Семья и BUSINESS
Полезная газета!
Новости | Бизнес | Семья | Здоровье | Религия | Культура
March 20, 2015 № 124 Тираж / Circulation 5,000 www.goldfamilypublishing.com

ИСЦЕЛЕНИЕ РАКА ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ

Thomas Seyfried, Ph.D

Низкоуглеводная, богатая жирами кетогенная или кетоновая диета способна исцелить рак за несколько недель, – так утверждает доктор Томас Сейфрид, профессор Бостонского колледжа и ведущий специалист в области онкологии. Томас Сейфрид посвятил десятки лет изучению рака и пришел к выводу, что его появление обусловлено ни столько генетическими причинами, сколько нарушением обмена веществ. Именно поэтому скорректировать систему питания куда проще и эффективнее, чем напичкать пациента токсичными веществами.

Кетоновая диета – это диета, при которой фактически не употребляется сахар и крахмалоподобные углеводы, но она отличается высоким содержанием жиров.

Именно жиры используются организмом в качестве источника энергии при отсутствии крахмала и сахара. При этом образуются продукты обмена веществ, которые и называются кетонами.

Облучение, популярный способ лечения рака, убивает ни только смертоносные, но и здоровые клетки, вызывая «ребаунд-эффект»: у многих онкологических пациентов после нескольких лет ремиссии возникает рецидив рака в другом органе.

Кетогенная диета помогает затормозить этот процесс, а также не дает самим опухолям расти. По словам доктора Сейфрида, кетоновая диета способна вылечить почти любую форму рака. Звучит невозможно, но на практике это легко объяснимо. Здоровые клетки организма могут питаться и непосредственно жиром, и глюкозой, и кетонами, тогда как раковым клеткам необходима именно глюкоза. Резко сокращая содержание углеводов в диете, мы фактически лишаем раковые клетки необходимого питания, и они перестают расти.

Как ни странно, этот факт известен ученым уже более 80 лет. В 1931 году немецкий физиолог Отто Варбург получил Нобелевскую премию, обнаружив, что у раковых клеток неполноценные митохондрии, и они зависят от сахара. Сегодня десятки исследований подтверждают это открытие.

Своей популярностью кето-диета обязана во многом одному американскому кинопродюсеру, чей ребенок долгое время страдал эпилепсией. Несмотря на многочисленные визиты к самым известным и выдающимся невропатологам, которые перепробовали, кажется, все наиболее эффективные противоэпилептические средства, существующие в природе, состояние мальчика нисколько не улучшилось. Почти отчаявшийся отец перечитал в местной библиотеке массу литературы на тему лечения эпилепсии и неожиданно наткнулся на описание кетогенной диеты, не рекомендованную ему до сих пор ни одним специалистом. Он немедленно посадил сына на эту диету и, к своему великому удовольствию, обнаружил, что частота припадков у мальчика значительно уменьшилась.

Так вот, кетогенная диета была изобретена для того, чтобы уменьшить частоту эпилептических припадков – в основном, у детей. Усечения калорийности рациона при этом не проводилось, просто углеводы заменялись жирами. Детей переводили на такую диету на 36 часов, и частота припадков у них, действительно, снижалась.

В настоящее время кетогенная диета используется при лечении ни только эпилепсии, но также болезни Альцгеймера, жирового гепатоза («жирной печени») и даже некоторых видов рака.

Кетоновая диета зарекомендовала себя как отличное средство против ожирения, диабета, эпилепсии, болезни Альцгеймера. Возможно, в будущем такое питание станет золотым стандартом для онкологических больных. Некоторые эксперименты уже ведутся. В 2012 году 10-ти раковым пациентам медицинского центра Montefiore в Нью-Йорке предложили следовать кетогенной диете в течение 28 лет. У шести из них произошло значительное улучшение: опухоли уменьшились, наступила частичная ремиссия. Есть и более наглядные примеры. Сейфрид ссылается на Джо Манкарузо, 56-летнего ракового больного из Техаса,

(Продолжение на стр. 4)

STOP
DOMESTIC
VIOLENCE
ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С УГРОЗОЙ ИЛИ ФАКТОМ
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ,
ЖЕСТОКОСТИ ИЛИ СЕКСУАЛЬНОГО
ДОМОГАТЕЛЬСТВА, НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ НАМ!
МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ ОСТАНОВИТЬ ЭТО,
ПРЕДОСТАВИМ НОЧЛЕГ И ПОДДЕРЖКУ!
Women Escaping A Violent Environment (W. E. A. V. E.)
Domestic violence shelter and support services for Men, Women and children.
1900 K Street, Sacramento, CA. 95811, Business Ph. (916) 448-2321
Support Line: (916) 920-2952 ,Toll Free: 866-920-2952 T.D.D. (916) 443-3715
My Sister's House
3053 Freeport Blvd., NO. 120, Sacramento, CA. 95818, Business line:
(916) 868-7820 24hrs.
Multilingual help line for English and Non-English speaking Men and Women:
Ph. (916) 428-3271 Emergency shelter and referrals for Men and Women
victims of domestic violence
California Partnership to End Domestic Violence
P.O. Box 1798, Sacramento, CA. 95812-1798,
Toll Free: 1 (800) 524-4765, Local: (916) 444-7163
National Domestic Violence Hotline Ph. 1-800-799 (SAFE)

МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОВОСТИ

ЖИЗНЬ НЕМЦОВА СТОИЛА ПЯТЬ МИЛЛИОНОВ

Стали известны новые подробности убийства политика. В Следственном комитете России предполагают, что возможный убийца Бориса Немцова - Заур Дадаев - действовал не самостоятельно, а по заказу неустановленных лиц, которые разделяли его религиозные взгляды и выделили на совершение преступления 5 млн руб., сообщает «Росбалт».

Корреспонденту издания удалось ознакомиться с протоколами первых допросов предполагаемого убийцы. Из них следует, что Дадаев действовал по заказу третьих лиц, которые разделяли его религиозные взгляды. Они и выделили на операцию деньги. Отметим, что роль «неустановленного лица» активно приписывают бойцу батальона «Север» Руслану Геремееву.

Как следует из материалов первых допросов, полученные средства пошли на организацию убийства. Заур Дадаев действовал из-за своих религиозных взглядов, которые полностью совпадали со взглядами «заказчика». Сейчас предполагаемый преступник полностью отказывается от своих показаний. Между тем в материалах следствия фигурирует двойной мотив. С одной стороны, убийство Немцова организовала группа единомышленников, возмущенных его словами в поддержку карикатур, а с другой - среди этой группы были «заказчики» с деньгами, которые якобы заплатили за операцию крупную сумму. Пока они значатся неустановленными лицами.

Напомню, Борис Немцов был убит поздно вечером 27 февраля на Москворецком мосту недалеко от Кремля, несколькими выстрелами в спину. С ним находилась гражданка Украины Анна Дурицкая.

Она сказала по скайпу «Дождю», что не видела убийцу: тот подошел к ним сзади. «Я не знаю, откуда подошел убийца. Я не видела, потому что это происходило за моей спиной», - цитирует ее «Интерфакс». Вечером 27 сентября она никакой слежки ни за собой, ни за Немцовым не заметила. В полицию она звонила, по ее словам, полицейские приехали через десять минут. Как передает РБК, она помнит разговор с водителем снегоуборочной машины, остановившейся неподалеку, его она просила о помощи. Что было до приезда полиции, она не помнит. Также Дурицкая сказала, что не понимает, почему ее до сих пор удерживают в Москве. «Следователи говорят, что мне не безопасно покидать Москву», - цитирует ее ТАСС.

По материалам информационных изданий

САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ МИЛЛИАРДЕРЫ ИЗ СПИСКА FORBES

Мировой рейтинг миллиардеров по версии Forbes в 2015 году пополнился интересными именами. При этом дебютанты прошлых лет сохранили свои позиции. Все они являются американцами.

Опубликован список предпринимателей, которые выделяются на фоне остальных своими необычными идеями, вложениями в крупные проекты, увлечениями или историей жизни. Каждый из них ни только является богатым, но и нацелен в какой-то степени на изменение мира.

Элон Маск, чье состояние оценивается в 12 миллиардов долларов, является серийным предпринимателем, инвестором, изобретателем, миллиардером, а также любимцем многих женщин и фанатом видеоигр. Одним из самых значимых его проектов является портал eBay, деньги от продажи которого он инвестировал в создание нескольких крупнейших инновационных корпораций. Среди них есть такие проекты, как SpaceX, а также Tesla Motors по разработке электромобилей. Помимо этого, он работает над проектом, который, возможно, изменит транспортную систему, – «Гиперпетлей». Предполагается, что это будет средство передвижения со скоростью, равной скорости пассажирского самолета.

Знаменитый баскетболист Майкл Джордан впервые появился в списке Forbes с состоянием в один миллиард долларов. В 2010 году он приобрел контрольный пакет клуба Charlotte Hornets, а к 2014 году довел его до 90%. Однако самым прибыльным его проектом является бренд кроссовок Brand Jordan, производящихся компанией Nike.

31-летняя Элизабет Холмс известна в Кремниевой долине как Стив Джобс в юбке. Действительно, ее гардероб крайне похож на одежду бывшего главы Apple – черные водолазка и юбка. Богатой она стала из-за своего проекта, суть которого – в безболезненном сборе крови с помощью технологичного устройства, напоминающего пластырь, способного также проводить диагностику. Холмс уверена, что этот инновационный метод поможет предотвращать болезни и спасать жизни. Состояние Холмс оценивается в 4,5 миллиарда долларов.

35-летний Шон Паркер прежде всего известен тем, что вложил деньги в развитие самой крупной социальной сети в мире – Facebook, однако ему пришлось уйти из компании из-за обвинения в хранении кокаина. Его состояние оценивается в 2,5 миллиарда долларов. Также Паркер был создателем нашумевшего Napster – первого портала, позволявшего бесплатно скачивать музыку. Иск к создателю подали крупнейшие мировые музыканты, из-за чего проект пришлось закрыть.

