

Семья и BUSINESS

Полезная газета!

Новости

Бизнес

Семья

Здоровье

Религия

Культура

January 20, 2016 № 125

Тираж / Circulation 5,000 (Free)

www.goldfamilypublishing.com

НАЛОГОВЫЙ СЕЗОН 2016

Светлана Романюк

профессиональный бухгалтер,
налоговый специалист, CPA кандидат

Налоговый сезон в этом году официально начинается с 19 января 2016 года. Это значит, что послать такс ретурн

В этом году добавили две новые формы 1095-B, or 1095-C, которые содержат информацию о ваших страховках и придут вам по почте до 31 марта 2016 года. В этих формах указывается, кто получал страховку и за какое время. Форму 1095-B пришлют частные страховые компа-

без изменений - March 15.

The corporate return due date shifts forward one month to April 15.

В этом году кредит на обучение можно получить только при наличии формы 1098-T (Tuition Statement) из вашего учебного заведения. Так что позабодь-

декларации по 10-15 лет у одного и того же «опытного» специалиста, даже не догадываются, какие деньги они теряют. А я их возвращаю, переделывая ваши такс ретурны (Amended Return). Я уже писала раньше, что суммы недоначисленных вам денег, доходили до 25,000 долларов за три

НАЛОГИ

ВЕРНИТЕ ДЕНЬГИ,

Недоначисленные вам за предыдущие 3 года вашим налоговым специалистом!

ПРОВЕРКА - БЕСПЛАТНО!

Заполнение любых налоговых деклараций
Знание законов и умение использовать все их преимущества
Помощь при проверках в IRS для всех
Американское бухгалтерское образование
CPA кандидат

TAX RETURN
СВЕТЛАНА РОМАНЮК

(916) 225-5764
5709 Marconi Ave, Ste D, Carmichael, CA 95608

электронно можно будет только 19 января. Все посланные по почте такс ретурны будут рассматриваться только после 19 января и с большой задержкой в связи с сокращением работников IRS. Налоговая инспекция обязала всех налоговых специалистов посылать такс ретурны только электронно. Заканчивается такс сезон в этом году 18 апреля 2016 года.

Что нового в этом году?

Самое приятное - это то, что конгресс продлил и сделал постоянными большинство налоговых поблажек прошлых лет. А Калифорния ввела новый, свой собственный Earned Income Tax Credit (Cal EITC) начиная с 2015 года, который похож на федеральный EITC, но в два раза меньше (до \$2,653). А получают его те, кто заработал меньше чем \$13,870 по W-2 только. Self employment доход для начисления кредита не засчитывается.

Напомним, что лица, купившие страховку на Маркетплейсе (Marketplace), в зависимости от дохода могут квалифицироваться для кредита (Premium Tax Credit), возмещающего часть стоимости страховки. Для этого необходимо иметь форму 1095-A (Form 1095-A, Health Insurance Marketplace Statement), которую вам должны прислать до конца января. Некоторые страховые компании хотят, чтобы вы сами зашли на их сайт и распечатали эту форму.

нии, не относящиеся к маркетплейс, государственные страховые компании, такие, как Медикал и Медикэрэ, и маленькие работодатели, предоставляющие страховку на здоровье своим работникам. Форму 1095-C пришлет работодатель больших компаний (с количеством работников 50 и более человек).

Эти две новые формы вы не обязаны прикреплять к такс ретурну и можете не приносить на апойнтмент, если точно помните, с какого числа и по какое, у вас была страховка на здоровье. Если не помните, дождитесь этих форм 1095-B или 1095-C. Только те, кто купил страховку на маркетплейс должны дождаться форму 1095-A и принести ее.

Для тех, у кого не было в 2015 году страховки на здоровье, увеличились штрафные санкции до 2% вашего дохода (минимум \$325 для взрослого и \$162.50 для ребенка, на семью \$975).

Начиная с 1 января 2016 года уменьшился размер стандартных списаний за майл для бизнеса с 57.5 до 54 цента. Для медицинских нужд и переезда по бизнесу размер стандартных списаний тоже уменьшился с 23 до 19 центов. Для целей пожертвований размер списаний за майл не изменился - 14 центов.

Изменения коснулись и due date of tax return. Для partnerships, the return due date changes to March 15. Для S corporations

тес о ней заранее. Эту форму вы можете распечатать с вашего акаунта в учебном заведении, если она не пришла вам по почте.

Более подробно обо всех изменениях вы узнаете в моем офисе, где вы сможете заполнить любые налоговые декларации, проверить бесплатно ретурны за предыдущие 3 года и исправить ошибки ваших бывших налоговых специалистов, обкрадывающих вас в пользу государства на кругленькую сумму. Почему?

Потому, что на заполнении налоговых деклараций пытаются заработать хоть какие-нибудь деньги, случайные люди, не имеющие отношения к бухгалтерской профессии, не знающие и не понимающие налогового законодательства. Люди, которые уповают только на компьютерную программу, думая, что она без их участия насчитает все причитающиеся вам по закону деньги. Но это не так. Компьютерная программа помогает только с математическими расчетами. Чтобы ею управлять, нужны фундаментальные профессиональные знания. Если их нет, - клиенты недополучают тысячи долларов возврата налогов.

Если это не ваша профессия, а временная подработка, сколько бы вы лет ни заполняли налоговые декларации, - вы все равно будете недоплачивать клиентам деньги. А клиенты, заполняя налоговые

года, которые можно исправить.

Не ленитесь проверить ваши налоговые декларации, вы теряете деньги и не малые! Это - бесплатно!

Если вы новые клиенты, не забудьте принести ваши ретурны за последние три года, когда придете заполнять налоговые декларации за 2014 год. Я всегда делаю несколько возможных вариантов возврата налогов на семью, и мы выбираем тот, в котором вы получите больший возврат. Это занимает больше времени, но вы не теряете своих денег!

Добро пожаловать в мой офис по адресу:

5709 Marconi Ave, Ste D
(Marconi & Fair Oaks Blvd.)
Carmichael, CA 95608

Я гарантирую своим клиентам то, что использую все преимущества законодательства в их пользу, и решу все вопросы с IRS, если они возникнут.

Офис работает с 12 дня до 9 часов вечера ежедневно, кроме воскресенья. Для апойнтментов звоните по телефону:

(916) 225-5764

Светлана Романюк, профессиональный бухгалтер, специалист по налогам, CPA кандидат.



STOP DOMESTIC VIOLENCE

**ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С УГРОЗОЙ ИЛИ ФАКТОМ
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ,
ЖЕСТОКОСТИ ИЛИ СЕКСУАЛЬНОГО
ДОМОГАТЕЛЬСТВА, НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ НАМ!
МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ ОСТАНОВИТЬ ЭТО,
ПРЕДОСТАВИМ НОЧЛЕГ И ПОДДЕРЖКУ!**

Women Escaping A Violent Environment (W. E. A. V. E.)
Domestic violence shelter and support services for Men, Women and children.
1900 K Street, Sacramento, CA. 95811, Business Ph. (916) 448-2321
Support Line: (916) 920-2952 ,Toll Free: 866-920-2952 T.D.D. (916) 443-3715

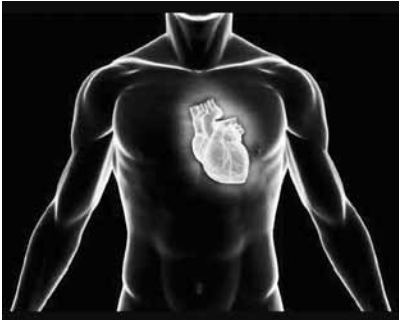
My Sister's House
3053 Freeport Blvd., NO. 120, Sacramento, CA. 95818, Business line:
(916) 868-7820 24hrs.

Multilingual help line for English and Non-English speaking Men and Women:
Ph. (916) 428-3271 Emergency shelter and referrals for Men and Women
victims of domestic violence

California Partnership to End Domestic Violence
P.O. Box 1798, Sacramento, CA. 95812-1798,
Toll Free: 1 (800) 524-4765, Local: (916) 444-7163
National Domestic Violence Hotline Ph. 1-800-799 (SAFE)

МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОВОСТИ

ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА БУДУТ ВЫРАЩИВАТЬ В ЖИВОТНЫХ



Власти Великобритании в очередной раз готовятся удивить весь мир. На этой неделе правительство Соединенного Королевства планирует рассмотреть законопроект, который разрешит ученым выращивать донорские органы для людей в телах животных.

Как пишет The Telegraph, сторонники скандального закона, который позволит ученым выращивать человеческие органы в животных, обещают, что этот процесс будет находиться под строжайшим государственным контролем. Таким образом, британцы надеются решить остро стоящий вопрос нехватки донорских органов.

Ожидается, что в том случае, если эффективность и безопасность использования этой технологии будут доказаны научным сообществом, власти Великобритании одобряют создание химер, то есть животных с некоторыми человеческими органами. По мнению специалистов, такие органы, как печень, сердце и почки, можно будет выращивать при по-

мощи овец и свиней. В процессе будут использоваться стволовые клетки нуждающихся в пересадке людей, поэтому отчуждать органы от химер не придется.

Поддержав новую методику, Соединенное Королевство может стать первой страной в мире, которая в будущем даст возможность значительно улучшить ситуацию с нехваткой донорских органов. Впрочем, многие ученые, в особенности защитники прав животных, настаивают на том, что новая технология опасна и аморальна.

Отметим, что в США в научных целях эксперименты с химерами уже проводятся, однако пока без пересадки органов человеку. Наиболее перспективная технология, над которой работают специалисты Массачусетского технологического института, позволяет редактировать ДНК животных так, чтобы у них не появлялись определенные органы, а затем выращивать эти органы в их теле с помощью человеческих стволовых клеток.

По материалам информационных изданий

ЯНУКОВИЧА ОСТАВИЛИ БЕЗ ПЕНСИИ

Печерский районный суд Киева арестовал пенсионные счета в украинском государственном Ощадбанке бывшего президента страны Виктора Януковича и экс-премьера Николая Азарова. Ограничительные меры введены на время проведения досудебного расследования по делу о хищении государственных средств.

Следователи полагают, что с октября 2010 года по июль 2013 года Янукович и Азаров в сговоре с рядом чиновников организовали за счет средств госбюджета строительство телекоммуникационной сети специального назначения. В результате этого было совершено хищение госсредств на сумму 220 миллионов гривен (около 9,3 миллиона долларов).

Суд решил удовлетворить ходатайство и арестовать пенсии на текущих счетах обоих фигурантов дела, запретив расходные операции. Согласно данным реестра, Янукович состоит на учете в управлении пенсионного фонда Украины с 10 июля 2010 года, его пенсия составляет около 16,9 тысячи

гривен (723 доллара). Бывший украинский премьер мог бы рассчитывать на выплату примерно 17,3 тысячи гривен (734 доллара).

Ранее глава Пенсионного фонда Алексей Зарудный заявил, что фонд не выплачивает пенсии Януковичу, Азарову, а также бывшему генпрокурору страны Виктору Пшонке. Однако заместитель министра социальной политики Украины Виталий Мушнин признал, что пенсии экс-чиновникам продолжают начисляться, но они не используются.

Ранее премьер-министр Украины Арсений Яценюк заявил, что власть намерена заложить в бюджет на 2016 год специальный фонд на 40 миллиардов гривен. Получить их намеревались за счет арестованных на счетах средств представителей прежней власти. Он даже обратился к Верховной раде с требованием немедленно принять дополняющий закон, который позволит конфисковать эти деньги.

По материалам информационных изданий

СЦЕНАРИЙ ЯДЕРНОЙ ВОЙНЫ С РОССИЕЙ

В последнее время в Западных СМИ все чаще заходит речь об Эстонии, как о точке военного столкновения США и России.

Как пишет американский портал Vox, сегодня Эстония входит в состав НАТО, что обязывает Штаты и большую часть Европы защищать ее от возможной агрессии со стороны России, — и США, в свою очередь, размещает там тяжелое военное снаряже-

ние.

Как известно, любое нападение на одного члена НАТО рассматривается, как атака на всех участников военного блока. Поэтому предполагаемое нападение со стороны России спровоцирует США и большинство европейских стран на атаку Москвы.

По мнению аналитиков Vox, опасность заключается в том, что Россия может попытаться возбудить трево-

ЗА ЧТО УБИЛИ КАДАФФИ



Вот за эти «грехи» убили Кадаффи:

1. Бензин стоит дешевле воды. 1 литр бензина — 0,14 \$

- 13. Сеть магазинов для многодетных семей с символическими ценами на основные продукты питания.
- 14. За продажу продуктов с просроченным сроком годности — большие штрафы и задержание подразделениями спецполиции.
- 15. Часть аптек — с бесплатным отпускem лекарств.
- 16. За подделку лекарств — смертная казнь.
- 17. Квартирная плата — отсутствует.
- 18. Плата за электроэнергию для населения отсутствует.
- 19. Продажа и употребление спиртного запрещены — «сухой закон».
- 20. Кредиты на покупку автомобиля и квартиры — беспроцентные.
- 21. Риэлторские услуги запрещены.

ОТДЕЛ РАЗМЕЩЕНИЯ

РЕКЛАМЫ

ТЕЛ: (916) 225-5764

- 2. Новобрачным дарится 64 000 \$ на покупку квартиры.
- 3. Образование и медицина полностью бесплатные.
- 4. На каждого члена семьи государство выплачивает в год 1 000 \$ дотаций.
- 5. Пособие по безработице — 730 \$.
- 6. Закрыв военные базы НАТО.
- 7. Зарплата медсестры — 1 000 \$.
- 8. За каждого новорожденного выплачивается 7 000 \$.
- 9. На открытие личного бизнеса единовременная материальная помощь — 20 000 \$.
- 10. Крупные налоги и поборы запрещены.
- 11. ВВП на душу населения — 14 192 \$
- 12. Образование и стажировка за рубежом — за счёт государства.

- 22. Покупку автомобиля до 50% оплачивает государство, бойцам народного ополчения — 65%.
- 23. Придя к власти, он изгнал из страны международные корпорации.
- Только при Муаммаре негры юга Ливии обрели человеческие права.
- За сорок лет его правления население Ливии выросло в три раза.
- Детская смертность уменьшилась в 9 раз.
- Продолжительность жизни в стране увеличилась с 51,5 до 74,5 лет.

Кадаффи принял решение вывести Ливию из мировой банковской системы и его примеру хотели последовать ещё 12 арабских стран.

По материалам информационных изданий

ЖЕНЩИНА 116 ЛЕТ ХРАНИТ СВОЮ ДЕВСТВЕННОСТЬ

Старейшей жительницей планеты, согласно Книге рекордов Гиннесса, является 115-летняя японка Мисао Окава. Однако на Украине живет Екатерина Козак, родившаяся 14 февраля 1897 года. Она родилась на год раньше официально признанной долгожительницы.

За столь долгую жизнь женщина заболела лишь о дочерях своей сестры, которую во время Второй мировой угнали на работу в Германию. А вот своей семьи Козак так и не создала. Более того, за всю жизнь у нее не было ни одного мужчины. Екатерина Ивановна так и умрет дев-

ственницей. Женщина завещала родным хоронить себя как невесту. Для этих целей близкие даже купили ей фату, которую старушка примеряла перед зеркалом.

Как рассказывали соседи, за старейшей девственницей Украины в свое время пытались ухаживать один парень. Но потом выяснилось, что он что-то украл, и Екатерина Козак отказалась общаться с таким человеком. После этого женщина и вовсе перестала верить мужчинам.

По материалам информационных изданий

гу среди русскоязычного населения Эстонии, так же, как это было в восточной Украине в 2014 году. И, в случае обострения кризиса, государства НАТО могут разойтись во мнениях относительно ответной реакции, — все это может привести к войне, и даже к ядерной.

