

Может ли матрас убить вас?



Знаете ли вы, что, согласно американскому закону, все производители матрасов, подушек и постельных принадлежностей, в том числе и детских, обязаны обрабатывать свою продукцию огнеоталкивающими химикатами, которые, по утверждению доктора Jim Sprott, являются причиной синдрома внезапной детской смерти (СВДС) - так называемой «смерти в колыбели», потому что являются опасными токсичными ядами.

Утверждение доктора Jim Sprott основано на его 11-летнем исследовании и практическом доказательстве

того, что токсичные газы, синтезируемые микроорганизмами из элементов химического огнестойкого покрытия детских матрасов, являются причиной внезапной детской смерти (не было ни одной детской смерти на безопасном матрасе). Им из поливинилхлоридного (ПВХ) покрытия зараженных грибом *Scopulariopsis brevicaulis* пластиковых матрасов от погибших детей с помощью специальных тестов (нитрат серебра и бромид ртути) было зафиксировано выделение токсичных газов, содержащих мышьяк, сурьму и фосфор.

Надо отметить, что до второй мировой войны внезапная детская смерть была необычным явлением. Но после 1950 года правительства почти всех богатых индустриальных стран стали требовать огнезащитной обработки детских матрасов. В странах третьего мира даже не слышали об этом, потому что не требовали доказательств огнестойкости детских матрасов. Сейчас эти химикаты уносят жизни 3,000 младенцев ежегодно.

Самое интересное, что причиной для противопожарной обработки матрасов

выдвигается основная причина возгорания матрасов - курение в постели. Но при чем здесь дети?

Несколько ведущих мировых иссле-

кировать матрасы, содержащие токсичные химикаты или раскрывать из чего они сделаны. Откуда мы будем знать, что они опасны?

МЕДИЦИНСКИЕ СТРАХОВКИ

2009 Top Producer In State of California

Индивидуальные и семейные планы
Планы для беременных
Self-employed планы
Medical до 19 лет
Healthy Families
Life Insurance

(916) 899-7750
(916) 224-7792

www.key2HealthInsurance.com
5211 Madison Ave Suite 201 Sacramento, CA 95841

Игорь и Ирина Слободяный

Lic. # 0F60090, # 0F50867

дований доказало, что химикаты, предназначенные защитить детские матрасы от возгорания, проникают в детскую кровь и повреждают мозг, вызывая расстройства внимания (attention deficit disorder), гиперактивность, проблемы со слухом, задержку психического развития и, возможно, рак. Эти химикаты вредны и для взрослых, но особенно опасны для детей, нервная система которых еще развивается.

К сожалению, все попытки некоторых штатов запретить все эти химикаты встречают мощный отпор лоббистов \$4.1 билионной химической индустрии. Преследуются и подкупаются ученые, исследующие эту проблему. С трудом запрещенные одни виды химикатов заменяются химической индустрией на, якобы, новые, в которых они изменяют всего несколько молекул. Законодательство не требует мар-

1 июля 2007 года федеральное правительство приняло закон об обязательной обработке огнезащитными химикатами как взрослых, так и детских матрасов (в Калифорнии такой же закон был принят в 2005). То есть использование многими десятилетиями токсичных химикатов было узаконено. Производители матрасов вздохнули спокойно - они сняли с себя ответственность за возможный ущерб здоровью от использования токсичных материалов и увеличили доход, включив в цену расходы по обработке продукции огнезащитными химикатами.

Исключений из закона нет. Если вы купили матрас в США - он на 100% содержит эти химикаты, независимо от того, что написано на бирке или что вам говорит производитель. Но в законе есть оговорка.

(Продолжение на стр. 4)

ПРИХОДИ ЗА ТАКОЙ УЛЫБКОЙ!

ЛУЧШИЕ ДАНТИСТЫ

Доступные цены
Скидки для пенсионеров
Коронка - \$350
Отбеливание - \$150-350
Root Canal - \$300-450

Вера Большканов

Эльмира Абраамян

(916) 331-7000

6137 Watt Ave, Suite 8, North Highlands, CA

LYNN'S SCHOOL OF ENGLISH

Разговорный английский в короткий срок!

Постановка произношения!

Индивидуальные программы обучения!

Проверенная годами методика!

Удобное вечернее время и расположение

Русскоговорящий преподаватель

(916) 879-2892

Lynn Jensen Ph.D.
Student's Book ENGLISH PART 1

МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОВОСТИ

ХРОНИКА КРИЗИСА. КАК ЧЕТЫРЕ БАНКИРА МИРОВУЮ ЭКОНОМИКУ «ДЕЛИЛИ»

Финансовые кризисы периодически поражают экономику отдельных стран или — чему недавно все мы стали свидетелями — всего цивилизованного мира. Чтобы лучше понять меха-

низм возникновения и, главное, пути выхода из сегодняшнего финансового кризиса, аналитики обратились к опыту прошлого. Так, известный финансовый эксперт, лауреат Пулитцеров-

ской премии Лиакват Ахамед исследовал самую памятную, пожалуй, экономическую катастрофу ушедшего века — Великую депрессию — и предположил, что основную роль в ней сыграли

ским событием XX века. Ни одна страна не избежала его когтей, более десяти лет мировая экономика не могла оправиться от его последствий, поскольку он отравил все аспекты социальной и материальной жизни и искалечил будущее целого поколения. Он породил массовые беспорядки в Европе и положил начало «бесчестному десятилетию» 1930-х гг., привел к появлению нацизма и приходу к власти Гитлера, в результате чего значительная часть земного шара была втянута во Вторую мировую войну, которая оказалась куда страшнее первой.

личности всего лишь четырёх человек. Кто эти люди и каким образом судьба мировой экономики оказалась в их руках, Ахамед пишет в книге «Повелители финансов: Банкиры, перевернувшие мир»:

В тот период правительства были убеждены, что заниматься финансовыми вопросами должны банки, поэтому судьба мировой экономики была вверена центральным банкам четырех крупнейших держав: Великобритании, Франции, Германии и США.

«Кризис мировой экономики в 1929-1933 гг. — теперь его по праву называют Великой депрессией — стал судьбоносным экономиче-

ским событием XX века. Ни одна страна не избежала его когтей, более десяти лет мировая экономика не могла оправиться от его последствий, поскольку он отравил все аспекты социальной и материальной жизни и искалечил будущее целого поколения. Он породил массовые беспорядки в Европе и положил начало «бесчестному десятилетию» 1930-х гг., привел к появлению нацизма и приходу к власти Гитлера, в результате чего значительная часть земного шара была втянута во Вторую мировую войну, которая оказалась куда страшнее первой.

Чтобы понять, какую роль играли главы центральных банков в период Великой депрессии, нужно представлять, что такое центральный банк, и хотя бы в общих чертах знать, как он функционирует...».

ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ

ЗВОНИТЕ - НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

ТЕЛ: (916) 225-5764

Семья ГАЗЕТА ДЛЯ УМНЫХ ЛЮДЕЙ! и BUSINESS

Газета издаётся издательским домом «Золотая Семья», тираж 10,000

Издатель.....Светлана Романюк
Редактор.....Ираида Черницкая

Верстка.....Максим Краснов
Тех. отдел.....Александра Благин

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов статей и репортажей. Материалы высылайте по адресу редакции. Рукописи не лицензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей. Перепечатка авторских материалов не допускается.

© «Семья и Бизнес» 2010.
All rights reserved.

Подпишитесь на газету «Семья и Бизнес»

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

ФИО: _____

Адрес: _____

Чек высылайте на имя Gold Family Publishing по адресу редакции:
2500 Marconi Ave., Ste 203, Sacramento, CA 95821
или P. O. Box 214121, Sacramento, CA 95821

Рекламный отдел:
Тел: (916) 225-5764

WORLD TELECOM SYSTEM

www.PhoneWTS.com

**СЕЛФОНЫ
БЕЗ КОНТРАКТА!**

\$44.95 - UNLIMITED Voice/Text/Picture
\$29.99 - 1200 min/1200TEXT на 120 дней

На 120 дней: \$10-100мин
\$25-400мин
\$50-1000мин

Подключаем большинство Verizon (SureWest) селфонов!



МЕЖДУНАРОДНАЯ СВЯЗЬ

ПО САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ!

Украина от 8.9 за \$30 - 3 ч 44 мин

Россия 1.8
Молдова 11.5
Казахстан от 1.5
Узбекистан 2.9
Израиль 1.5
США 1.5



ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО!

6045 Greenback line Citrus Heights, CA

(916) 692-1078

(916) 726-5578

INTERNATIONAL FREIGHT SERVICES



ПЕРЕСЫЛКА:

- ◆ Автомобилей
- ◆ Траков
- ◆ Коммерческих грузов
- ◆ Погрузка авто в контейнер
- ◆ Консолидация и экспедирование грузов
- ◆ Страхование грузов



Также наша компания осуществляет перегрузку траков, упаковку грузов, хранение грузов.
520 Huston St. W. Sacramento 95691

Tel: 916. 802. 7715
Fax: 916. 760. 8172
uskshipping@hotmail.com

МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОВОСТИ

УЧЕНЫЕ РАСКРЫЛИ СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ

Группа американских ученых раскрыла секрет истинного счастья и душевной гармонии. По их словам, для того, чтобы человеку чувствовать себя по-настоящему хорошо, достаточно всего 25 минут интенсивных занятий спортом в день.

«В ходе исследований мы пришли к выводу, что физические упражнения и нагрузки действуют на головной мозг и психику человека таким же образом, как сильные антидепрессанты... Однако если лекарства помогают не всем, то спорт – универсален и не имеет противопоказаний», – рассказал автор исследования, профессор Методистского университета Далласа Джаспер Смитс.

По его словам, единственным условием для того, чтобы данный механизм

работал, необходима регулярность. То есть заниматься спортом нужно понемногу, но каждый день: достаточно всего 25 минут, чтобы начать ощущать себя счастливым. По данным ученого, занятия спортом снижают стресс и раздражительность, выводят из депрессии и освобождают от беспричинных беспокойств, передает ИТАР-ТАСС.

Тем временем российские исследователи выяснили, какой вид спорта наиболее популярен среди жителей страны. В результате опроса нескольких тысяч человек, специалисты пришли к выводу, что 39% россиян вообще не занимаются спортом, а среди тех, кто все-таки уделяет время физическим нагрузкам, наиболее популярно плавание, пишет «Ведомости».

ПАПА РИМСКИЙ ЧУДОМ ИЗБЕЖАЛ СМЕРТИ



В Лондоне предотвращено покушение на Папу Римского Бенедикта XVI. Скотланд-Ярд раскрыл преступную сеть, готовящую убийство понтифика. Поскольку визит Бенедикта XVI в Туманный Альбион изначально сопровождался массовыми акциями протеста, не исключено, что якобы готовящееся убийство – провокация.

Пять человек арестованы в Лондоне в связи с возможной попыткой причинить вред Папе Римскому Бенедикту XVI, который находится в Великобритании с официальным визитом, сообщил в пятницу, 17 сентября, телеканал Sky News со ссылкой на заявление Скотланд-Ярда.

О мотивах возможного теракта ничего не сообщается, но, по словам источника телеканала, потенциальная угроза исходила из-за рубежа. Аресты носили превентивный характер, отметили в полиции. Они произведены в связи с получением некоторых разведанных из оперативных источников. Задержание было предпринято незадолго до 6 часов утра по местному времени (9 часов утра мск), чтобы исключить любую попытку создания риска для

безопасности Бенедикта XVI. Операцию проводит контр-террористическое управление Скотленд-Ярда, сообщает ИТАР-ТАСС.

По представленным полицией сведениям, в числе арестованных – лица в возрасте 26, 27, 36, 40 и 50 лет. Сообщается, что они прибыли из-за рубежа, и все они – арабского происхождения, алжирцы.

В настоящее время продолжают обыски в нескольких офисах в центре, а также в ряде жилых домов на севере и востоке британской столицы. Опас-

ных предметов и веществ к настоящему времени не обнаружено.

Допросы задержанных продлятся 48 часов, затем ожидается решение о том, будут ли им предъявлены обвинения. Не исключен вариант, что они могут быть высланы из страны, так как, по имеющейся информации, находятся на ее территории незаконно.

Программа визита Папы Римского не изменена и продолжается по плану.

В СЕНАТЕ США ОДОБРИЛИ ДОГОВОР С РОССИЕЙ

Договор об ограничении стратегических наступательных вооружений (СНВ), подписанный президентом России Дмитрием Медведевым и американским лидером Бараком Обамой, передан на рассмотрение сената США, международный комитет которого высказался за ратификацию документа.

Напомним, что соглашение между Москвой и Вашингтоном об ограничении ядерных сил было заключено 8 апреля 2010 года в Праге. Договор предусматривает сокращение количества ядерных боезарядов на одну треть

и двукратное уменьшение их числа стратегических носителей.

В четверг международный комитет сената конгресса США принял резолюцию с рекомендацией парламенту ратифицировать данный документ. Соответствующее решение поддержали 14 сенаторов, включая старейшего члена комитета Ричарда Лугара и руководителя этого органа Джона Керри, сообщает РИА Новости. Против высказались только четверо. После этого текст соглашения был передан на рассмотрение полного состава сената.

МУЖЧИНА БЕЗ РУК И БЕЗ НОГ ПЕРЕПЛЫЛ ЛА-МАНШ



Французу удалили все конечности после того, как он получил сильнейший удар током.

В минувшие выходные француз, которому удалили все четыре конечности, удалось переплыть пролив Ла-Манш. Филипп Круазон стартовал в субботу утром, в 07.00 по местному времени (10:00 мск), из британского порта Фолькстон и закончил дистанцию в 21.13 (23.13 мск) в районе французского города Виссан. Таким обра-

зом, мужчина стал первым в мире человеком без рук и ног, которому удалось преодолеть 32 километра, отделяющие Францию от Великобритании, сообщает РИА Новости со ссылкой на Франс Пресс.

Француз стал инвалидом в 16 лет – он получил сильнейший удар током во время починки телевизионной антенны. Врачи пришли к выводу, что ни руки, ни ноги спасти не удастся. Несмотря на такие травмы, мужчина не впал в уныние и поставил себе цель – переплыть известный пролив.

К испытанию Круазон готовился два года – не менее 35 часов в неделю. Для него разработали специальные протезы, которые помогали ему поддерживать равновесие. За заплывом отважного инвалида наблюдала вся страна, в том числе президент страны Николя Саркози и другие политики, назвав то, что ему удалось совершить, подвигом.

В ГОДОВЩИНУ ТЕРАКТА 9/11 В США СОЖГЛИ КОРАН

Священный для мусульман Коран все-таки был сожжен в Америке 11 сентября. Несмотря на то, что пастор церкви штата Флорида Терри Джонс отменил громкую акцию сожжения Корана и искренне призвал других этого не делать, планы священнослужителя все же были исполнены, хотя и в другом штате. "Отличился" пастор Боб Оулд из городка Нэшвилл штата Теннесси.

жания порядка и разблокирования дороги выдвинулись подразделения полиции. О пострадавших в демонстрации пока не сообщается.