Джек Дорси, чье состояние оценивается в 2,7 миллиарда долларов, имеет специфичный вкус: он является любителем панк-музыки, пирсинга и татуировок. В 2006 году он запустил портал Odeo, которой совершенствовал обмен текстовыми сообщениями. Однако состояние ему принес сервис микроблогов Twitter, стоимость которого исчисляется миллиардами долларов.

По материалам информационных изданий

ОТДЕЛ РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ
ТЕЛ: (916) 225-5764

НАТО ОТРЕКЛОСЬ ОТ УКРАИНЫ

Украина не входит в зону ответственности НАТО, и Альянс не будет вмешиваться в конфликт на востоке страны. Об этом генсек организации Йенс Столтенберг заявил в интервью Sky News, передает «Интерфакс».

Столтенберг напомнил, что НАТО гарантирует безопасность только своим членам, а в настоящее время «никто из них не подвергается атакам».

Что касается Украины, все, чем Альянс ей может помочь, - это «серьезная политическая поддержка».

При этом в НАТО серьезно обеспокоены поведением России, в частности, участившимися военными учениями. «Применяемая Россией в последнее время практика внезапных военных учений вызывает беспокойство. Неожиданные, беспрецедентные и вызывающие удивление военные учения не могут способствовать стабильности», - сказал Столтенберг в интервью газете The Guardian.

Хотя в декабре 2014 года Украина заявила об отказе от внеблокового статуса, в зону ответственности НАТО она попадет не скоро. Прежде чем подавать заявку на вступление в Альянс, необходимо завершить реформы, обуздать коррупцию и решить территориальные проблемы, пояснил Столтенберг. Подготовительный процесс, по его расчетам, займет не менее шести лет.

Генсек НАТО напомнил также, что обязательным условием для вступления в Альянс является решение территориальных проблем - это касается Крыма и востока Украины.

http://utro.ru

В КИТАЕ УКРАЛИ СТАТУЮ БУДДЫ С МУМИЕЙ ВНУТРИ

Древняя статуя Будды с мумией монаха внутри была украдена из деревни Янчунь еще в 1996 году. Однако о пропаже ценного памятника никто не вспоминал до февраля 2015 года. Именно тогда жители деревни увидели репортаж об экспонатах нидерландской выставки, проходящей в Будапеште. В одном из артефактов они и узнали свою древнюю реликвию, сообщает Daily Mail.

Управление культурного наследия провинции Фуцзянь заявило о том, что статуя на протяжении тысячи лет находилась в одном из храмов деревни Янчунь. В доказательство своей правоты, китайская сторона собрала фотографии и другие подтверждения.

Памятник уникален ни только своим древним происхождением, но и наличием внутри мумии известного монаха Чжангуна Люцуаня. По данным нидерландских ученых, святой жил в XI-XII веках, во время правления династии Сун, и подверг себя добровольной мумификации.

После скандального заявления жителей китайской глубинки, статуя была снята с выставки и отправлена обратно в Нидерланды. Сейчас группа ученых из столицы провинции досконально изучает экспонат, определяя справедливость высказанных обвинений. Если правительство Китая сочтет представленные доказательства весомыми, то начнутся переговоры с Нидерландами о возвращении реликвии на родину.

По материалам информационных изданий

МАТЬ ПОСАДИЛИ ЗА ШКОЛЬНЫЕ ПРОГУЛЫ ЕЕ ДЕТЕЙ

Мать-одиночка в Великобритании получила срок за то, что ее дети прогуливали школу. Примечательно, что женщина, у которой на попечении шестеро малышей, разрешила им не посещать занятия.

Клаудия Уард признала свою вину только после того, как провела несколько месяцев в тюрьме. Она утверждала, что ее дети получат больше пользы от прогулок по пляжу или в лесу, чем от уроков в "скучной и жаркой классной комнате". Однако после того, как 42-летнюю женщину лишили свободы и возможности видеться с детьми, она признала свою ошибку.

"Мои идеи об образовании всегда были более свободными и нестандартными. Я всегда была за то, чтобы у детей была возможность выбора. Моя точка зрения не совпадала с государственной учебной программой, и я просто вступила в конфликт с сотрудником системы образования", – прокомментировала Уард приговор.

Однако чиновники местного комитета образования не согласились с ее подходом к обучению детей, и в 2013 году она отсидела в тюрьме пять месяцев, после того как пять раз проигнорировала требования суда обеспечить посещаемость школы тремя ее детьми, пишет The Daily Mail. После того как женщина вышла на свободу, она продолжила воспитание детей, которые все это время находились с ее родственниками.

Теперь шестеро малышей Уард привыкают к новому образу жизни: у них 100-процентная посещаемость занятий, а привычные прогулки по пляжу и в лесу возможны только после школы, во второй половине дня или в выходные. Женщина признает: после всего пережитого она решила стать суперстрогой мамой.

По материалам информационных изданий

ИСЦЕЛЕНИЕ РАКА ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ

(Продолжение, начало на стр. 1)

который отказался от химиотерапии и с помощью кетогенной диеты смог уменьшить опухоль в легких. А Элайна Кантин в книге The Cantin Ketogenic Diet рассказывает о том, как победила рак груди, питаясь по кетоновой диете.

Следующая таблица показывает, как отличается стандартная американская система питания от кетоновой диеты:

COMPOSITION (%) OF THE STANDARD DIET (SD) AND THE KETOCAL(R) DIET (KC)

COMPONENTS	STANDARD DIET	KETOCAL DIET
CARBOHYDRATE	62	3
FAT	6	72
PROTEIN	27	15
ENERGY (KCAL/GR)	4.4	7.2
F/(P+C)	0.07	4

Карбогидраты (углеводы) — это крахмалы и сахара. На сегодняшний день называют несколько групп углеводных продуктов питания. Среди них:

1. Продукты с очень большим содержанием углеводов в них. Это продукты, где в 100 граммах вмещается 65 грамм углеводов. Среди них можно отметить сахар, кондитерские изделия, выпечку, изюм, финики, макаронные изделия, манную и гречневую крупы, джемы, варенья, мед, мармелад.
2. Вторая группа – продукты с достаточно большим содержанием углеводов – 40-60 грамм углевода на 100 грамм массы. Сюда можно отнести разные сорта хлеба, бобы (горох и фасоль, к примеру), халву и шоколад.
3. Третья группа – продукты, умеренно насыщенные углеводами. Содержание – 10-20 грамм/ 100 грамм массы. Это – сладкий творог, картошка, свекла, фрукты – виноград и яблоки, разные фруктовые соки, мороженое.
4. Четвертая группа – содержащая небольшое кол-во углеводов в продуктах питания (5-10 грамм/100 грамм массы). Сюда относятся некоторые фрукты и овощи, к примеру, – арбузы, дыни, груши, абрикосы и персики, апельсины и мандарины, тыква, кабачок, морковь и капуста.
5. Пятая группа – продукты с очень незначительным содержанием углеводов (2-5 грамм). Это, прежде всего, – молочные продукты – кефир, творог, сметана, молоко. Затем – грибы. Из овощей, – помидоры, различная зелень, лимоны.

Стандартное весовое соотношение жиров к белкам с углеводами для кето-диет составляет 4 к 1. Для этого из привычного повседневного рациона необходимо исключить высокоуглеводные продукты, и увеличить количество потребления продуктов, богатых жирами.

Стоит также взять на заметку, что большинство жиров из привычного рациона состоит из длинноцепочечных жирных кислот, а для кето-диеты больше подойдут среднецепочечные жирные кислоты. Отличным помощником в этом деле, например, будет кокосовое масло, поскольку оно ни только богато среднецепочечными жирными кислотами, но и способно обеспечить половину необходимых суточных калорий.

Как и большинство других диет, кетодиета имеет свой список строго запрещенных продуктов. К ним относятся:

- крупы, макаронные изделия; хлеб и хлебобулочные изделия; сахар; картофель; свекла; морковь; виноград (сладкий); бананы; манго; финики; хурма; газированные и алкогольные напитки.

В то же время, пока вы будете сидеть на кето-диете, вам придется полюбить:

- рыбу (особенно жирную);
— мясо птицы и животных;
— жирные молочные продукты (молоко, кефир, сливки, творог, сыр);
— яйца (цельные или только белки);
— масла сливочные и растительные;
— орехи и ореховые пасты;
— овощи (особенно зеленые — кабачки, огурцы, салат-латук, брокколи, сельдерей, цветная и белокочанная капуста и т. д.). Все должно быть органик.

Примерное меню кетоновой диеты:

Завтрак. Два яйца, жареные на масле с беконом или салом, лук с подсолнечным маслом, кусок сыра, чай или кофе с жирными сливками.

Обед. Суп из брокколи с маслом. Зеленый салат с жирным мясом или рыбой, сыр или творог, минеральная вода.

Ужин. Рис с семгой, шпинат или брокколи, тушенные с грибами в масле. Чай с жирными сливками.

Перекусывать можно жирным творогом со сметаной. По-существу, - это реабилитация нашего союзного питания, когда мы ели жирную селедку, жирное мясо, сметану стаканами, сало в большем количестве и были здоровы. В литературе различают несколько видом кетоновых диет, в одной из них разрешается один день в неделю есть углеводы. Помните, что в любой диете есть противопоказания. Главное, слушайте свой организм, ешьте то, что вам хочется. И не забывайте поднимать ваш иммунитет (тималин, человеческий интерферон).

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/03/10/ketogenic-diet.aspx

Семья и BUSINESS
ГАЗЕТА ДЛЯ УМНЫХ ЛЮДЕЙ!

Газета издаётся издательским домом “Золотая Семья”, тираж 5,000

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

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов статей и репортажей. 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” 2015.
All rights reserved.

Подпишитесь на газету
“Семья и Бизнес”
Стоимость подписки:
3 месяца - $6, 6 месяцев - $12,
12 месяцев - $24.

