов на каждой улице, то Покхара — спокойный, аккуратный город с центральной улицей, расположенной на берегу красивого озера, и снежными вершинами на горизонте. Отличные отельчики, рестораны, магазины с любопытными сувенирами — и все это по вполне скромным ценам.

Покхара — начальная точка многих треков, от 3-дневного Poon Hill до 2-недельного трека вокруг массива Аннапурны. Можно найти маршруты на любой вкус. В Непале множество туристических агентств, которые вам предложат идти в группе или с индивидуальным гидом. Мы выбрали 5-дневный трек Марди Химал и идти самостоятельно. Для этого отправились в офис Trekking Agencies Association of Nepal Lakeside office, заполнили анкеты, оплатили сборы и получили разрешение на трек и билет в этот район TIMS и ACAP. Через несколько месяцев после нашего путешесвия в Непале вышел указ, обязывающий всех туристов на любом маршруте иметь лицензированного гида. Поэтому не буду подробно останавливаться на получении пермитов. Не знаю, временная это мера или постоянная, узнавайте последнюю информацию, если соберетесь в те края.

#### Базовые удобства

Ходить по горам можно не только по определенным проложенным маршрутам. Но если вы хотите попасть в труднодоступное место подальше от трекинговых троп, вам придется самим нести палатку и

запас еды. Маршруты же устроены таким образом, что вы идете в течение дня, а на ночь останавливаетесь в отельчиках, которые называются tea house (чайный дом).

Все домики устроены примерно одинаково. Удобства обычно уменьшаются с набором высоты: если в начале трека встречаются домики со всеми удобствами (хотя горячая вода может оказаться проблемой), то с набором высоты это базовые комнаты, где есть только кровати, удобства — на улице, а всесто душа — ведро с водой, которое вам нагреют за отдельную плату.

В каждом чайном домике обязательно есть большая комната, которая служит не только рестораном, но и местом отдыха. В центре всегда специальная плита (которая топится дровами), где кипятят чайник, а вокруг греются туристы. Туристы обычно идут по маршруту только в первую половину дня, а вечера коротают в такой комнате: едят, пьют чай, делятся впечатлениями, играют в настольные игры, строят планы на следующий день. В районе Аннапурны все чайные домики регулируются специальным бюро, следящим за ценами и типовым меню: долбат (рис с соусами), момос (большие пельмени), а также макароны, иногда пицца, чай, напитки.

В комнатах нет отопления, но есть теплые одеяла. На высоте, особенно в конце сезона, может быть достаточно холодно, поэтому рекомендуется иметь спальный мешок. Несколько лет назад в комнатах были только деревянные лежаки, в последние годы практически везде появились одеяла и постельное белье. Но будьте готовы, что не во всех домиках постельное белье будет чистым, так что собственный спальный мешок пригодится.

Однажды к нам в комнату забежала полевая мышь и шуршала под кроватью. Пришлось выползать из теплого мешка и заниматься ее выдворением за дверь.

## Восхождение: лучше гор только горы, на которых никто не бывал

Наш трек состоялся во время осенних каникул— а это уже конец сезона, температура была довольно низкой, но еще достаточно комфортной. Ночи были холодные, но при появлении первых лучей солнца температура поднималась. Идти по тропе было приятно.

Из Покхары мы взяли такси и минут за 30 доехали до начала трека — поселка Капde. После нескольких часов достаточно сложного подъема, который включал ступеньки, мы остановились на ланч в замечательном месте в Australian сатр — отеле «Ангел», откуда открылся вид на горный массив Аннапурны. Вдали из-за облаков выглянул Манаслу — знаменитая среди альпинистов гора высотой 8163 м (замечательная точка для тех, кто хочет совершить однодневную прогулку). Дальше на протяжении нескольких часов мы шли по лесу, горные панорамы открывались лишь изредка. Еще через пару часов мы добрались в точку нашей первой ночевки — в поселок Pitam Deurali.

Чайный домик — прекрасное место для знакомства с местным населением. Часто владельцы домика вечер проводят также в коммунальной комнате, подбрасывая дрова и греясь возле печки. Вообще, в Непале проживает больше 100 народностей и групп. Самые многочиленные и распространенные — неварцы (проживают в долине, район Катманду), шерпы (в районе Аннапурны) и гурунги (район Аннапурны).

Гурунги — сдержанные, гордые, никогда не пристают, пытаясь продать сервис, но в то же время очень доброжелательные и с удовольствием общаются.