Ранее Генеральный секретарь НАТО Андерс Фог Расмуссен заявил, что сожжение Корана – ужасный поступок. Он призвал американцев с уважением относиться ко всем религиям, информируют «Вести.Ru».

Против сожжения священной книги выступили также представитель администрации президента США и лидеры разных религиозных движений. Госсекретарь США Хиллари Клинтон назвала акцию «безответственным и позорным актом», а командующий силами США и НАТО в Афганистане генерал Дэвид Петреус высказал мнение, что это событие спровоцирует насильственные действия экстремистов по всему миру, а также подвергнет опасности военнослужащих войск США и НАТО в Афганистане.

Еще только планы некоторых американцев по сжиганию Корана вызвали в мусульманском мире бурю возмущения. Некоторые исламские деятели говорили даже о возможности начала войны в этой связи. Решительно осуждали антимусульманские выходки и руководители многих западных стран и международных организаций.

В настоящее время в Афганистане продолжают демонстрации протеста против сожжения Корана, передает РИА Новости. Участники манифестации выкрикивают антиамериканские и антинаатовские лозунги, жгут автопокрышки. После этого экзальтированные афганцы перекрыли главную автотрассу, соединяющую провинции Логар и Вардак, создав, таким образом, пробки в движении грузового автотранспорта.

В район манифестации для поддер-

Вместе с тем, мэр Нью-Йорка Майкл Блумберг, выступил с защитой священнослужителя, который сжег Коран. «Может, это покажется кому-то и странным, но я защищаю его право на подобные действия, – сказал он. – Конечно, я считаю, что это очень неприятно, и не думаю, что пастор хотел бы, чтобы кто-нибудь сжег книгу, которую он сам считает священной. Однако первая поправка к конституции США, гарантирующая свободу слова и собраний, защищает абсолютно всех, и мы не можем ссылаться на первую поправку только в тех случаях, когда нам это удобно», – заявил мэр Нью-Йорка. Вместе с тем, он признал, что «сожжение Корана подвергнет наших мужчин и женщин как в Америке, так и в других странах мира очень большой опасности».

По материалам информационных изданий

АВИАБИЛЕТЫ

ПО САМЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ



AVANT TRAVEL

Киев, Москва, Кишинев от \$469+TAX
Отдых на Гавайях от \$450+TAX
Все включено-Мексика от \$510+TAX

7117-1 WALERGA RD, SACRAMENTO, CA 95842 (916) 349-1104

Может ли матрас убить вас?

(Продолжение, начало на стр. 1)

Вы можете купить матрас, не содержащий этих химикатов только по рецепту доктора или хиропрактика. Затем вам надо найти фабрику, которая возьмется произвести для вас такой матрас и стоить он будет несколько тысяч долларов.

Dr. James Spratt внедрил методику предотвращения синдрома внезапной детской смерти путем изолирования ребенка от химикатов, содержащихся в матрасе.

Он использовал специальные защитные чехлы и в результате ни один младенец не умер.

Dr. James Spratt предупреждает родителей не пользоваться старыми матрасами потому, что в них содержится больше грибковых инфекций и не меньше химикатов.

Для более подробной информации загляните на сайт www.safecribbeds.com, или прочитайте книгу Dr. James Spratt "The Cot Death Cover Up?", рассказывающую об этой проблеме в подробностях. Защитный чехол для детской кроватки можно заказать прямо из Новой Зеландии всего за 40 долларов с доставкой (адрес сайта вы найдете на сайте газеты).

Будьте осторожны, если захотите купить органические матрасы. Они могут быть не безопасны, так как все производители должны следовать новому закону, потому что это - федеральный закон. Поэтому, даже ватные или шерстяные матрасы могут содержать такие химикаты, как phosphorus, antimony и даже arsenic, а также многие другие. Запомните эти химикаты. Они в соединении с грибковыми инфекциями в матрасах производят смертельный нервный газ. И помните, не существует натурально огнестойких хлопков или шерсти. Это - уловки производителей, чтобы сбить вас с толку.

Действительно, очень трудно выяснить, во что и кому верить. Наверное, надо вспомнить на чем спали наши бабушки и дедушки, когда всех этих технологий не было - на матрасах из сена - и мягко, и безопасно. В Мексике целые дома стоят из прессованного сена, а потом оштукатуривают.

Доктор Doris Rapp, MD утверждает, что вред, наносимый химикатами, ассоциируется со следующими проблемами:

- ослабленная иммунная система вызывает инфекции, аллергии и рак;
- разрушенная эндокринная система вызывает заболевания щитовидной железы, надпочечников и диабет;
- страдающая нервная система вызывает

проблемы с обучением и поведением;

- разрушается репродуктивная система. На своем сайте она говорит об эпидемии таких болезней, как Attention Deficit Hyperactivity Disorder, рак, хроническая усталость, головная боль, ожирение, раннее половое созревание, неспособность к деторождению, проблемы с мышцами и зрением и т.д. «Когда мы уберем из нашей жизни химикаты - нечего будет лечить!» - уверена доктор Doris Rapp. Она советует делать свои собственные матрасы.

Доктор Меркола советует обернуть взрослый матрас полиэтиленом, но очень герметично, чтобы химикаты не попадали наружу. Не путайте полиэтилен (polythene same as polyethylene) с PVC (polyvinyl chloride). Полиэтилен должен быть 125 микрон и не крашеный. Вымыть его надо мыльной водой - не пользуйтесь ни какими химикатами. Оберните матрас сверху и по бокам и

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

герметично соедините с помощью липкой ленты на обратной стороне. (Готовый чехол можно купить за 40 долларов на сайте, адрес которого вы найдете на сайте газеты.)

Dr. Mercola
www.mercola.com

А как насчет ультрамодных матрасов? Вот история одного из покупателей:

«Раньше мы спали на кроватях с матрасами, сделанных из более или менее натуральных необработанных материалов. Но теперь считается не модным, если у вас нет матраса с виско-эластичной полиуретановой пеной (которая также называется «меморикс» или «мемориформ»). В рекламе говорят, что это технологическая революция в вашей кровати, Стар Трек, воплощенный в вашей спальне, и что идея жесткого матраса - это всего лишь предубеждение. Широко рекламируется, что меморикс помогает при болях в спине, шее и суставах. Миллионы людей хотят улучшить свой сон и качество жизни, и, согласно опросам сайтов, продающих постельные принадлежности, почти 90% людей голосуют за эти матрасы. Больше, чем на выборах в коммунистической стране. Но эти сайты не упоминают о том, что меморикс производится на основе получен-

ных из нефти химикатов, начиная с самого меморикса и заканчивая замедлителями пламени и веществами, увеличивающими вязкость. Первое: что значит полиуретан? Этот термин обозначает любой полимер, состоящий из органических элементов, соединенных уретановой связью. Под органическими элементами нужно понимать углеводороды, полученные из нефти или производные из нефти химикаты. Теоретически, полностью прореагировавший полиуретановый полимер должен быть химически инертным. Но любой химик скажет вам, что даже полностью прореагировавший полиуретан может производить пыль, вызывающую механическое раздражение глаз и легких. И так как нет технологических процессов, на 100% завершаемых, то можно ожидать, что полиуретан будет выделять свой химический груз. Одни только смеси смол могут выделять изоцианаты, которые, как было доказано, яв-

ляются кожными и дыхательными раздражителями, вызывая астму. Это краткий список токсинов, обнаруженных в проанализированном образце меморикса: толуол двойной изоцианит, высокомолекулярный спирт, силиконовое поверхностно-активное вещество, третичный амин, содержащий двухвалентное олово октоат, ограничитель пламени, пигменты и красители. Двойной изоцианит толуола - это ароматический углеводород (он действительно пахучий), вызывающий астму. Третичный амин обладает сильным запахом и вызывает аллергию. Нет необходимости комментировать красители... Хорошо, я понимаю, что эти материалы могут использоваться в различных технологиях, но какого черта из них делают матрасы? Люди проводят почти треть жизни во сне. Таким образом, снова и снова, в течение длительного времени человек подвергается воздействию небольшого количества химикатов. Во время сна на таком матрасе или подушке человек вступает в тесный контакт с химическим источником и это многократно увеличивает степень загрязнения. Понятно, что углеводороды испаряются и заполняют спальню. Большинство углеводородов являются сильными канцерогенными веществами и воздействуют на нервную и иммунную

системы, причиняя значительный вред. Большинство аутоиммунных нарушений (таких как артрит, волчанка, аллергическая астма и другие) связаны, как предполагается, с повышенным воздействием нефтепродуктов. Интересно, что в США нет норм по содержанию канцерогенных веществ в полиуретанах. Некоторые исследователи обнаружили в мемориксе очень высокий уровень токсичных соединений мышьяка и фосфора. Такие действия вынудили производящие компании убрать наиболее токсичные химикаты из матрасов и подушек во многих западных странах, но оставшийся на складе товар был отправлен на новые рынки в другие страны, где покупатели еще не знакомы с этими выводами. Меморикс был первоначально разработан в НАСА, но агентство сочло его слишком дорогостоящим. Здесь приводятся мнения, говорящие в пользу того, что НАСА отказалось от материала вследствие его химической нестабильности. Теперь представьте себе человека, потратившего \$1000-6000 в надежде улучшить свое здоровье, но вместо этого его здоровье только ухудшается. Я удивляюсь, о чем думают эти 90% людей, когда сотни постов в Интернете говорят на совершенно другой ноте?»

А вот еще одна история:

«Я купил матрас в начале декабря 2007 года. За 2-3 недели сна на этих матрасах и подушках мы с женой стали испытывать сильную тошноту, головокружение и ощущение, будто мы находились под воздействием излучения или испытывали сильную аллергию. Комната была наполнена сладковато-горьким ароматом (многие ароматические углеводороды обладают таким запахом, например, бензол, а также некоторые альдегиды, которые относятся к категории сильных канцерогенов, известны своим пагубным воздействием на нейроны и вызывают сильную аллергию). Обычные анализы выглядели нормально и медики не были способны установить причину. Меня не покидало ощущение, что матрас выделяет газы. Месяц спустя я выбросил матрас прочь. В магазине, где мне продали матрас, сказали, что причиной этому является пластиковая оберточная пленка. Можете представить, каким «счастливым» был мой отдых. Здесь есть ловкий прием: вначале я действительно наслаждался матрасом, а потом начались проблемы. После того, как я избавился от матраса, мы восстановились в течение двух недель». Другие истории читайте на сайте www.chem-tox.com/guest/guestbook.html

РУССКАЯ АПТЕКА

Лекарства из Европы, России, Украины

Лечат болезни, а не симптомы!



Хитозан - Связывает жиры, содержащиеся в пище, очищает организм от лишнего жира, снижает уровень холестерина в крови, выводит из организма токсины, снижает сахар в крови.

Медвежий, сурковый, барсучий жир - Защищает печень от поражения антибиотиками и другими лекарствами, эффективен в лечении кашля, трахеитов, бронхитов, бронхопневмонии, некоторых видов астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, запоров, псориаза, экзем.

Масло расторопши - Для лечения печени, желудка, кишечника, заболеваний кожи, сердечно-сосудистой патологии, уха, горла, носа.. Противоаллергическое средство.

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

910 Sacramento Avenue, West Sacramento, CA 95605

6041 Greenback Lane, Citrus Heights, CA 95621 (916) 722-1122 - (916) 371-0505

Ваш матрас - радиоантенна?



В западных странах количество левостороннего рака груди и меланомы в 10 раз выше, чем правостороннего. Исследователи предложили удивительное объяснение этому, как и увеличению этих видов рака за последние 30 лет.

В Японии, например, нет корреляции между раком груди и меланомы.

разной привычкой спать. Несмотря на то, что все люди спят чаще на правом боку, японцы спят на шерстяных матрасах прямо на полу в отличие от высоко приподнятого пружинного матраса, используемого на Западе.

Согласно американским ученым: «...Исследование 2007 года в Швеции между 1989-93 годах показало прямую зависимость случаев меланомы от радио и телевизионных вышек, расположенных в районе, где живет больной. Примите во внимание, что даже телевизор не принимает электромагнитных волн без антенны. А что такое антенна? Это - кусок металла определенной длины, которая соответствует длине электромагнитных волн определенной частоты».

максимальная сила которых находится на уровне 75 см над матрасом. Таким образом, когда мы спим на правом боку, левая сторона подвергается наибольшему электромагнитному излучению. То есть ваша кровать ведет себя как антенна-гигант, пропускающая через вас электромагнитные волны. Может, поэтому японцы, которые спят на полу на шерстяных матрасах не имеют преимуществ левостороннего рака и столь низкий процент раковых больных.

Швеция - страна, которая серьезно изучает влияние на здоровье человека электромагнитных волн, а также влияние излучения микроволновок и селлонов. Хотя Америка отвергает идею о том, что ежедневные электромагнитные волны от новых технологий способствуют эпидемии рака и болезни сердца, другие страны, особенно европейские, ставят эти причины на первое место. В Швеции, Англии и Австралии созданы общества, призванные обучать и предупреждать людей о электромагнитной чувствительности и возможном вреде здоровью.

Так что же такое наши матрасы? Место отдыха или зона повышенного риска? Согласно исследованиям Hallberg and Johansson степень заболеваемости выше в тех районах, где расположены несколько радио и телевышек, чем в районах с одной вышкой. Они связывают радиоизлучение с опухолями головного мозга и повреждением ДНК, что провоцирует ряд других болезней.

Другое исследование Dr. Robert Becker показало, что электромагнитные волны способствуют возникновению сильнейших микотоксинов. Дело в том, что бактерия, попадая в электромагнитное поле, думает, что она атакуется вашей иммунной системой и начинает усиленно производить больше токсинов, как защитный механизм. Dr. Dietrich

Klinghardt верит, что более 50% хронических инфекций возникает из-за влияния электромагнитных полей.

Как же ограничить себя от радиации?

1. Используйте деревянные кровати вместо железных, не используйте пружинных матрасов, замените их на чисто шерстяные, не содержащие химикатов.
2. Не используйте в спальне электрических часов, на батарейках - допустимо.
3. Отключайте подачу электричества в вашу спальню на ночь. Не оставляйте на ночь в спальне селлоны и другие радиоприборы. Не заряжайте ваши селлоны в спальнях.
4. Если вы перестраиваете свой дом, смонтируйте в стены и потолок так называемые 'radiant barrier', алюминиевые листы, которые защитят ваш дом от радиации. Это не дорого. Я сделал это в своем доме. Единственный недо-



статок - трудно принять звонок на селфон.

5. Укройте вашу кровать специальной металлизированной тканью, защищающей от радиационных волн (ткань можно купить на сайте, адрес которого указан на сайте газеты).

Dr. Mercola (www.mercola.com)

От редакции. Отзовитесь, пожалуйста, те, кто может сделать без химии деревянные основания для кроватей и матрасы.

ПРОВЕРЬ ЖИЛЬЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ!

ADAM LABORATORIES Inc.