В своей статье Vox также опубликовало инфографику, созданную Javier Zagacina, которая становится как бы сценарием войны между Россией и

НАТО в Прибалтике, в котором все зависит оттого, какие решения будут принимать действующие лица.

К слову, Генпрокуратура России намерена проверить законность признания независимости республик Прибалтики Госсоветом СССР в 1991 году, — вообще, юридическое решение о независимости стран Балтии достаточно абсурдно, так как оно принималось неконституционным органом.

По материалам информационных изданий

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ИМПОТЕНЦИИ

Сведения о растениях, применяемых для лечения женских заболеваний, можно почерпнуть почти всюду, а вот о мужских болезнях лишь в редких случаях попадают на глаза скупые упоминания, будто их вовсе не существует. Между тем, мужчины болеют не меньше, чем женщины, и наиболее часто это проявляется при воспалении предстательной железы, в снижении половой потенции или ее полном отсутствии.

Известный травник Рим Билалович Ахмедов в своей книге "Одолень трава" пишет:

«Помню, от души смеялся над забавным эпизодом в романе В. Пикюля «У последней черты», когда Распутин впал в глухую депрессию: сидел на постели и днем, и ночью, нечесан, немыт, в одном исподнем, мычал непонятно: «М м м, бяда... пропал я, беденькой!» Произошло невероятное: Распутин стал импотентом. Он плакал: «Господи, на што ж я жить буду теперича?..»

Финал разгульной жизни «святого старца» Гришки Распутина, таскавшего в банные номера придворных статс дам и фрейлин, не брезговавшего и уличными проститутками, впол-

не закономерен. Об этом и вспоминать не стоило бы, если б Распутин не из-бавил от «маленькой мужской непри-ятности» профессор Бадмаев, тонкий знаток тибетской медицины. Если верить Пикюлю, сохранился докумен-тальный рассказ Распутина: «Зачем ты не бываешь у Бадмаева? Ты иди к нему, мила – ай... Больно хорошо лечит тра-вушкой. Даст тебе махонькую рюмоч-ку настойки и – у у ух как! – бабы тебе захочется...»

Какие травы, какую настойку давал ему Бадмаев? Это остается тайной. От-вета не найти и в книге П. А. Бадмае-ва «Главное руководство по врачебной науке Тибета Жуд Ши». Одно ясно, что это было не излечивающее, а подсте-гивающее средство, без которого Рас-путин не мог обойтись до конца сво-их дней. Зато в трактате тибетской ме-дицины «Чжуд ши», изданном у нас недавно и звучащем в современной транскрипции, есть очень важный со-вет: «Недопустимы противоестествен-ные сношения, а также с чужими (жен-щинами), с уродливыми, беременны-ми, утомленными и больными. Также нельзя сношаться во время месячных. Зимой страсть усилена и число сноше-

ний не ограничивается. Осенью и вес-ной можно через два дня, а летом – раз в полмесяца. В противном случае орга-ны теряют силу...»

Не зря говорят, что предупредить бо-лезнь легче, чем лечить ее. В данном случае это не просто совет, но и цен-нейший рецепт для предотвращения импотенции.

Какие же доступные нам травы ис-пользуют в профилактике и борьбе против импотенции?

Кедровые орехи

Орехи кедра ни столько лакомство, сколько лекарство. Это известно с глу-бокой древности. В XVIII веке акаде-мик П. С. Паллас, побывавший с экспе-дицией в Сибири, отметил, что кедро-вые орехи восстанавливают мужскую силу, возвращают человеку молодость. Наиболее популярно молоко, приго-товляемое из ядрышек: их растирают, постепенно приливая воду. Образуе-ся ароматная белая эмульсия, в самом деле очень похожая на молоко, ощути-мо поднимающая тонус, вызывающая прилив сил и бодрости. Можно пить по 2–3 чайные чашки в день. В перерабо-танных орехах никакой пользы нет, по-купайте organic и raw (сырые).

Подорожник

Если удастся найти сухие стрелки подорожника, растущего в расщелинах камней, соберите их. С осенних дней до апреля заваривайте вместе с семена-ми 1 столовую ложку на полтора стака-на кипятка (Если не попадетсЯ, купите его в аптеке). Настаивать 10 15 минут. Пить по полстакана в день 3– 4 раза. Мужчинам после 35 лет пить настой ни только ради лечения, но и для про-филактики неприятности с простатой, сбоев с потенцией.

В старину это был строго хранимый арабскими и персидскими врачами се-крет. Остаётся тайной, как прозна-ли о нём монахи с Соловецких остро-вов. Они собирали из расщелин кам-ней стрелки подорожника, продавали в аптеки России и других стран, выручая при этом большие деньги.

Подорожник также лечит раны, бо-лезни лёгких, язвенную болезнь желуд-ка, печень и почки, облегчает климакс, снимает головные боли, лечит беспло-дие, рак желудка, рак лёгких, нормали-зует давление. Так что сможете выле-чить заодно и еще что-нибудь!

(Продолжение на стр. 11)

Семья и BUSINESS

ГАЗЕТА ДЛЯ УМНЫХ ЛЮДЕЙ!

Газета издаётся издательским до-мом “Золотая Семья”, тираж 5,000

Издатель.....Светлана Романюк
Редактор.....Ирина Черницкая
.....
Верстка.....Максим Краснов
Тех. отдел.....Александра Благин

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов статей и репортажей. Материа-лы высылайте по адресу редакции. Рукописи не лицензируются и не воз-вращаются. Редакция не несет ответ-ственности за содержание рекламных объявлений. Мнение редакции не всег-да совпадает с мнением авторов статей. Перепечатка авторских материалов не допускается.

© “Семья и Бизнес” 2015.
All rights reserved.

Подпишитесь на газету “Семья и Бизнес”

Стоимость подписки:
3 месяца - \$6, 6 месяцев - \$12,
12 месяцев - \$24.

ФИО: _____
Адрес: _____
Подписка временно остановлена

Чек высылайте по адресу :

Подписка временно остановлена

Рекламный отдел:

Тел: (916) 225-5764

КИТАЙСКАЯ ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Чеснок надо сосать.Почти панацея. Как это делают китайцы.

Этот рецепт от очень многих болезней. А пришёл он ко мне совершенно случай-но. Были мы с подругой на выставке кос-метики. Целый день ходили. Всё очень интересно. Но устали и решили попить чайку с бутербродами. Подруга достала термос. Сидим, пьём. Рядом присела жен-щина. Подруга предложила ей чаю. Жен-щина не отказалась. Завязалась беседа. Женщина нам говорит: «Девочки, вы та-кие молодые! Зачем вам косметика!» На что мы удивились: «Мы моло-дые? Да у нас куча бо-лячек!» Не успели мы сказать, каких болячек, как эта женщина сама назвала нам все наши проблемы: у тебя - ане-мия, а у тебя - поджелу-дочная железа. Мы рас-крыли рты: «Как это вы узнали?» - «По языку!» А мы-то просто сидели и ели бутерброды. Ока-залось, что женщина из Воронежа, народная це-лительница. Мы начали советоваться, как нам лечиться. На что жен-щина рассказала нам, что недавно вернулась

из Китая, где обсуждала с врачами свою ситуацию, - а в России у неё хотели от-нять почку. Китайцы же прописали ей со-сать чеснок по утрам, до тех пор, пока ор-ганизм не восстановится. Когда мы про-сыпаемся утром, у нас во рту «помойка». Нарезаем мелко зубчик чеснока, даём ему пять минут полежать, а потом кладем в рот и гоняем его со слюной по рту, со-сём сок. Слюна попадает в кровь, чистит сосуды, лимфу. Укрепляется полость рта,

дёсны не кровоточат. Но во избежание отё-ка слизистой, начинать надо с пластинки от зубчика чеснока и постепенно довести до целого зубчика. Сосать минут 30. Жмых от чеснока выплюнуть.

Чтобы не было запаха, надо позавтра-кать, почистить зубы, пожевать зёрнышко кофе, веточку петрушки...

Целительница напомнила нам слова Ван-ги: «Пока есть чеснок на земле, земля будет жить». И пояснила: многие считают, что есть чеснок в больших количествах, - до-

заться от вредных привычек, хотя бы от пе-реедания, тогда он эффективен на все 100%. Скажу, что в этот рецепт я поверила сразу же. Поскольку у меня была анемия, я пила много железосодержащих препаратов. Так вот, я их отменила и начала сосать чес-нок по утрам. Через месяц пошла сдавать кровь в экспресс-лабораторию при инсти-туте Склифосовского. Каково же было моё удивление, когда я узнала, что гемоглобин у меня 120 единиц! А прежде он никогда не был выше 86 единиц! Потом сделала УЗИ

почек. Моего пи-елонефрита тоже не стало! Расска-зала этот рецепт моей приятель-нице, которая живёт на даче. У неё в осенне-весенний период начинается лаю-щий кашель (хро-нический брон-хит). Приятель-ница моя нача-ла сосать чеснок и стала фанат-кой этого спосо-ба. Потому что как-то постепен-но кашля не ста-ло. У неё же ча-сто были спазмы

сосудов, при которых у неё синели губы, и она лежала без движения, - этого всего у неё тоже не стало. У мужа её в почках был ка-мень. Моча шла с кровью. Стал сосать чес-нок - моча стала прозрачной, очистилась кожа. Перечислять все подобные случаи ис-целения можно долго. Но при определён-ном упорстве, используя рецепт, люди до-биваются очень хороших результатов.

По материалам информационных изданий

Modern Woodmen

FRATERNAL FINANCIAL

Tatyana Khramtsova

Financial Representative

(916) 715-3961

- * Страхование жизни,
- * Похоронные страховки,
- * Медицинские страховки,
- * Пенсионные планы IRA, 401 К
- * Финансовые вложения и др.

11140 Fair Oaks Blvd, suite 400, Fair Oaks.

статочно для здоровья. Но по большей ча-сти делают они это для возбуждения аппе-тита, так как всё попадает в желудок. А ког-да сосёшь чеснок, то сок, минуя желудок, попадает в кровь и чистит её. Этот рецепт я не встречала нигде. Он очень действен. Если ты его начал принимать до гриппоз-ной эпидемии, то он убережёт тебя от се-рьёзных последствий. Кто хочет восстано-вить своё здоровье, обязательно с этим ре-цептом надо поменять образ жизни. Отка-

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПАМЯТИ

Ученые утверждают, что объемы человеческой памяти безграничны, и мы используем только крохотную ее часть для своих нужд. Почему же мы начинаем все забывать уже в молодом возрасте и наши бабушки, и мамы мучаются дименсией (потерей памяти), а болезнь Альцгеймера принимает форму эпидемии? Что делать, чтобы защитить себя и свою память? Как вернуть наших близких к полноценной жизни?

На сайте американского доктора Мерколы (Mercola.com), вы можете найти ответы на все эти вопросы. Мы лишь резюмируем часть предполагаемых причин потери памяти и его советов, как это предотвратить. После этого мы подробно остановимся на народных средствах по восстановлению и сохранению памяти.

Американские ученые находят связь между аспаргамом, (заменителем сахара) и болезнью Альцгеймера. Аспаргам находится везде, в соках и других сладких напитках, в выпечке, тортах (именно он придает этот приторно- сладкий вкус), желе и джемах, копченостях, жевательной резинке, диетической еде, томатной пасте и другой обработанной и приготовленной пище (processed food). Готовьте дома, покупайте органический сахар, пеките дома, пейте морсы из свежих ягод, купите соковыжималку, заваривайте травы, варите компоты.

Также с этой болезнью связывают употребление мяса, зараженного коровьим инцефалитом (Mad Cow Disease), болезнью, созданной современной системой выращивания скота (CAFO system). Коров кормят зерном, чтобы они давали больше молока, отчего последние начинают болеть. Предполагается, что болезнь Альцгеймера – это медленно протекающая бользнь коровье-го инцефалита у человека. Чтобы не заразиться, покупайте органическое мясо, выращенное на траве (organic, grass fed meat).

Эта болезнь также передается от человека к человеку через зараженные инъекции гормонов роста. Провоцирует болезнь Альцгеймера диабет и дисфункции кишечника.

Наиболее распространенная 2 форма диабета вылечивается диетой, а лекарства от диабета провоцируют болезнь Альцгеймера. Дисфункции кишечника вызываются антибиотиками в еде и лекарствах, гинетически-модифицированными растериями и организмами, переработанной пищей , пестицидами, транс-жирами (переработанными жирами, не путайте с органическими жирами, которые полезны: масло, сметана, сало, жирная рыба и мясо). Дисбактериоз кишечника лечится Линексом, который есть в русских аптеках. В кишечнике формируется иммунитет (если вы не знали!). Иммуномодуляторы восстанавливают иммунитет (в уколах - Тималин, Циклоферон, Ликопид, Деринат – производятся только в России и Беларуси). Иммунитет поддерживается, так называемой, ферментированной едой: квашеная капуста и ее сок, квашеные овощи и фрукты.

Алюминий и медь тоже имеют связь с потерей памяти и болезнью Альцгеймера. Где содержится алюминий: сода для выпечки, мука, в которую добавлена сода, формула для ребенка, крем для кофе, выпечка, пищевые красители, лекарства (such as antacids, analgesics, anti-diarrheals, and others; additives such as magnesium stearate) , вакцины (Hepatitis A and B, Hib, DTaP (diphtheria, tetanus, pertussis), pneumococcal vaccine, Gardasil (HPV), and others), косметике, шампунях, дезодерантах, посуде и чайниках, питьевой воде. Не готовьте в алюминиевой или медной посуде. Покупайте очищенную воду Reverse Osmosis в Whole Food (аппарат стоит у туалета). Она очищена от всех примесей и ее надо минерализовать.с помощью розовой гималайской

соли (1 чайная ложка на 3 галлона воды). Кстати, все долгожители пили и пьют чай с солью. Соль - источник миниралов (за исключением столовой), а человек умирает не от старости, а от нехватки миниралов.

Меркурий в зубных пломбах также связывают с Альцгеймером. Ищите дантистов, не использующих меркурий.

Россия выпускает гомеопатический препарат из крови здоровых животных, называемый Меновазин. Это уколы, восстанавливающие нейроны головного мозга. В союзе это лекарство колется детям с задержкой речи и развития. Эффект потрясающий – дети сразу начинают говорить. Некоторые мамы колют этот препарат здоровым детям для профилактики задержки в развитии. Меновазин восстанавливает нейроны головного мозга после инсультов и инфарктов, и колется старикам с дименсией и болезнью Альцгеймера. Просите родственников прислать вам это лекарство, если у вас есть необходимость. Присылать разрешают

РАК РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ. Взять 200 г сухого корня, хорошо перемолоть (сначала измельчить топориком, затем в кофемолке). Полученный перемол тщательно смешать с 500 г свежего мёда. Настоять сутки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

АЛЛЕРГИЯ (холодовая, медикаментозная, пищевая). Смешать равные части девясила, солодки и корней алтея. На 2 стакана холодной воды положить 2 чайные ложки смеси, закрыть крышкой и настоять 8 10 часов (ставить на ночь). Пить по 1/3 стакана слегка подогретым, можно с мёдом.

ГИПЕРТОНИЯ. Смешать поровну корни девясила и цветы пижмы. 1 чайную ложку залить 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа. Пить по полстакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

ШИШКИ НА БОЛЬШИХ ПАЛЬЦАХ НОГ рассосутся, если парить в горячем запаре корней девясила 12 дней подряд. (Хорошо бы одновременно натирать настойкой бузи-

ны.)

Противопоказания .