ФИО:_____

Адрес:_____

Подписка временно остановлена

Чек высылайте
по адресу :
2740 Fulton Ave, Sacramento, CA 95821

Рекламный отдел:

Тел: (916) 225-5764

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

Джин – чиа (Forever Gin-Chia) - № 47— наш путь к здоровью и долголетию.

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: «В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?» На что Сократ ответил: «Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть».

Питание, – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. С развитием пищевой промышленности и появлением современных технологий человек научился изменять ни только структуру, но и состав, и даже сами природные свойства натурального продукта, созданного Богом.

Учеными был найден способ, как восполнить тотальный недостаток питательных веществ в организме людей, – были разработаны биологически активные добавки, которые в течение многих десятилетий успешно применяются в ведущих развитых странах мира, среди них Япония, Израиль, США и другие.

В Джин-Чиа объединены прекрасные свойства женьшеня и Золотой Чиа. Перечень составляющих можно читать, как каталог питательных веществ: витамины А, В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В12, С и Д, кальций, железо, натрий, калий, цинк, медь, магний, марганец.

Благодаря сочетанию целебных трав, Форевер Джин-Чиа обеспечит Вас витаминами и минералами, поможет повысить выносливость и чувствовать себя лучше, как при нагрузках, так и в период гормональных перестроек организма. Форевер Джин-Чиа обладает сильным тонизирующим и стимулирующим действием при физическом и умственном переутомлении, при общем ослаблении после истощения болезнями, при понижении тонуса нервной системы, при функциональной (психогенной) импотенции у мужчин. Кроме того, пищевая добавка Джин Чиа стимулирует работу головного мозга, улучшает память, слух, способствует усилению внимания, снимает стрессовые реакции. Этот препарат входит в программу:- «Правильное питание для спортсменов».

Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.

В статье использовали материал из книги «Путь к Здоровью и Благосостоянию НАТУРАЛЬНО И ПРОСТО»

Подробности на нашем сайте. Наш сайт сэкономит Ваше время... Все, что Вам нужно, - это только компьютер с доступом в Интернет, заходите на наш сайт - www.care4you.flp.com ; www.aloebee.org По вопросу приобретения продукции компании ФОРЕВЕР ЛИВИНГ ПРОДАКТС (Forever Living Products) обращайтесь к нам:
(916) 955-9052 Петр, (916) 628-2909 Наталья Заблоцкие.

Желаем всем читателям крепкого здоровья, любви, мира и успехов в работе и в личной жизни.

ЦЕЛЕБНЫЕ КОРНИ

Мы бережем картошку, а сорняки выбрасываем. А они бывают ценнее, чем картошка. Никакие сорняки выбрасывать нельзя. Придет день для каждого человека, когда ему будет нужна ни картошка, а лечение. Все сорняки лечат! Все эти трудноискоренимые сорняки утверждают свою необходимость всему живому на земле. Отрывок из интервью с монастырской травницей Еленой Федоровной Зайцевой: « Я всегда говорю: «Не хотите ничем болеть — накопайте себе три корня — лопуха, пырея и одуванчика». Из этих корней вы сделаете сбор и будете его пить. Я собираю себе 25 корней, но вы не сможете все собрать, достаточно будет и три.

Пырей — это злостный сорняк, который Господь дает нам, буквально, под ноги для нашего лечения. Нет ни одного огорода, чтобы он не рос. Нет ни одного заболевания, чтобы он не лечил, начиная с глаз и кончая онкологией. Им лечатся все дикие животные, кошки и собаки. Для человека он бесценен тем, что восстанавливает нарушенный обмен веществ. Настой и отвар корневищ применяют при водянке, отеках различного происхождения, цистите, недержании мочи, камнях в почках и желчном пузыре, всех заболеваниях легких, почек, хронических бронхитах, болезнях кишечника, сахарном диабете, гипертонии. Корни пырея употребляются как болеутоляющее средство при подагре, ревматизме, люмбаго, различных артритах. Сок и отвар свежего растения можно принимать в течение лета, он хорошо помогает при частичной потере зрения. Корень пырея лечит остеохондроз, дисфункцию яичников у женщин, туберкулез легких, экссудативный диатез, фурункулез. Противопоказаний к его приему никаких нет. Из корней пырея мы мололи муку и пекли хлеб. Он полезнее и вкуснее, чем пшеничный. Из него можно делать каши, кофе. В голодные годы он выручает всех.

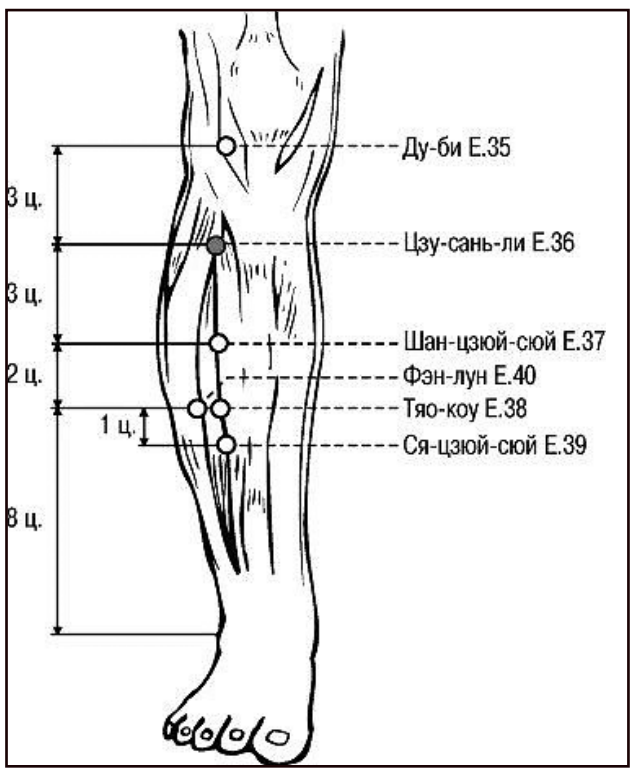
Корень одуванчика тоже сорняк. Ранней весной надо собирать листья одуванчика, вымочить их в соленой воде два часа, чтобы ушла горечь, и делать салат. Из его листьев мы варили суп, а корни жарили. Корень одуванчика лечит злокачественную анемию, рак желудка и печени, воспаление лимфатических узлов, диатез, деформирующий артроз, артрит, остеохондроз, все суставы. Осенью, если вы увидите одуванчик, который не цвел и не отдал все силы цветению, выкапывайте его. Лопух-«академик». Однажды я

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

читала лекцию и сказала: «Есть такой академик, который лечит все заболевания. Сидит в земле академик-лопух и ждет, когда его человек возьмет и будет им лечиться». Сейчас люди почти все больны. Рак просто косит людей. А лопух лечит все онкологические заболевания. Лечит сахарный диабет, бронхит, гайморит, ревматизм, подагру, артрит, остеохондроз, перелом костей, межпозвоночные грыжи, атеросклероз, заболевания уха, хроническую коронарную недостаточность. Лопух лечит гепатит! В Москве много людей, особенно мужчин, болеют гепатитом. Даже стойкий гепатит С вылечивается лопухом без следа. Через два-три месяца лечения нет никакого гепатита. Корень лопуха лечит опухоли печени и даже цирроз печени! Лечит холецистит, болезни почек, дробит камни в почках и желчном пузыре. Он лечит все кожные заболевания: ожоги, пролежни, экземы, трофические язвы, выпадение волос, гнойные раны, псориаз, красную волчанку и так далее. Никто из кожников не может лечить все кожные заболевания, а он может! Во время эпидемии гриппа люди бегут к врачам, те назначают антибиотики. А корень лопуха лечит грипп, снимает температуру. В войну у нас не было обуви. Уже морозы, а мы все ходим босиком. Порой простывали, поднималась температура. Мама даст нам корень лопуха и цветки липы, тепло нас укутает. Мы пропотеем, и никакой температуры у нас нет. Корень лопуха лечит паралич! Никто никогда паралич не лечил. А он лечит. Мы из этих корней пекли хлеб, варили каши, делали заправки. Из молодых листьев лопуха готовили суп и салаты. Сам корень жарили, пекли, делали из него кофе. Когда меня в гостях угощают кофе, я пью и думаю: разве это кофе! Кофе надо делать из корней цикория, лопуха и пырея. Мама готовила такой кофе — он был просто безподобным! В моей практике был случай: я лечила одного батюшку в Сергиевом Посаде, у которого были большие грыжи позвоночника. Ему должны были делать операцию медицинские светила в Москве. Я сказала ему: «Пусть ваши светила один месяц подождут». Он пил настойку корней, через месяц я его увидела: от машины идет ко мне свободно и говорит: «У меня нет никаких грыж!» Правило заваривания корней — Как готовить лекарство из корней? — Самые ценные корни — ранней весной, но их можно копать и осенью. Лопух — двухгодичное растение. Следует выкапывать одногодичный лопух, у которого молодые листья — этот корень очень сильный. А лопух с сухими листьями и репьями уже безполезен, он отдал всю силу цветению. У него можно собрать репьи, настоять и полоскать больные зубы — снимет боль. Корни выкопать, вымыть, просушить. Корень лопуха толстый, поэтому его надо порезать. Одну столовую ложку сухих измельченных корней залить двумя стаканами кипятка. Кипятить десять минут. Два часа настоять. Процедить и пить по полстакана три раза в день за 10-15 минут до еды. Когда вы пьете лечебный настой до еды, кровь его сразу впитывает и разносит по всему организму. Можно пить сбор корней лопуха, пырея и одуванчика в равных пропорциях или по одному корню: неделю — лопух, неделю — одуванчик, неделю — пырей.»

По материалам информационных изданий

ТОЧКА ДОЛГОЛЕТИЯ



Не забывайте каждое НОВОЛУНИЕ поворачивать свои биологические часы вспять, естественно омолаживая свой организм. Ничего особенного для этого не нужно!