- АНАЛИЗ ПЛЕСЕНИ НА ТОКСИЧНОСТЬ

- АНАЛИЗ НА АСБЕСТ

- СВИНЕЦ В КРАСКЕ (LEAD) (\$40-\$50)

ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

3807 Pasadena Ave. Suite190
Sacramento, CA 95821 (916) 979-9250

Там не преобладает левосторонний рак и количество заболевших раком существенно ниже, чем на Западе. Ученые предположили, что это связано с

В Америке матрасы и основание кровати сделано из металла, а длина соответствует ровно половине длины трансмиссии электромагнитных волн,

Лечение драгоценными камнями

Драгоценные камни и ювелирные изделия из них не только украшают, но и лечат, выливая даже болезни, не поддающиеся другим методам лечения.

Знаменитый ученый и философ Пифагор учил, что в природе нет ничего лишнего, все живое и неживое находится в родстве и влияет друг на друга. Люди всегда интуитивно чувствовали эти родственные связи и, будучи самыми уязвимыми существами на планете (ведь ни одна живая тварь не подвержена такому количеству заболеваний, как мы), искали помощи и поддержки у живой и неживой природы. Искали помощи и у минералов. И, представьте себе, нашли. Даже появилась медицинская методика, которая называется литотерапия (от лат. lit as — камень). О лечебных свойствах самоцветов и методике их применения упоминается в «Аюрведе», китайском трактате «Сан-хэй-Дин», «Скрижали тибетских лам» и других древних источниках. Эту методику использовали все известные врачи древности: Гиппократ, Авиценна, Парацельс, Амбруаз Паре и т.д. — перечислять можно бесконечно. С развитием фармацевтических технологий значение литотерапии померкло перед новейшими медицинскими препаратами. Ее даже стали считать лженаукой, порожденной мракобесием средневековья. Однако время — самый справедливый судья, и мы наконец-то стали возвращаться к векам накопленной, но почти забытой мудрости предков. Современные ученые объяснили с науч-

ной точки зрения, почему минералы обладают целебными свойствами. Оказывается, энергетические вибрации камня почти идентичны вибрациям человека, и имен-

знаем, что существуют положительные и отрицательные энергии, которые постоянно воздействуют на нас. Болезнь — это не что иное, как скопление негативной энер-

ществами, способными не только сохранять в себе позитивную энергию, но и транслировать ее на больной орган человека.

При лечении таких заболеваний, как мигрень, полиартрит, заболевания позвоночника и нервной системы, аллергические и кожные заболевания, астма, анемия, нарушения мозгового кровообращения, сахарный диабет, гипотония и гипертоническая болезнь лечебный эффект зачастую наступает гораздо быстрее, чем в случае применения традиционных методов лечения. Зачастую бывает достаточно нескольких минут, чтобы ощутить их положительное влияние. Достигнутый эффект стабильно поддерживается многие годы. Почему оздоровительное действие драгоценных камней характеризуется такой стойкостью и надежностью? Дело в том, что их лечебная сила не тает с годами, и если драгоценные камни носить постоянно, то и здоровье улучшается постоянно. С помощью драгоценных и полудрагоценных камней эффективно лечатся многие заболевания, зачастую неподвластные обычной медицине. Трудно найти болезнь, при которой драгоценные камни не облегчали бы страдания.

Чтобы купить ювелирные украшения с драгоценными камнями, звоните Людмиле по телефону:

(916) 273-2140

Те, кто организует вечеринку для показа украшений у себя дома, получит драгоценности в подарок! Спешите!

ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

от \$19

СЕРЕБРО

ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ

ЖЕМЧУГ

ОРГАНИЗУЙ ВЕЧЕРИНКУ И ПОЛУЧИ ДРАГОЦЕННОСТИ В ПОДАРОК!

ЛЮДМИЛА

(916) 273-2140

WWW.MYSILPADA.COM/LUDMILA.STOLJAROVA

но поэтому они способны стимулировать энергетические потоки в организме. Мы

в нашем организме. Камни являются самыми энергетически стабильными ве-

ЧТО НАС ЖДЕТ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Влиятельный американский журнал опубликовал взгляд футурологов на развитие мира в новом десятилетии.

На протяжении всей истории человечества людям всегда хотелось знать, что их ждет в будущем. Для этого они обращались к магам, гадалкам, прорицателям.

В основном, среди таких людей встречались и шарлатаны, и мистики, и сумасшедшие. Что-то они предсказывали верно, а что-то - нет. Это были лишь ничем не подтвержденные предположения.

Но в 20 веке - веке всемирного прогресса предсказывать будущность стали и ученые мужи. Была даже создана специальная наука прогнозирования будущего - футурология. Она, в отличие от попыток предшественников, основывается не на абстракции, а на анализе существующих технологических, экономических или социальных тенденций.

Ныне футурологи очень модны на западе. Тем более, что многие их предсказания имеют свойство сбываться. На прошлой неделе журнал «Forbes», известный нам составлением всевозможных рейтингов, разместил на своих страницах предположения того, что, вероятно, произойдет в мире с 2011 по 2020 год. Материал подготовлен на основе ранее высказанных специалистами прогнозов и анализа нынешней информации.

Итак, как полагают футурологи, уже в первый год второго десятилетия XXI века нас ждут неожиданные события и невероятные события.

2011 год начнется со смерти лидера КНДР Ким Чен Ира. Наследником 70-летнего диктатора станет 29-летний Ким Чон Ун. Он получил образование в Европе, интересуется баскетбольными матчами американской лиги НБА и охотно пойдет на контакт с США. Отметим, что уже в этом году в СМИ появлялась информация о том, что он уже начал концентрировать власть в своих руках.

В том же году, сведет счеты с жизнью знаменитый американский аферист («мошенник века») Бернард Мэдофф, приговоренный в 2009 году к 150 годам лишения свободы. Отметим, что в тюрьме у Мэдоффа постоянно происходят стычки с сокамерниками. Один раз он даже попал из-за этого на больничную койку.

Кроме того, 2011 год запомнится нам тем, что в Египте появится на свет 7-миллиардный житель земли. Предположительно, это будет девочка. Появится также летающий автомобиль. Его прототип уже вовсю проходит испытания в США.

2012 год принесет человечеству появление исламистского государства в Сомали,

начнет распространяться в США и Латинскую Америку и приведет к закрытию границы между США и Мексикой. Напомним, что в прошлом году именно в Мексике был зафиксирован первый случай гриппа А/Н1N1.

В 2013 году на Уолл-Стрите произойдет новый «черный вторник». Случится биржевой крах, знаменующий начало нового финансового кризиса.

В 2014 году Китай разместит в Судане свои ракеты, провоцируя кризис. В том же году будет истреблен голубой тунец.

В связи с повышением уровня мирового океана в 2015 году Бангладеш будет испытывать трудности с нехваткой

2017 год станет примечателен тем, что в Австралии состоится первое зачатие без участия мужчины. Произойдет это с помощью синтетической семенной жидкости, полученной из стволовой клетки одной из матерей. Мужчина начнет становиться рудиментом с точки зрения производства потомства.

В 2018 году США выведут свои войска из Афганистана. При этом победителями будут считать себя не только США, но и «Талибан». Статус-кво в стране сохранится. В этом же году из Пекина в Париж прибудет самый быстрый поезд в мире. Его скорость будет превышать 300 километров в час. В 2018 закончится и мировой экономический кризис.

В 2019 году из-за нехватки женщин в Китае разрешат однополые браки, из-за чего усилится пропаганда гомосексуализма. Глава корпорации Apple Стив Джобс уйдет в отставку, завещая 50 миллиардов долларов Фонду Гейтса.

В следующем - 2020 году Greenpeace провозгласит начало «климатических войн», а на Шри-Ланке возникнет межрелигиозный конфликт. Также в 2020 году на Луну отправится первый частный космический корабль компании Ричарда Брэнсона Virgin Galactic с туристами на борту. Стоимость полета обойдется им в 200 миллионов долларов. В том же году в США получат одобрение автономные роботы, истребляющие раковые клетки в организме. Конец следующего десятилетия ознаменуется конфликтом между Китаем и коалицией Индии и Пакистана из-за строительства мощнейшей дамбы в Тибете.

Конечно, все это лишь пока только предположения. Кто знает, что готовит нам грядущее? Вопрос на этот ответ мы получим лишь тогда, когда оно настанет. Сейчас же нам остается ждать и надеяться, что все будет хорошо и никаких несчастий с человечеством не случится.

ли, а Израиль, наконец, решится на атаку против ядерных объектов Ирана, о которой аналитики постоянно предупреждают с конца 2005 года. В ответ Тегеран заблокирует Ормузский пролив, через который поставляются арабские нефть и газ на мировой рынок. Такой сценарий поднимет цены на нефть на заоблачную высоту.

В том же году на летних Олимпийских играх в Лондоне в забеге на 400 метров будет участвовать человек без обеих ног. Ученые уже создали роботизированный протез конечности.

В этом же году в Мексике разразится эпидемия новой формы туберкулеза, не поддающегося лечению. Заболевание

питьевой воды и попросит у Всемирного банка кредит в 9 миллиардов долларов на закупку опреснителей.

В том же году германо-алжирский концерн Desertec приступит к строительству в Северной Африке гелиоэнергетической системы, стоимостью в 500 миллиардов долларов, а мир получит таблетку от аутизма.

На выборах президента США в 2016 году будет применяться процедура голосования через интернет. Тогда же в продажу поступит мясо, выращенное в лабораторных условиях. Его будут производить из мускульных клеток, которые выращиваются под контролем специалистов, а его вкус будет напоминать курицу.

КТО НАБИВАЕТ ДОЛЛАРУ ЦЕНУ?

Появились прогнозы о том, что в следующем году доллар будет стоить 40 руб. Это что, очередные игры спекулянтов или на самом деле для этого есть какие-то основания?

Отвечает Игорь Николаев, профессор Высшей школы экономики, директор

Департамента стратегического анализа ФБК:

- В следующем году на самом деле могут возникнуть предпосылки для подорожания доллара. Дело в том, что страны-лидеры замедлят свой экономический рост. Из-за этого они сокра-

тят потребление топлива, в том числе нефти, что может её удешевить. Цена «чёрного золота», вероятно, упадёт до 60-65 долл./барр. с сегодняшних 80 долл. А так как наша экономика и рубль находятся в прямой зависимости от цены на нефть, то российская валю-

та начнёт ослабевать. А американская, соответственно, дорожать. На этом, конечно, будут играть и спекулянты, создавая ажиотаж, что ещё больше завысит валютный курс. Можно предположить, что к середине 2011 г. доллар может стоить 35-40 руб.

ПРЕДЕЛ СЧАСТЬЯ АМЕРИКАНЦА РАВЕН \$75 000

Ученые выяснили, сколько денег нужно человеку для счастья. По мнению исследователей из США, "счастливый потолок" ежегодного дохода среднестатистического жителя страны составляет примерно 75 тысяч долларов. Превышение этой суммы уже не прибавляет счастья, а скорее наоборот, приносит "дополнительные" переживания.

К таким выводам пришли Дэниэл Канеман и Ангус Дитон из Принстонского университета. Они проанализировали ответы 450 тысяч американцев, которым был задан вопрос о соотношении денег и счастья.

На основании полученных ответов авторы работы изучили два ключевых параметра - степень качества жизни и степень повседневного эмоционального счастья. Первый параметр определяет уровень комфорта, которым окружена повседневная жизнь человека и который респондентов просили определить по простой десятибалльной шкале. Представление ученых о втором па-

раметре было сформировано на основании высказываний американцев о пережитых позитивных и негативных эмоциях за прошедший день.

Согласно полученным данным, средняя оценка качества жизни американцев составляет 6,76 из 10 возможных баллов. 85% американцев, задействованных в ис-

следованиях оказались свойственны 24% опрошенных.

Ученые обнаружили: чем ниже годовой доход американца, тем меньше он склонен ощущать моменты счастья в повседневной реальности, тем чаще его одолевает грусть и тем более он подвержен депрессии. Бедность также усиливает эмо-

да американца повышается, его способность испытывать счастливые переживания устойчиво растет, однако происходит это только до уровня дохода примерно 75 тысяч долларов в год. Превышение этого порога, как отмечают ученые, безусловно, делает существование комфортнее и повышает общий уровень удовлетворенности, однако эмоциональное удовлетворение жизнью в этом случае начинает зависеть от других факторов. На сей раз это особенности темперамента человека или случайные происшествя с ним.

«Вероятнее всего, при превышении годового дохода выше порога в 75 тысяч долларов способность людей в буквальном смысле «покупать» жизненный опыт, приносящий сугубо положительные эмоции, уравновешивается негативными эффектами, лишаящими человека возможности прочувствовать маленькие радости жизни», - пишут авторы в своей статье, опубликованной в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.

следовании, сообщили, что они ежедневно испытывают много позитивных эмоций, некоторые из которых можно назвать моментами счастья. При этом чувства грусти и постоянного беспокойства

циональную боль от жизненных невзгод - тяжелых заболеваний, развода, одиночества, несчастного случая и прочих, пишет РИА Новости.

По мере того, как сумма годового дохо-



Хотите вернуть деньги,
недоначисленные вам за
предыдущие 3 года вашим
налоговым специалистом?

Приходите!
Проверка-Бесплатно!

- Знание законов и умение использовать все их преимущества
- Помощь при проверках в IRS для всех желающих
- Американское бухгалтерское образование, CPA кандидат

(916) 225-5764

2500 Marconi Ave Ste 203, Sacramento, CA 95821

ЗАБОЛЕВАНИЯ АРТЕРИЙ НОГ

Начнем с сухой статистики. Заболевания артерий ног встречаются у 2-3 процентов населения, а после 50 лет - у пяти-семи человек из ста. Это не только много. Это уже социальная проблема. Тем более что среди пациентов значительная часть - люди трудоспособного возраста. Тревожно и то, что число заболевших постоянно увеличивается.

Больные ноги... Сколько они доставляют страданий, подчас лишают трудоспособности, делают жизнь невыносимой! К тому же самые разные сосудистые заболевания ног настигают сегодня людей не только пожилого возраста. Изучению сосудистой патологии нижних конечностей посвятил ни один десяток лет доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации Валерий Михайлович Крышкин, признанный одним из наиболее авторитетных специалистов в области ангиологии. Наш корреспондент побеседовала с профессором о заболеваниях артерий нижних конечностей, причинах их возникновения, способах лечения и профилактики.

- Валерий Михайлович, вы предложили сосредоточить внимание на хронических заболеваниях артерий нижних конечностей. Не будет ли такой разговор слишком узким?

- Тема может показаться узкой лишь на первый взгляд. Заболевания вен и артерий - это две группы совершенно разных патологий. У каждой своя природа и принципы лечения, а больные нуждаются в специфических рекомендациях. Изучение патологических процессов ведется по каждой группе отдельно, поэтому и наш разговор целесообразно локализовать. Речь у нас с вами пойдет об артериях нижних конечностей. Почему вообще необходим такой разговор? Наша медицина располагает сегодня многими возможностями, чтобы помогать страдающим. Но опытом проверено: эффект самого лучшего лечения будет устойчив лишь при условии, если сам пациент активно (подчеркиваю это слово!) участвует в лечебном процессе.