Однако и к девясилу имеются серьёзные противопоказания, к примеру, нельзя назначать его препараты людям с тяжёлыми сердечнососудистыми заболеваниями. Противопоказан он при заболеваниях почек. Отвары и настои из корней девясила снижают выделение пищеварительных ферментов в желудке и вместо пользы могут нанести вред при гастритах с низкой кислотностью. Девясил высокий , в отличие от британского, противопоказан при женских заболеваниях с чрезмерными менструациями. С осторожностью следует относиться к нему гипотоникам.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

СОСНОВАЯ ХВОЯ

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, , ДИСТОНΙΑ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, СЕРДЕЧНО СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Взять 5 столовых ложек свежей сосновой хвои, 2 столовые ложки ягод шиповника (при тромбофлебите – боярышник), добавить 2 столовые ложки луковой шелухи и залить 0,5 л воды. Довести до кипения и варить 10 минут, настоять ночь в тепле. Принимать вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки в тёплом виде. Готовить ежедневно свежий отвар.

СКОРЛУПА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

При склерозе сосудов головного мозга с гипертонией, головокружениями, онемением рук или ног нередко пользуются простейшим домашним средством. Скорлупу пятнадцати грецких орехов отваривают в стакане воды 15 минут при самом слабом кипении, затем сразу переливают в термос и настаивают 2 часа.

После процеживания скорлупу не выбрасывают, снова заливают стаканом воды, варят столько же времени и так же настаивают в термосе. Затем оба настоя соединяют и хранят в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечатся в течение одного месяца.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК С МЁДОМ

Даже научная медицина не отрицает того, что неплохим антисклеротическим действием обладает репчатый лук, в особенности при повышенном давлении. Принимают свежий сок. Обычно его смешивают с равным количеством меда. Если сделать стакан на стакан, то этого количества вполне достаточно на разовый курс, рассчитан-

ный на 3 недели. При необходимости лечение продлевают до двух месяцев. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или в промежутках между едой.

Хотелось бы отметить, что свежий лук с медом назначал своим больным Гиппократ, В народе луком лечат импотенцию, гипертрофию предстательной железы. Соком, смешанным с медом, смазывают веки для улучшения зрения.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

В середине семидесятых годов огромную популярность обрел рецепт приготовления и использования спиртовой настойки чеснока, найденный в одном из тибетских монастырей и датируемый 4 – 5 тысячелетием до нашей эры. Напомню, что готовится он из 350 г очищенного и тщательно растертого в фарфоровой посуде чеснока. Из этой массы снизу, где больше сока, берется 200 г, заливается в стеклянной посуде 200 г чистого спирта, настаивается в темном прохладном месте 10 12 дней.

Настойку принимают за 15 – 20 минут до еды в четверти стакана холодного молока, начиная с одной капли и с каждым приемом увеличивая на одну каплю, 3 раза в день. К концу пятого дня это будет: 13 – 14 – 15 капель. Затем так же по одной капле убавлять, дойдя до одной исходной, затем с одиннадцатого дня принимать по 25 капель 3 раза в день до полного использования настойки.

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

ЛУГОВОЙ КЛЕВЕР

Атеросклероз сосудов головного мозга– частые головокружения, нарушение сна, ухудшение памяти. Настойку готовят его так: литровую банку надо наполовину наполнить цветками клевера, залить водкой и поставить в темное место. Через две недели настойка готова к употреблению. Откроешь крышку – тотчас в нос ударяет благодный аромат цветущего луга. Но как бы ни был хорош напиток, принимать его нужно всего одну столовую ложку в день перед обедом или на ночь. Курс лечения длится 3 месяца. После двух недель перерыва проводится повторный трехмесячный курс.

Настойка клевера обладает еще одним неоценимым качеством – устраняет внутричерепное давление даже в тех случаях, когда другие средства не помогают. Одно-го цикла лечения клевером хватает на три года, после чего его можно повторить.

ДИАБЕТ. Взять в привычку пить чай из клевера (вместо обычного чая), заваривая в стакане кипятка 2– 3 сушёные головки клевера. РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. 3 чайные ложки цветков или семян клевера (это можно собирать и осенью) залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 1/4 стакана 3– 4 раза в день за 20 минут до еды. Либо глотать семена 3 раза в день по 1 чайной ложке 3 раза в день в промежутках между едой, запивая водой. Действие будет такое же.

Противопоказания :

Вроде бы безобидная трава – красный клевер. Но и она может стать человеку серьёзным недругом. Я уж не говорю о том, что надо прекратить приём препаратов клевера при появившихся болях в желудке и диарее (хотя в ряде случаев целители лечат им желудочные боли и колики). Но мало кто знает, что красный клевер нельзя применять при эстрагенозависимой форме рака. Нежелателен клевер при склонности к сердечным заболеваниям, инсультам или тромбофлебитам. Противопоказан он при беременности.

Рецепты настоев и настоек взяты из книги известного травника Рима Биаловича Ахмедова «Одолень трава».

www.botsib.ru, www.Mercola.com

“СЕМЬЯ И БИЗНЕС” - газета, которая заботится о вас и вашем здоровье!

без рецепта.

Теперь остановимся на том, как народными средствами восстановить память. «Все, что Бог дал нам для лечения – у нас под ногами!»

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Традиционно шалфей используют для полоскания при остром течении ангины, хроническом тонзиллите, стоматите, гингивите, афтозных поражениях полости рта.

Кроме того, настой листьев шалфея принимают при желудочных заболеваниях, холецистите, гепатите, лёгких формах сахарного диабета, гипотиреозе, дрожательном параличе, туберкулёзе лёгких, хронических бронхитах, суставном ревматизме, межпозвоночном остеохондрозе. Ванны с шалфеем полезны при экземах, псориазе, кожных сыпях. **Шалфей улучшает память, чистит кровеносные сосуды.**

ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ. Листья истолочь в порошок. Принимать по щепотке 3 раза в день, запивая водой.

ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ. (Особенно полезно в пожилом возрасте.) 100 г цветков шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивать 40 дней на солнце в закрытом стеклянном сосуде. Принимать по 1 столовой ложке пополам с водой утром натощак. Годность настойки 1 год. Тонизирует и стимулирует нервную систему, кроме того, шалфей содержит природные антиоксиданты. Примечание: шалфей растёт на юге – в Крыму, Краснодарском крае, на Кавказе, на Украине, в Молдавии – можно насчёт цветков или настоек договориться с родственниками или знакомыми, либо выписать по почте.

ПАРКИНСОНИЗМ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. 2 чайные ложки шалфея залить 2 стаканами кипятка, томить в тепле 2 3 часа. Дважды процедить. Суточная доза: выпить дробными порциями не более половины стакана за 1 раз. Или принимать по 1 десертной ложке 3 4 раза в день – индивидуально. В отдельных случаях полезны шалфейные ванны до 5 7 процедур.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Это одно из самых популярных лекарственных растений, применяемых едва ли не от всех болезней. Он возвращает память. ПАМЯТЬ. СКЛЕРОЗ СТАРЧЕСКИЙ. 50 г сухого корня девясила залить 0,5 л водки, настоять 2 3 недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 4 раза в день до еды. На курс требуется 1 1,5 л настойки. Потом сделать перерыв и курс повторить.

МОШЕННИЧЕСТВО ПОД ВИДОМ IRS

«Налоговая подсказка 2014-18» специальное издание Налогового управления США

Налоговое управление США вновь предупреждает граждан проявлять настороженность в отношении мошенничества по телефону и приводит пять характерных признаков, по которым можно распознать подобный звонок. Позвонившие представляются сотрудниками Налогового управления США. Во многих случаях мошенники требуют денег якобы для уплаты налогов. В некоторых случаях вас могут попытаться обмануть заверениями в том, что вам причитается возврат переплаченных налогов. Под предлогом возврата налогов у вас пытаются выудить банковские реквизиты или другую личную финансовую информацию.

Такие мошенники могут быть чрезвычайно убедительными по телефону. Вполне возможно, что они многое знают о вас. Они могут менять идентификатор своего телефонного номера, чтобы вы думали, что звонят действительно из Налогового управления США. Они пользуются фиктивными именами и подложными номерами идентификационного жетона Налогового управления. Если вы не отвечаете, во многих

случаях вам оставляют на автоответчике просьбу «срочно» перезвонить им.

При решении вопроса о погашении вашей задолженности по налогам Налоговое управление США соблюдает права налогоплательщиков. Поэтому совсем нетрудно определить, действительно ли ваш телефонный собеседник является сотрудником Налогового управления США. Ниже приводится перечень пяти приемов, к которым часто прибегают мошенники, но которыми представители Налогового управления США не пользуются. Любой из этих пяти приемов – сигнал того, что вы имеете дело с мошенниками. Представители Налогового управления никогда:

1. Не позвонят вам, чтобы обсудить вашу налоговую задолженность, предварительно не прислав вам по почте официальное уведомление.
2. Не потребуют от вас уплаты налогов, не дав вам возможности потребовать разъяснений по поводу суммы, которую вы якобы должны, или обжаловать ее.
3. Не потребуют, чтобы вы воспользовались каким-то определенным методом уплаты вашей налоговой задолженности, например, по предварительной оплаченной дебетовой карте.

4. Не потребуют от вас назвать по телефону номер вашей кредитной или дебетовой карты.

5. Не станут грозить обратиться в местную полицию или другие правоохранительные органы с требованием арестовать вас за неуплату.

В случае если вам позвонят якобы от имени Налогового управления США с требованием денег, вам надлежит поступить следующим образом:

* Если вы знаете или подозреваете, что за вами числится задолженность по налогам, свяжитесь с Налоговым управлением США по телефону 800-829-1040 FREE, чтобы обсудить различные варианты уплаты. Вы также можете составить план погашения своей задолженности в рассрочку в режиме онлайн, воспользовавшись веб-сайтом IRS.gov.

* Если вы знаете, что за вами не числится задолженности по налогам, и у вас нет оснований полагать иначе, сообщите об инциденте генеральному инспектору Министерства финансов по вопросам налогового администрирования (TIGTA) по номеру 1-800-366-4484 FREE или воспользовавшись веб-сайтом www.tigta.gov.

* Если вы привлекли внимание мошенников, орудующих по телефону, вам,

кроме этого, следует связаться с Федеральной комиссией по торговле, воспользовавшись веб-сайтом FTC.gov. Сообщите о мошенничестве, используя сервис «Помощник по жалобам в Федеральную комиссию по торговле» (FTC Complaint Assistant). Не забудьте указать в вашем сообщении, что речь идет о налоговом мошенничестве по телефону (IRS Telephone Scam).

Помните, что в настоящее время Налоговое управление США не прибегает к несогласованным с вами электронным почтовым отправлениям или текстовым сообщениям и не пользуется какими-либо социальными сетями для обсуждения ваших личных налоговых дел. Для получения дополнительной информации о том, как и куда сообщать о налоговом мошенничестве, зайдите на веб-сайт www.irs.gov и введите слово «scam» (мошенничество) в окно ввода поискового запроса.

Если у вас возникли вопросы по поводу схем, перечисленных выше, или каких-либо других, обратитесь в Налоговое управление США по телефону: 1-800-829-1040 FREE. Если вам стало известно о возможных мошеннических операциях по уклонению от налогов, сообщите об этом по телефону: 1-800-829-0433 FREE.

www.irs.gov

ПОЖЕРТВООВАНИЯ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

CHARITABLE CONTRIBUTIONS

Пожертвования на благотворительность подлежат вычету только в случае, если вы указываете постатейные вычеты в Таблице «А» Формы 1040.

Для того, чтобы жертвования на благотворительные цели можно было вычесть, вы должны сделать их в пользу организаций, отвечающих определенным требованиям. Пожертвования, выплаченные частным лицам, никогда не вычитаются. Для того, чтобы определить, имеете ли вы право вычесть жертвования в пользу той или иной благотворительной организации, см. документ «Перечень организаций, жертвования которым освобождены от налога» (Exempt Organisations Select Check) на веб-сайте IRS.gov. Для получения дополнительной информации см. Публикацию № 526 «Пожертвования на благотворительные цели» (Charitable Contributions) и документ «Могу ли я вычесть мои жертвования на благотворительные цели?» (Can I Deduct My Charitable Contributions?) на веб-сайте IRS.gov.

В случае, если ваше жертвование дает вам право на получение продукции, товаров или услуг, в том числе посещение благотворительного бала, банкета, театральной постановки или спортивного мероприятия, вы можете вычесть только сумму, превышающую справедливую рыночную стоимость полученных благ.

Для жертвований, совершенных в виде выплаты наличными, чеком или

для какого-либо иного дара в денежной форме (независимо от суммы), вам необходимо сохранить в качестве отчетности о жертвовании банковскую расписку или письменное подтверждение, предоставленное отвечающей требованиям организацией с указанием названия организации, даты жертвования и суммы жертвования. В дополнение к вычету денежных жертвова-

любого жертвованного имущества. В своем подтверждении организация должна указать, предоставлялись ли какие-либо товары или услуги в обмен на жертвование; если да, то необходимо представить описание и добросовестную оценку стоимости этих товаров или услуг. Один документ, предоставляемый отвечающей требованиям организацией, может служить доста-

го не превышает 5000 долларов США, вы должны заполнить раздел «А» Формы 8283. В случае, если вы производите вычет за жертвование в имущественной форме, стоимость которого превышает 5000 долларов США, вы должны получить профессиональную оценку жертвованного имущества и заполнить раздел «В» Формы 8283. В случае, если вы производите вычет за жертвование в имущественной форме, стоимость которого превышает 500 000 долларов США, вы должны также приложить копию профессиональной оценки жертвования в письменном виде к вашей налоговой декларации.

В отношении жертвований определенных типов имущества, таких как автомобили, портфели ценных бумаг и инвестиции, стоимость которых повысилась, действуют особые правила. Для получения дополнительной информации см. Публикацию № 526 «Пожертвования на благотворительные цели» (Charitable Contributions). Для получения информации по определению стоимости ваших жертвований, сделанных в неденежной форме, см. Публикацию № 561 «Определение стоимости жертвованного имущества» (Determining the Value of Donated Property).

Если у вас возникли вопросы по поводу жертвований на благотворительность, или какие-либо другие вопросы, обратитесь в Налоговое управление США по телефону: 1-800-829-1040 FREE

www.irs.gov



ний, как правило, вы можете вычесть справедливую рыночную стоимость иного имущества, которое вы жертвовали соответствующим требованиям организациям. См. Публикацию № 561 «Определение стоимости жертвованного имущества» (Determining the Value of Donated Property). Для каждого жертвования в размере 250 долларов США или более (в том числе сделанного в денежной или вещественной форме) вы должны получить и хранить в вашей отчетности выданное в то же время письменное подтверждение со стороны соответствующей организации с указанием суммы и описанием

точным подтверждением как в отношении денежных жертвований, так и письменным подтверждением всех жертвований, сумма которых составляет 250 долларов США или более, сделанным в момент жертвования.

Если ваш вычет за жертвование в неденежной форме составляет более 500 долларов США, вы должны заполнить Форму 8283 «Неденежные жертвования на благотворительные цели» (Noncash Charitable Contributions) и приложить ее к вашей декларации. В случае, если вы производите вычет за жертвование в имущественной форме, стоимость которого



НАЛОГИ

ВЕРНИТЕ ДЕНЬГИ,

Недоначисленные вам за предыдущие 3 года вашим налоговым специалистом!

ПРОВЕРКА - БЕСПЛАТНО!

Заполнение любых налоговых деклараций
Знание законов и умение использовать все их преимущества
Помощь при проверках в IRS для всех
Американское бухгалтерское образование
CPA кандидат

TAX RETURN
СВЕТЛАНА РОМАНЮК

(916) 225-5764
5709 Marconi Ave, Ste D, Carmichael, CA 95608



IRS - CRIMINAL INVESTIGATION

ДОЛЖНИКОВ ЛИШАТ ПАСПОРТОВ

Currently, the citizenship functions of the US Department of State are separate and very distinct from the revenue functions of the US Department of the Treasury and the IRS. This separation of functions, however, seems to be eroding and with the introduction of new proposed rules by the IRS, and certain proposals in Congress it looks as though it may formally end quite soon.