Одна японская легенда гласит, что в древние времена жил один счастливый человек, который получил от отца бесценное знание - знание о точке долголетия или точке ста болезней. Следуя заветам отца, сын увидел рождение и смерть нескольких императоров. Массаж точек один из древнейших методов лечения распространенных на Востоке. Ему уже несколько тысяч лет. Всего на теле человека находится 365 точек и 12 главных меридианов, что напоминает количество дней и месяцев в году. Действие точечного массажа основано на учении о меридианах и каналах, которые связанны с определенными органами. В китайской медицине тело рассматривалось как энергетическая система, поэтому посредством массажа можно воздействовать на течение энергии и функциональную активность органов.

Так что же это за точка? Селение в трех цунях от колена… Эта точка - Цзу-сан-ли! С китайского «Цзу» переводится, как нога, «сань» — значит три, «ли» — селение, расположенное на проезжих путях. Так как китайская медицина включает знания об энергетических меридианах, то эти каналы и можно сравнить с дорогами, точки — с селениями, расположенными вдоль дорог. Поэтому точка Цзу-сань-ли - это селение, расположенное на ноге на три цуня ниже колена. Эта точка считается одной из главных. На Востоке ее массируют ни только больные, но и здоровые люди с целью профилактики и обретения долголетия! Как пройти к «селению»? Чтобы определить точку Цзу-сан-ли, необходимо положить ладонь на колено так, чтобы пальцы были прижаты к голени, тогда кончик безымянного пальца укажет на «точку ста болезней». Она расположена книзу от наружных краев коленных чашечек, в стороне от бугорков на больших берцовых костях, в небольших углублениях. Массировать Цзу-сан-ли лучше до обеда, по часовой стрелке 9 раз круговыми движениями попеременно на каждой ноге и так в течение 10 минут. Такой массаж оказывает стимулирующее действие. Массаж после обеда и против часовой стрелки - успокаивающее действие. В конце массажа можно почувствовать легкость в теле. Во время массажа иногда ощущается болезненное покалывание в области лобной части головы, в ногах и лопатках.

По материалам информационных изданий

COMPLETE REAL ESTATE

COMPLETE REAL ESTATE
SAN FRANCISCO, CALIFORNIA

Покупка, продажа, модификация, перефинансирование любой нидвижимости. Любые сделки с недвижимостью.

Residential, commercial and business Real Estate
Short Sale, Modification

Igor Scherba

415-608-4467 ·
Toll-Free: 800-442-7772

4224 California Street · Suite 205 · San Francisco · CA 94118

НАЛОГОВОЕ МОШЕННИЧЕСТВО

Отделение уголовных расследований. Обзор и Общая программа борьбы с нарушениями налогового законодательства (Criminal Investigation, Overview, General Tax Fraud)

Термин «добровольное выполнение требований» означает, что каждый из нас отвечает за подачу налоговой декларации в установленный срок, а также за определение суммы своей налоговой задолженности и ее уплату. К счастью, абсолютное большинство американцев признают свои обязанности, установленные законом, и надлежащим образом сообщают о своих обязательствах по уплате налогов и выплачивают их.

Общая программа борьбы с нарушениями налогового законодательства является крупнейшей правоохранительной программой Отделения уголовных расследований, охватывающей широкий круг расследований, связанных с налоговыми преступлениями и отмывкой денег. Эта программа охватывает расследования деятельности широкого круга лиц и предприятий всех отраслей экономики, в диапазоне от владельцев мелких предприятий и лиц, занимающихся индивидуальной трудовой и предпринимательской деятельностью, до налогоплательщиков, работающих по найму. Дела, ведущиеся в рамках Общей программы борьбы с нарушениями налогового законодательства, составляют основное содержание деятельности Отделения уголовных расследований, непосредственно влияющей на выполнение налогоплательщиками требований Налогового законодательства США.

Общая программа борьбы с нарушениями налогового законодательства дает возможность Отделению уголовных расследований выявлять новые виды нарушений со стороны получателей как законных, так и незаконных доходов. Эти новые направления деятельности позволяют Отделению уголовных расследований распределять наличные ресурсы таким образом, чтобы наиболее эффективно выполнять свою миссию.

Виды мошеннической деятельности (Types of Fraudulent Activities)

Ниже перечислены некоторые виды преступных деяний в нарушение налогового законодательства (этот список не претендует на полноту):

- Умышленное занижение или сокрытие дохода
- Завышение вычетов из налогооблагаемой базы
- Ведение двойной бухгалтерии
- Занесение ложных записей в бухгалтерские книги и документы
- Заявка личных расходов в качестве расходов на ведение коммерческой деятельности
- Заявка ложных вычетов
- Сокрытие или передача на сторону активов или дохода

Не слишком ли это хорошо, чтобы быть правдой? Как распознать незаконные схемы уклонения от уплаты налогов (Is It Too Good To Be True? Recognizing Illegal Tax Avoidance Schemes)

Не слишком ли эти заявления хороши, чтобы быть правдой?

- Вам никогда больше не придется платить налоги
- Вычтите расходы на ваше личное жилье из налоговой базы
- Вычтите расходы на образование вашего ребенка из налоговой базы
- Налоговое управление США скрывает от вас эту информацию
- Настолько новый метод, что ваш специалист по подготовке налоговой документации еще даже не знает об этом
- Я могу обеспечить вам большую сумму возврата
- Поделитесь иждивенцами, указанными для налогового зачета за заработанный доход или позаимствуйте их
- Вложите ваши средства в доверительный фонд, и вам никогда больше не придется платить налоги

Вопросы, которые следует себе задать... Предлагается ли мне в рамках этой налоговой рекламной акции сделать следующее?

- Указать мой доход не полностью?
- Намеренно умолчать о доходе?
- Завысить суммы, вычитаемые из налоговой базы?
- Вести двойную бухгалтерскую отчетность?
- Вносить фальсифицированные данные в мои бухгалтерские документы и иную документацию?
- Учитывать личные расходы как расходы, связанные с предпринимательской деятельностью?
- Указывать фальшивые вычеты из налоговой базы?
- Скрывать либо перемещать активы или доходы?

Если вы ответили «да» на какой-либо из этих вопросов, то, вероятно, вы участвуете в незаконной схеме уклонения от налогов.

Налоговое управление США преследует в судебном порядке лиц, занимающихся мошенничеством при подготовке налоговых деклараций; налогоплательщики, принимающие в этом участие, также могут подвергнуться административным и (или) уголовным санкциям за нарушение налогового законодательства

Те, кто проводит такие мероприятия, часто рекламируют проведение инвестиционных или налоговых семинаров через местные СМИ или Интернет. Если акция кажется слишком хорошей, чтобы быть разумной - возможно, это незаконная схема уклонения от налогов. Существует большое количество незаконных схем уклонения от налогов. Как правило, эти схемы рекламируются с обещаниями снизить или полностью устранить уплату подоходного налога и других видов налогообложения.

- Вам никогда больше не придется платить налоги. Не удерживайте налоги из вашего фонда заработной платы. Проводники этой «идеи» могут предложить, чтобы вы, как работодатель, НЕ удерживали федеральный подоходный налог либо налоги на фонд заработной платы из заработка, выплачиваемого вашим сотрудникам. Эта схема основана на неверной интерпретации налогового законодательства. В ходе судебных разбирательств были отвергнуты все варианты этой схемы.
- Я не плачу налогов - так зачем это делать вам? Подстрекатели могут говорить о том, что они не подают деклараций и не платят налогов, а затем взимать гонорар за раскрытие своего «секрета». Секрет, который они не раскрывают, заключается в том, что многие из них на самом деле подают декларации и платят налоги - просто они не признают этого публично.
- Вычтите расходы на ваше личное жилье или на образование вашего ребенка из налоговой базыю Участники такой схемы неверно утверждают, что личные расходы, не подлежащие вычету из налогооблагаемой базы, могут быть указаны и вычтены как расходы, связанные с предпринимательской деятельностью за счет перевода собственности, активов или дохода в доверительный фонд, партнерство или иную форму компании. Любую инвестиционную схему, которая обещает возможность вычета такого рода расходов из налоговой базы, следует рассматривать как весьма сомнительную.
- Налоговое управление США скрывает от вас эту информацию. Если существуют законные вычеты, с помощью которых вы сможете уменьшить сумму ваших налогов, Налоговое управление США хочет, чтобы вы узнали о них и воспользовались ими. Задача Налогового управления состоит в том, чтобы обеспечить американским налогоплательщикам обслуживание на высшем уровне: помочь им понять и выполнить свои налоговые обязательства, а также обеспечить честное и справедливое применение налогового законодательства по отношению ко всем.
- Настолько новый метод, что ваш специалист по подготовке налоговой документации еще даже не знает об этом.

Подстрекатели используют эту формулировку, надеясь отговорить вас от обращения за профессиональными консультациями по поводу нового налогового законодательства. Однако, если существуют новые законодательные положения, способствующие снижению суммы вашего налогообложения, законно действующее, лицо порекомендует вам обратиться за независимой консультацией специалиста. Вам следует попросить ссылку на источники, просто на тот случай, что ваш специалист по подготовке налоговой декларации действительно еще не знает об этом. Если инвестиционное предложение не выдерживает непредвзятой проверки независимой третьей стороной - вероятно, вам следует от него отказаться.