- Давайте для начала коротко посвятим читателей в суть заболевания...

- Она в том, что нарушается нормальный ток крови по питающим сосудам ног - артериям. Это может быть связано с сужением сосудов или полной их закупоркой (облитерацией). Недостаточное питание тканей кислородом приводит к различного рода осложнениям. Человеку все труднее становится двигаться, он испытывает мучи-

тельные боли в ноге. В критических стадиях обескровливания (ишемии) ткани начинают погибать, что грозит гангреней и ампутацией.

- А есть ли какие-то предвестники заболевания, которые заставляют человека настроиться, заподозрить неладное?

- Есть явный сигнал - сжимающая боль в икроножной мышце при ходьбе, которая заставляет остановиться. После непродолжительного отдыха (5-7 минут) она исчезает. Такой симптом мы называем перемежающейся хромотой.

- Вы сказали, что число людей с поражением артерий ног растет. Это объясняется какими-то общими или частными причинами?

- Главный «провокатор» - атеросклероз: 70-80 процентов заболеваний обусловлены изменениями в стенках сосудов. О том, что атеросклероз - причина ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов, се-

стерин?

- Не всякий, а только бета-холестерин. Альфа-холестерин, напротив, обладает противосклеротическим действием. Поэтому в современной диагностике недостаточно ориентироваться только на общий холестерин. Нужно учитывать уровень всех его фракций. Чтобы предупредить развитие атеросклероза, надо не поглощать холестерин с пищей и больше двигаться, работать физически - тогда наш враг быстрее «сгорает».

Кстати, недостаточная физическая активность тоже способствует хроническим заболеваниям артерий нижних конечностей. Среди наших пациентов, например, треть составляют бывшие спортсмены или люди, чья профессия до ухода на пенсию требовала больших физических нагрузок. Резкая смена образа жизни (от активного к пассивному) не лучшим образом сказывается на здоровье.

- У кого еще артерии ног находятся в опасности?

- Настороже следует быть тем, чья работа связана с вредностью производства, например, с химическими веществами, радиоак-

что они временны - от переменчивой погоды и магнитных бурь...

- И все не правы! Любые «неполадки» в ногах нельзя оставлять без внимания. Необходима консультация хирурга - прежде всего в поликлинике. Чем раньше поставлен верный диагноз и начато лечение, тем меньше осложнений ожидает человека в будущем. Если хроническое заболевание артерий выявлено вовремя, то лечение дает хороший результат в 80-90 процентах случаев. Пациенты сохраняют работоспособность и возможность нормально жить и двигаться.

- Но многих людей удерживает от посещения хирурга боязнь операции...

- Напрасно. Операция вовсе не является неизбежной. При хронических заболеваниях артерий нижних конечностей основное лечение - консервативное, но непрерывное и пожизненное. Вот с этим обстоятельством придется смириться. Повторяю: весь смысл лечения заболеваний артерий - в его непрерывности, постоянстве.

- Какие конкретно вы можете дать советы тем, кого настигла болезнь?

- Не такие уж сложные, но достаточно эффективные.

- Постарайтесь сменить работу, если она связана с производственной вредностью.

- Ни в коем случае не прерывайте комплексного лечения.

- Лечите сопутствующие заболевания (сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь и др.).

Для больных сахарным диабетом - дополнительные предосторожности: не допускайте травмы кожи на ногах, тщательно ухаживайте за ними, чтобы не образовались язвочки и раны - у диабетиков они плохо заживают. По этой же причине тщательно подбирайте удобную обувь. И еще хочу обратить особое внимание на тренировочную ходьбу, которая рекомендуется при хронических заболеваниях артерий нижних конечностей.

Ходить надо полтора-два часа в сутки до появления небольшой боли в ноге. Боль - это стимул: в ответ на нее начинают развиваться так называемые коллатеральные (окольные) сосуды. То есть кровь находит другой путь движения - в обход суженных сосудов. Однако ходить, превозмогая боль, не следует. Остановитесь, подождите, пока она стихнет, и затем продолжайте тренировку.

Беседу вела Людмила Славина

GOOD NEIGHBOR

ВКУС РОДИНЫ!

(916) 332-8572

5111 College Oak Dr, Sacramento, CA 95841



годня знают практически все. Однако, будучи системным заболеванием, этот злейший враг не щадит человека в буквальном смысле с головы до ног. Заболевания артерий нижних конечностей - тоже его «диверсия». Только об этом вспоминают гораздо реже.

- Выходит, все мы - заложники атеросклероза и потенциально ваши пациенты?

- Совсем не обязательно. Угроза облитерирующих заболеваний артерий не для всех одинакова. Есть вполне определенные факторы риска, выверенные врачевальным опытом и жизнью. Самый первый и грозный - курение...

- Надо полагать, что враг номер два - холе-

стерин. Некоторые перенесенные ранее заболевания (болезни печени, желчевыводящих путей) также могут провоцировать изменения в сосудах. А при сахарном диабете, который значительно усугубляет атеросклеротические процессы, пациенты почти всегда страдают от хронического поражения артерий ног.

- Когда появляются неприятные ощущения в ногах (боль, чувство затекания, онемения, покалывания и т.п.), люди по-разному реагируют на это. Одни пытаются справиться домашними средствами (растирания, ванночки, компрессы), другие стараются щадить ноги и больше давать им покоя, третьи просто пережидают неприятности, считая,

КОГДА БУДЕТ КОНЕЦ СВЕТА?

Лилия Погорелова

Ученые мира и обыватели снова открыто заговорили о предстоящем конце света. В этот раз их теория строится на смене полюсов Земли. Как они предполагают, на некоторое время вращение планеты остановится, а потом возобновится в обратном направлении. Человечеству это грозит частичным или полным уничтожением. Называется даже дата: сентябрь 2012 года. Она же указана в календаре древних майя как конец света, апокалипсис.

Начало конца ученые обещают весьма впечатляющим. В ночь с 21 на 22 сентября 2012 года над всей Землей вспыхнет северное сияние. Затем на всей планете вырубится свет. В течение нескольких минут на землю упадут все самолеты и спутники, остановятся поезда и лифты. Прекратит существование водопровод и теплоснабжение. Телефоны, радио, телевизоры превратятся в мусор. Перестанет работать все! Наступит планетарный кризис с землетрясениями, наводнениями, ураганами. Около 6 миллиардов не подготовившихся к кризису человек погибнут в первый же год.

Каждый по-своему начал готовиться к концу света. Миллионы людей поверили ученым. Есть, например, в интернете круг людей, которые называют себя «выживальщиками». На форумах они обсуждают способы выживания при различных вариантах конца света.

Готовиться к концу света начали не только простые люди. Многие страны на государственном уровне стали прилагать немало усилий для того, чтобы апокалипсис не застал их врасплох и чтобы они смогли выжить в случае глобальной катастрофы. Например, в секретном месте в США разворачивается строительство первого подземного бункера-ковчега. Имя заказчика не разглашается. Зато известна стоимость: 10 миллионов долларов, без учета запасов еды, одежды и медикаментов. А премьер-министры Норвегии, Швеции, Дании, Исландии и Финляндии приняли участие в закладке первого камня в строительстве Глобального хранилища семян, называемого еще «Ноевым ковчегом», для сельскохозяйственных культур мира. Главная цель этого уникального проекта - создать в специальном укрытии неприкосновенный банк семян растений всего мира, которые могли бы стать резервом для человечества на случай глобальной катастрофы.

Шанхайские власти тоже начали строительство огромного убежища, которое планируется завершить в 2012 году. Узнав об этом, многие китайцы вспомнили известный фильм-катастрофу «2012». Несколько дней назад на сайте правительства Шанхая появилось сообщение о том, что к концу 2012 года будут построены 3 убежища площадью более 20 тыс. квадратных метров. В этих убежищах смогут в течение более 30 дней прожить около 20 тыс. человек. Гонконгское издание «Дагунбао» отметило, что на местном шанхайском спутниковом телевидении глубокой ночью в новостях вдруг вклинили сообщение о строительстве этих убежищ. Сообщение длилось всего 15 секунд, и потом сразу началась реклама. В новостях сказали только о величине и количестве убежищ, но не сказали об их месторасположении. Новость вызвала бурное обсуждение у китайских пользователей интернета. В связи с этим, шанхайские власти поспешили разъяснить ситуацию, назвав данное строительство «обычным проектом гражданской обороны» и сказав, что

людям не стоит беспокоиться об этом.

Дату пришествия предсказать никто не может. Слушая и читая эти сообщения, не нужно пугаться и думать, что конец света действительно наступит 22 сентября 2012 года. На деле никто не знает и не может предсказать его дату. В истории всегда были времена, когда люди в страхе ожидали каких-либо глобальных катастроф. Ближайшие несколько десятилетий



этот акцент на том, что на Землю придет Христос. И если человек готов к встрече с Сыном Божиим, он будет ожидать ее с радостью, а не с ужасом. Не нужно жить в страхе перед грядущими событиями. Нужно духовно готовиться. Библия говорит так: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно, ибо он, как сеть, найдется на всех живущих по всему лицу земному; итак, бодрствуйте на всякое время и молитесь, да сподобитесь избежать всех сих будущих бедствий и предстать пред Сыном Человеческого».

Как следует готовиться к последнему времени? Что говорит по этому вопросу Библия, Книга, которая и предвещала апокалипсис? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте сначала разберемся, что же такое апокалипсис, или конец света?

Цель второго пришествия Христа

Представления о конце света у большинства людей ассоциируются с продукцией Голливуда, с природными и вселенскими катаклизмами. Но мало кто апокалипсис связывает со вторым пришествием Господа. А между тем Библия говорит, что, придя во второй раз, Христос будет судить мир и все людские дела, совершаемые в нем. Знать об этом грядущем событии надо, потому что оно неизбежно, и оттого, насколько мы будем готовы встретить Христа, зависит наша вечность.

Интересно, что Христос в первой и в последней Своей проповеди говорил на одну и ту же тему. В первой, Нагорной проповеди, Иисус призывает нас сделать выбор между широкими и узкими вратами, широкой и узкой дорогами, большой толпой и маленькой группой людей, неизбежностью ада и радостью небес. В последней Он призывает нас готовиться ко встрече с Ним, когда Он второй раз явится на Землю за Своей Церковью.

В Евангелии от Матфея (24:42) Он говорит: «Итак, бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш придет». Христос не сказал, когда именно на-

ступит этот день: «О дне же том и часе никто не знает, ни Ангелы небесные, а только Отец Мой один» (Мтф. 24:36). Но Он рассказал, каким будет этот день. Это событие будет потрясающим по своей масштабности, будет очевидным и глобальным (Мтф. 24): «Ибо, как молния исходит от востока и видна бывает даже до запада, так будет пришествие Сына Человеческого». А Апостол Иоанн в книге Откровение говорит, что Христос «... грядет с облаками, и узрит Его всякое око и те, которые пронзили Его; и возрыдают пред Ним все племена земные».

Бог ничего не делает тайно!

Многие исследователи Библии утверждают, что о втором пришествии Христа в Священном Писании говорится через каждые 30 стихов. В Новом Завете имеется около 3 000 стихов, которые прямо или косвенно говорят об этом. Всего насчитывается более 300 отрывков, упоминающих о Его втором пришествии.

В Ветхом Завете конец света ассоциируется с Днём Яхве, днём, в который Творец явится, чтобы судить весь мир и воздать праведным и нечестивым по их заслугам (Иоиль 2). Этот день также описывается пророками Исаией, Амосом и Захарией. Конец света ассоциируется с жизнью после смерти: «И многие из спящих в прахе земли пробудятся, одни для жизни вечной, другие на вечное поругание и посрамление. И разумные будут сиять, как светила на тверди, и обратившие многих к правде - как звезды, вовеки, навсегда» (Дан. 12).

В Новом Завете конец света ассоци-

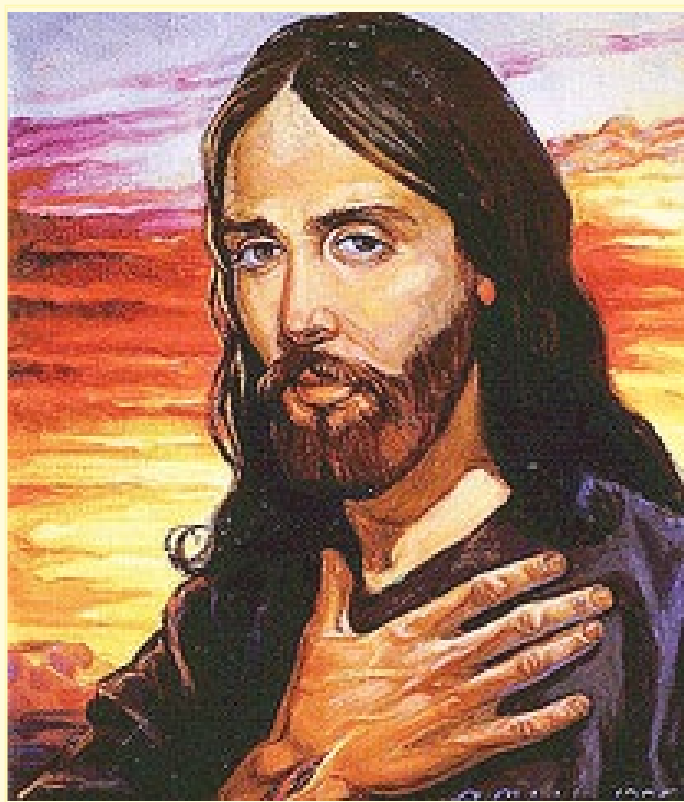
ируется с великим судом (Мтф. 7:22; Отк. 6:17; Евр. 9:27), с великими скорбями (Мтф. 24:22), с вторым пришествием Христа (Деян. 1:10-11, Мтф. 24:3, 37, 39; Иак. 5:7-8) и воскресением мёртвых (Инн. 6:39, 44, 54; 12:48). «Итак, бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш придет. Но это вы знаете, что если бы ведал хозяин дома, в какую стражу придет вор, то бодрствовал бы и не дал бы подкопать дома своего. Потому и вы будьте готовы, ибо в который час не думаете, придет Сын Человеческий».

Немного о признаках второго пришествия Христа. Незадолго до того дня, когда Иисус был распят, к Нему пришли ученики с вопросом: «... скажи нам, ... какой признак Твоего пришествия и кончины века?» Христос указал им на особые признаки, которые должны проявиться в земной жизни. Речь идет о состоянии природы, политики, общества, религии (Мтф. 24).

Во-вторых, Библия говорит, что время перед пришествием Христа будет чрезвычайно сложным, исполненным многих тревог, бедствий и опасностей. Эта эпоха будет отмечена крайним эгоизмом, материализмом и полным падением нравов. «Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие, ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны, непримирительны, клеветники, невоздержаны, жестоки, нелюбящие добра, предатели, наглы, напыщенны, более сластолюбивы, чем боголюбивы, имеющие вид благочестия, силы же его отречшиеся» (2 Тим. 3). Это точное описание современного мира! Обратимся к реальности нашей жизни.