This apparent erosion of the separation of functions has caused concern for many US taxpayers living abroad. The concern stems from the IRS crackdown on overseas Americans and the fear that this crackdown might result in the denial of a new passport being issued, its revocation or denial with regard to other matters concerning the US passport. The rules regarding the denial and restriction of US passports are found in 22 CFR 51.60.

Can the State Department Deny Issuance of A US Passport For Unpaid Taxes?

Generally, an individual cannot be denied a passport merely because he owes back taxes. However, an individual can be denied a passport if his tax matters have escalated. The State Department may refuse to issue a passport in certain cases.

When applied to a situation involving US taxes, an individual may fall under the rules permitting denial of issuance if any of the following apply: the taxpayer is subject to a subpoena and the IRS has commenced court or grand jury proceedings against the taxpayer; the IRS has filed criminal felony charges against the taxpayer; there is an outstanding federal arrest warrant issued against the individual for the commission of a tax-related felony; or the taxpayer is on parole or out on bond. Merely owing back taxes on its own does not rise to the

level of having committed a crime, nor does it mean that an arrest warrant has automatically been issued.

Once the passport issuance is denied with regard to the tax matter, the individual must generally pay the back taxes and other amounts owed such as interest and penalties in order to have the denial lifted. The IRS must drop its case and officially notify the State Department that the passport denial is no longer in effect.

If the individual is in possession of a valid passport, and his application for a new one would be denied under any of the aforementioned circumstances, the individual can continue to use the old passport. However, the IRS can request that the State Department revoke the passport. Generally, the State Department may revoke or limit a passport when any of the circumstances exist that could result in denial of the issuance of a passport, as set out previously.

In January of this year, the IRS issued a "notice of proposed rulemaking" regarding information reporting required of all US passport applicants. The proposed rules require four items of passport application data to be passed on by the Department of State to the IRS – full name; addresses; taxpayer identification number and date of birth. The IRS may impose a \$500 penalty amount on any passport applicant who fails to provide the required information.

Currently, we do not know what the IRS may do with this information, but it does not take much imagination to think that any US person with a passport will now automatically appear on the IRS radar screen. Given the growing trend of international tax enforcement, it is possible that US citizens who have not been tax compliant may face travel or passport difficulties.

In a similar vein, Senator Reid introduced a

proposal that would allow the IRS to instruct the State Department to cancel, or not renew, or not issue a US passport to any individual who owes more than \$50,000 in taxes to the US Treasury. The Senate approved it.

Using the US Passport to Collect Unpaid Taxes. The IRS is very aware of the potential for using the US passport as an effective means of increasing the collection of unpaid US taxes. The Government Accountability Office (GAO) issued a report to Congress on this very matter. It noted that a significant amount of unpaid federal taxes owed by individuals who were issued a US passport within the past four years had been outstanding for several years. The report urged that Congress consider legislation

using the US passport as an enforcement tool in helping generate substantial collections of unpaid federal taxes and to increase tax compliance.

Finally it should be added, that under current procedures, if a taxpayer has an outstanding tax debt owing, but cannot be located, the IRS can alert Homeland Security officials to question the individual as he enters the US. Generally the officials will ask where the individual is travelling to and for how long. The information would then be passed on to the IRS so it can make contact with the taxpayer. Nonetheless, absent a warrant, there is no authority for Homeland Security to arrest a taxpayer under such circumstances.



**СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ
ИРИНЫ И ИГОРЯ
СЕДЫХ**

СИЛУЭТ

- Подгонка и ремонт одежды
- Свадебные и вечерние туалеты
- Мужская и женская повседневная одежда
- Униформа, нашивка погон, шевронов, петлиц и др. знаков отличия
- Кожаные и меховые изделия

Стаж работы - 25 лет!
Станьте неповторимой!

(916) 759-0219, (916) 759-4663
8444 YARDLEY WAY, CITRUS HEIGHTS, CA 95621

БУДЬ УСПЕШНЫМ ВО ВСЕМ!

Когда старик умер в доме престарелых в маленьком австралийском городке, все считали, что он ушёл из жизни, не оставив в ней никакого ценного следа. Позже, когда медсёстры разбирали его скудные пожитки, они обнаружили это стихотворение. Его смысл и содержание настолько впечатлили сотрудников, что копии поэмы быстро разошлись по всем работникам больницы. Одна медсестра взяла копию в Мельбурн. Единственное завещание старика с тех пор появлялось в Рождественских журналах по всей стране, а также в журналах для психологов. И этот старик, который нищим ушёл из жизни в забытом городке в Австралии, поразил людей во всём мире глубиной своей души.

«Входя будить меня с утра,
Кого ты видишь, медсестра? –
Старик капризный, по привычке
Ещё живущий кое-как,
Полуслепой, полудурак,
«Живущий», - в пору взять в кавычки.
Не слышит - надрываться надо,
Изводит попусту харчи.
Бубнит всё время, - нет с ним сладу.
Ну, сколько можно, замолчи!
Тарелку на пол опрокинул.
Где туфли? Где носок второй?
Последний, мать твою, герой.
Слезай с кровати! Чтоб ты сгинул ...
Сестра! Взгляни в мои глаза!
Сумей увидеть то, что за ...

За этой немощью и болью,
За жизнью прожитой, большой.
За пиджаком, побитым молью,
За кожей дряблой, «за душой».
За гранью нынешнего дня
Попробуй разглядеть МЕНЯ ...
... Я мальчик! Непоседа милый,
Весёлый, озорной слегка.
Мне страшно. Мне лет пять от силы,
А карусель так высока!
Но вот отец и мама рядом,
Я в них вливаюсь
ц е п к и м
з н а ю ,
... Вот мне шест-
горю!



Душою в облаках парю!
Мечтаю, радуюсь, грущу,
Я молод, я любовь ишу ...
... И вот он, мой счастливый миг!
Мне двадцать восемь. Я жених!
Иду с любовью к алтарю,
И вновь горю, горю, горю ...
... Мне тридцать пять, растёт семья,
У нас уже есть сыновья,
Свой дом, хозяйство.
И жена мне дочь вот-вот родить должна ...
... А жизнь летит, летит вперёд!
Мне сорок пять - круговорот!
И дети не по дням растут.
Игрушки, школа, институт ...
Все! Упорхнули из гнезда
И разлетелись кто куда!
Замедлен бег Небесных тел,
Наш дом уютный опустел ...
... Но мы с любимой вдвоём!
Ложимся вместе и встаём.
Она грустить мне не даёт.
И жизнь опять летит вперёд ...
... Теперь уже мне шестьдесят.
Вновь дети в доме голоса!
Внучат весёлый хоровод.
О, как мы счастливы! Но вот ...
... Померк внезапно солнца свет.
Моей любимой больше нет!
У счастья тоже есть придел ...
Я за неделю поседел,

Осунулся, душой поник
И ощутил, что я старик ...
... Теперь живу я без затей,
Живу для внуков и детей.
Мой мир со мной, но с каждым днём
Всё меньше, меньше света в нём ...
Крест старости взвалив на плечи,
Бреду устало в никуда.
Покрылось сердце коркой льда.
И время боль мою не лечит.
О, Господи, как жизнь длинна,
Когда не радует она ...
... Но с этим следует смириться.
Ничто не вечно под Луной.
А ты, склонившись надо мной,
Открой глаза свои, сестрица.
Я не старик капризный, нет!
Любимый муж, отец и дед
... и мальчик маленький, доселе
В сиянье солнечного дня
Летящий в даль на карусели ...
Попробуй разглядеть МЕНЯ ...
И, может, обо мне скорбя, найдёшь СЕБЯ!

Вспомните об этом стихотворении в следующий раз, когда встретитесь со старым человеком. И подумайте о том, что рано или поздно вы тоже будете таким, как он или она ! Самые лучшие и самые красивые вещи в этом мире нельзя увидеть или потрогать. Они должны чувствоваться сердцем!

Alexander Zavyalov.

ДЕФИЦИТ ЛЮБВИ

Помните, какой была ненавязчивая советская реклама? А ведь она была. При чем действительно ненавязчивой. На самом деле - рекламной. "Летайте самолетами Аэрофлота!". А на чем еще было летать, если это была единственная авиакомпания? Или вот это: "Страхуйте свое имущество от пожара!", - зывал Госстрах, монополист на рынке страховых услуг. В стране повального дефицита государство прочно держало монополию на все, что окружало советского человека. В том числе и на инакомыслие, на право свободного вероисповедания. Впрочем, это уже иная тема...

А дефицит был едва ли не во всем. Растворимый кофе, сгущенное молоко, туалетная бумага, холодильники, телевизоры, аудиокассеты... Помнится, будучи студентом и слушая только качественную, хорошую музыку, на стипендию едва ли мог себе позволить купить пару таких кассет. Но все равно покупал. Особенно ценились японские и немецкие, на рынке (тогда это называлось проще - базар) из-под палы они стоили по 25 рублей за "Sony", или, скажем, "BASF".

Сегодня это выглядит смешно. Но ведь все это было! А потом наступили лихие 90-е. Союз канул в Лету, вместе с ним его ценности и идеалы. Разрыв экономических связей, передел собственности, рэкет, становление бизнеса, кризис недопроизводства (когда отечественный производитель еще не встал на ноги, в то время как рынок наполняли товары и продукты питания наподобие "ножек Буша"), гиперинфляция, задержки зарплат и пенсий. Забастовки, стачки...

Вот тогда-то к нам и пришел День Святого Валентина. Пришел, и как-то сразу прижился. Не думаю, что из-за стремления постсоветского человека к неким западным "идеалам". Взять тот же Хэллоуин. Не прижился ведь! Может, потому, что "нечистью" уже по горло были сыты, особенно последние 70 лет?

Конечно же, все можно списать на пресловутые девяностые - мол, трудно нашему человеку было. Вот и искал любви и способы, как ее выразить. Но ведь жизнь - она как-то налаживаться стала. На улицах открыто почти перестали стрелять. Рэкет прекратился (просто стал на ступеньку выше - перешел, так сказать, на государственный уровень). Собственность всю поделили. Заводы и предприятия заработали, у народа свои счета в банках завелись. А

праздник - праздник-то остался! И с каждым годом набирал бы и набирал обороты. Если бы кризис не грянул, теперь придется пояса потуже затянуть и аппетиты поумерить.

Так что проблема не в бурных 90-х. Проблема в самом дефиците любви. А это куда посерьезнее будет, чем отсутствие на прилавках туалетной бумаги. Потому как психологи утверждают, что недостаток любви является причиной накопления разнообразных психологических травм, неврозов, комплексов неполноценности, катастрофического неумения создать семью и взрастить полноценного ребенка.

Но и это еще не все - дефицит любви деформирует личность и формирует опасные для здоровья зависимости, коих великое множество. Среди них алкогольная, наркотическая, компьютерная, профессиональная и даже... любовная. Оказывается, утверждают медики, почти все известные миру человеческие хвори начинаются с дефицита любви. И этот самый дефицит можно встретить в любой стране, на любом континенте - независимо от пола или расы.

Неудивительно, что День Святого Валентина является одним из самых популярных праздников (особенно в Америке) для одних, и превратился в источник прибыли для других. Подсчитано, что в этот праздник приобретается наибольшее количество открыток и разнообразных подарков. Задолго до его начала магазины и рынки украшают свой интерьер, чтобы привлечь покупателей. Реклама работает во всю - уже не советская, и уже довольно навязчивая. Целая индустрия, в основе которой не что иное, как дефицит!

Нет ничего плохого в том, чтобы дарить любимым цветы и подарки. Но этот день пройдет, а недостаток любви останется. И никакие открытки и "валентинки" его не восполнят. Потому что суррогат. Потому что язычество. Человечество реально нуждается в Боге. Две тысячи лет назад в Иисусе Христе Он проявил свою любовь к человеку (Иоан. 3:16), и продолжает являть ее по сей день.

Иисус оставил единственный критерий, по которому можно определить Его учеников. Это не золотые купола или колокольный звон. Не стройное пение хора или цитирование Писания наизусть с кафедры, не принадлежность к той или иной церкви или протестантской деноминации. "По тому узнают все, что вы Мои

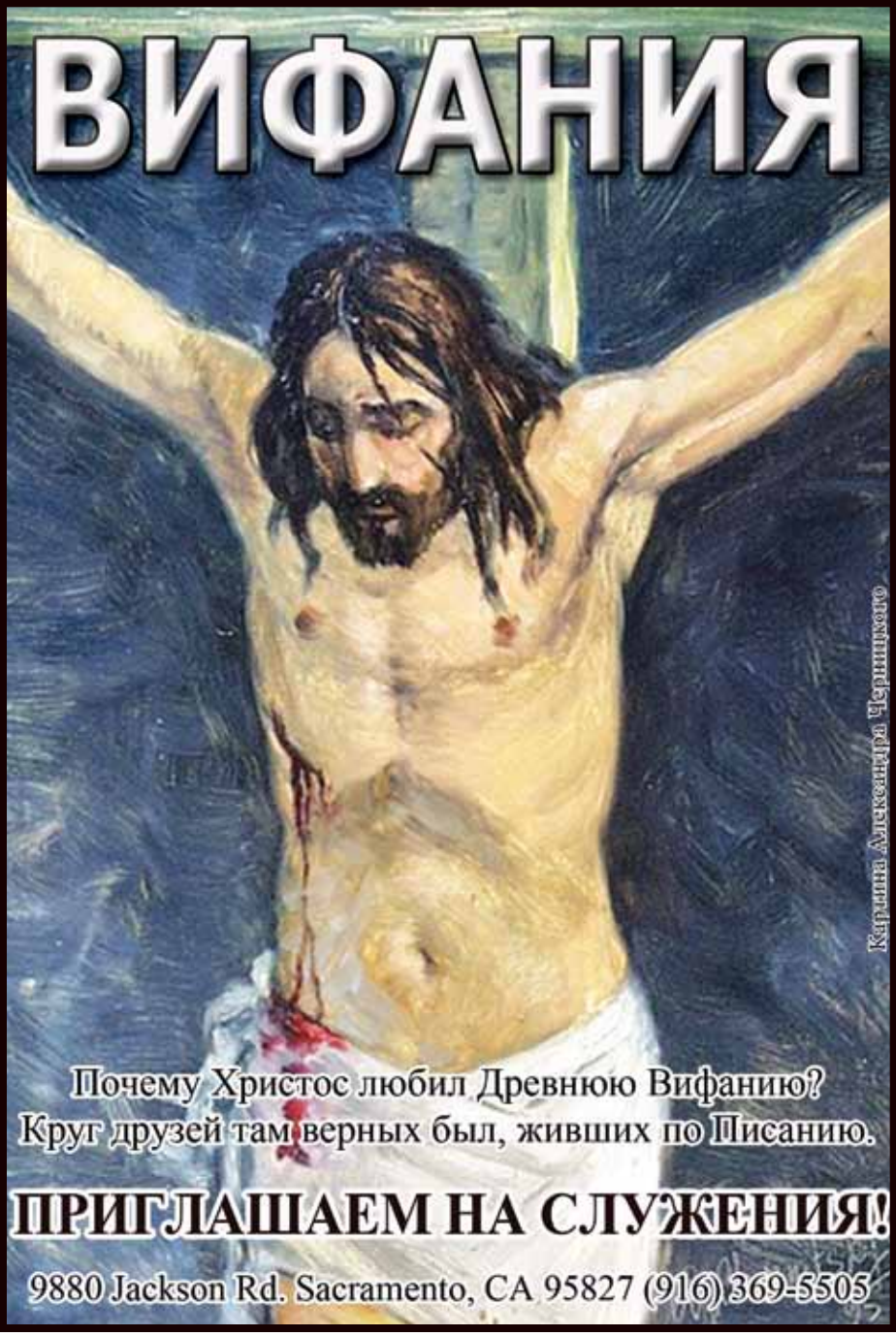
ученики, если будете иметь любовь между собою", - сказал Христос (Иоан. 13:35).