Второй день трека мы шли по лесу. На тропе, где-нибудь на повороте, где открывается хороший вид, почти всегда можно найти небольшое кафе, в котором приятно остановиться на привал. Всегда есть чай, кофе, снеки и тибетский чай, может быть и просто чай с молоком, а иногда еще с маслом и солью. Это традиционный тибетский напиток, который дает путнику силы идти дальше.

Наша вторая ночевка была в Forest camp, где у хозяйки была любимая ручная собака Люси. Кстати, в каждом доме были собаки, а











кошек мы не встречали. Это было любопытно, особенно после того, что мы прилетели из Арабских Эмиратов, где было множество кошек, а собак, напротив, мы не видели.

Еще один переход — и мы пришли в Low camp. Он самый большой, со множеством отелей. Мы решили его пропустить и еще за час подняться до следующейго — Middle camp, и это оказалось правильным решением. Из трех местных отелей лучше выбрать тот, что повыше. Не зря отель называется Hotel 360: прекрасные виды открываются со всех сторон. Этот отель стал моим любимым в нашем походе. Но главная красавица — гора Мачапучаре, или Рыбий хвост. Это особенная гора. Хоть она и недотягивает до семи тысяч, но доминирует над пейзажем. Благодаря интересной форме и очень крутому склону, кажется, что именно она возвышается над соседними 7-тысячниками. Эта гора считается священной у непальцев и единственная, на которую запрещены восхождения. Непокоренных вершин в мире вообще остались единицы, и Мачапучаре — одна из них. Когда я ночью вышла из домика, эта гора, покрытая снегом, просто светилась в свете луны на фоне звездного неба. Один из самых лучших пейзажей,

На следующий день хватило всего пары часов, чтобы прибыть в High сатр – последнюю группу отелей на маршруте. Дальше – только радиальные выходы с возвращением в тот же отель. Мы легли спать пораньше, чтобы проснуться в 4 утра и дойти до крайней точки нашего маршрута – Mardi Himal Viewpoint. Расвет в горах всегда красив, но в окружении снежных вершин и ледников это просто потрясающее зрелище. Интересно, что на высоте 4200 метров есть несколько палаток, в которых можно выпить кофе. Продавцы (жители одной из окрестных деревень) живут так целый сезон. Мы спросили у одного из них, сколько времени займет спуск в Сидинг. Он ответил, что сам может добежать часа за два. У подготовленных туристов в хорошей форме это обычно занимает часов 6–7, у не очень спортивных – до 10 часов. Я нисколько не сомневалась в его ответе. Мы много раз наблюдали, как кто-то из местных, неся на голове тяжелый груз, легко и без напряжения обгонял туристов с легкими рюкзаками.

#### И о-о-очень крутой спуск

которые я видела в жизни.

Налюбовавшись рассветом, мы двинулись в обратный путь. Вернуться мы собирались другим путем: спустившись в Сидинг, искать там машину. На сайтах, с помощью которых я планировала маршрут, советовали следующую ночь провести в Low camp. Мы вернулись в гостиницу, собрали вещи, довольно быстро дошли до Low camp и решили за день вместо двух сделать бросок до Сидинга. Это было сомнительное решение: сразу после Low саmp тропинка превратились в очень крутую дорожку, которая иногда вообще растворялась, и идти приходилось просто по лесу, переступая через множество корней. Но отступать было некуда, возвращение по такой тропе означало очень крутой подъем, и казалось, что уж лучше вниз. Колени болели невыносимо, и на одном из поворотов я не удержалась, зацепившись за корень, и кубарем вместе с рюкзаком покатилась вниз. Хорошо, что в этом месте была не очень крутая тропинка и удалось остановиться.

В конце концов мы смогли дойти до долгожданного Сидинга и даже нашли там джип, который ехал в Покхару. Мы еще не представляли, что ехать первую половину дороги придется по размытой дороге, подпрыгивая на кочках и иногда пересекая вброд ручьи. Но все трудности компенсировали прекрасные виды и желание побыстрее добраться до нашего отеля New Annapurna Guest House в Покхаре с удобными кроватями, горячей водой и вкусным завтраком.

В результате спешили мы не зря и в сэкономленный день смогли полетать на параплане (paragliding). Еще одно незабываемое впечатление — полет среди Гималайских вершин.

Вернувшись в Катманду на автобусе, на следующий день мы спешили в аэропорт на рейс Катманду – Дели.