Продолжение в следующем номере газеты.

ВИФАНИЯ



Почему Христос любил Древнюю Вифанию?
Круг друзей там верных был, живших по Писанию.

ПРИГЛАШАЕМ НА СЛУЖЕНИЯ!

9880 Jackson Rd. Sacramento, CA 95827 (916) 369-5505

ХРИСТИАНСКАЯ МИССИОНЕРСКАЯ ЦЕРКОВЬ "МИЛОСЕРДНЫЙ САМАРЯНИН"

ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА НАШИ СЛУЖЕНИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ



ПАСТОР АНДРЕЙ ДАНЬЧУК И ЕГО СЕМЬЯ

ПАСТОР, АНДРЕЙ ДАНЬЧУК (916) 225-0839
 ДИАКОН, ПЁТР БАСИСТЫЙ (916) 997-6424
 АДМИНИСТРАТОР, ПЁТР ПОЛИЩУК (916) 501-4558
 СЛУЖЕНИЕ МИССИИ, НИКОЛАЙ ШПАК (916) 225-3472

ПОНЕДЕЛЬНИК:

А) ДУХОВОЙ ОРКЕСТР, 7 Р.М.
 Б) ПОСЕЩЕНИЕ БОЛЬНЫХ, 7 Р.М.
 В) ПОДГОТОВКА К ВОДНОМУ КРЕЩЕНИЮ, 8:00 Р.М.

СРЕДА:

А) МОЛИТВА, 7:30 Р.М.
 Б) СПЕВКА ХОРА, 7:30 Р.М.

ПЯТНИЦА:

СПЕВКА ХОРА, 7:30 Р.М.

ВТОРНИК:

А) СТРУННЫЙ ОРКЕСТР
 (ПРАКТИЧЕСКИЕ СЛУЖЕНИЯ)
 7:30 Р.М.
 Б) ДЕТСКОЕ СЛУЖЕНИЕ, 7:30 Р.М.

ЧЕТВЕРГ:

МОЛОДЁЖНОЕ ОБЩЕНИЕ,
 7:30 Р.М.

СУББОТА:

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

10:00 УТРА СЛУЖЕНИЕ ПО АДРЕСУ:

5051 COLLEGE OAK DR,
 SACRAMENTO, CA 95841

(ЗДАНИЕ РАСПОЛОЖЕНО ЗА МАГАЗИНОМ "GOOD NEIGHBOR")

ЦЕРКОВЬ АКТИВНО СЛУЖИТ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ В НУЖДЕ.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, МЫ РАДЫ СЛУЖИТЬ ВМЕСТЕ С ВАМИ!

ТРУД НА БОЖЬЕЙ НИВЕ

Приветствуем вас уважаемые жители города Сакраменто, и все сотрудники газеты "Семья и Бизнес." Бог богатый Своей милостью позволил нам продолжать служение на Его ниве. В настоящее время так много служения, так много работы на ниве Божией, всё больше и чаще вспоминаются слова Иисуса Христа, "И сказал им: жатвы много, а делателей мало; итак молитесь Господина жатвы, чтобы выслал делателей на жатву Свою." Луки 10:2.

Служители и молодёжь из церкви "Милосердный Самарянин" активно продолжают служение в Мексике, Индии, Украине, поддерживают миссионерские служения в других странах, а

Пастор Андрей Даньчук координирует служение церкви в миссионерском направлении.



Пастор Андрей Даньчук и Александр Журавль

Каждый четверг проводится радиопередача от миссии "Источник Жизни" в 7 часов вечера на 1690 AM. В радиопередаче вы можете услышать о планах

миссии и служения среди недели. Делается мойка машин "car wash", "garage sale", "делаем пельмени", чтобы через все эти служения добровольные пожертвования послужили благословением для Божьего дела.

Готовимся к очередной поездке в Мексику. В настоящее время подготавливаются люди к водному крещению. В октябре, многие братья и сёстры, которые живут или работают на мусорной свалке, будут принимать водное крещение. Если позволит Господь, духовой оркестр вместе с руководителем Александром Журавлем поедут в Мексику на водное крещение.

Молитесь за наши поездки! Мы знаем то, что в это последнее время Бог призывает каждого человека к ревностному служению на Его ниве.

Дорогой друг, если ты не нашёл свое место в служении, найди Его молитвенно как можно быстрее. Мы теряем наши годы тогда, когда они прожиты без труда на Божией ниве. Если вас интересуют наши служения, присоединяйтесь к нам. Ваши дети могут играть в духовом оркестре, они также могут учиться играть на духовых инструментах. Молодёжь приглашаем в хор, недавно хор и оркестр посетили церкви

церкви. А также среди бедных мексиканцев.

Пусть Бог обильно благословит каждого, кто читает эти строки. Мы рады служить вместе с Вами. Если Вас интересуют какие-либо вопросы, звоните нам по телефонам:

(916) 570-2827 и (916) 225 3472

Если Вы желаете посетить нашу церковь, наши служения проходят по адресу: 5051 College Oak Drive, Sacramento, CA 95841.

Если Бог расположит Ваше сердце поддержать служение нашей миссии, Ваш Money Order или чек выписывай-



также активно занимаются служением в США. Здесь, как всегда, Пастор Ан-



СЛУЖЕНИЕ В МЕКСИКЕ, ЛЕПИМ-ВАРЕНИКИ В ДЕТСКОМ ПРИЮТЕ



ХОР ЦЕРКВИ «МИЛОСЕРДНЫЙ САМАРЯНИН» В ШТАТЕ ВАШИНГТОН

те на имя "Spring of Life" и присылайте по адресу:

4445 Malay Drive,
 Sacramento, CA 95841.



ДУХОВОЙ ОРКЕСТР В ШТАТЕ АЙДАХО

СКАЗКОТЕРАПИЯ

СЕРГЕЙ ШЕПЕЛЬ

РОМАШКА, ИЛИ КАК ВСЕ

Однажды, когда садовник прогуливался по саду, к нему подлетела взволнованная пчела и начала звать на помощь. Она сказала, что ромашка погибает. Удивился садовник, подумав: «С чего бы это, я ведь создал ей все необходимые условия и ухаживаю за ней, как надо?» Подойдя к ромашке, он увидел, что её лепестки начали вянуть, а некоторые уже отпали. Садовник нагнулся к ней и погладил её. Она положила свою головку ему на руку и горько заплакала.

«Ну, ну, маленькая, не плачь», - успокаивал он её, а когда она немного успокоилась, садовник сказал, - а теперь рассказывай, что с тобой приключилось?»

И ромашка рассказала, что, родившись, она была очень счастлива. Ей очень нравилось её простое зелёное платьице, облегающее тоненькую талию, тоненькие ручки-листки и жёлтенькое, сияющее личико похожее на солнышко, окружённое вокруг белоснежными лучиками.

Но однажды она обратила внимание на окружающие её растения, которые красиво цвели, приятно пахли или приносили вкусные плоды. Яблоня гордилась своими вкусными и ароматными яблоками, роза - своими изысканными цветками и острыми колючками, которыми она могла защищать себя, а виноград - своим виноградом, и главное - усами. Все они говорили, что она какая-то не такая - в общем «не как все». Это очень расстроило маленькую ромашечку, ведь ей очень хотелось быть «как все», всем нравиться, и чтобы никто не смеялся над ней. С тех самых пор счастье покинуло её, и она стала самой несчастной. Ничто теперь не радовало её, ни платьице, ни тонкая фигура, ни ручки-листки, ни даже личико-солнце с его белыми лучиками.

Садовник укоризненно посмотрел на яблоню, розу и виноград и, покачивая головой, сказал: «Ну, куда это годится, разве я вас такому учил? Смотрите, что вы наделали - довели до слёз прекрасное, безобидное создание. И не стыдно вам? Вам, поди, такого никто не говорил, а вы вон чего удумали - сравнивать себя с другими, да ещё и зазнаваться. Не хорошо, ой, как нехорошо!» Провинившиеся растения потупили глаза в землю, опустили свои ветви и собирались было заплакать. «Не слёзы должны вы лить, а понять, что вы сделали не так, и постараться больше не повторять своих ошибок», - сказал садовник и вновь обратился к ромашке и, улыбаясь, спросил: «Так значит, ты хочешь быть «как все?»»

«Конечно же, - восторженно ответила ромашка, у которой сразу же высохли слёзы. Хорошо, - сказал садовник - завтра я исполню твою просьбу, если, конечно, ты не передумаешь».

От радости ромашка захлопала в ладоши-листочки и подпрыгнула бы, если бы корни крепко не держали её. Она хотела было сказать, что она ни за что не передумает, но садовник не дал ей договорить. «Но есть у меня к тебе условие: подумай, что означает быть «как все», - сказал он уже серьёзно и, развернувшись, ушёл, приговаривая, ну что за растения пошли. Вы только посмотрите на неё, ей, видите ли, не нравится, какой я её создал, ей непременно хочется быть, как все».

Ромашке казалось, что всё и так ясно. Оставшись наедине с собой, она задумалась, а что же такое быть «как все». Она

посмотрела на яблоню, розу и виноград, в надежде найти в них, что-то общее, что объединяет их, кроме стебля и листьев, имеющихся у всех растений, хотя даже они были у всех разные. Но ей это не удалось, ведь все они были совершенно разные. Желая подстроиться под всех, она представила на своём тоненьком стебельке яблоки, цветки роз и их колючки, а также виноград с его усиками, и тут же спросила себя: «А где же тогда буду я? Всё это не поместится на мне, ведь я такая маленькая». Сначала она испугалась, а когда представила себе эту картину, по саду пронёсся нежный, звонкий смех, как звон колокольчиков.

На следующее утро садовник, навещая



ромашку, изумился тому, как она преобразилась. Она уже не походила на вчерашний цветок. Её повядшие лепестки вновь распрямились, а вместо выпавших выросли новые, и на её прекрасном личике вновь засияла улыбка.

С тех пор ромашка перестала сравнивать себя с другими растениями, а начала ценить то, какой она была и старалась цвести как можно чаще, радуя всех своим видом.

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

ДМИТРИЙ СОКОЛОВ

Важно научиться основам сказкотерапии мамам и папам, бабушкам и дедушкам! Ведь это так облегчает воспитание, так улучшает отношения, так украшает и родительскую, и детскую жизнь. Почему один ребенок спокоен и непритязателен, а второй - в той же семье, с теми же папой и мамой - упрям и своенравен? Значит, так ему положено, так ему больше по душе. Со вторым ребенком труднее, но переделывать его не стоит. Можно перегнуть палку - и из сильного, стремящегося к самостоятельности существа воспитать зажатую и озлобленную личность. Лучше всего помочь ему справляться со своими же вспышками упрямства самостоятельно. Пусть у него будут палочки-выручалочки. Их он найдет в сказках, в которые будет вовлечен взрослыми.

«АСЬКА И АСЕНЬКА»

Мама готовила ужин, когда услышала дикий рев в подъезде. Ведут ее ненаглядную дочь, ведет старший сын свою сестренку из детского садика, а она, понятное дело, не хочет домой, ей не нагулялось. А то, что брату нужно уроки де-

лать, и у мамы по дому дел невпроворот, ее не волнует. Так и будет теперь весь вечер реветь, и ведь никак не успокоить, не отвлечь. Малышке уже самой осточертеет нудеть, но из какого-то непонятного принципа не остановится, что за характер! Рев слышался уже у самой квартиры, когда мама открыла дверь.

- А где наша Асенька? - встревоженно спросила она у сына, не обращая внимания на дочку.

- Так вот же она, - не понял сын.

Мама пригляделась к дочке, покачала головой:

- С чего ты решил, что она Асенька?

- Белые бантики, розовое платьице... - начал перечислять приметы мальчишка,

чилишь, пока ее, веселой, не было с ними.

«СКАЗКА ПРО БОТИНОЧКИ»

Дети выросли. И у той же мамы сын женился, и появился внук Данила.

- Не хочет снимать ботинки, - сообщил подросший сын о своем трехлетнем малыше, привезя его на выходные бабушке. - Вынуждены его укладывать прямо в них. Среди ночи хотим снять, просыпается и орет.

- Дело не в ботинках, - ответила бабушка, - дело в том, что Данилка так самоутверждается. Возраст такой, когда не хочется подчиняться взрослым, все через это проходят. Как с этим бороться? Не подчинять, а дать возможность выбора. Например, спросив, ты сам снимешь ботинки или тебе помочь? Но сначала необходимо ослабить бдительность. Чтобы ребенок не решил, что с ним хитрят таким образом.

Когда пришло время сна, бабушка взяла Данилку на руки и спросила:

- Что ты хочешь? Чтобы я прочтала тебе книжку или рассказала сказку сама?

- Сама, - ответил малыш. Бабушка и не сомневалась в этом. Малыш очень любил бабушкины сказки. А если бабушка хотела ему почитать, то обычно спрашивала, какую книжку взять с полки, про колобок или про кота в сапогах, чтобы и здесь был его выбор.

- Жил-был один мальчик. - Начала импровизировать бабушка. - Он так любил свои новые сапожки, что не хотел с ними расставаться даже на ночь. Сапожки тоже любили мальчика, и даже гордились тем, что мальчик никогда их не снимает. Но вот однажды мальчик лежал в своих сапожках и уже почти засыпал, как вдруг услышал:

- Не любит нас мальчик.

И второй голос ответил первому, тяжело вздохнув:

- Да, не любит. Мы сегодня так старались, бегали изо всех сил, крутили педали велосипеда, пинали мяч, мы так устали, а он нас держит в ботинках, как в темнице.

И мальчик понял, что это разговаривали его ножки.

- Хе, хе, хе, - заскрипели, засмеялись сапожки, - зато он НАС очень любит, не хочет с нами расставаться.

- Сапожки-то в любом магазине можно купить, а мы у мальчика одни. - Грустно ответила правая ножка.

А левая добавила:

- Мальчик растёт, когда спит, а из-за вас нам тяжело расти, вы нам мешаете, со всех сторон зажимаете.

- Вот красота, - засмеялся один сапожок, - Мальчик большой, а ножки маленькие...

- Ничего красивого! - ответил ему второй. - И нам, кстати, не мешает иногда отдохнуть, подышать хоть немножко свежим воздухом! Эти ножки такие... так пахнут невкусно...

- Так из-за вас! Из-за вас же мы и пахнем - закричали наперебой ножки.

- Эй, хватит ссориться, вы мне спать мешаете, - встрял в разговор мальчик. И позвал свою маму, чтобы помогла ему снять сапожки и помыть ножки в теплой воде. Ведь он был хозяин и своим ножкам, и своим сапожкам. И хотел, чтобы всем было хорошо.

- Ну, что, - спросила бабушка, рассказав сказку, - пойдём в кровать? Ты сам снимешь ботиночки, или хочешь, чтобы я помогла тебе?

- Помоги, - ответил малыш.