Для мира, - это действительно единственный критерий. Насколько мы, современные христиане, способны донести Божью любовь другим, если сами зачастую ее не имеем? А ведь мы можем дать другим только то, что имеем сами... Впрочем, к этому можно стремиться, - у каж-

дого из нас есть возможность возрастать в благодати и познании Господа нашего и Спасителя Иисуса Христа. За что Ему слава и ныне, и в день вечный! (2 Пет. 3:18).

А тем временем мир остро нуждается в любви. И этот дефицит восполнить может только Бог. Потому что Он Сам есть любовь (1 Иоан. 4:8).

Нестерук П.



ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МОЛИТВЫ СЫТИНА

Мы продолжаем печатать исцеляющие настроения Сытина. В Москве уже 14 лет работает бесплатный лечебный салон исцеляющих молитв Георгия Сытина: «Бог создал человека по своему образу и подобию — творцем своего физического тела, наделил его творческими мыслями о себе, которые обладают материализующей силой, возможности которых безграничны. Творящие мысли о себе сильнее всесильной судьбы, сильнее всех стихий естества». Читать настроения нужно вслух как можно чаще, не прерываясь и не останавливаясь, и вы забудете о болезнях.

Против диабета

Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в желудок, в поджелудочную железу. Огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в желудок, в поджелудочную железу. Огромная-колоссальная сила вливается в желудок, в поджелудочную железу. Новорожденная, быстро-энергично развивающаяся, новорожденная жизнь вливается в желудок, в поджелудочную железу. Новорожденное развитие, быстрое-энергичное развитие вливается в поджелудочную железу. Новорожденное развитие, быстрое-быстрое-бурное новорожденное развитие вливается в поджелудочную железу. Вся подже-

ся энергичный- сильный здоровый желудок, энергичный-сильный здоровый желудок. Рождается энергичная-сильная поджелудочная железа. Поджелудочная железа работает веселей-энергичней, веселей-энергичней. Поджелудочная железа рождается энергичная-сильная, энергичная-сильная. Поджелудочная железа идеально правильно, идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Весь организм живет здоровой-здоровой, идеально здоровой жизнью. Поджелудочная железа идеально правильно, идеально правильно выполняет в организме все свои функции. А голова, голова все более энергично, все более энергично активизирует-активизирует работу поджелудочной железы. А голова, голова все более энергично, все более энергично активизирует-активизирует работу поджелудочной железы. Поджелудочная железа оживает-оживает, работает веселей-энергичней, веселей-энергичней. Поджелудочная железа Идеально правильно, идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Поджелудочная Железа весело-радостно, весело-радостно, идеально Правильно выполняет в организме все свои функции. Поджелудочная железа работает с молодецкой Удаляю, с молодецкой удалю выполняет в организме

радостную жизнь поджелудочной железы. Поджелудочная железа живет веселой-радостной здоровой жизнью. Поджелудочная железа работает энергично-весело, энергично-весело. Поджелудочная железа с молодецкой удалю выполняет в организме все свои функции. Поджелудочная железа работает энергично-весело. А голова, голова все более энергично, все более энергично активизирует-активизирует работу поджелудочной железы. В поджелудочной железе здорвеют- крепнут, здорвеют-крепнут молодые нервы. Поджелудочная железа работает веселей-энергичней, веселей-энергичней, с молодецкой удалю выполняет в организме все своим функции, с молодецкой удалю выполняет в организме все свои функции.

На здоровый сон

Сейчас весь мой организм готовится к глубокому ночному сну до самого утра. В течение всей ночи, до утра, я буду спать одинаково глубоким, одинаково крепким здоровым детским сном. Сон надвигается на меня со всех сторон. Сон обволакивает меня со всех сторон. Все мое тело наполняется покоем и сном. Все мое тело наполняется покоем и сном.

Как ребенок уставший-уставший, беспрельдно уставший я засну на всю ночь здоровым непробудным детским сном. Как ребенок уставший, я буду спать всю ночь до утра абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно спокойно буду спать до утра. Как в детстве, всю ночь глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон. Все мышцы расслабляются. Все мышцы наполняются глубоким сном. Все тело наполняется покоем и сном. Все мышцы лба расслабились, лоб разгладился, я весь наполняюсь блаженным покоем и сном. Все мышцы моего лица расслабились, все лицо разгладилось, я весь насквозь успокоился, я весь насквозь абсолютно спокойный, как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен.

Я погружаюсь в море глубокого сна, я погружаюсь в море глубокого сна. Глубо-

Все крепче засыпает сердце детским безмятежным сном. Все мое тело уже спит глубоким сном. Все внутренние органы заснули здоровым сном. Блаженным детским сном заснуло сердце. Я все глубже погружаюсь в море глубокого сна. Как ребенок уставший, беспредельно уставший, засыпаю глубочайшим сном. Безмятежно спокойно, совсем спокойно, абсолютно спокойно я засыпаю детским глубоким сном.

Очень хочется спать. Я уже не в силах сопротивляться надвигающемуся сну. Я весь наполняюсь глубоким сном. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон. Непреодолимое желание на всю ночь заснуть непробудным глубочайшим сном. Непреодолимое желание всю ночь спать до утра глубоким крепким сном, всю ночь спать одинаково глубоким, одинаково крепким блаженным детским сном. Глубокий сон глубокий сон - глубокий сон. Вся голова уже заснула, уже спит глубоким сном.

Я последним усилием воли заставлю себя слушать, мир уже перестал для меня существовать. Я уже полностью выключился из внешнего мира. Я ничего не чувствую. Я ничего не знаю кроме глубокого сна. Я уже не в силах сопротивляться надвигающемуся сну. Я все глубже погружаюсь в море глубокого сна.

Как ребенок уставший-уставший, очень сильно уставший, я засыпаю глубоким сном до утра. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон.

Я весь насквозь успокоился. Как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно-спокойный. Я весь наполнился абсолютным покоем и сном. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон. Абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно спокойно, как ребенок уставший, я засыпаю глубочайшим непробудным сном. Я с наслаждением засыпаю непробудным глубочайшим сном. Я с наслаждением засыпаю непробудным глубочайшим сном. Очень хочется спать-спать- спать, непробудно спать до утра. Блаженный детский сон. Глубокий сон - глубокий сон - глубо-

EUROPA FRESH PRODUCE



Русские продукты по низким ценам!

(916) 372-2420

3049 W Capitol Ave., W Sacramento, CA 95691

лудочная железа сейчас рождается новорожденно- развивающаяся, новорожденно быстро-быстро развивающаяся. Энергия развития, энергия развития вливается в поджелудочную железу. Колоссальная сила жизни вливается в поджелудочную железу. Богатырское могучее молодое сердце стремительным потоком гонит кровь, гонит кровь сквозь поджелудочную железу. Молодая кровь веселым-радостным-стремительным потоком всю насквозь промывает-промывает поджелудочную железу. Всю насквозь промывает- промывает-промывает поджелудочную железу. Кровь несет поджелудочной железе в избытке прекрасное полноценное питание.

Энергия жизни, энергия жизни вливается в поджелудочную железу. Поджелудочная железа веселорадостно оживает, весело-радостно оживает. Новорожденная жизнь рождает полнокровную радостную жизнь поджелудочной железы. Поджелудочная железа живет энергично-весело, энергично-весело, энергично-радостно. Поджелудочная железа веселорадостно оживает, оживает. Колоссальная энергия вливается в поджелудочную железу. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает поджелудочную железу новорожденно исправную, идеально исправную, энергичную- сильную, энергично-сильную. А быстрая веселая молодая кровь промывает-промывает поджелудочную железу, вымывает-вымывает из нее все соли, все шлаки, все продукты обмена. Поджелудочная железа вся насквозь, вся насквозь сейчас рождается новорожденно-чистая, новорожденно-чистая, новорожденно- свежая, новорожденно-свежая. Колоссальная энергия жизни вливается в поджелудочную железу. Поджелудочная железа работает веселей-энергичней, веселей-энергичней. Поджелудочная железа работает веселей-энергичней. Желудок работает веселей-энергичней, веселей-энергичней. Рождает-

все свои функции. Поджелудочная железа энергичная-сильная, энергичная-сильная, энергичная-сильная. В нервы желудка, поджелудочной железы вливается несокрушимая новорожденная крепость. В желудке, поджелудочной железе здорвеют-крепнут, здорвеют-крепнут молодые нервы, здорвеют-крепнут, здорвеют-крепнут молодые нервы.

Бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в желудок, кишечник. Все ткани желудка, кишечника рождаются новорожденно-свежие, новорожденно- целные. Рождаются энергичный сильный, здоровый желудок, энергичный, сильный, крепкий кишечник. Во все внутренние органы брюшной полости вливается огромная колоссальная сила жизни. Все внутренние органы брюшной полости работают энергично- весело, энергично-весело. Все внутренние органы брюшной полости энергично-весело, идеально-правильно, идеально правильно, с молодецкой удалю выполняют в организме все свои функции. Все внутренние органы работают энергично-весело, с молодецкой удалю выполняют в организме все свои функции. Все тело живет веселой-радостной здоровой жизнью. Во всем теле колоссальная сила жизни бьет ключом, во всем теле колоссальная сила жизни бьет ключом. Богатырская сила молодости, богатырская сила молодости бьет ключом во всем моем молодом здоровом теле. Все тело живет веселой-радостной здоровой жизнью. Новорожденная жизнь рождает быстро-энергично развивающиеся чувства. Все тело живет веселей-жизнерадостней. Все внутренние органы работают веселей- энергичней. Все тело живет веселой-радостной здоровой жизнью. Поджелудочная железа живет веселой-радостной, веселой-радостной здоровой жизнью. Новорожденная жизнь рождает полнокровную- полнокровную здоровую-здоровую

M. N. M. FOOD MARKETS

ЛУЧШАЯ РУССКАЯ ЕДА НА ЛЮБОЙ ВКУС!

(916) 339-3023

7117 Walerga Rd #5,Antelope, CA, 95843



кий сон - глубокий сон глубокий сон. Все внутренние органы успокоились, заснули. Мое сердце наполняется блаженным покоем и сном.

Все мышцы моего лица расслабились, все лицо разгладилось. Лицо блаженное: всем довольное. Я весь наполняюсь покоем и сном. Как ребенок уставший- уставший, я засыпаю глубоким сном абсолютно спокойно, совершенно спокойно, как в детстве я засыпаю здоровым непробудным глубочайшим сном.

Я все глубже погружаюсь в море глубокого сна. Очень хочется спать-спать до утра. Очень хочется спать: непреодолимое желание погрузиться в глубочайший сон. Очень хочется спать-спать-спать до утра непробудным детским здоровым сном.

Мне становится трудней сопротивляться надвигающемуся сну. Очень хочется спать. Мои глаза начинают закрываться. Мне становится все трудней держать свои глаза открытыми. Глаза неудержимо засыпают. Глаза неудержимо закрываются. Очень хочется спать-спать- спать до утра.

Успокоилось, заснуло мое сердце. Безмятежно спокойно, в полном довольстве беззаботно глубже засыпает молодое сердце.

кий сон. Мои глаза неудержимо закрываются. Я уже не в силах держать свои глаза открытыми. Я закрываю свои глаза. Я из последних сил продолжаю слушать приятные слова о крепком сне. Глубокий сон - глубокий сон. Как в детстве, блаженный детский глубокий сон.

Я весь наполнился глубоким сном. Я весь уже сплю, я погрузился в море глубокого сна, я погрузился в море глубокого сна. Я уже закрыл свои глаза. Я неудержимо засыпаю глубочайшим сном. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон. Абсолютно спокойно я засыпаю на всю ночь непробудным глубочайшим сном. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон.

Я уже не в силах даже слушать приятные слова о глубоком сне. Я уже заснул. Я засыпаю все крепче и глубже. Я засыпаю все крепче и глубже. Я уже ничего не чувствую. Я погружаюсь в непробудный глубочайший сон.

Вы можете заказать кассеты с голосом автора и настрой автора лично для вас. Сформулированная творящая мысль лично для вас обладает огромной исцеляющей силой. Лечебный салон Г. Н. Сытина : Москва, ул. Яна Райниса, д. 1, тел. (095) 497-83-00.

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Анекдоты

Русский, американец и еврей поспорили, кто накормит кота горчицей. Американец берёт кота, открывает ему пасть, запихивает туда горчицу. Русский и еврей: «Нет, так не пойдёт, это - насилие!» Еврей берёт кусок мяса, внутрь запихивает горчицу и скармливает коту. Американец и русский: «Нет, так не пойдёт, это - обман!» Русский берёт кота и мажет ему горчицей под хвостом. Кот с воем начинает слизывать горчицу. Американец и еврей охреневают. Русский, гордо: «Вот это - по-русски! Добровольно, и с песней!»

- Вернулся к жене! - Почему? - Не смог смотреть как она живет в своё удовольствие!

- Папа, а что такое «вечность» и что такое «мгновение»? - Вечность, сынок - это время от начала рабочего дня до его окончания. А мгновение - это четыре



недели отпуска.

Отчисленный студент каждый день пишет своему декану из армии, что он попал в спецназ, и его там учат убивать.

Кризис это когда люди, у которых нет денежных сбережений, чувствуют себя гораздо счастливее и спокойнее, чем те, у кого они были.

Когда продавец в магазине спрашивает у меня: «Могу ли я вам чем-нибудь помочь?», я люблю отвечать: «Можете, деньгами».

Приходит Маша в первый класс. - А ты считать умеешь? - интересуется учительница. - Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь... - А дальше знаешь? - ... восемь, девять, десять, валет, дама, король, туз.

- Невестушка, ты скотинку покормила? - Нет, мама, спит ещё ваш сыночек...

Заходим с сынишкой в маршрутку. Все места заняты. Женщина берет его на руки. Я подсказываю: — Ну, что нужно сказать? Сын поворачивается к даме: — Вы замужем?



— Пацаны, спасайте! Срочно нужны деньги на пластическую операцию! ! — Сережа, ну мы же тебе говорили: не женись, присмотрись!

Какие слова я чаще всего говорю во время секса? Вы не поверите: — Мурзик, пошел вон!

Нашла у мужа конверт с деньгами, подписан “Для любимой”. Обрадовалась, подкинула туда за неделю ещё пять тысяч рублей. Через день муж купил новые колеса в машину... Ясно... — Мама, мама! Елка горит! — Сынок, не горит а си-

Шутки

яет. — Мама, мама, шторы сияют!

— Вيني, а куда мы идем? — Ко мне в гости, Пятачок. — А что мы там будем делать? — Холодец.

Мамашка так властно крикнула своему чаду: «БРОСЬ КАКУ! », что четверо мужиков, озираясь, выбросили недокурные сигареты, а пятый почему-то отстранился от идущей рядом эффектной блондинки.

На суде. — Расскажите суду, почему вы не стали спасти свою жену? — А я не знал, что она тонет. Ора-ла как всегда.

Заболел. Пошел в аптеку за лекарствами. Узнал цену. Вышел из аптеки здоровым человеком.

Легче льву доказать, что он баран, чем девушке, что ты ее любишь.

- Чего орешь? - Там паук! - И что? - Он страшный... - Можно подумать, ты красавица.

В Иерусалиме выпал снег. Армия пустила военные машины для очистки дорог. Старый еврей сидит на автобусной остановке. Рядом молодые люди громко говорят по русски. Еврей сам себе: снег... танки. . русские... ГДЕ Я?! !