Продолжение. Окончание в следующем номере. Начало в номерах № 55, 56

> Ирина Климов Фото автора











#### Подписи к фото:

Главная: Ледники в районе Марди Химала

- 1. Покхара
- 2. Ждем посадку на наш рейс авиакомпании Будда
- 3. Хозяйка хостела из народности Гурунги
- 4. С хозяйкой хостела в промежуточном лагере Forest Camp
- 5. Над облаками Отель 360 (Middle camp)
- 6. Единственный вид транспорта и доставки грузов караван мулов
- 7. С собакой
- 8. Священная гора Мачапучаре
- 9. Анапурна II на рассвете
- 10. Молитвенные флаги в горах

## LACOMKA RUSSIAN BAKERY & DELI

ПН, СР-СБ:11 А.М.-8 Р.М. ВСК: 10 А.М.- 5 Р.М., ВТ-ВЫХОДНОЙ



- Большой выбор продуктов премиум-класса со всей Европы
- Широкий ассортимент грузинских и молдавских вин, разных сортов пива
- Сувениры и подарки для любого праздника или дня рождения
- Красочные детские книги
- Кулинария и кафе с разноообразными блюдами и домашней выпечкой





Tel. (407) 677-1101



WWW.LACOMKAORLANDO.COM













## БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПРОДУКТОВ

СО ВСЕЙ ЕВРОПЫ, ИЗРАИЛЯ, СРЕДНЕЙ АЗИИ, ВКЛЮЧАЯ РУССКИЕ, УКРАИНСКИЕ, ЛИТОВСКИЕ, ПОЛЬСКИЕ, ТУРЕЦКИЕ И ДРУГИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

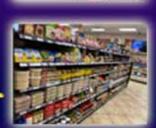
## кошерные и халяльные продукты

В нашем КАФЕ-КУЛИНАРИИ можно всегда вкусно пообедать, а также взять домой блюда домашней кухни и свежую выпечку

4603 OKEECHOBEE BLVD, ST 120, WEST PALM BEACH, FL 33417

(561) 683-1911

Facebook: https://www.facebook.com/EuroMarketWPB Instagram: https://www.instagram.com/euromarketwestpalm/ www.euromarketwpb.com







ПРИНИМАЕМ ФУДСТЕМПЫ

### WINE, BEER & DELI

European delicatessen Enjoy our Amazing food Unbeatable selection and prices Excellent service



mon-sat 8 am - 9:30 pm sun 9 am - 9 pm

217 N. Federal Hwy Hallandale, FI 33009 Ph/ (954) 458-9880 Fax/ (954) 458-1377

#### ANNA BYRNES

ПОДОЛОГ, МАСТЕР НОГТЕВОГО СЕРВИСА

- Аппаратная косметология для рук и ног
- Неоперационные системы решения проблемы вросшего ногтя
- Уход за диабетической стопой
- SPA уход и многое другое







225 N RONALD REAGAN BLVD, LONGWOOD, FL 32750 407.331.5007 407.492.8285

WWW.SALONZION.COM







Все виды страхования здоровья и жизни

Для любого возраста, дохода и статуса. Страхование вашей поездки или гостей.

БОРИС КИМЛАТ

407.808.4545

boriskimlat@gmail.com



(407)346-1592

(407) 933-0091

4147 West Vine St. Kissimmee, FL 34741

Find us on Facebook! At www.facebook.com/EuropeanFood

www.Theeuromarket.com



AD Mortgage NMLS# 2274058

#### OLGA LETUSHKO

Client Relationships Manager MLO NMLS# 2274058 | Licensed in 26 states

Email: olga.letushko@admortgage.com Phone: 855-342-5123 | Cell: 786-222-3733 www.admortgage.com

Conventional, FHA, and Non-QM Loans







5728 143rd Ct E, Bradenton, FL 34211



#### Ph 689-777-3443

@medipediusa www.medipediusa.com

821 Douglas Ave #183 Altamonte Springs, FL 32714

- ♦ Medical E-file pedicure
- ♦ Ingrown toenails
- ♦ Nail fungus
- ♦ Toenail restoration
- ♦ Cracked heels
- ♦ Calluses & Corns



#### JULIA LYSENKO

BRANCH MANAGER LOAN OFFICER - NMLS #1518418

C: 727-251-5089 jlysenko@fam1fund.com

Licensed in: CA, FL, GA, TX, NC, SC, NY, NJ

1158 Bell Shoals Road, Suite 102, Brandon, FL 33511

NMLS #810371 | www.nmisconsumeraccess.org



#### Mobile Dog Grooming Menestrelli

Орландо и близлежащие города

Янина

407-493-3607

Email: menestrelli.dogs@gmail.com Facebook: @OrlandoDogGroom

WWW.MOBILEGROOMINGMENESTRELLI.COM

BY APPOINTMENT





My Experience - Your Success!