чувствуя, что мама затевает какую-то непонятную игру.

Рев затихал, девочка была заинтригована.

- Да разве все девочки, у которых белые банты и розовые платьица - Асеньки? Да ты что? Кого ты привел? И где моя дочка? - мама заломила руки. - У нашей Асеньки носик аккуратный, а у этой красный. У нашей Асеньки - глазки веселые, а у этой злые. Наверное, это Аська. Что же делать? Что же делать? Куда звонить? Где ее искать? Девочка, ты не видела нашу Асеньку? Она такая, знаешь, красивая. Улыбается, кушает хорошо. Не видела?

Девочка молча покачала головой.

- Боже мой, боже мой, - продолжала причитать мама. И обратилась к сыну: представляешь, тут еще ученые заметили, что над городом гуси-лебеди вьются. Сто лет их не было, и вот объявились...

- Если ты думаешь, что они нашу Асеньку утащили, - подключился к игре умница-сын, - то можешь не беспокоиться. Асенька убежит. Ты что ли не знаешь, какая она умная и как быстро бежит.

- Будем надеяться, - вздохнула мама. - А что нам еще остается делать? И склонилась к дочери. - Ты, Аська, иди домой, тебя, наверное, мамка с папкой ждут, не дождутся. А если встретишь по дороге Асеньку, скажи, что мы очень волнуемся и ждем ее.

Сын вошел в квартиру, и мама закрыла перед носом дочку дверь. Не прошло и трех секунд, как в дверь постучали.

- А вот и Асенька! - радостно улыбалась дочка. - Меня гуси-лебеди хотели украсть, а я убежала.

Ну, тут, естественно, начались объятия, поцелуи, расспросы. Замечательный оказался вечер. Впоследствии эта игра в «Аську и Асеньку» ни раз помогала девочке выйти из ступора упрямства и капризов. Поревет немного в своей комнате, надоеет и выходит, улыбающаяся, к родителям: «А вот и Асенька!» И расскажет еще, какие с ней приключения слу-

ЛЮБОВЬ К РЕБЕНКУ: ГДЕ ГРАНИЦЫ?

Большинство молодых девушек, если не открыто, то в глубине души мечтают встретить того единственного, который подарит им свою любовь, внимание, уважение, заботу, защиту и опору в жизни, станет хорошим отцом детям. Но статистика упорно показывает, что одна треть детей растет без пап, которые бросают женщин, или узнав о беременности «подруги», или на протяжении первого года жизни ребенка. Да и многие из нас могут сказать о своем мужчине как минимум: «эгоист!» Почему?

Причина первая: «Я сделаю лучше».

Есть смысл начать с себя. Со временем, совершенно искренне удивляясь: почему выросший мужчина занят только собой, почему он не хочет помогать родителям, обращаясь к ним только по личной необходимости, почему поступает плохо со своей собственной семьей?

Простой пример. Ваш ребенок рвется вытирать пыль или мыть посуду. Вы знаете, что он испачкается и сделает это значительно хуже вас, и придется все перделывать.

Как быть? Конечно, с одной стороны проще и быстрее все сделать самой, но... не торопитесь, считайте ваше терпение и такт в этом вопросе долгосрочной инвестицией, похвалите ребенка за то, что он хорошо потрудился и помог вам. Я до сих пор помню, что одним из самых любимых занятий в детстве было мыть посуду, вы улыбнетесь, а зря. Нам с сестрой ставили небольшой детский табурет, надевали передник, закатывали рукава и вперед. Да, почти всегда после этого нас, если не мыли, то полностью переодевали, но мыть посуду почти всегда было увлекательнейшим занятием, по крайней мере, в детстве. Не стоит лишать своего ребенка возможности и радости почувствовать себя взрослым, давая ему возможность в детстве быть ответственным и необходимым в мелочах и, в общем, он станет хорошим челове-

ком и проживет интересную, гармоничную и увлекательную жизнь.

Причина вторая: «Рядом, я сказала!»

Парадокс заключается в том, что эгоистом может вырасти и тот, кому обязанностью прививают в весьма внушительном объеме. Почему так происходит? Этому виной две кардинально противоположные модели поведения, которые приводят к схожим результатам. Первая: мать бесосновательно балует свое чадо. Вторая: мама — сильная женщина, у которой в жизни «все нормально», все решает сама (практически без участия мужчины). Во втором случае муж или ребенок просто «играют» по установленным правилам: «я буду выполнять все, что от меня требуется и в ответ, я получу комфорт, деньги и т. д. «Сильная женщина» в таком понимании — это либо «продукт» воспитания, «приготовленный» семьей ее родителей, либо сформированный под влиянием жизненных обстоятельств (развод, овдовение) образ.

Как быть? Материнский инстинкт дан каждой из нас природой, чтобы женщина могла выносить, родить и воспитать ребенка. Однако человек не только разумное, но и социальное существо, поэтому многие инстинкты он «трактует» по-своему, укладывая их в стереотипы общественной морали, религиозных догм или социального статуса. Например, из школьного курса биологии мы знаем,

что в животном мире самка инстинктивно «знает», когда нужно «прогнать» детеныша в самостоятельную жизнь, чтобы в дальнейшем он был и оставался жизнеспособным. Многие же родители этого не осознают, особенно матери, и не могут отпустить «свою кровинушку», пусть даже великовозрастную, продолжая до последнего баловать или даже «преследовать» детей своей «любовью». В результате, большинство людей в действительности не хотят свободы, потому что она предполагает ответственность, а ответственность страшит большинство из нас. Выход очевиден — так делать не надо.

Причина третья: «Мой любимый сыночек».

Почему мы говорим, в основном, о мальчиках? Этому есть несколько объяснений. Во-первых, еще Зигмунд Фрейд назвал поведенческой и мотивационной основой либидо — сексуальное влечение. Именно это неосознанное влечение в сочетании с инстинктом материнства приводит многих женщин (особенно одиноких) к безмерному обожанию своих сыновей-мужчин, которых они начинают баловать и потакать им практически во всем. Во-вторых, испокон веков женщина была хранительницей очага и вынуждена была обеспечивать комфортный быт, «поднимать» детей. Мужчины «сделали деток» и умчались на войну, в поход, на охоту, а вернулись... не все. Женщины в это время занимались хозяйством, растили и воспитывали детей. Поэтому женщине «экономическая» часть быта и его «тяготы» знакомы намного лучше. И именно поэтому, женщине (особенно, если у нее есть дети)

сложнее быть или оставаться эгоисткой. В-третьих, одним из немаловажных факторов является наличие так называемой «полной» семьи, ведь дети повторяют взрослых, и именно такое «копирование» и приводит к тому, что они тянут в свою жизнь, а потом и новую семью ворох стереотипов, сложившихся в «родительском гнезде». Женщины чаще «терпят», позволяя своим супругам и сыновьям практически всё, потому что так было принято и в их семьях, даже не слишком счастливых. Об этой проблеме общество говорит с неохотой — много веков нам навязывается «святость» и сила материнской любви, а любая неосознанная сила разрушительна по своей природе, как и все избыточное.

Как быть? Как сохранить «золотую середину» и в любви, и в строгости воспитания? Психологи говорят: человек с детства должен знать не только свои права («мама, купи», «я хочу» или «я не буду»), а и свои обязанности (надо помочь родителям, надо убрать свои игрушки, прогулять или накормить собаку, сделать уроки и т.д.). Для мальчиков это особенно важно — они больше, чем девочки, восприимчивы к режиму, распорядку и четким правилам. Как утверждают французы: если у вас есть возможность сделать хорошо или сделать удобным нечто маленькое, надо это сделать, ибо вся жизнь состоит из мелочей, а шанс «совершить подвиг» может так и не представиться. Но согласитесь, гармоничная и комфортная жизнь, прожитая не только для себя — это не так и мало. Именно в такой жизни есть место и любви, и уважению, и чувству долга.

Елена Винярская.

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УВАЖЕНИЕ К ЖЕНЩИНЕ

ИГОРЬ СЕДЫХ

Не зная, кто Вы, как Вас зовут и Ваше положение в обществе, всё же предполагаю, что нам есть о чём поговорить, поскольку Вы держите в руках эту газету и читаете эту статью. Не скрою, это очень приятно для меня, значит не зря я её писал и наши интересы совпали, если одна и та же тема интересует и Вас, и меня.

В прошлой статье мы коротко рассмотрели тему об обязанностях человека перед самим собой. И теперь подошли к следующей большой части правил этикета, в которой описываются конкретные требования относительно манер нашего поведения в обществе. Мы должны рассмотреть, как знакомиться, как приветствовать друг друга и так далее. Но перед этими разделами я предлагаю поговорить ещё на одну «общую» и, на мой взгляд, очень важную тему: «Полезные советы преимущественно для девушек!!!»

Итак, да простят меня мужчины, речь пойдёт о женщинах... И это неспроста, потому что роль женщины в семье и обществе невозможно переоценить. И, я уверен, как бы мы — мужчины — не старались высоко оценить женщину, мы всё равно не сможем воздать ей должное, мы всегда её недооценим.

История человечества наглядно нам показывает, что те народы, те общества или государства, в которых уважали, ценили и старались отдать должное Матери, Жене, Возлюбленной, Женщине, те народы достигали расцвета своей цивилизации, духовного богатства, красоты и гармонии в жизни и материальной также. Их женщины были чисты и прекрасны, их мужчины были сильны, храбры в битвах, мудры и разумны в советах, благоуспешны в делах и больших и малых.

И, наоборот, народы, которые порабощали, закабалили или неуважали женщину, как правило, выражались, дичали, становились невежественными варварами и, в конце концов, погибали. И не осталось даже их имени под Солнцем, потому что Женщина — это Жизнь! Жизнь во всём многообразии её проявления, начиная с рождения. Только Она, только Женщина дарит нам Жизнь, дарит нам этот великий и прекрасный мир, его совершенство, его музы-

понять, что людьми и мужчинами, достойными называться мужчинами, нас опять-таки делает Женщина!

Не могу удержаться от маленького комментария относительно одной из статей в нашей славянской прессе. Я сознательно не называю ни газету, ни автора статьи, в которой говорится о том, как некоторые ... могут быть неуважительными, грубыми или даже поднять руку на женщину. Я полностью разделяю возмущение, негодование и, более того, гнев автора статьи на таких

не животным, а демоном со всеми сопутствующими элементами жизни (или точнее «образом смерти», ибо жизнь демона по сути уже не жизнь, а смерть). Единственно, с чем я не согласен с автором статьи, — это то, что она называет человека, бьющего свою жену, мужчиной. Этот несчастный — не мужчина, то есть — он вообще, совершенно и даже чуть-чуть не мужчина и даже не самец.

Я долгое время занимался собаководством и знаю абсолютно точно, что никогда, ни при каких обстоятельствах самец не может укунить самку. Разгневанная самка может изгрызть своего ухажёра, а он при этом будет только припадать на передние лапы, оттянув губы к ушам и просить сменить гнев на милость. Так что нельзя оскорблять и животных, называя недочеловека, который может поднять руку на женщину, самцом.

Относительно этой статьи был комментарий одного очень «весёлого автора» под названием, что-то вроде «как защитить мужиков». Это очень весёлая статья. Мне во всяком случае было весело... В смысле — весело-горько, когда он пишет, что не все (!!!) бьют жён. Так что, милые женщины, скажите большое спасибо автору той статьи, что — ура!!! — слава Богу, не все даже мужики бьют жён.

Что же касается «мужиков», то их действительно нужно защищать. Ведь кто такие эти «мужики»? Начиная со времён становления древней Руси, это времена княгини Ольги и далее князей Святослава, Владимира, Ярослава..., мужчины, которые участвовали в больших и важных делах государства или своего племени, походах князей, защищали Русь от вражеских набегов и так далее, таких людей называли мужчинами или мужиками.

(Продолжение в на стр. 13)



**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

ку, его краски и тепло. Только Она даёт нам возможность услышать, почувствовать, внутренне соприкоснуться с созданной Богом величайшей симфонией Бытия!!!

Поэтому издревле величайшие художники и поэты воспевали красоту Женщины и её исключительность. И нам, мужчинам, следует постараться, насколько мы можем,

особей. Это не просто плохой человек! Это даже не варвар, дикарь или зверь. Это демон в человеческом облике. Демон, потому что невозможно раз достигнув человеческого достоинства, затем возвращаться назад в своём развитии. Человек, теряя человеческий облик, я даже не говорю об образе Божьем, такой человек становится

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ



Анекдоты

Шутки

Анекдоты

- Папа, а в сочинении про зиму, как написать: «Зимой в магазине продается много пальтов или пальтей»?
- Пиши лучше про лето!

- Пап, а ты тоже ходил в детстве в воскресную школу каждую неделю? - спросил маленький мальчик своего отца.

- Конечно! - ответил отец.

- Ты знаешь, я думаю, что мне тоже от этого пользы не будет, - сказал малыш.

Церковь. Венчание. Священник торжественно:

- Джон Смит, согласны ли Вы взять в жены эту женщину? Жених: - А Вы что, можете предложить лучший вариант?

- Мама! Мама! У меня больше не будет

п р ы -
щей!

- Почему?

- Места больше нет!

И л ь я
М у р о -
мец:

- Змей
Г о р ы -
н ы ч ,

чего это ты теперь с одной головой летаешь?

- Кризис, блин! Три башки не прокормить!

В зоопарке:

- Папа, что-то горилла очень зло на нас посмотрела...

- Спокойно, сынок - это еще только касса.

- Папа, а нас кризис затронет?

- Сынок, это олигархов он затронет, а нам - капец.

Позитив в человеке сильнее негатива. Больше, чем ругать то, что не нравится, люди любят интересоваться тем, что их не касается, учить тому, что не умеют, и рассуждать о том, в чём не разбираются.

Играет мальчик в песочнице. Вдруг из окна с 12-этажного дома напротив вылетает мужчина и плашмя падает в песочницу. Пыль столбом. Мальчик в шоке. Мужчина, отряхиваясь, встаёт и говорит:

- Так, мальчик! Сейчас из этого же окна будут вылетать мужики, а ты их будешь считать... Понял?

- По-по-понял...

Через пять минут из того же окна вылетает мужик и плашмя падает в песочницу. Пыль столбом.

Мальчик:

- Раз!

Мужик встаёт и, отряхиваясь:

- Погоди мальчик, не считай - это снова я...

Мужик бегаёт по улице и подходит то к одному, то к другому прохожему.

Тут он подошел к мужчине и говорит:

- Мужик сто баксов не разменяешь?

- Нет. Но за комплимент спасибо.

- Доктор, жена оставила на меня нашего младенца и уехала в отпуск. А малыш теряет в весе. Я и на прогулки его вожу, и массаж делаю, и кварцевые ванны, и гимнастику...

- А чем вы его кормите?

- Тьфу, черт, так и знал, что что-нибудь забуду!

- Ой, Сёма, какие у вас красивые тройняшки! Как же вы так филигранно копии сделали?

-(мрачно) Трафарет хороший.

сигнал НТВ+, внученька.