— Рядовой Петров! С чего вы начинаете чистку автомата? — С проверки его номера, чтобы не почистить чужой автомат.

Учили с дочкой скороговорку из учебника за 3-й класс: «Ах у ели, ах у ели,ах у ели злые волки разбросали все иголки!» Вот попробуй объясни ребенку почему папа ржет...

Говорят, быть мамой легко, когда рядом хороший папа. ХА! Быть мамой легко, когда рядом ОФИГЕННАЯ бабушка!!!

Маляр красит стену в сумасшедшем доме. Подходит псих: - Ты крепко держишься за кисточку? - Да, а что? - Тогда я лестницу забираю.

— Вчера возвращаюсь из командировки раньше времени, открываю шкаф, а там ... любовник жены! — И что? — А я ему говорю: — Придурок, сколько раз повторять? Я развелся, и она давно переехала!

Записка мужу: Саша, забери ребенка из детского сада. P. S. Он сам тебя узнает!

Добрый Дедушка Мороз, борода из ваты, все сама себе куплю, увеличь зарплату!

Послала жена в магазин купить молока и туалетной бумаги. Прихожу и пока стою в очереди думаю че бы такого покушать взять для себя. Захотелось селедки с луком и с картошкой. Подошла моя очередь. Говорю: - Дайте мне селедку, молока и три рулона туалетной бумаги. По глазам продавщицы понял что что-то не то сказал. Ржу до сих пор, когда вспоминаю ее взгляд.

Если ваш мужчина: 1. Не грубит. 2. Не пьет. 3. Не бесит. 4. Не сидит за компом. Тыкните в него палкой, скорее всего он сдох.

За время пока папа ставил елку, словарный запас дочки существенно обогатился...

— Абгам, догогой, что тебе пгиготовить, кугочку или гыбку? — Гадость моя, мне все гавно.

Директор фирмы наткнулся на объявление по продаже того же, чем торгует он сам, только дешевле и решил позвонить. И узнал голос сторожа со своего склада.

Эх, знал бы Брежнев, какой модой и популярностью будут пользоваться его брови среди девушек в 2015 году.

Из инструкции по метанию гранаты: «Гранату нужно кидать так, чтобы кроме вас еще кого-нибудь убило».

— С тех пор, как мы стали давать нашему Изечке

Афоризмы

деньги за хорошие отметки, он стал носить домой только пятерки! — Абрам, и шо ты думаешь по этому поводу? — Похоже, они делят выручку с учителем, дорогая...

В доме бардак! Стою с веником и думаю... убраться или... улететь?

Учитель говорит класу: — Дети сегодня мы учим слова на букву «Х». Вовочка тянет руку: — Можно я, можно я! . . — Сиди, Вовочка, ты еще за букву «Б» папу не привел!

С улицы пришел кусок грязи... утверждает, что мой ребенок... попробую отмыть, по голосу вроде мой.



В детстве, я мечтала что меня заберет принц на белом коне. Теперь об этом мечтает мой муж.

Объявление: 55-ти летняя женщина, мать троих программистов, просит кого-нибудь непсихованного научить ее интернету.

Послушав на ночь сказку «Волк и семеро козлят» ребенок задал вполне логичный вопрос: — А где все это время был папа козел?!

Свинья, увидевшая на дворе мангал, начала ловить мышей и лаять на чужих.

Запись в медицинской карточке: «Психических заболеваний нет. Просто дурак».

Не работаешь - жить не на что. Работаешь - жить некогда.

— Да... Вы не подарок.
— Да. Но и вы не именинник.

Как говорила моя бабушка: самое лучшее упражнение для рук — ПЕРЕСЧИТЫВАНИЕ ДЕНЕГ! Снимает боль в суставах! Нормализует давление! Полностью убирает зубную и головную боль! Улучшает зрение, аппетит, гардероб, внешний вид и жилищные условия.



Если Вам сказали, что Ваш поезд ушел, помните, есть еще много других видов транспорта.

Боже, дай мудрости, чтобы понять мужчину. Дай любви, чтобы прощать его. Терпенья - чтобы выдерживать его характер. Только сил не давай, а то убью его на хрен !!!

Наши представления о том, как всё должно быть, мешают нам наслаждаться тем, как всё есть!

ЧИСТОТЕЛ И БОЛЕЗНИ

Чистотел.

У чистотела есть одна очень интересная особенность. Он сразу отыскивает корень болезни. Если сок или порошок поместить на биологически активную точку, то наблюдается мгновенная трансформация, перенос его к источнику болезни. У нас чистотел нередко называют русским женишем. Применять его можно в виде сока, отвара, настойки, экстракта.

О целебных свойствах чистотела люди знают с древнейших времен. Для лечения глазных болезней нужно варить сок чистотела с медом в соотношении 1:1 на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и сам он не станет похожим на мед. Этой жидкостью нужно намазывать глаза от трахомы, от бельма. Мазью из сока чистотела на козьем сале

арабы лечили и лечат язвы наружные. Мазь из порошка чистотела, ланолина и вазелина, называемая "Плантазан Б", излечивает начальные формы кожного туберкулеза, псориаз, рак кожи, красную волчанку, мозоли (чисто-

туберкулез, чесотку, сводят бородавки и веснушки.

Чистотел обладает противоопухолевым действием, рассасывает рубцы после инфарктов и инсультов. (1 столовую ложку на ста-

нию метастазов. Травы взять в равных весовых частях, измельчить, смешать. 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка настоять в термосе. Принимать 0,5 стакана утром натощак и другую половину стакана до ужина. Свежим соком чистотела "прижигают" бородавки, кандиломы, полипы, мозоли, парадонтозы, его применяют при болезнях печени и желчного пузыря, закапывают в глаза при бельме и трахоме, кладут на больной зуб.

При полипах прямой кишки делают на ночь клизмы из 5-7 капель сока чистотела на 50-60 г воды. При заболеваниях желудка сок пить так: первый день по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, а во второй и в последующие дни принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

По материалам информационных изданий

“СЕМЬЯ И БИЗНЕС” - газета, которая заботится о вас и вашем здоровье!

тел - 10 г, ланолин - 10 г, вазелин - 10 г, карболовая кислота 0,25% - 10 капель).

В русских деревнях в отваре чистотела купают золотушных детей, им же лечат кожный

кан кипятка настаивают ровно 15 минут в термосе). Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Настой чистотела в смеси с крапивой и календулой препятствует разраста-

ОПАСНЫЕ СЛОВА

Немецкий психотерапевт Носсрат Пезешкиан первый обнаружил (а потом научился обезвреживать) слова, программирующие болезни тела. Со временем Пезешкиан убедительно доказал, что эти разрушительные слова присутствуют в лексиконе всех людей. Понимаете? Нет ни одного человека, кто бы уберёгся от слов, которые программируют болезни, материализуют их в теле, не позволяют их исцелить. Эти слова доктор Пезешкиан объединил в название органическая речь. Органическая речь, – это слова и выражения, напрямую влияющие на физиологические органы человека. Вам отлично известны эти слова и выражения. Это по-настоящему опасная и разрушительная энергия, которая способна подорвать даже самое крепкое здоровье, будь оно хоть трижды богатырским. Обратите внимание на то, насколько виртуозно замаскированы слова-разрушители. Сразу не верится, что такие безобидные на вид слова могут так

сильно вредить. Вот смотрите: • лопнуло мое терпение, • я уже голову сломал, • что-то меня гложет, • всю плешь мне проели, • сидит у меня в почках (что-то, кто-то), • мне перекрыли кислород, • не перевариваю (что-то или кого-то), • все соки из меня выжали, • много крови мне испортили, • чихать я хотел, • надоело до тошноты, • просто ножом по сердцу, • меня уже колотит (трясет), • всю шею отсидели, • сыт по горло, • с души воротит, • загоняли меня до смерти, • побывай в моей шкуре, • давят на меня, • найти бы отдушину. Ну, и так далее. Правда же, отличная маскировка? Нам кажется, что мы употребляем емкие метафоры, а на самом деле отдаем своему телу такие четкие команды, что тело их даже и не смеет не выполнить, вот и выполняет. Это масштабно доказал метод доктора Пезешкиана. Эти слова и выражения создают и поддерживают болезнь:

Надоело до тошноты, сыт по горло, с души воро-

тит - нервная анорексия. Взвалить груз забот. Нести свой крест. Проблемы, которые сидят на шее - остеохондроз. Что-то гложет, отравляет жизнь, сам себе не принадлежу, надоело все до смерти - рак. Заниматься самоедством, язвительно, что-то (или кого-то) не переваривать - язва. Что-то сидит в почках, моча в голову ударила, нет сил, смертельно устал - урологические заболевания. Найти отдушину, дать волю своему гневу, перекрыть кислород, чихать на кого-то - бронхиальная астма и гипервентиляционный синдром. Высасывать кровь, выжимать соки, это вошло в мою плоть и кровь - заболевания крови. Принимать близко к сердцу, сердце разрывается, удар в самое сердце - инфаркт миокарда. Он и не чешется, не хотел бы оказаться в его шкуре, легкоранимый, тонкокожий - заболевания кожи и аллергия. Ломать голову, рисковать головой, еще головой побейся, сплошная головная боль - мигрень, метеозависимость. Хромать на обе ноги,

неустойчивый, шаткий, непроходимый - хронические судороги, подагра. Выпускать пар, лопнуло терпение, поддавать жару, подстегивать - гипертония. Едкий, мне горько, желчный, чтобы жизнь медом не казалась, никакой радости - заболевания печени и желчного пузыря, а также ожирение. Глаза бы не видели, страшно смотреть, смотря зачем, свет не мил, непроглядный - заболевания глаз. Не хочу этого слышать, не говори, замолчи, заткнись, шумно, грохочет - снижение слуха, глухота. Колотит, трясет, бесит, претит, не морочьте (мрак), лопнуло мое терпение - депрессия.

ВНИМАНИЕ! Нет никакой разницы в том, к кому (или чему) применяются эти и подобные слова и выражения. Сам факт их присутствия в активной речи закладывает (а потом поддерживает) программу болезни.

По материалам информационных изданий

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ИМПОТЕНЦИИ

(Продолжение, начало на стр.4)

Корень Аира

Возьмем русскую народную медицину. В ней часто используется водный настой корневищ аира при ослабленной половой деятельности (корень смолоть на кофемолке в порошок, 1чайную ложку залить стаканом воды). Можно использовать и спиртовую настойку аира. Одну часть высушенных и измельченных корневищ аира заливают 10 частями 70%-ного или 40%-ного спирта (или водки), плотно закрывают сосуд и настаивают в течение двух недель, периодически взбалтывая содержимое, процеживают. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день в рюмке воды за 20-30 мин до еды 20—25 дней. У Авиценны тоже говорится об этом: «Аир увеличивает похоть и возбуждает страсть». Амирдовлат пишет об аире: «Он увеличивает половую силу у людей с холодной и влажной натурой». Когда совершенно разные медицинские источники дружно указывают на одно и то же растение, стало быть, оно в самом деле заслуживает пристального внимания.

О целебных свойствах аира знали ещё задолго до нашей эры. Корни аира пользуются большой популярностью при желудочно-кишечных заболеваниях, в качестве тонизирующего средства при ревматизме и угнетённом состоянии нервной системы, для улучшения зрения и слуха, при нарушении менструального цикла и поражении трихомонадами, для снятия приливов при климаксе, как бактерицидное средство во время эпидемий гриппа, тифа, холеры, как отхаркивающее средство при бронхитах и бронхиальной астме, при холециститах и камнях в почках. Используют аир даже при хронических заболеваниях

спинного мозга с потерей чувствительности, при сердцебиениях и депрессии.

Известно, что порошок аира, взятый «на кончике ножа», подавляет самую упорную изжогу. Некоторые люди ленятся мельчить корень и жуют его, а это может вызвать сильную рвоту.

Необходимо знать и о том, что экстракт аира снижает давление, – это памятка для гипотоников.

Аир имеет противопоказания при высокой кислотности желудочного сока. В старинных источниках указывается, что нельзя пользоваться аиром при остром воспалении почек. Настой аира нежелателен при острой фазе язвенной болезни желудка.

Надо помнить, что любые травы нельзя применять больше месяца без перерыва. Депрессия: 100 г. корня аира залить 1 л красного десертного вина, настоять 15 дней. Пить по одной трети стакана до еды.

Семена полыни обыкновенной

Столь же доступен и прост в обращении черныбыльник – полынь обыкновенная (не путайте с горькой полынью). Травы и корни применяются при различных нервных болезнях, злокачественных опухолях, а семена – против импотенции.

Водный настой готовится из чайной ложки семян на стакан кипятка, заваривается на ночь, выпивается в течение дня. Делают и спиртовую настойку: 5 – 6 столовых ложек на 0,5 л водки. Выдержать 3 недели, время от времени встряхивая. После процеживания пьют по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды.

Семена черныбыльника можно растереть в порошок и принимать по чайной ложке (вро-

вень с краями) также 3 – 4 раза, запивая отваром корней ясенника душистого. Корни его измельчают в ступке, 1 чайную ложку заливают стаканом кипятка, парят на водяной бане под крышкой 30 минут. Это, - дневная доза.

Анис

Ослабление половой потенции может быть вызвано и многими другими причинами, не связанными с нарушением неправильного образа жизни. Я не стану останавливать на них внимание, пускай этими вопросами занимается врач сексопатолог. Здесь важнее поговорить о растениях, поддерживающих человека, когда «органы теряют силу». Они могут быть самыми неожиданными. Взять, к примеру, анис. Всем он известен.

Пользовался популярностью у древних греков, египтян и особенно у восточных народов. Авиценна пишет о нем: «Он усиливает отделение мочи и белей, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к соитию». Амирдовлат Амасиаци тоже указывает на то, что анис «усиливает половое влечение».

В старинном русском «Лечебнике» также делается упор на анисовое масло: «Аще его в естве приемлют, и то мужем и женам охоту и к совокуплению и любовь подает и всякую потребу согревает». Масло употреблялось внутрь «в естве», то есть с едой, приправленной, вероятно, по вкусу. Авиценна указывает точную меру: полная доза на один раз отдельно, то есть без добавления других лекарств, полдирхама – это 1,5 грамма истолченных семян.

Крапива

О крапиве у Авиценны говорится: «Крапива возбуждает похоть, особенно ее семя с уваренным вином, и раскрывает устье матки, так что она принимает мужское семя. Та-

кое же действие оказывает крапива, если ее есть с луком и яйцами». Тут невольно задумаешься над тем, почему некоторые травники дают мужу и жене пить отвар семян крапивы на портвейне. Мне попался в руки такой рецепт: 5 столовых ложек семян варить 5 минут в 0,5 литра вина, принимать по 50 мл. перед сном. Портвейн должен быть виноградным, а не каким-нибудь суррогатом. Амирдовлат тоже указывает на семена крапивы, что они «укрепляют половой член и увеличивают половую силу... Если же семена ее размельчить, смешать с медом и смазать половой член, то он увеличится и опухнет», то есть возникнет эрекция.»

Надо помнить, что любые травы нельзя применять больше месяца без перерыва. Перерыв, обычно, делается от двух недель до месяца. Не смешивайте с другими травами, это – целая наука! Не готовьте отвары впрок. Остерегайтесь подделки. Нельзя превышать допустимую дозу. Часто на упаковке трав в способах употребления пишут завышенную концентрацию травы, которая может нанести вред, а не пользу. Нужно строго придерживаться рецепта для той болезни, которую вы собираетесь лечить. И, обязательно, изучайте противопоказания. А также нужно знать, что одному человеку одна трава поможет, а другому другая. Нужно подобрать свою. Если не помогла одна трава, пробуйте другую. Благо, сейчас в интернете можно найти любую информацию. Даже книгу известного травника Рима Билаловича Ахмедова "Одолень трава", по материалам которой, мы собрали для вас эту информацию.