Настоятель/Father: Andrey Syrkin

6832 Hanging Moss Rd, Orlando FL 32807

Contact: 407-536-1071, frandreysyrkin@gmail.com

Services: Saturday 5:00 PM Sunday 9:30 AM











## Салат «Фиолетовый блеск»

от нутрициолога Raisa Beigelman, Орландо

#### Ингредиенты

Вареная свекла — 2—3 шт. Фиолетовый лук — 1/4 шт. Имбирь — кусочек длиной 5 см Проростки сои или маша горсть

Сок 1-го лимона Кинза – 1/4 пучка Кунжутное масло – 1 ч.л. Оливковое масло 1–2 ст.л. Соль, перец по вкусу



Свекла считается традиционным продуктом русской кухни. Однако этот корнеплодный овощ знают и любят и во многих других странах. Свекла содержит большое количество витаминов и минералов, особенно фолиевой кислоты, марганца и меди. Она богата бетаином, который поддерживает функцию печени, очищает ее и помогает разжижать желчь, кроме того, в ней есть вещества, способствующие детоксикации организма, а также свекла обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, работает как щетка для сбора токсинов, содержит много пектина.

Ростки сои богаты белком, снижают давление, низкокалорийные, поддерживают работу сердца и гормональное женское здоровье. Ниже я делюсь рецептом азиатского салата из свеклы, которым часто пользуюсь для себя. Салат из программы «Перезагрузка».

#### Приготовление

- 1. Вареную свеклу нарезать средними кубиками.
- 2. Фиолетовый лук нарезать маленькими кубиками.
- 3. Добавить мелко нарезанную кинзу и проростки сои.
- 4. Отдельно натереть имбирь и выдавить сок объемом 1 ч.л.
- 5. Влить сок лимона, сок имбиря, масло кунжутное и оливковое в салат.
- 6. Приправить солью, перцем по вкусу.
- 7. Аккуратно смешать все ингредиенты в глубокой миске.
- 8. Сверху посыпать кунжутной солью. Она придаст необычайно пикантный вкус, хрустящую текстуру, к тому же очень полезна для здоровья.



Специальное предложение только для читателей журнала — 20%-ная скидка на кунжутную соль, которая действует до конца июля. При покупке используйте промокод FLUS623.

Приятного аппетита!

(Кунжутную соль вы можете приобрести на сайте https://www.healthfreechoice.com в разделе «Магазин» или пройдя по этому линку: https://tinyurl.com/gm623)

Раиса — натуропат, нутрициолог, сертифицированный специалист по модификации образа жизни, функциональному питанию и немедикаментозному оздоровлению. Адепт здорового образа жизни.

Для консультаций обращаться по телефону 407-921-1525 или пишите на имейл: hfreechoice@gmail.com







### **AHHA**

- ремонт и реставрация одежды
- замена бегунков, замков
- подгонка по фигуре
- пошив штор
- индивидуальный пошив одежды

Тел. 689-246-7517

ORLANDO, METROWEST



Интеллектуально-Развлекательные Игры в Орландо



Запись на игру:

(929) 394-8140



#### Talent Immigration

- O visas
- O viene
- EB-1A, EB-1B, EB-2 NIW visa

#### **Employment-Based Immigration**

- EB-2 visas
- FR 4 visa
- Investment & Business Immigration
  - F 2 vices
- L visas
- EB-5 visas

Family Immigration

Waivers & Naturalization

From American
Dream to Reality



VICTORIA SHELEGINA

**IMMIGRATION ATTORNEY** 

• 1060 Woodcoock Rd Orlando, FL 32803 (by appointment only)

- **L** +1 (847) 208-1914
- immigration lawyer usa
- vshelegina.com









ПОПАЛИ В АВАРИЮ?

ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ ПРИ АВАРИЯХ, ТРАВМАХ НА ПРОИЗВОДСТВЕ И В ПУБЛИЧНЫХ МЕСТАХ

## Обращайтесь за бесплатной консультацией

## Мы поможем вам получить:

- медицинскую помощь,
- денежную выплату,
- проверенного адвоката



+1833-387-2637



dtpamerica.com



info@dtpamerica.com