Надо быть бараном, чтобы отказаться от шашлыка.

- Ты вообще совестью пользуешься?

- Пользуюсь. Но другим я не даю пользоваться своей совестью.

- Серёженька, ты меня любишь?

- Денег нет!

- Ну, что ты сразу про деньги, я же о чувствах...

- Люблю, Люсенька, сильно люблю!

- Эх, это уже неважно...

- Сарочка, скоро мы будем жить в дорогой квартире, как ты хотела!

- Сёмочка, ты таки купил апартаменты в элитном доме на Марзливской?

- Нет, мы остаёмся на Молдаванке, но нам таки повысили квартплату...

Шаг влево, шаг вправо считается попыткой к бегству. Шаг вперёд, шаг назад считается динамичным развитием экономики.

Правильно говорят в народе, что с бедой надо ночь переспать, но ведь некоторые умудряются ещё и жениться!

На городских соревнованиях по пулевой стрельбе "золото" получил Иванов, "серебро" - Петров, "бронзу" - Николаев, а вот свинец достался работнику тира Сидорову, который вышел поменять мишени.

Непросто оставить свой след, когда до тебя так наследили!

Загрязнение атмосферы привело к тому, что деньги, сделанные из воздуха, стали грязными деньгами.

СТРАХОВКИ

Самые дешевые расценки!

Все виды страховок!

(916) 482-6303 ОЛЕГ

5740 Windmill Way, St. 7A, Carmichael, CA 95608 Lic. 0646913

Гарантиро-

←
Позвоните
сюда!

ванное из-
лечение алко-
голизма и нар-
комании! По-
стоянным кли-

ентам скидки!

Супруга свыше нам дана, замена счастию она.

У моей жены только один недостаток - я.

Жениться рано - глупо. А потом уже поздно.

Обыватели - они, как крысы, им плохо в той стране, откуда они бегут.

В цветочный магазин приходит мужчина и просит продавщицу:

— Сделайте мне, пожалуйста, букет из ста роз.

Продавщица в изумлении:

— Боже мой! Что же Вы натворили-то такое!?

- Что может быть отвратительнее, чем,

откусив яблоко, обнаружить там червяка!?

- Откусить яблоко и обнаружить там полчервяка!!!

В кабинете частного одесского стоматолога.

- Ой, Семён Маркович, шо вы так кричите? Пожалейте

РУССКИЙ БИЗНЕС!

Printing - Signs - Screen Printing

\$4 PER SHIRT

Business Cards, Bookmarks, Books, Invitations, CD Covers, Post Cards, Posters, Catalogs, Flyers, Brochures, Envelopes, Labels, NCR Forms, Signs, Banners, Decals, Lettering, Magnetics, A-frames, T-shirts, Pres. Folders, Door Hangers, Letterheads, Calendars

\$6 PER SHIRT

1 side / 1 color minimum 20 shirts
2 sides / 1 color minimum 20 shirts
Printed on WHITE Port&Co. t-shirts ONLY; with black, red, blue or green ink colors. Must supply print-ready artwork. Turnaround time 4-5 business days. Offer Expires Oct. 29, 2010

916.486.3828

www.amazingps.com

2626 Fulton Ave

Sacramento, CA 95821

Возникает такое ощущение, как будто первые три класса в школе у вашего ребёнка - это увлекательное состязание между родителями: кто лучше рисует, лепит, клеит...

Если женщина злится - виноват мужчина, если женщина чувствует что не права - виноват мужчина, если у женщины нет мужнины,.. значит все мужики сволочи,.. потому что у неё нет мужчины.

- Вы никому не читали свои стихи?

- Нет.

- А почему у вас тогда подбит глаз?..

Дурак думает, что он умен; умный же знает, что глуп он.

ДЕТСКИЙ САДИК

Район Elkhorn & Don Julio

LOAD GAME
INSTRUCTIONS
OPTIONS
EXIT FULLSCREEN
EXIT

Приглашаем детей всех возрастов

Вкусная домашняя еда

Занятия по возрастам

Выезды в парк, библиотеку, зоопарк и т.д.

(916) 764-0544

НА ЧЕМ МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ В КРИЗИС?

FOREX

Проконсультируем, поможем с обучением и работой. (916) 370-0845

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ИЗ РУК В РУКИ

Услуги

Ремонт компьютеров. Чистка от вирусов. Ускорение работы компьютера. Установка Windows и многое другое по доступным ценам.
Тел. (916) 764-8574

Компьютерная диагностика. Лучший путь проверить свое здоровье и получить полную информацию о нем.
Тел. (916) 706-2216

Вокал. Уникальная система, позволяющая за год ставить голос. В программе обучения: теория музыки, дирижирование, бесплатная запись CD.
Тел. (916) 421-8680

Уроки фортепиано, скрипки и теории музыки (профессиональный педагог, выезжаю на дом). Предлагаю муз. программу, включающую игру на скрипке и ф-но, организациям и частным лицам. Тел. (916) 798-7725

Переводчик. Легализованный перевод документов, устный перевод, сопровождение и помощь в подготовке к интервью на политубежище и др. Недорого.
Тел. (916) 716-2030 Дария.

Быстро и недорого изготовим по заказу кухни и кладеты любой сложности. Обновим двери и общий вид вашей кухни. Соберем и установим кухни. Оценка и дизайн бесплатно.
Тел. (916) 317-3323
Licensed and Insured. CA license # 924869

Предлагаю работу

Рекламных агентов в газету. Знание английского необязательно. Оплата 20% от принесенной рекламы. Тел. 225-5764

Ищу помощницу по дому на два дня в неделю любого возраста, свободную от семьи, умеющую вкусно готовить и добросовестно убирать квартиру. Оплата по договоренности. Оставьте четкое сообщение и номер телефона - мы вам перезвоним.
Тел. (916) 705-8577

Детские Сады

Приглашаем деток всех возрастов. Помогаем с транспортом, готовим к школе, учим читать по-русски. Домашнее питание. Открыты 24 часа! Район Антилопы около Винко.
Тел. (916) 534-3166, (916) 338-2290

Приглашаем деток всех возрастов. Подготовка к школе, развитие речи, логики, воображения. Воспитатель с высшим педагогическим образованием. Домашнее питание. Оборудованная игровая площадка.
Тел. (916) 202-2536

Приглашаем детей в детский садик, расположенный в районе Elkhorn & Don Julio. Занятия по возрастам. Домашняя еда и обстановка. Выезжаем в парк, зоопарк, библиотеку.
Тел. (916) 764-0544

Ищу работу

По уходу за пожилыми людьми. Есть опыт работы. Тел. (916) 924-8551
В офисе, а также имею специальность кондитера, опыт работника по уходу за детьми и престарелыми людьми.
Тел. (916) 583-1878, 363-2859 Наташа

Порядочная женщина с опытом ищет работу по уходу за пожилыми людьми, детьми. Уборка домов, гаражей в субботу и воскресенье. (916) 893-3103

Продаю

Домашние натуральные продукты: мясо, сало, яйца, куры. Продаем овец, ягнят, поросят, телят.
Тел. (916) 772-0833

Котят белой ангоры и сиамских, 2 месяца, дешево. Тел. (916) 483-2170

Золотые украшения, очень красивые, норковую шубу длинную, размер 14-18, новую.
Тел. (916) 483-2170

Рент

Мужчина ищет комнату или румейт-ора для совместного рента жилья. Имею варианты.
Тел. (209) 329-0200, Виталий

Дуплекс в отличном состоянии, 1bed/1bath, большой двор, рядом речка, Вест Сакраменто, автобус, 3 минуты до магазинов и центра Сакраменто.

Тел. (916) 424-6136 Лена

Комнату для одинокого человека в 2-х bedroom апартаменте (\$300).
Тел. (916) 285-7425

Полдуплекса 3bed/2bath после капремонта, 3409 Alwood Ct, район Edison Street между Watt & Fulton.
Тел. (415) 407-9995, Кира.

Куплю

2003-2004 Audi A4, clean title, до 90K пробег, черный или темносиний цвет.
Тел. (916) 225-5764

Разное

Отдых! В Oceanside (San Diego) сдается уютный дом со всеми удобствами. Back yard имеет barbecue, fire pit и детскую площадку. Песочный пляж, рыбалка с пирса, парки, музеи и другое ждут вас.
Тел. (916) 967-6233, (916) 607-6697

КУПОН ПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

Частные и коммерческие до 20 слов, за выпуск \$3
Выделенные рамкой или до 35 слов \$10

Тел: _____ На сколько выпусков: _____

Чек или мани-ордер выписывайте на: Gold Family Publishing и посылайте вместе с купоном по адресу:
2500 Marconi Ave Suite 203, Sacramento, CA 95821 или
P. O. Box 214121, Sacramento, CA 95821
Наш телефон: (916) 225-5764
www.goldfamilypublishing.com

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ
УВАЖЕНИЕ К ЖЕНЩИНЕ

(Продолжение, начало на стр. 11)

Они пользовались уважением в обществе и, как следствие этого уважения, его обратная сторона, мужчины должны были соблюдать определённые правила поведения, так называемый «Кодекс чести». Вот они, а затем и далее в веках (и до наших дней) люди, так называемая («сильная половина» человеческого рода называлась мужчинами. А остальные, которые не дотянули до мужчины, так сказать, недомужчины, назывались и называются «мужиками». Это убогие, примитивные, морально и духовно слабые, вульгарные существа. Может быть, их и нужно защищать, как нас призывает «весёлый» автор «весёлой» статьи. Но я думаю, мы, мужчины, имеем более важные обязанности и дела. Например, растить и воспитывать наших сыновей мужчинами, а не мужиками. Это требует много сил, времени, терпения, а главное – личный пример!

А поэтому, как сказал поэт: «...и снова низко голову склоня, я эти руки Женские

целую».

А женщина... «А женщина, женщиной будет! И мать, и любовь, и жена! Согреет она и накормит; И даст на дорогу вина. Проводит и мужа и сына, обнимет на самом краю...». Мужчины же, будьте мужчины и честь берегите свою.

Но о мужчинах поговорим как-нибудь потом. А сегодня, глубоко осознав величайшее значение и роль женщины, отдадим им хотя бы то, что мы в состоянии. Но это большое значение и влияние женщины на глубинные основы общества, на его будущее, даёт ей не только право, а исключительное уважение и не только возможность наслаждаться преклонением мужчин. Ибо чем больше прав, тем больше ответственность и больше обязанностей. Тем больший спрос.

А поэтому не будем забывать следующие полезные советы для девушек:

1. Красота, ум и грация – качества, которые заставляют любить женщин. Самый лучший вариант – владеть всеми тремя качествами. Это приведёт вас к совершенству. Только красота – это уже много, но не достаточно.

2. Никогда не упивайтесь лестью. Она – приятное, но предательское благоухание.

Слишком упиваясь похвалами, можно стать смешной.

3. Любезность – могучее оружие в руках. Будьте всегда любезны.

4. Громкий, вызывающий смех – признак ограниченности ума. Воздерживайтесь от неумеренного и постоянного смеха.

5. Будьте просты в ваших вкусах и умеренны в желаниях.

6. Добродетели не боятся времени. Красота же и богатство – преходящи!

7. Чрезмерная гордость и тщеславие – два порока, которые заберут у вас друзей и одарят вас врагами.

8. Имейте столько самолюбия, чтобы не тряхать достоинства.

9. Будьте скромны и не (!) любопытны. Трудно, да?! Нескромность вызовет недоверие к вам, а любопытство может привести вас к несчастью.

10. Остерегайтесь болтливости. Больше слушайте, меньше говорите. Помните, последний говорящий знает больше всех. Будьте осторожны в словах, сдержанны в выражениях; не оскорбляйте самолюбия собеседника.

Никогда не смейтесь над чужими мнениями. Не перебивайте вашего собеседника – это не вежливо.

11. Не слушайте злословия и клеветы, и всего того, что могут выдумать из зависти или ненависти во вред другим.

12. Никогда не горячитесь и не выходите из себя.

13. Не ходите в гости в дурном настроении духа, потому что в таком случае вы можете необдуманно высказать то, о чём хотели бы умолчать.

14. Не допускайте в сердце ревности, ибо вражда и ревность – опасные разрушительные яды.

15. Не будьте суеверны. Суеверие – источник и начало фанатизма.

16. Никогда не мстите. Будьте хладнокровны в спорах, не горячитесь и не упорствуйте слишком настойчиво в своих мнениях.

17. В своих отношениях с равными будьте любезны, вежливы и предусмотрительны.

18. С людьми старше себя будьте почтительны и умеете в то же время сохранять своё достоинство.

19. Ведите себя всегда так, чтобы сохранить к себе уважение и почтение других. Ваше поведение в семейном кругу должно быть столь же безукоризненно, как и на людях, когда всякий может судить о нём.

Но главное, всегда помните: «Вы Женщина – Жизнь – венец творения Божьего!!!»

СОСКУЧИЛИСЬ ПО ЮМБРИКАМ?

Юмбрики (эклеры, профитролы) с творогом или взбитыми сливками внутри были и остаются любимой выпечкой многих наших соотечественников. Но никто не знает, как легко их приготовить. Основа - это заварное тесто, при выпечке которого внутри образуется полое пространство, которое можно заполнить не только творогом, взбитыми сливками, но и мясными, рыбными, грибными начинками. Возьмите наш рецепт за основу - а остальное пусть подскажет ваша фантазия!



ТЕСТО ЗАВАРНОЕ

Ингредиенты:

Вода - 500 мл.
Масло сливочное - 150 г.
Мука - 350 г.
Соль - щепотка.

Сахар - 1 ст. ложка
Яйца - 6-8 шт.
Сливки.

Способ приготовления:

В кастрюлю с водой добавить сливочное масло, соль, сахар, поставить на плиту. Когда вода слегка закипит и растопится масло, добавить муку, непрерывно помешивая венчиком, периодически снимая с плиты, пока тесто не приобретёт однородную консистенцию (5-7 минут). Выложить тесто на противень, разровнять и дать остыть до температуры 60-70°C.

В глубокую миску выложить тесто и по одному добавив яйца, после каждо-

го перемешивая тесто с помощью миксера (это очень важно!).

У вас должно получиться густое тесто однородной консистенции.

Переложить массу в кондитерский мешок с насадкой диаметром 1 см. Отсадить тесто на простеленный пергаментом противень в виде завитушек.



Расстояние между профитролями должно быть 2-3 см.

Выпекать 10-15 минут при температуре 190-200°C. Профитролы должны уве-

личиться в 2 раза.

Взбить охлаждённые сливки с сахаром. Смесь должна получиться очень густой.

Выложить сливочный крем в кондитерский мешок с иглоподобной насадкой.



Наполнить кремом профитролы.

Можно поместить внутрь ягоду или цукат - получится «профитроль с сюрпризом».

Обычно у профитролей в форме завитушек имеется отверстие. Вы можете проделать отверстие самостоятельно, если его нет.

Надежда Кунарева.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ

Человечеству давно известно, что препараты, приготовленные дома из натуральных продуктов и растений, зачастую действуют лучше, чем самые прославленные кремы и лекарства. Подружитесь с природой, и омоложение народными средствами окажет свое волшебное действие на вашу кожу.