КАК САМОМУ ОПРЕДЕЛИТЬ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА?

Общее состояние желудочно-кишечного тракта зависит от многих факторов. Пищеварительный процесс происходит в желудке при участии желудочного сока, ферментов, слизи. Однако изменение кислотности желудочного сока может привести к заболеваниям. Поэтому то, как определить кислотность желудка, вопрос очень важный.

Кислотность

Кислотность желудочного сока - это концентрация соляной кислоты в желудке, измеряется в pH. Кислотность желудка бывает в трех состояниях: повышенная, пониженная и нормальная кислотности. У здорового человека, в желудочном соке, соляной кислоты содержится 0,4 - 0,5%. Показатели кислотности желудка таковы:

- Минимальная кислотность в желудке 0,86 pH
- Максимальная кислотность в желудке 8,3 pH
- Нормальная кислотность в желудке натошак 1,5 -2,0 pH.

Определение кислотности

Кислотность желудочного сока опре-

деляется следующими способами:

- зондирование желудка,
- ацидотест (степень окрашивания мочи).

Для исследования ферментообразующей функции, кислотности желудочного сока проводятся зондовые и беззондовые методы. Как узнать кислотность желудка методом зондирования, который на сегодня считается главным? При исследовании зондовым методом, применяют толстый желудочный зонд и тонкий желудочный зонд. Толстый зонд, длиной 70 - 75 см и диаметром 10 - 12 мм, применяется для исследований секреторной активности желудка. Тонкий зонд, длиной 100 -150 см, диаметром 3 - 5 мм, для исследования кислотности желудка. Беззондовый метод имеет ориентировочное значение, позволяет ответить на вопрос: сохранена ли секреторная деятельность желудка? Определяется уропепсин в моче, десмоидная проба. Беззондовые методы проводятся для массовых обследований.

Как определить кислотность желудка самостоятельно.

О том, какая кислотность Вашего желудка может сказать то, как и что Вы едите или пьете.

Пониженная кислотность:

- если с удовольствием натошак пьется кислый яблочный сок,
- если хочется съесть лимон полностью без сахара, при виде разрезанного лимона не передергивает.

Повышенная кислотность

Соляная кислота нужна для переваривания пищи в желудке. При повышении этой кислоты, раздражается слизистая, вызывая воспаление желудка. В связи с чем, развивается гастрит с повышенной кислотностью, а затем уже и язвенная болезнь. При повышенной кислотности, возникают следующие симптомы:

- после яблочного сока появляется тяжесть в желудке, тошнота, боль
- после еды тяжесть под ложечкой,
- жгучая боль в желудке,
- изжога после острой, кислой, жирной пищи,
- отрыжка кислым,
- запоры.

У курильщиков, а также у людей, чрезмерно принимающих алкоголь, чаще возникает повышенная кислотность. Повышенная кислотность также возникает у тех людей, кто любит пожевать жвачку на голодный желудок.

Пониженная кислотность

При малой кислотности желудка, нарушается процесс пищеварения в кишечнике, который способствует размножению грибков и вирусов. При пониженной кислотности, возникает гастрит, который впоследствии может привести к раку желудка. При пониженной кислотности появляются следующие симптомы:

- тошнота до завтрака,
- «медный» привкус во рту,
- отрыжка со вкусом вареного свежего яйца,
- плохой аппетит,
- урчание в животе,
- жидкий стул.

При недостаточном получении белка, возникает пониженная кислотность.

По материалам информационных изданий

ШЕСТЬ ТИПОВ ОЖИРЕНИЯ

Шесть типов ожирения, и как справиться с каждым из них. Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему вам не удастся похудеть даже тогда, когда вы делаете физические упражнения и придерживаетесь строгой диеты? Возможно, у вас ничего не получается, потому что вы прикладываете не те усилия, которые необходимы. Ответы кроются в том типе ожирения, с которым вы имеете дело. От того, где именно на вашем теле накапливается жир, и зависит выбор эффективной стратегии похудения. Вот 6 типов ожирения, и подсказки, как справиться с каждым из них.

1. Ожирение переедания. Переедание — главная причина проблем с лишним весом в мире. Если жир у вас равномерно накапливается во всех верхних частях тела, значит, вы едите слишком много сахара и вообще переедаете. Вам самим может казаться, что причина не в этом: мол, коллеги или члены семьи едят даже больше, но при этом так быстро вес не набирают. Что тут можно сказать? Скорее всего, вы недооцениваете количество съедаемого вами и переоцениваете — количество съедаемого другими. В общем, если у вас эта проблема, то помогут вам три простых правила. Во-первых, выпивайте 500 мл чистой воды за полчаса до приема пищи. Это поможет меньше съесть за обедом или ужином. Во-вторых, начинайте пить чай и кофе без сахара (скоро привыкните, и вам даже начнет нравиться), а от сладостей на какое-то время придется отказаться совсем. В-третьих, убедитесь, что хотя бы 30 минут в день (каж-

дый день!) посвящаете умеренным физическим нагрузкам. Зарядка — ваше все!

2. «Нервный» животик. Если жир у вас скапливается исключительно в области живота, значит, его причина — или в депрессии, или в стрессе или в постоянном ощущении тревоги, с которым вам

трудно справиться. Вам нужно «перезапустить» свой метаболизм. Иначе будете всю жизнь вздыхать, стоя на весах.

3. Глютенное ожирение. Люди, у ко-

торых лишние килограммы скапливаются в области бедер, являются жертвами гормонального дисбаланса или менопаузы. Для борьбы с такого рода ожирением нужно избегать курения и алкоголя, стараться меньше сидеть и больше двигаться. Вам нужно «перезапустить» свой ме-

таболизм. Иначе будете всю жизнь вздыхать, стоя на весах.

4. Атерогенный метаболический дисбаланс. Люди с этим типом ожирения, как правило, накапливают жир в брюшной полости, а потому имеют проблемы с дыханием. Первое, что вы должны сде-

лать, — прекратить употребление алкоголя. Ну а дальше — по традиционному списку: зарядка по утрам, раз-два в неделю — в спортзал, и новая диета. Она подразумевает: больше пищи растительного происхождения и меньше — животного.

5. Ожирение венозных каналов. Считается, что этот тип ожирения мы унаследовали генетически. Жир, сосредоточенный в ногах, — это не результат неправильного образа жизни. Все хуже. Женщины с таким типом ожирения все время борются с опухшими ногами. Особенно сильно эта проблема обостряется во время беременности. Людям, страдающим от полных ног, нужно чаще бегать и подниматься пешком по лестнице. Дайте регулярную нагрузку ногам!

6. Ожирение бездействия. Такой тип ожирения характерен для людей, которые раньше были очень активны физически. Например, занимались спортом или тяжелым физическим трудом. А сейчас они неактивны, сидят в офисах или автомобилях, и из-за этого у них появляется огромный живот. Чтобы избавиться от этой проблемы, вам нужно избегать длительных периодов голода. Вам нужно есть чаще, чем раз или два в день. Серьезно. Это избавит вас от хронического переедания по вечерам. Бегать вы все равно вряд ли начнете, поэтому придется серьезно перестроить подход к рациону. Есть чаще, но — меньше. Больше овощей — меньше макарон, больше фруктов — меньше пончиков.

По материалам информационных изданий

ПРОПОЛИС ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний улучшается общее самочувствие, сон, снимается раздражительность, усталость.

• 10%-ную настойку прополиса лучше всего купить в аптеке. Пузырька емкостью 25 мл вам хва-

тит надолго, а стоит он всего несколько рублей.

• Принимать средство следует вечером, перед сном по 20 капель в 100 мл горячего молока в течение 10 дней один раз в месяц. Курс повторять в течение 4-6 месяцев.

• При лечении простудных заболеваний у детей, положительный эффект наступает после пер-

вых капель приема настойки прополиса. Для детей дошкольного возраста на ночь дать 1-2 капли прополиса на 1/3 стакана горячего молока.

• Панкреатит, гастрит, язва желудка, заболевания печени. Принимайте настойку прополиса по указанной схеме в течение 6 месяцев. • Прополис с молоком уменьшает содержание холестерина в

крови, лечит экземы и другие кожные заболевания, нормализуется менструальный цикл.

• Очень существенно влияет прополис на стабилизацию психики. Если вы принимаете настойку прополиса, все тревожные мысли уходят, и вы настраиваетесь на лучшее, а это очень важно при лечении.

ЧИСТОТА В ДОМЕ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА

Как установила международная группа ученых, регулярное протирание всех поверхностей в доме дезинфици-



рующими средствами является причиной того, что дети начинают часто болеть инфекционными заболеваниями, в первую очередь инфекциями верхних дыхательных путей.

Ученые изучили связь между излишним пристрастием родителей к чистоте в доме и заболеваемостью детей на примере, более чем 9 тысяч школьников, в возрасте от 6 до 12 лет, живущих в Испании, Нидерландах и Финляндии. Родителей попросили сообщить, как часто за последний год их дети болели ОРВИ, гриппом, тонзиллитом, синуситом, бронхитом, отитом и пневманией. Кроме того, родителям надо было ответить, используют ли они хотя бы раз в неделю дезинфицирующие средства при уборке дома. Исследователи также обращали внимание на такие факторы, влияющие на здоровье детей, как пассивное курение дома, наличие там плесневого грибка, использование дезинфектантов в школе.

Как оказалось, чаще всех дезинфици-

руют дом испанские родители (72%), а реже всех – финские (7%). При этом дезинфекцию применяют абсолютно во всех испанских школах, а в финских не делают этого никогда.

Анализ показал, что регулярное дезинфицирование помещений в целом резко повышает уровень заболеваемости детей: на 20% увеличивает риск того, что ребенок заболит гриппом, на 35% – рецидивирующим тонзиллитом, и на 18% – любым другим инфекционным заболеванием.

Одним из объяснений этого феномена, считают исследователи, может быть то, что вещества, выделяемые дезинфектантами в воздух во время уборки, повреждают клетки слизистой оболочки дыхательных путей, вызывая воспаление и облегчая процесс проникнове-

ния в них инфекций. Кроме того, эти соединения подавляют иммунную систему детей.

Как отметила ведущий автор исследования Лидия Касас, комментарий которой приводит The Daily Mail, родители находятся под постоянным прессингом рекламы, убеждающей нас в том, что дома микробов быть не должно. И это заблуждение приводит к тому, что дезинфицирующие средства в последние годы используются в домах, квартирах и школах во все больших объемах. Полученные данные о негативном влиянии такого чрезмерного стремления к чистоте на здоровье детей должно стать предметом внимания общественности, уверена Касас.

По материалам информационных изданий

ПЛАСТИКОВЫЕ БУТЫЛКИ - ЯД?

Пластиковые бутылки всегда содержат на этикетке запись о том, из какого именно типа пластика они изготовлены. И эта информация очень важна. В



конце концов, любой пластик выделяет в содержимое бутылки химикаты разной степени опасности.

Любая бутылка содержит одно из этих обозначений. А вот, что это все значит.

1. PET или PETE

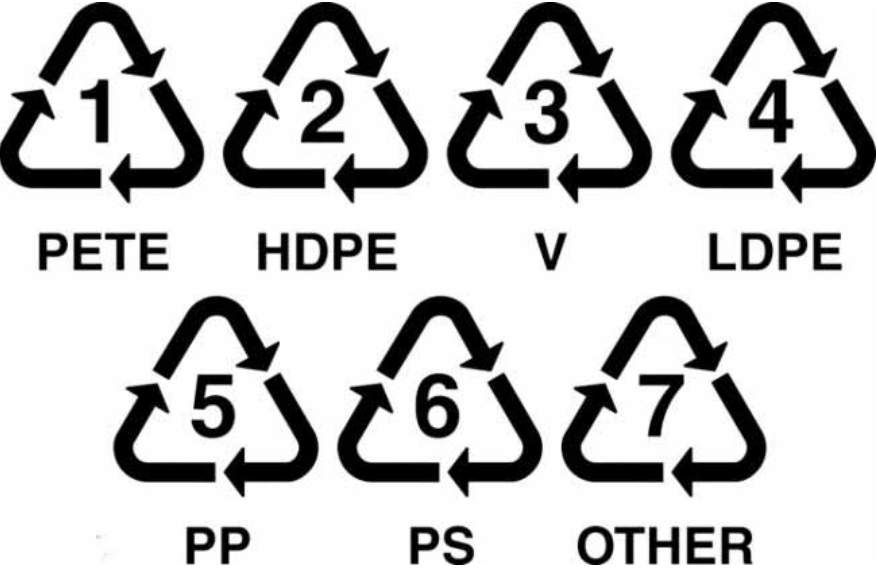
Это ПЭТы, или одноразовые бутылки. Они могут выделять в жидкость тяжелые металлы и вещества, влияющие на гормональный баланс человека.

ПЭТ - самый часто используемый в мире тип пластмассы. Важно помнить, что он предназначен для ОДНОРАЗОВОГО использования. Если вы в такую бутылку наливаете свою воду, то готовьтесь к тому, что в ваш организм могут попасть некоторые щелоч-

ные элементы и слишком большое количество бактерий, который буквально обожают ПЭТы.

2. HDPE или HDPE

Это очень хороший пластик, который не выделяет практически никаких



вредных веществ. Специалисты рекомендуют, если это возможно, покупать воду именно в таких бутылках. И безопасно, и для экологии полезно: почти

весь такой пластик перерабатывается.

Это жесткий тип пластика, который чаще всего используется для хранения молока, игрушек, моющих средств и при производстве некоторого количества пластиковых пакетов.

3. PVC или V

Вещи из этого материала выделяют, по меньшей мере, два опасных химиката. Оба оказывают негативное влия-

ние на ваш гормональный баланс.

Это мягкий, гибкий пластик, который обычно используется для хранения растительного масла и детских игрушек. Из него же делают блистерные упаковки для бесчисленного множества потребительских товаров. Он же используется для обшивки компьютерных кабелей. Из него делают пластиковые трубы и детали для сантехники. PVC относительно невосприимчив к прямым солнечным лучам и погоде, поэтому из него часто еще делают оконные рамы и садовые шланги. Тем не менее, эксперты рекомендуют воздержаться от его покупки, если вы можете найти альтернативу.

4. LDPE

Этот пластик используется и при производстве бутылок, и при производстве пластиковых пакетов. Он не выделяет химические вещества в воду, которую хранит.

Но безопасен он в случае только с тарой для воды. Пакеты в продуктовом магазине из него лучше не покупать: можете съесть не только то, что купили, но и некоторые весьма и весьма опасные для вашего сердца химикаты.

СЕКРЕТ ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУШИ!

Оказывается, человеческие органы неразрывно связаны с пальцами. Джин шин джитсу, – это древняя форма япон-



ского искусства исцеления, которое помогает сбалансировать эмоции, только благодаря стимуляции точек на руках.

В основу этого учения положен следующий принцип: каждый палец руки соединен с определенным органом и ему соответствует определенная эмоция. Если тебе необходимо воздействовать на какой-либо орган, обхвати его другой рукой и поддержи 3–5 минут. В это время ты должен глубоко дышать. Также ты можешь провести общую гармонизацию своего тела, прой-

дясь поочередно по всем пальцам руки.

1. Большой палец. Органы: желудок и селезенка. Эмоции: тревога, депрессия, заботы и беспокойство. Физические симптомы: боли в животе, проблемы с кожей, головная боль, нервозность.

2. Указательный палец. Органы: почки и мочевой пузырь. Эмоции: разочарование, страх и спутанность сознания. Физические симптомы: мышечные боли и боли в спине, зубная боль, проблемы с пищеварением.