- Я могу обеспечить вам большую сумму возврата... за плату! Лица, рекламирующие схемы возврата, могут попросить вас дать им «взаймы» ваш номер социального обеспечения, либо дать вам фальшивую форму W-2, на основании которой вам будет полагаться большая сумма возврата. Они могут пообещать разделить сумму возврата с вами. Налоговое управление США обнаруживает большую часть таких фальшивых заявок на возврат до того, как они оплачиваются. Если даже возврат выплачивается, то, как правило, это выявляется, и, в конечном итоге, участнику такой схемы приходится возмещать сумму возврата вместе со значительными пенями и процентами.
- Передайте другому лицу иждивенцев, указываемых для налогового зачета за заработанный доход. Недобросовестные специалисты по подготовке налоговой документации могут «поделиться» ребенком (или детьми) налогоплательщика, которого (-ых) можно указать в налоговой декларации в качестве иждивенца (-ев), с другими налогоплательщиком (-ами), с тем, чтобы обеспечить и тем и другим возможность получить налоговый зачет за заработанный доход. Например, если у одного из его клиентов четверо детей, то ему достаточно указать только двух для получения максимальной суммы зачета. Специалист, составляющий налоговую декларацию, может указать первых двух детей в декларации первого клиента, а двух оставшихся - в декларации другого клиента. Специалист по подготовке деклараций и клиент, «продающий» иждивенцев, могут поделить выгоду между собой.

Налоговое управление США преследует в судебном порядке лиц, подготавливающих такие мошеннические запросы на получение зачета; налогоплательщики, принимающие в этом участие, также могут подвергнуться административным и (или) уголовным санкциям.

- Вложите ваши средства в доверительный фонд, и вам никогда больше не придется платить налоги. Лица, рекламирующие схемы вложений в мошеннические доверительные фонды, могут взимать плату за оформлрние фондовой докуметации. Эта сумма оплачивает подготовку трастовой документации от имени налогоплательщика на имя иностранных и (или) отечественных доверенных лиц, предлагаемых спонсорами схемы, либо на иностранные банковские счета и корпорации. Если доверительный фонд оформлен законно, то вы более им не владеете и не можете пользоваться льготами от фонда.
- Множественные доверительные фонды, партнерства или иные привлекаемые организации. Существование многоуровневой организации с целью инвестиций не обязательно означает наличие каких-либо неправомерных действий - для каждой организации может существовать законная цель в выполнении деловых операций. Но при этом остерегайтесь схем, в которых используются множественные уровни компаний, не служащих никакой четкой цели кроме сокрытия истинного собственника активов и доходов.

3 вещи, о которых следует помнить:

1. Вы несете ответственность за содержание вашей налоговой декларации.
2. Любое лицо, обещающее вам повышение суммы возврата без ознакомления с особенностями вашей ситуации как налогоплательщика, вероятно, вводит вас в заблуждение.
3. Никогда не подписывайте налоговую декларацию, предварительно не изучив ее с тем, чтобы убедиться: предоставленная информация отражена честно и правильно.

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

www.irs.gov

IRS - CRIMINAL INVESTIGATION

НЕ ОБЛАГАЕМЫЙ НАЛОГОМ ВЭЙВЕР

IRS на своем сайте 23 февраля 2015 года добавила 20 вопросов и ответов, касающихся Medicaid Waiver Payments, который не облагается налогом на доходы при определенных условиях. Условием является проживание в вашем доме человека, на которого вы получаете вэйвер.

Что же такое вэйвер? Это специальная программа для инвалида, который вместо того, чтобы быть помещенным в госпиталь или другое медицинское учреждение, оставляется в вашем доме и обеспечивается, либо приходящей медсестрой, либо дополнительными деньгами (difficulty of care payments) человеку, который будет выполнять обязанности медсестры. Только эти дополнительные деньги не облагаются налогом.

Чтобы получить такой вэйвер на инвалида, нужно оплаится на него: заполнить апликэйшен и получить эту программу. То есть провайдер, у которого есть этот вэйвер знает о том, что он у него есть, потому что он на него оплаивался и получил его. Да и получить его не так-то просто. Провайдер, получающий вэйвер, получает два тайм шита от работодателя, один на 280 часов по уходу за инвалидом из IHSS и второй тайм шит на 120 часов с вэйвера. Первый заработок облагается налогом, второй (вейвер) - нет. Своей бухгалтерии у некоторых организаций, предоставляющих вэйвер нет, поэтому дополнительные деньги могут приходить через бухгалтерию IHSS. Но это не значит, что все деньги, которые вы получили по уходу, не облагаются налогом. Если вы не уверены, есть ли у вас вэйвер, – это значит, что у вас его нет. Вэйверы предоставляются только тяжело больным инвалидам. Они не даются автоматически при поступлении на работу провайдером, на них нужно аплаиваться отдельно. У меня на сегодняшний день оказался только один реальный клиент с вэйвером, который в состоянии был предоставить доказательства получения вэйвера, и рассказал мне, как трудно было его получить.

На IRS сайте в добавленных вопросах и ответах говорится о том, что вы должны приложить доказательства получения вэйвера и доказательство проживания с клиентом к такс ретурну, только тогда ваше требование не облагать налогом требуемую сумму будет удовлетворено:

You should include the following to substantiate your claim: (1) the full name of the individual receiving care (and the care recipient's social security number or other taxpayer identifying number, if available); (2) copies of documents from third parties to show that you and the individual receiving care resided in the same home in the year to which the claim relates (such as a driver's license or other government-issued document, social agency document, bank statement, medical bill, or utility bill); and (3) evidence that the individual is receiving care under a state Medicaid waiver program.

И уже многим пришли письма с требованием предоставления таких доказательств - не выполнимых для тех, у кого вэйвера нет.

В отличие от непрофессионалов, профессионалы знают general rules о том, что налоговые специалисты не имеют право самостоятельно исключить из формы W-2 никакую сумму для налогообложения. И IRS это разъясняет на своем сайте. Вы должны обратиться к работодателю и потребовать откорректированную форму W-2 (corrected form W-2), без денег относящихся к вэйверу. И только на основании этой формы можно будет не включать вэйвер в доход.

Мне очень жаль, что многие соотечественники, не имеющие вэйвера, повелись на этот обман и сделали амендед ретурны, а также не включили в доход деньги и в этом году. Они будут иметь большие проблемы. Я уже не говорю о налоговых «специалистах», обманувших своих клиентов. Авось пронесет - в этой стране не работает.

Светлана Романюк

http://www.irs.gov/Individuals/Certain-Medicaid-Waiver-Payments-May-Be-Excludable-From-Income

МУДРОСТЬ СЕРДЦА

Алла Алексеева

В четвертой главе книги Притчи написано: "… больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни". Конечно, вы понимаете, что Господь имеет в виду сердце, ни как сгусток мышц и сосудов, а как саму сущность человека.

Итак, сердце олицетворяет собой внутреннюю сущность каждого из нас. Сердце либо поклоняется Богу и служит Ему, либо отворачивается от Него, чтобы следовать своим эгоистичным путем. В 1 Книге Царств, 16 глава, Бог говорит Самуилу: "... человек смотрит на лицо, а Господь смотрит на сердце" (стих 7). Слово "сердце" используется, когда речь идет об определенных качествах, присущих человеку. Давайте рассмотрим эти качества. Их всего четыре.

Изначальная жажда. Во-первых, каждым из нас движет глубокая потребность сердца жить в общении с Богом, хотя мы не всегда это осознаем. Это стремление мы назовем "жаждой". Все люди были сотворены с "вечностью в сердце" (Еккл. 3:11, в русском переводе - "мир в сердце"). В нас заложено врожденное сознание того, что мы предназначены для чего-то большего, чем мы являемся на самом деле. "Ты сотворил нас для Себя, о Боже, и сердца наши не знают покоя, пока не успокоятся в Тебе", - писал блаженный Августин.

Жажда сердца лежит в основе действий нашего внутреннего человека. Именно она - главный стимул, который не дает покоя трем остальным составляющим сердца, заставляя их искать пути утоления этой жажды. Я помню, как на заре своей юности чувствовала необъяснимое беспокойство, когда смотрела на звезды. Однажды я попробовала сравнить себя с размером Вселенной и внезапно осознала, что песчинка на берегу моря больше по отношению к Земле, чем я по отношению к Вселенной. Тогда это сильно поразило меня. Я поняла, что беззащитна и неизмеримо одинока в этом величии Вселенной. И тогда же поняла, что все это величие и великолепие не могло само по себе появиться. Но прошло еще много лет, прежде чем я нашла Того, Кто является причиной этого величия. И до этого момента тревога, чувство потерянности не оставляло меня. Я жаждала и ничем не могла утолить эту жажду сердца. Пыталась утолить ее карьерой, мечтами о счастье, деньгами, семьей, книгами, но сердце не переставало изнывать от духовной засухи.

Эту жажду можно было лишь частично восполнить, используя суррогаты, и это на время отвлекает наше сердце от поисков истинного счастья в Боге. Жажда говорит о глубинной нужде нашего сердца, которая заставляет нас стремиться к зависимости от чего-то или кого-то вне нашего "я".

Разум. Под разумом я имею в виду способность размышлять, собирать информацию, делать выводы и формировать убеждения, принимать решения. Грехопадение помутило разум человека, однако во Христе мы можем обновлять наш ум, познавать Божью истину и поступать в соответствии с ней. В книге Бытие написано: "И увидел Господь, что велико развращение человеков на земле, и что все мысли и помышления сердца их были зло во всякое время..." (Быт 6:5). Наш разум, как испорченный компьютер, получает правильную информацию, собирает ее, но выдает неправильные выводы.

Мне часто приходится говорить с людьми неверующими и удивляться выводам, которые они делают, узнавая что-либо о Боге. Они, к примеру, называют Господа некоей высшей силой, пытаются объяснить чудеса Господни какими-то природными или физическими причинами и т. д. Разум человека настолько поврежден грехом, что не "видит" очевидное. Я помню, как открылось мое духовное зрение, как я стала замечать действия Бога в самых простых и в самых сложных делах и событиях моей жизни и в жизни целой планеты. Меня удивляло и удивляет, как этого не видят другие люди. Как не видят они руку Божью в дожде и засухе, в движении ветра, в рождении ребенка, буквально во всем. Разум, обновленный Богом, выдает верные решения.

Воля. "Да не будет между вами мужчины или женщины, или рода или колена, которых сердце уклонилось бы ныне от Господа Бога нашего, чтобы ходить служить богам тех народов; да не будет между вами корня, произращающего яд и полынь" (Втор. 29:18).