МАСКА ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА

Смешайте 1 взбитый белок, 2 столовые ложки муки и 1 чайную ложку меда. Полученную массу наложите на предварительно очищенную кожу лица на 10 - 15 минут и смойте теплой водой. Маска оказывает омолаживающий эффект на кожу лица.

МАСКИ ПРОТИВ МОРЩИН

Вечером можно сделать «хлебную маску». Мякиш белого хлеба смочите в слегка подогретом растительном масле (лучше оливковом), наложите полученную кашицу на зону вокруг глаз и оставьте на 20-25 минут, затем умойтесь теплой водой. Такая маска смягчает и разглажи-

вает неглубокие морщинки.

На основе масел существует множество питательных масок, которые восстанавливают эластичность даже очень сухой кожи век или зоны вокруг глаз. Неплохо разглаживает «гусиные лапки» следующая маска.

Взять 0,5 ст. ложки жирного творога, 0,5 ч. ложки растопленного меда, по 1 ч. ложке оливкового масла и жирных сливок. Все это необходимо тщательно растереть с 1 ст. ложкой теплого молока и нанести полученную массу на кожу на 10-15 минут. Смывается маска теплой водой.

Есть средства, которые позволяют повысить тонус кожи. Например, можно взять по 1 ст. ложке листьев малины и цветов липы, заварить 2 стаканами кипятка и настоять в тепле в течение 30 минут. Затем настой следует остудить, разлить по формочкам и заморозить. Если такими кубиками льда протирать кожу лица на ночь, она становится более эластичной и упругой, а морщины сокращаются и делаются менее заметными.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА «КЛЕОПАТРА»

Смешать косметическую глину (купленную в аптеке), нежирную сметану, сок лимона и мед в равных долях. Поддерживать полученную смесь на лице 15-20 минут,

смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Маска не только разглаживает морщины, но и обладает отбеливающим эффектом. Считается, что этим средством пользовалась сама Клеопатра.

ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА (ЖЕНСКИЙ БАЛЬЗАМ)

Омолаживает, улучшает цвет лица, восстанавливает способность к деторождению. Возьмите 200 г белого вина (вино должно быть крепленным, подойдет портвейн), положите в него очищенную головку чеснока и доведите до кипения. Прокипятите 30 минут, охладите и перелейте полученную жидкость в бутылку (вместе с чесноком). Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды

нимать женщинам для отдаления климакса.

ЧАЙ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Заварите чай из листьев шиповника, малины и земляники. Этот напиток оказывает мощный омолаживающий эффект, так как стимулирует выработку так называемого гормона красоты и молодости - эстрогена. Эстроген поддерживает оптимальный уровень влажности кожи, отвечает за её кровоснабжение и нормализует синтез коллагена.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Омолаживает, восстанавливает жировой обмен. Смешайте 1 желток с 1 ст. ложкой оливкового масла и несколькими каплями

ХУДЕЕМ БЕЗ ДИЕТ, ТАБЛЕТОК И ИЗНУРЯЮЩИХ ТРЕНИРОВОК!



**Я лично потеряла 35 паундов за 2 месяца!
ХОТИТЕ УЗНАТЬ СЕКРЕТ? ЗВОНИТЕ!**

**ГАРАНТИЯ - 15-20 П/МЕСЯЦ!
Гарантировано врачами.
(916) 834-3746**

в течение трех дней с начала полнолуния. Для усиления эффекта омоложения рекомендуется принимать это средство в течение трех дней в начале каждой декады месяца: 1, 2, 3, 11, 12, 13, 21, 22, 23.

Это средство также рекомендуется при-

лимонного сока (лимонный сок можно заменить чайной ложкой меда). Хорошо перемешайте до получения однородной массы и массирующими движениями нанесите на лицо. Через 20 минут остатки маски смойте теплой водой.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРОТИВ ИЗЖОГИ



Независимо оттого, насколько сильной бывает изжога и есть ли под рукой лекарственные средства, успешная борьба с этим неприятным явлением требует от вас изменений в образе жизни, питания и даже в одежде, которую вы носите.

Если вы будете придерживаться этих правил каждый день, они помогут ослабить симптомы изжоги и уменьшат частоту ее возникновения.

1. Не пере едайте

Большой размер порций может спровоцировать изжогу. Когда вы пере едаете, сфинктер между желудком и пищеводом расслабляется, впуская кислоту из наполненного желудка в щелочную среду пищевода.

Чтобы не провоцировать приступы изжоги, вместо плотного завтрака, обеда и ужина ешьте чаще и маленькими порциями (поздний ужин, непосредственно перед сном, также может привести к изжоге).

Кстати, частые приступы изжоги в большинстве случаев свидетельствуют о повышенной кислотности желудочного

сока. Кроме того, нередко изжога наблюдается при диафрагмальной грыже, язвенной болезни желудка, гастрите, эзофагите.

2. Меньше жареного

Есть определенный набор продуктов, печально известных своими способностями усиливать изжогу. В этом списке: блюда с большим количеством специй, жирное красное мясо, соленья и маринады, картофель-фри и другие жареные блюда, цитрусовые, сырой лук, чеснок, помидоры, сливочное масло, мята, шоколад, кофе, сладости и газированные напитки. При частой изжоге употребление этих продуктов лучше свести к минимуму. Никто не заставляет обрекать себя на банановую диету и куриный бульон, однако упор стоит делать на нежирной пище (отварное мясо, птица, рыба) и блюдах, при-

готовленных на пару.

3. Нет - алкогольным напиткам

Регулярное употребление алкогольных напитков - не лучшая идея для людей, склонных к изжоге. Механизм тот же, что и при пере едании. Расслабление сфинктера между пищеводом и желудком приводит к тому, что кислота выбрасывается обратно в пищевод. Результаты исследования 1999 года, опубликованные в American Journal of Medicine, выявили следующую закономерность: процент людей, страдающих изжогой, увеличивается с числом напитков, выпиваемых еженедельно. Те из испытуемых, кто употреблял 7 напитков в неделю, чаще остальных страдали от изжоги.

4. Еще один повод сбросить лишний вес
Избыточный вес может провоцировать изжогу.

В 2003 году было проведено исследование, выявившее связь между индексом массы тела и вероятностью возникновения изжоги (результаты опубликованы в International Journal of Epidemiology). В нем приняли участие больше 10 000 человек. Оказалось, что тучные люди почти в три раза чаще испытывают изжогу, чем те, чей вес в норме.

Эксперты пока не могут назвать точную причину этого явления. С одной стороны, лишний брюшной жир оказывает давление на внутренние органы, с другой – при ожирении в организме происходят химические и гормональные изменения, которые также могут провоцировать выброс

содержимого желудка в пищевод.

5. Не носите тесную одежду

Точно так же, как лишний жир на животе, тесная одежда слишком облегает талию, пережимая кишки и заставляя кислоту подниматься обратно в пищевод.

Даже если джинсы сидят на вас как влитые – прежде чем их купить – оцените последствия. Стоят ли они частых приступов изжоги? Если вы знакомы с этим неприятным чувством жжения, откажитесь от слишком тесной одежды, тугих ремней и узкого белья.

Среди «народных» средств для быстрого избавления от изжоги: обычная пищевая сода и молоко. А укрепить нижний пище-

водный сфинктер поможет имбирь.

6. Спите на подушке

Казалось бы, какое отношение имеет сон к изжоге? Но тем не менее оно есть! Горизонтальное положение тела, особенно после плотного ужина, – прямой путь к появлению симптомов изжоги.

Избегайте есть непосредственно перед сном (изжога, как правило, возникает через час после приема пищи) и обязательно спите на подушке, чтобы ваша голова находилась немного выше уровня тела. Это положение не избавит вас от изжоги, но, по данным научных исследований, ускорит отток кислоты из пищевода в желудок на 67%.

7. Нет - сигаретам

Все знают, что курение вредно для сердца и легких. Однако эта привычка негативно отражается и на пищеварительной системе.

Никотин, как и алкоголь, расслабляет сфинктер между пищеводом и желудком, в результате кислота из желудка оказывается в пищеводе.

Курение также заставляет соли желчи мигрировать от тонкой кишки в желудок и сокращает выработку слюны (слюна же помогает смыть кислоту из пищевода и содержит естественный нейтрализатор кислоты – бикарбонат).

По материалам информационных изданий

СОННЫЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Согласно исследованиям ученых, наша красота и здоровье зависят от того, сколько мы спим, как и когда. Следующие секреты помогут вам оставаться не только красивыми, но и здоровыми.

СЕКРЕТ 1. Никогда не ешьте перед сном!

Кроме того, что поздние приемы пищи весьма определенно сказываются на нашей фигуре, запоздалый ужин обеспечивает работой на всю ночь наш желудок, которому иногда тоже нужен отдых. Если вам приспичило покушать – делайте это не позднее, чем за 2 часа до сна и ешьте только легкую пищу (овощи, фрукты, кисломолочные продукты).

СЕКРЕТ 2. Ложиться желателно не позже 22—23 ч.

Для нормального ночного сна вполне достаточно 5—6 ч. По биологическим ритмам, самое полезное время для сна — с 23 часов вечера до 5 часов утра. В любом случае, ваш сон обязательно должен захватывать время от 2 часов ночи до 4 часов утра. В это время мы спим наиболее

нитных линий Земли.

Предки же китайцев в своем занятом учении Фэн шуй рекомендуют каждому человеку найти свое собственное благоприятное направление для сна, при этом стараясь не ставить кровать непосредственно напротив входной двери и не злоупотребляя зеркалами в спальне.

СЕКРЕТ 4. Спать лучше на твердой ровной поверхности.

Как бы это ни было трагично для современных «принцесс на горошине», гораздо полезнее спать на жестком матрасе. На мягких перинах тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, это приводит к ущемлению нервных окончаний, что может неблагоприятно сказаться на любой части тела. Недаром тем, кто перенес травму позвоночника, и больным радикулитом врачи рекомендуют спать на совершенно жестком ложе.

Кроме того, чем меньше будет ваша подушка – тем лучше. Низкое расположение

сна. Если вы мерзнете – лучше накрывайтесь дополнительным одеялом.

СЕКРЕТ 6. Менее всего полезно спать на животе.

Самая благотворная поза во время сна — на боку, автоматически переворачиваясь несколько раз в течение ночи. Но мож-

но спать и на спине.

СЕКРЕТ 9. Не залеживайтесь в постели!

Как только вы проснулись (а это может

битым. Поэтому лучше вставать не по будильнику, а по «внутренним часам». Если вы все-таки заводите будильник, то нужно распределить время таким образом, чтобы на сон приходилось целое число циклов.

OLD EUROPEAN MARKET



ВКУСНО!

КАЧЕСТВЕННО!

ТРАДИЦИОННО!

(916) 729-6700

4207 Elverta Rd. #103, Antelope, CA

EUROPA FRESH PRODUCE



Русские продукты
по низким ценам!

(916) 372-2420

3049 W Capitol Ave., W Sacramento, CA 95691

глубоко и «продуктивно». При этом днем спать не рекомендуется! Особенно нежелательно спать перед закатом солнца.

Как ни странно, продолжительность сна зависит от съеденного за день: чем меньше съели, тем меньше спим. Между прочим, очень мало спят долгожители — не более 4—6 ч. в сутки. Делайте выводы!

СЕКРЕТ 3. Спать нужно головой на север (или на восток).

Во всяком случае, так утверждали наши предки, мотивируя это направлением маг-

головы во время сна поддерживает в нормальном состоянии шейный отдел позвоночника, улучшает мозговое кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления и даже предупреждает образование морщин на лице и шее!

СЕКРЕТ 5. Спать желателно обнаженной.

Это отлично действует на нашу кожу, позволяя ей полноценно дышать во время

быть и рано утром), надо улыбнуться, потянуться, сбросить одеяло и подняться. А мы обычно смотрим на часы и, удовлетворенно замечая, что еще слишком рано, опять ложимся. Но польза от такого выживания весьма сомнительна! Попробуйте вставать пораньше и вы заметите, сколько положительных эмоций и полезных дел добавится в ваш день. Гимнастика, неторопливые водные процедуры, тщательный уход за собой, возможность приготовить полноценный и здоровый завтрак. Возможно, сначала будет хотеться спать, но помните, что это не истинная потребность, а лишь привычка организма. Потом это пройдет.

СЕКРЕТ 10. Расслабляйтесь перед сном!

Банально, но это приносит массу положительных эмоций и великолепно настраивает на отдых:

- * теплая ванна с добавлением ароматических масел,
- * стакан теплого молока с медом или чай и мятой и мелиссой,
- * мечты и мысли о чем-нибудь приятном,
- * недолгая прогулка перед сном
- * расслабляющий массаж.

Машиа Лура

УВЕКОВЕЧЬТЕ ПАМЯТЬ СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ!

ПАМЯТНИКИ

Русская компания с 16-летним стажем в Сакраменто предлагает памятники из гранита, мрамора и бронзы, портреты на граните. Стоимость от 250 долларов. Принимаем кредитные карточки.

Часы работы: Понедельник-пятница 10-5pm, суббота 10-2pm.

7444 Auburn Blvd.

Citrus Heights, CA 95610

(916) 728-4291

CARMICHAEL MONUMENT COMPANY



MED X EXPRESS DIAGNOSTIC

УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- УЗИ ВСЕХ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
- УЗИ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
- УЗИ МАЛОГО ТАЗА
- УЗИ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ
- УЗИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ
- УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- УЗИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- УЗИ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ
- ЭХОГРАФИЯ СЕРДЦА



ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ



- АНАЛИЗ НА ХОЛЕСТЕРОЛ
- ЛИПИДНАЯ ПАНЕЛЬ
- ПЕЧЕНОЧНЫЕ ПРОБЫ
- ГЕМОГЛОБИН
- РАЗВЕРНУТЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ
- АНАЛИЗ КРОВИ НА ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- АНАЛИЗ МОЧИ
- АНАЛИЗ КРОВИ НА САХАР
- АНАЛИЗ НА ГОРМОНЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ
- ТЕСТ НА ЖЕЛУДОЧНУЮ БАКТЕРИЮ
- ТЕСТ НА МОЛД И МНОГОЕ ДРУГОЕ

(916) 289-0737

(916) 289-4760

6381 AUBURN BLVD, SUITE A, CITRUS HEIGHTS, CA 95621

Поможем в случае отсутствия мед. страховки.

Направление врача не обязательно!

Русскоговорящие специалисты.

БЕСПЛАТНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НА ГОРЯЧИХ ИСТОЧНИКАХ!



ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ МЕДИКЕР (MEDICARE)!

И ТЕХ, КТО
МОЛОД ДУШОЙ!



ДЛЯ ТЕХ, У КОГО

ДРУГИЕ СТРАХОВКИ:

ЗВОНИТЕ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ

ИНФОРМАЦИИ!



6381 AUBURN BLVD, SUITE A, CITRUS HEIGHTS, CA 95621

(916) 242-7999