3. Средний палец. Органы: печень и желчный пузырь. Эмоции: нерешительность, гнев, раздражительность. Физические симптомы: проблемы с кровообращением, менструальные боли, проблемы со зрением, усталость, мигрень, фронтальные головные боли.

4. Безымянный палец. Органы: легкие и толстая кишка. Эмоции: негатив, печаль, страх быть отвергнутым, горе. Физические симптомы: звон в ушах, респираторные проблемы, астма, глубокие кожные заболевания, проблемы с пищеварением.

5. Мизинец. Органы: сердце и тонкий кишечник. Эмоции: тревога, нервозность, низкая самооценка. Физические симптомы: заболевания сердца, боль в горле, вздутие живота, проблемы с костями.

Теперь мы знакомы с основными принципами и секретами джин шин джитсу, и можем влиять, как на органы своего тела, так и на свои эмоции, уравнивая их в необходимый момент.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Настойка девясила - эликсир молодости. Сколько я себя помню, всегда у нас в доме готовилось девясиловое вино или настойка девясила. Готовила его бабушка, которая знала толк в народной медицине. На даче у нас рос, да и до сих пор растет, красивый большой куст девясила, который щедро снабжает нас самым главным компонентом этого вина-корнями. Как только кто-то из взрослых заболел в нашей семье, бабушка наливала рюмочку вина и подносила к обеду или ужину. Болезнь проходила вскоре, так и не успев начаться. Этим вином бабушка отпалаила своего старшего сына, который после аварии был в очень плохом состоянии, лечилась сама и всегда была бодрой и очень шустрой. Этот рецепт сегодня можно найти в любом лечебнике, очень часто его печатают в газетах, но, тем не менее, очень мало людей знают об этом чудодейственном эликсире молодости.

Количество заболеваний, при котором можно применять это средство, можно перечислять очень долгое время, оно помогает, практически, от всего. Упадок сил и энергии,слабость, переутомление, боли в мышцах и суставах, атеросклероз, кашель и всевозможные заболевания органов дыхания, пи-

щеварительной и сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения, костно-мышечного аппарата, простуды и другие хвори не могут устоять перед целебными свойствами вина из девясила. Де-

глистным, общеукрепляющим, очищающим действием. Сегодня в нашей семье вино из девясила, - лекарство номер один, это наш домашний эликсир жизни и здоровья.Стоит весной или осенью захан-

с огромным тортом, даже не пришел, прибежал!!! Самый главный компонент, - это корни девясила. Вы можете купить их в аптеке, либо накопать и засушить сами, осенью. Второй компонент, - это красное полусладкое вино. Мы используем грузинские вина. На 1 литр вина понадобится 25,0 корней девясила (это, примерно, 5 ст.л). Делаем так: в глиняную бутылку, из под вина, засыпаем корни и заливаем все сверху вином.Закрываем и ставим бутыл в темное прохладное место. Каждый день вино взбалтываем. Даем настояться две недели. Процеживаем через слой марли. Эликсир здоровья - девясиловое вино готов! Если не любите красное вино, можно заменить его белым.

Настойку из девясила принимается курсом : 2 недели, неделя перерыв, и так три раза. На этот срок вам понадобится три бутылки вина. Принимается вино по 1 рюмочке во время еды один раз в день. Сильно ослабленным больным эту дозу можно разбить на три приема. На вкус это вино горькое, терпкое. Всем желаю здоровья и, надеюсь, этот рецепт кому-то поможет его вновь обрести!

Галина Морозова

СОДА ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ

Так как же пить соду при температуре? Рецепт предельно прост. Для взрослого чайная ложка на стакан воды, для ребенка пол чайной ложки без горки. Залить горячей (55-60 градусов) водой, остудить раствор до слегка теплого или комнатной температуры и выпить. Можно пить до 3 раз в сутки. Но, как правило, хватает 1-2 приемов. Хочу предупредить, что температуру до 38 градусов сбивать не надо. Организм борется с помощью температуры с заболеванием, и мешать ему не стоит. Соду подключать, если температура очень высокая и стойко держится. А антибиотики старайтесь исключать вообще. Здоровья Вам

ЛЕЧЕНИЕ АНГИНЫ

В молодые годы я часто болела ангиной. Но однажды я поехала в командировку в Новосибирск и встретила там народного целителя. Он был поражен тем, что я так долго болею ангиной. «Ангину нужно лечить не более 24-х часов, — сказал он. — Иначе будет осложнение на сердце». Рецепт, который он мне дал, — простой и доступный каждому. 1 корнеплод столовой (красной) свеклы натереть на мелкой терке. На один стакан натертой массы добавить 1 столовую ложку 9% -ного уксуса. Выдержать смесь закрытой в темном месте 4 часа. После этого отжать ее через плотную ткань. Жмых выбросить, а соком полоскать горло через каждые 2,5 часа. свекла успешно излечивает хроническую и фоликулярную ангину.

ХВОЯ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Простой рецепт снизит давление на много лет. Гипертонией болеют многие. Такие люди годами ходят по врачам, принимают гипотензивные препараты, и многие из них даже не догадываются о существовании простого, но весьма эффективного рецепта народной медицины, который может привести артериальное давление в норму, как минимум на несколько лет. А готовится целебный отвар так: засыпать в кастрюлю 5 стол. ложек хвои сосны и по 2 стол. ложки плодов шиповника, и луковой шелухи, залейте смесь 1 литром холодной воды, доведите до кипения и варите на малом огне под крышкой 10 минут. Дайте отвару немного настоять-

ся, затем процедите и при необходимости добавьте немного кипяченой воды, чтобы отвара было ровно 1 литр. Разделите этот объем поровну и выпейте в течение 2 дней, после чего приготовьте новую порцию отвара. Курс лечения — 4 месяца. Первые несколько лет проводите его регулярно, а дальше, — по необходимости. Улучшение может наступить уже через неделю, а спустя месяц, можно начать постепенно отменять гипотензивные препараты. Кстати, хвойный отвар хорошо очищает кишечник и печень, а также обладает мочегонным действием.

По материалам информационных изданий

БАБУШКИН СЕКРЕТ МОЛОДОЙ ШЕИ



1. Если теряют упругость подбородок и шея, надо сложенный в несколько сло-

ев бинт смочить в растворе соли (1 чайная ложка на стакан воды) и наложить на проблемные места, сверху сделать повязку из сухого бинта. Держать полчаса. Делать так 2 раза в неделю. Этот компресс хорошо подтянет обвисающую кожу. 2. Раскатать дрожжевое тесто, растянуть и положить на шею на 30 минут. Такая маска прекрасно укрепляет кожу. Делать маску через день перед сном в течение месяца. Эффект подтянутой кожи сохранится в те-

чение полгода. Потом повторить. Использовать можно и для кожи лица. 3. От складок на шее поможет теплое картофельное пюре, в которое добавьте 1 чайную ложку глицерина и 1 чайную ложку оливкового масла. Пюре выкладывается на ткань, прикладывается к шее, сверху пленка и шарф. Держать компресс 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Складки исчезнут после нескольких таких компрессов. 4. Эликсир для шеи. Размешайте в стакане

воды 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку спирта и 1 чайную ложку соли. Очистите шею от загрязнений и нанесите с помощью ватного тампона приготовленную смесь. Не смывайте ее. Когда немного шея подсохнет, мягко, подушечками пальцев вбейте питательный крем. Делайте такую процедуру 3 раза в неделю, и через месяц ваша шея будет в отличном состоянии.

По материалам информационных изданий

КОНФЕТЫ СВОИМИ РУКАМИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ДОБАВОК

Домашний ирис с шоколадом



Вам нравится шоколад? А домашние ириски вы когда-нибудь пробовали делать? Надеюсь, вы уже достаточно заинтригованы и прочтете до конца этот несложный рецепт для сладкоежек, ко-

торые предпочитают конфеты домашнего приготовления. Для домашнего шоколадного ириса понадобятся следующие ингредиенты: сахар – 100 г мед – 50 г сливочное масло – 75 г сливки 20% жирности – 50 г шоколад – 100 г Соединяем масло, сахар, мед и сливки, желательно в кастрюльке с толстым дном. Ставим на медленный огонь. Постоянно помешиваем. Смесь начнет кипеть и пениться. Продолжаем помешивать, внимательно следя за изменением цвета. В это время шоколад растапливаем на водяной бане. Через некоторое время цвет смеси из светло-желтого станет коричневатым, она

начнет густеть, а запах станет карамельным. У меня на то, чтобы достичь такого состояния смеси, ушло около 20 минут. В это время в смесь нужно добавить растопленный шоколад. Хорошенько размешиваем шоколад и еще некоторое время (минут 5) держим смесь на огне. Она должна еще немного загустеть. Далее можно выбрать один из двух способов: 1. В небольшие формочки (для конфет или льда) порционно влить ирис. 2. Вылить весь ирис в одну большую форму, а потом его разделить на маленькие кусочки. Я выбрала второй способ. Идеально для этих целей подходит форма из силикона. У меня круглая, диаметром 28 см. Ирис в ней получился толщиной

5-7 мм. Если у вас силиконовой формы нет, то можно использовать обычный противень, застланный бумагой для выпечки. При комнатной температуре даем слегка остыть ирису, а потом отправляем его в холодильник на пару часов. После этого его можно разрезать на кусочки необходимой величины. Ирис получается очень нежный и вкусный, слегка тягучий по консистенции. Главный совет – не жалеть денег на шоколад хорошего качества, ведь от него во многом и зависит вкус. Полученный запас ирисок нужно хранить в холодильнике, его хватит на несколько дней.

По материалам информационных изданий

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ИЗ РУК В РУКИ

Услуги

Уроки фортепиано и сольфеджио. Преподавательский стаж - 13 лет. Возможен выезд на дом. Тел. (916) 267-3116

Профессиональный женский парикмахер Oksana Burlaka предлагает стрижку/haicut, завивку/pern, мелирование/color. Тел. (916) 307-2987

Профессиональная портниха шьет на заказ свадебные, вечерние, танцевальные платья высокого качества по умеренным ценам. Тел. (916) 369-8431

Автомеханик устранит любые механические неполадки. Тел. (916) 207-8379 Сергей

Детские Сады

В нашем садике есть свободные места. У нас большой дом, удобный двор. Решаем вопрос с транспортом. Мы расположены в районе Eastern & Marconi.

Тел. (916) 482-6737, (916) 801-0997, Татьяна.

Детский садик приглашает деток всех возрастов. Домашнее питание. Помогаем с транспортом. Район Fair Oaks & Manzanita. Тел. (916) 944-0338.

Ищу работу

Женщина ищет работу по уходу за пожилыми людьми. Тел. (916) 757-4261

Мужчина с техническим высшим образованием ищет любую работу. Ответственный, надежный. Тел. (916) 475-2191

Продаю

Audi Allroad 2001, clean title, 129,000 miles, \$5100, серебристый, leather, торг. Тел. 225-5764

Audi A4, 2003, salvage, 127,000 miles, \$3900, синий, не битая, оригинальная краска, кожа внутри, торг. Тел. 225-5764

Рент

Женщина средних лет ищет румейтера, работающую женщину, сдающую комнату в апартаменте. Тел. (916) 913-9910.

Предлагаю работу

Требуется няня для двух маленьких детей 1,5 года и 3 года, оплата \$25-\$65 в день. Тел. (916) 856-9064

Рекламных агентов в газету. Требуется талант продажи рекламы. Оплата 20% от принесенного объема. Тел. 225-5764

КУПОН ПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

Частные и коммерческие до 20 слов, за выпуск \$10
Выделенные рамкой или до 35 слов \$15

Тел: _____ На сколько выпусков: _____

Чек или мани-ордер посылайте вместе с купоном по адресу:
5709 Marconi Ave, Ste D, Carmichael, CA 95608
Наш телефон: (916) 225-5764
www.goldfamilypublishing.com

ТОРТ «ВИШНЯ В СНЕГУ»



Ингредиенты:

200 г + 600 г сметана (в тесто + в крем)
200 г масло сливочное
3 ст. мука 600 г
вишня 120 г
сахарная пудра (в крем)
по вкусу ванилин
1 ч.л. сода
по вкусу сахар (в начинку)
0,5 ч.л. яблочный уксус
50 г кокосовая стружка (для украшения)

Процесс приготовления.

Торт "Вишня в снегу" понравится любителям песочно-ягодных коржей, пропитанных нежным сметанным кремом. Приготовить необходимые ингредиенты. Желательно, чтобы все они были комнатной температуры. Смешать масло со сметаной, постепен-

но добавляя муку, гашеную соду. Тесто получается мягким и эластичным. Отправить его в холод на 2 часа, накрыв пищевой пленкой. Тем временем приготовить начинку. Вишни замороженной было мало, поэтому недостающее количество я взяла из вишневого варенья. Ягоды обязательно отжать от сока. Тесто разделить на 16 частей. Каждый кусочек раскатать, положить по центру вишню, присыпать сахаром. Хорошенько защипить края. Выложить по кругу в форму, заполняя полностью дно. Выпекать 4 таких коржа в духовке, нагретой до 200 градусов, каждый примерно минут 20. Вот такие смешные и своеобразные коржи в итоге получаются. Их необходимо полностью остудить. Сметану взбить с сахарной пудрой, покрыть каждый корж. Дать настояться полчаса, затем убрать в холод (лучше - на всю ночь). Украсить кокосовой стружкой. Коржи прекрасно пропитываются кремом, торт становится сочным и вкусным. В разрезе торт выглядит довольно эффектно! Подойдет как для семейных посиделок, так и для именинника ко дню рождения. Приятного чаепития!

По материалам информационных изданий

ПЕТУШОК НА ПАЛОЧКЕ



Петушок на палочке, как в детстве.

Ингредиенты только натуральные, и никаких «Е»:

- вода – 6-9 ст.л;
- сахар – 9 ст.л;
- лимонная кислота – щепоточку или 1 ст.л. винного уксуса;
- масло растительное для смазки формы;

- палочки или шпажки.

Приготовление.

Наливаем в кастрюльку воду, добавляем сахар и лимонную кислоту. Ставим на маленький огонь. Варить, медленно помешивая. Смесь доводим до карамельного цвета и выключаем. Готовность карамельной массы можно проверить если капнуть каплю в холодную воду. Капля затвердела – смесь готова. Достаём форму, смазываем растительным маслом и заливаем в неё готовый горячий сироп. Через несколько секунд вставляем палочки в форму и ставим охлаждаться в прохладное место. Где-то, через час — петушки готовы. Если нет формы, можно использовать формы от шоколадных конфет. Ну вот и все – минимум затрат, и максимум удовольствия для вашего ребенка! Приятного аппетита!

По материалам информационных изданий

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

- Карпета, его ремонт и укладка
- Ковров
- Мягкой мебели
- Салонов машин
- Удаление пятен

(916) 287-6245, (916) 230-0666 Назар Яковчук
Николаас Эспинола

ДЕТСКИЙ САДИК

Приглашаем детей всех возрастов!

Помогаем с транспортом
Домашнее питание

РАЙОН MANZANITA & FAIR OAKS

(916) 944-0338

ВАШ НАЛОГОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

Заполнение всех налоговых деклараций
(TAX RETURN)

Знание законов и умение использовать
все их преимущества

Американское бухгалтерское образование

Помощь при проверках в IRS для всех

(916) 225-5764

5709 Marconi Ave, Suite D, Carmichael, CA 95608



**СВЕТЛАНА
РОМАНЮК**

ФОТОСТУДИЯ ЛУРЭ БАРАЗЫ

**ВЫ ДОСТОЙНЫ
ТАКОГО КАЧЕСТВА!**



(916) 961-0210



4755 Auburn Blvd, Sacramento CA, 95841