В способности выбирать проявляется воля человека. Мы выбираем, во что нам верить, а на основании своих верований и убеждений мы уже выбираем, как нам действовать. Мы выбираем, уклониться нам от Господа или нет. Сделать выбор нам нередко мешает так называемый "комплекс жертвы" со свойственным ему "менталитетом жертвы". Человек считает, что его убеждения и его действия не зависят от него, что они целиком определяются обстоятельствами или наследственностью. Он абсолютно уверен, что сам он не может изменить ничего. Дети алкоголиков зачастую становятся сами алкоголиками, потому что менталитет жертвы диктует им, что это наследственно, что изменить ничего нельзя. Смею возразить. Мой отец был алкоголиком, я год была им, но усилием воли отказалась употреблять спиртное. Тогда я была неверующей, и мне это далось гораздо труднее, чем если бы это было с помощью Бога. Но свое решение я не изменила и выстояла. В этом проявилась моя воля. Мой отец в 75 лет отказался от курения и алкоголя в один день, и это произошло после того, как он с детства принимал алкоголь, а курить начал в 16 лет. Мой муж, еще будучи неверующим, бросил пить и курить одним волевым решением. И это все без лечения. Я знаю сестру, которая отказалась от наркотиков, сигарет и алкоголя, когда уверовала: ей было трудно выдержать, но Бог поддерживал ее в этом решении.

Почему я рассказала о случаях отказа верующим и неверующим от зависимостей разного рода? Потому что хочу развеять два мифа.

Первый: если уверуешь, все проблемы решит Бог. Бог однозначно помогает, но Он не подавляет нашу волю. Напротив, Бог желает, чтобы в решениях наших проблем наша воля и проявлялась. Бог не считает нас тряпками, которые, как сложишь, так и будут лежать. Он хочет партнерства. Это значит, что человек делает свою работу на 100% , а Бог свою на 100%. В сумме это не выходит 200%, а получается одна сделанная на "отлично" работа. Если ты хочешь избавиться от зависимости (не обязательно алкогольной, наркотической, это может быть зависимость от телевизора, интернета, любого чрезмерного увлечения чем-либо, дурных привычек, то есть того, что захватывает твое сердце больше, чем Бог), то тебе необходимо сделать выбор и дальше усилием воли его держаться.

Второй миф: без лечения нельзя избавиться от зависимости.

Я знаю многих людей, которые избавились от зависимости без лечения, выбрав жизнь без этой грязи. И я знаю много людей, которые не смогли избавиться от зависимости, принимая лечение, пройдя неоднократно курсы реабилитации. Они не желали сами избавиться, но хотели, чтобы другие их избавили. Это поистине люди без воли, люди, не желающие сделать свой выбор. Конечно, прошлый опыт влияет на наши убеждения и, следовательно, на наш выбор. Но Библия учит нас, что каждый человек несет личную ответственность перед Богом за свои решения: "… ибо всем нам должно явиться пред судилище Христово, чтобы каждому получить [соответственно тому], что он делал, живя в теле, доброе или худое" (2 Кор. 5:10). Бог дает нам все необходимое для того, чтобы мы могли выбрать послушание и тем прославить Его. "Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благостию" (2 Пет. ,1:3).

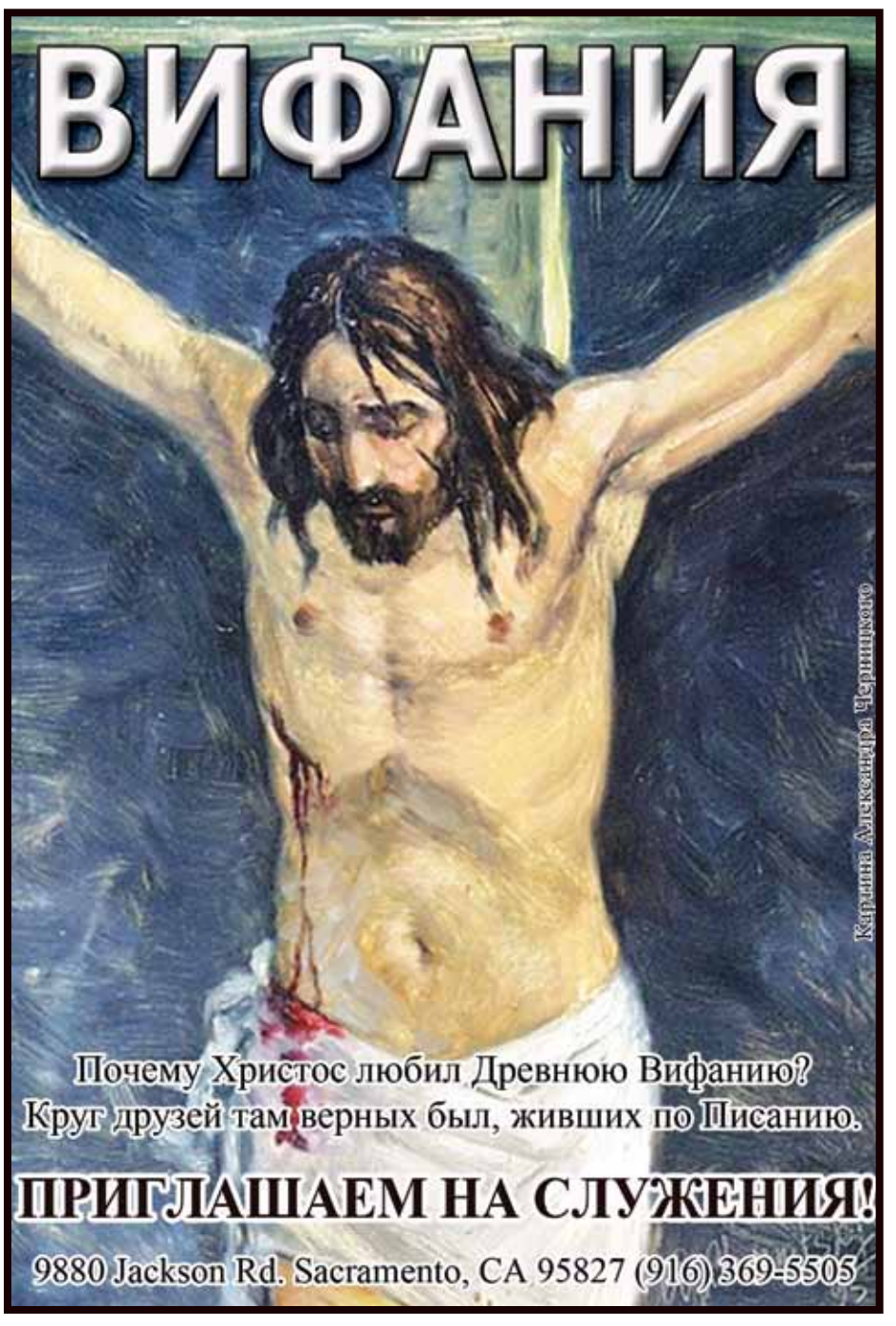
Эмоции. Сердцу присуща способность в ответ на различные жизненные обстоятельства испытывать весь диапазон чувств: от радости до скорби. Способность волноваться, переживать, например, гнев, страх, радость, называется эмоцией. Иисус тоже испытывал эмоции, Он описан как "муж скорбей и изведавший болезни" (Ис. 53:3), а также, как помазанный "елеем радости" (Евр. 1:9). Иисус плакал над судьбой Иерусалима и делил с друзьями радость во время свадебного пира.

Разные люди по-разному выражают свои чувства, но, в любом случае, эмоции составляют чрезвычайно ценную сторону нашего общения с Богом и с людьми. Нередко мы не можем пережить всю полноту чувств из-за того, что закрываем сердце, пытаясь защитить себя от боли и разочарования. Но, поступая так, мы одновременно лишаем себя возможности пережить великую радость, потому что ограничиваем свое общение с Богом и людьми.

В книге «Левит» написано: "Не враждуй на брата твоего в сердце твоем..." (Лев. 19:17). Во второй книге Паралипоменон мы читаем: "… царь отпустил народ в шатры их, радующийся и веселящийся в сердце о благе, какое сделал Господь Давиду и Соломону, и Израилю, народу Своему" (2 Пар. 7:10). Недаром говорится, что только мертвый ничего не чувствует. Без эмоций человек либо болен душей, либо мертв. Я обратила внимание на то, что некоторые люди не умеют управлять своими эмоциями, не умеют сдерживать и направлять свое эмоциональное состояние, зачастую не могут контролировать свои пристрастия, не могут избавиться от своих зависимостей. Эмоции могут погубить человека, но могут дать такую полноту чувств, которая позволит испытывать счастье. Такая полнота чувств возможна только в Боге.

Мы являемся тем, чем мы наполнены. То, чем наполнено наше сердце, влияет на выбор: принимаем ли мы Бога или живем своим умом. Что на деле это означает? Если я принял Бога в сердце, значит, теперь я постоянно интересуюсь, что хочет Бог, какова Его воля в отношении меня, что написано в Его послании, то есть Библии, адресованном лично мне, что я могу сделать, чтобы угодить, порадовать, расположить Бога. Если это желание я постоянно в себе взращиваю, то я наполнен Богом, а значит всякий раз, когда я должен сделать выбор, я делаю его в пользу Бога. Это значит, что спутника жизни выбираю верующего, выбираю профессию, которая дает мне возможность славить Бога, выбираю друзей, любящих Бога, привычки, славящие Бога, выбираю зависимость только от Бога. Стиль такой жизни - бороться и побеждать силою Бога наши грехи.

Но если мы наполнены не Богом, то тесно дружим с людьми, отрицающими Бога, людьми аморальными, упорными в неверии, доверяем им свои мечты, секреты, поддерживаем их неверные мнения и поступки. У нас остаются дурные привычки: мы курим, пьем, употребляем наркотики, сквернословим, мы сексуально распущенны, смотрим фильмы с сомнительным содержанием, тратим деньги на пустое, живем для своего удовольствия. Стиль такой жизни можно охарактеризовать как постоянный грех. То, чем мы наполнены, влияет на наши решения, на наш выбор, на наши чувства.



ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МОЛИТВЫ СЫТИНА

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

Молодой здоровый позвоночник

В нервы позвоночника вливается святая Божественная сталь. По всему позвоночнику здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. А горячо любимый Господь Бог Всемогущий вливает в позвоночник постоянным космическим потоком здоровую, молодую, радостную жизнь. Молодая жизнь сейчас наполняет весь позвоночник, весь позвоночник рождает молодым, Божественно здоровым, не тронутым жизнью.

В нервы спины вливается святая Божественная сталь. В нервы мышц спины вливается святая Божественная сталь. Все мышцы спины развиваются, увеличиваются в объеме, возрождают свое 18-летнее строение, обладающее огромной физической силой. Все межпозвонковые связки Божественно рождаются 18-летними, молодыми, эластичными, упругими, несокрушимо прочными. Все межпозвонковые хрящевые диски Божественно рождаются молодыми, толстыми, упругими, несокрушимо прочными.

Позвоночник сейчас рождается молодым, подвижным, гибким, несокрушимо прочным. Спина рождается сильной, неутомимой. В нервы поясницы вливается святая Божественная сталь. Все нервы поясницы усиливаются, здоровеют-крепнут. В нервы мышц поясницы вливается святая Божественная сталь. В мышцах поясницы здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. Все нервы поясницы рождаются сейчас рождено здоровыми, титанически стойкими, стальными. Мышцы поясницы развиваются, увеличиваются в объеме, возрождают свое молодое, 18-летнее строение, обладающее огромной физической силой. Поясница рождается сильной, неутомимой.

Во всю спину вливается молодая радостная жизнь. Весь позвоночник сейчас новорожденно-молодой, 18-летний, Божественно исправный, Богом созданного идеально правильного строения. Я могу работать, наклонившись, часами напролет. Во всей спине, в пояснице приятное здоровое спокойствие. Вся мускулатура спины, поясницы развивается, увеличивается в объеме. Возрастает моя становая сила. Во всей спине сохраняется приятно-молодое здоровое спокойствие.

Мой позвоночник молодой, Божественно здоровый, идеально исправный, Богом созданного идеально правильного строения. Я становлюсь все более сильным, все более стойким, здоровым. С яркостью молнии чувствую себя молодой красавицей со стальными нервами и упругими мышцами.

Нервно-мозговой аппарат, управляющий жизнью всего моего тела, в течение многих веков с титанической всепобеждающей стойкостью поддерживает, сохраняет новорожденно-юное Богом созданное строение всех внутренних органов, суставов и позвоночника.

Я с титанической материализующей силой мысли думаю: «Мое физическое тело настроено на идеально здоровую, веселую, счастливую, радостную жизнь в течение 300 лет и дальше».

На преодоление неврастении

Вновь родившаяся новая-новая здоровая новорождённая жизнь вливается в головной-спинной мозг, во все мои нервы. Во всю мою молодую нервную систему вливается вновь родившаяся новая-новая здоровая новорождённая жизнь вливается в головной мозг, во все мои нервы. Во всю мою нервную систему вливается новая здоровая новорождённая жизнь.

Новорождённая сила наполняет всю мою нервную систему. Новорождённая-новорождённая сила, сила, сила новорождённая наполняет головной-спинной мозг, всю мою нервную систему. Всю мою нервную систему наполняет сила, новорождённая сила. Новорождённая сила наполняет головной-спинной мозг, все мои нервы. Всю мою нервную систему наполняет новорождённая сила. Сила, сила новорождённая, сила, могучая несокрушимая, новорождённая сила, сила новорождённая наполняет всю мою молодую нервную систему.

С каждой секундой в моей нервной системе рождается новая здоровая сила. С каждой секундой в моей нервной системе рождается новая здоровая сила. С каждой секундой моя нервная система становится сильней. С каждой секундой головной-спинной мозг становится сильней, с каждой секундой головной-спинной мозг становится сильней.

Могучая несокрушимая новорождённая сила, сила, сила новорождённая наполняет головной-спинной мозг, все мои нервы.

С каждой секундой увеличивается-увеличивается запасная сила нервной системы, с каждой секундой увеличивается-увеличивается запасная сила нервной системы.

Нервная система продолжает идеально правильно управлять работой всех внутренних органов, продолжает идеально правильно управлять жизнью моего молодого здорового тела наперекор всем вредным влияниям внешней среды. С каждой секундой моя нервная система становится сильней. Каждую секунду в головном-спинном мозгу рождается новая здоровая сила. Головной-спинной мозг увеличивает свою запасную резервную силу. Головной-спинной мозг с каждой секундой становится сильней. С каждой секундой увеличивается запасная резервная сила головного-спинного мозга.

Сила головного-спинного мозга перекрывает все вредные влияния внешней среды. Сила головного-спинного мозга полностью подавляет все вредные влияния внешней среды. Головной-спинной мозг наперекор всем вредным влияниям внешней среды идеально правильно, с огромной-колоссальной устойчивостью идеально правильно управляет работой всех внутренних органов, идеально правильно управляет жизнью моего молодого здорового тела. Я стараюсь до конца понять, до конца осмыслить: с каждой секундой увеличивается запасная резервная сила головного-спинного мозга. Наперекор всем вредным влияниям внешней среды головной-спинной мозг продолжает идеально правильно, абсолютно правильно управлять жизнью сердца, управлять работой всех внутренних органов. Благодаря огромной-колоссальной устойчивости головного-спинного мозга, все внутренние органы продолжают работать идеально правильно, абсолютно правильно. Сердце продолжает работать идеально правильно, абсолютно правильно наперекор всем вредным влияниям внешней среды. Наперекор всем вредным влияниям внешней среды я сохраняю прекрасное самочувствие, весёлое-весёлое-жизнерадостное настроение. Я стараюсь до конца понять, до конца осмыслить: вредные влияния внешней среды, незаслуженные обиды, оскорбления людей, все вредные влияния разговоров людей о болезнях всем другим людям портят настроение, ухудшают самочувствие; я же наперекор всем вредным влияниям внешней среды сохраняю прекрасное самочувствие, весёлое-весёлое-жизнерадостное настроение. Моё прекрасное самочувствие непоколебимо устойчиво в жизни. Моё прекрасное самочувствие непоколебимо устойчиво в жизни. Сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все вредные влияния людей, сквозь все вредные влияния плохой погоды, атмосферного давления, я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие, весёлое жизнерадостное настроение, все внутренние органы продолжают работать идеально правильно, абсолютно правильно. Моё сердце продолжает работать идеально правильно, абсолютно правильно сквозь все вредные влияния внешней среды.

Головной-спинной мозг с каждой секундой становится сильней. Огромная сила головного-спинного мозга перекрывает все вредные влияния внешней среды. Наперекор всем вредным влияниям внешней среды - прекрасное самочувствие, весёлое-весёлое-жизнерадостное настроение. Вся душа поёт от счастья, от радости жизни.

Новорождённая сила, могучая несокрушимая новорождённая сила вливается в головной-спинной мозг, во все мои нервы. Несокрушимая новорождённая сила, сила новорождённая наполняет головной-спинной мозг, все мои нервы. С каждой секундой моя нервная система становится сильней. С каждой секундой повышается устойчивость работы головного-спинного мозга. С каждой секундой всё более устойчивым становится моё идеальное здоровье, моё несокрушимое здоровье, идеальное здоровье становится всё более устойчивым сквозь все времена года. Я стараюсь это глубже понять: сквозь все времена года я сохраняю прекрасное самочувствие, весёлое настроение. Сквозь все вредные изменения погоды я сохраняю прекрасное самочувствие, весёлое настроение. Сквозь все вредные влияния людей, сквозь все обиды, оскорбления, сквозь все предательства людей я сохраняю прекрасное самочувствие, весёлое настроение, здоровею-крепну. Я становлюсь сильней, в десять раз сильней, в сто раз сильней беспредельно беспощадных, беспредельно безжалостных подлостей и предательств даже самых близких, родных, любимых людей. Наперекор всем беспредельно беспощадным, беспредельно безжалостным подлостям и предательствам людей я здоровею-крепну, увеличиваю продолжительность своей энергичной, здоровой, счастливой молодости.

Я становлюсь человеком в жизни несокрушимо устойчивым, несокрушимо устойчивым. Могучая несокрушимая новорождённая сила, сила, сила новорождённая наполняет головной-спинной мозг. С каждой секундой в моей нервной системе рождается новая здоровая могучая сила. С каждой секундой нервная система становится сильней. С каждой секундой увеличивается запасная резервная сила моей нервной системы. С каждой секундой повышается устойчивость работы головного-спинного мозга. С каждой секундой повышается устойчивость идеально правильной работы головного-спинного мозга. С каждой секундой повышается устойчивость идеально правильной работы головного-спинного мозга. Сквозь вредные влияния внешней среды без всякого исключения головной-спинной мозг идеально правильно, абсолютно правильно управляет жизнью моего молодого, здорового тела, управляет работой всех внутренних органов, управляет работой сердца. Наперекор всем, без исключения, вредным влияниям внешней среды, всем утратам, всем невзгодам жизни все внутренние органы работают идеально правильно, абсолютно правильно, всё тело живёт весёлой-радостной здоровой жизнью.

Неугасимый весёлый огонёк всегда горит в моих глазах, солнечная радость жизни светится в моих глазах. Сквозь все трудности жизни весёлый огонёк всегда горит в моих глазах. Сквозь все трудности жизни торжествующая сила молодости светится в моих глазах. Наперекор всем невзгодам жизни, торжествующая сила молодости светится в моих глазах. Наперекор всем невзгодам жизни, торжествующая сила молодости светится в моих глазах.

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

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Анекдоты

Дорогая! А что, суп вчерашний?
— Я тебе больше скажу, он еще и завтрашний!

Жена ластится к мужу: — Милый, я пришла к тебе из сказки! — Из какой? — Из доброй. — Что, выгнали?

— Американец в воскресенье отдыхает дома от тя-

желых будней.
— Русский в понедельник отдыхает на работе от тяжелых выходных.

- Рабинович, как ви считаете, что сильнее: знание или чувство?
- Чувство!
- Почему?
- Вот знаю, что я должен Изе тясячу, но чувствую - не отдам.

Стою спокойненько, мою посуду, не ругаюсь, не ору, в общем, веду себя хорошо. муж не выдержал, подошел, тихонечко пальчиком постучал по голове и в ушко мне говорит: «Эй, тараканчики! Вы что, сдохли там? «

Специалисты генной инженерии нашли немало способов запустить у человека существующий у акул механизм восстановления зубов. Выкупленные патенты надежно хранятся в засекреченных архивах ассоциации врачей-стоматологов.

Желудок умнее мозга, потому что желудок умеет тошнить, мозг же глотает любую дрянь.

Летит американец на самолёте российкой авиакомпании. Подходит к нему стюардесса и спрашивает:
— Желаете отобедать?
— А какой выбор?
— Да или нет.

Крик русского туриста в аэропорту Вашингтона «Алла, я в бар!» заставил обоср@ться 1300 американцев, в том числе 19 полицейских.

Учительница:
— Циля Израилевна,
Сему надо мыть. От Семы плохо пахнет!
Родительница:
— Марья Никитична,
Сёму надо не нюхать. Сёму надо учить!

Беременная жена в три часа ночи будит замученного мужа:
- Милый, я хочу гранаты… Я хочу очень много гранат!
- Эх, когда же ты, наконец, родишь этого террориста?!

В целях пропаганды опыта тюрьмы Россия и США обменялись заключенными сроком на 1 месяц. В середине срока заключенные выступили с заявлениями:
— Русский потребовал пожизненного заключения, американец — немедленной смертной казни.

Учитывая концентрацию идиотов, дебилов, дегенератов вокруг, одиночество - не недостаток, а бесценный дар.

Шутки

Дорогие девушки, не давайте парням ложные надежды. Не оставляйте на плите пустую сковороду с закрытой крышкой.

— Ты когда-нибудь говорил жене, что о ней думаешь?
— Да. Хочешь шрам на голове покажу?
Крокодилы в зоопарке голодают. Мэрия денег не выделяет. Директор, не имея возможности содержать несчастных животных, пообещал выпустить их на свободу, возле городского пляжа.
Деньги нашлись.

Сара, рыдая, говорит по телефону матери:
- Мама, уже полночь, а Мони все нет и нет. Он, наверное, у какой-нибудь шлюхи.
- Сарочка, зачем сразу подозревать худшее? Может, он просто попал под автомобиль

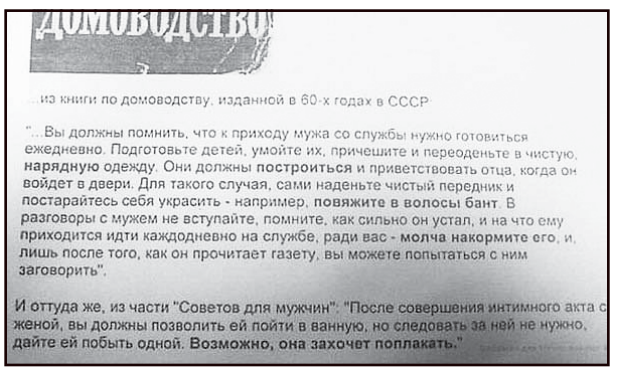
В Пенсионном Фонде работают только самые лучшие бюрократы. Ведь им противостоит самая опытная часть населения.

— Изя, я восхищен вашими чувствами!
Вы с Сарой вместе живете уже 30 лет и, тем не менее, гуляя по городу, всегда
держитесь за руку!
— Сема, если я ее отпущу, она обязательно что-нибудь купит.

Твоим внутренним миром только глисты восхищаются!

Я толстая лишь потому, что во мне живут сразу несколько принцесс.

За рулем Изя и скорость превысил. Гаишник останавливает.



- Вы скорость превысили.
- Какой русский не любит быстрой езды?
- С Вас штраф.
- Откуда у бедного еврея деньги?

Училка:
- Назовите самый длинный день.
- Полярный день. Он длится полгода.
- Правильно.
Вовочка:
- Неправильно. Это черный день. У нас в семье он уже 9 лет длится.

- Скажите, Вы случайно не сын старика Рабиновича?
- Да, сын, но что «случайно», я слышу впервые.

— Доктор, скорее приезжайте! У моей жены, кажется, будут сложные роды.
— Фамилия?
— Рабинович.
— Всё будет нормально. Маленький Рабинович как-нибудь выкрутится.

Я ем салат из помидоров.
- Зачем эти извращения. Ешь из тарелки.

-Умирает старый еврей. Говорит жене:
- Кованый сундук отдашь сыну.
- Лучше дочери.
- А я говорю - сыну!
- А я говорю - дочери!

Афоризмы

- Кто из нас умирает, ты или я?!

Власть в России всегда прислушивается к оппозиции. Ставят жучки и прислушиваются.

- Ничто так не убеждает в существовании души, как ощущение того, что в неё наср@ли.

Мойша показывает соседу свой новый дом:
- Здесь столовая. Одновременно за стол могут сесть, не приведи Господи, двадцать человек.

Да, он хороший психолог. Его пациенты, узнав, что за каждое следующее посещение придется платить

200 долларов, легко и непринужденно самостоятельно выходят из депрессии.

Муж–боксер частенько скандалил с женой-каратисткой. Но теща, мастер спорта по пулевой стрельбе, очень быстро их успокаивала.

- Дорогой, мне уже не в чем стало ходить.
- А зачем я купил тебе машину? Езди.

Когда от жизни нечего больше ждать, остаётся ждать лета...

Изя – Мойше:
– Рабинович просит у меня денег. Не знаю, стоит ли ему давать. – Обязательно дай. – Почему «обязательно»? – Иначе он попросит у меня.

Вот дожила: на платную медицину не хватает денег, на бесплатную - здоровья.

Когда люди не сходятся в главном, они расходятся из-за пустяков.

Эгоисты — добрейшие люди. Они никогда не подумают плохо об окружающих. Собственно, они вообще не думают об окружающих.

Учительница спрашивает:
- Вовочка, вот смотри, если я говорю: «Я была богатой», - это прошедшее время. А если я говорю: «Я красивая», - что это?
- Чрезмерная фантазия, Марь Иванна.

- Мойше, скажите, вы с вашей Басей счастливы?
- А куда деваться?

- Абрам, вы не одолжите мне 100 рублей до среды?
- А оно мне надо? Я и так плохо сплю!

- И кому ты будешь нужна с детьми?
- Детям! А ты?
- А я банкам, у меня кредиты.

НАРОДНЫЕ СЕКРЕТЫ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА

Один раз в детстве меня укусила соседская собака и бабушка, прежде чем тащить меня в больницу, промывала рану именно хозяйственным мылом. В больнице нас за это похвалили и рекомендовали так делать всегда. Оказывается, что лучшим по микробиологическим показателям, оказалось... мыло «Хозяйственное».

Хозяйственное мыло успешно применяется для лечения воспалительных процессов (вплоть до начинающейся гангрены). Им успешно лечат даже гинекологические заболевания (в некоторых роддомах его используют для мытья пола в отделениях, где находятся новорожденные). Хирурги знают об удивительной способности хозяйственного мыла заменять хирургические перчатки (если его намылить на руки и оставить подсыхать) – говорят, что тогда даже при порезе во время операции риск заражения минимален. Моя голову хозяйственным мылом, можно добиться того, что волосы становятся густыми и здоровыми (исчезает и перхоть, и ломкость волос). Правда, чтобы кожа головы не была после такого мытья пересушена, нужно все же затем ополоснуть голову кислым раствором на основе уксуса или лимонного сока.

Хозяйственным мылом советуют умываться – хотя бы 2 раза в неделю – для того, чтобы кожа всегда молодо выглядела. После умывания надо смазывать кожу обыкновенным детским кремом. Причем эффект от таких умываний, как говорят те, кто попробовал, лучше, чем от использования дорогой профессиональной косметики. Очень хорошо очищает кожу мытье в парной с березовым веником, замоченным в растворе хозяйственного мыла: кожа замечательно очищается и потом как бы светится изнутри.

Можно излечиться с помощью хозяйственного мыла от начинающегося насморка. Нужно сделать мыльный раствор, обмакнуть туда ватный тампон и обработать носовые пазухи. Тогда (хотя и будет первое время немного щипать) нос никогда не будет заложен, а через 2-3 такие обработки вы надолго забудете о простуде.

При укусе собаки для предотвращения попадания в рану инфекции советуют дать стечь крови из раны (она вымоет и бактерии), а потом или приложить марлю или забинтовать бинтом, смоченным в растворе хозяйственного мыла.

Успешно справляется хозяйственное мыло и с лечением грибковых заболеваний стоп. Советуют тщательно мыть пораженные области на коже мылом со щеткой, после чего обрабатывать поверхность кожи йодом. После депиляции, чтобы исключить покраснение кожи на чувствительных участках, люди также используют хозяйственное мыло. Достаточно просто один раз намылиться, и раздражения не будет. Хозяйственным мылом успешно лечится молочница и потница. Им хорошо подмываться, оно убивает все бактерии и грибок типа молочницы. При молочнице здорово помогает намылить безымянный палец и обмазать влагалище на сколько палец влезет, так мне в роддоме сказали. Если имеются какие-либо проблемы в ротовой полости, можно обрабатывать зубную щетку раствором хозяйственного мыла и оставлять на ночь. К утру, вы будете уверены, что ваша зубная щетка полностью обеззаражена.

В хозяйственном мыле много щелочей, быстро и качественно растворяющих грязь и к тому же обладающих антимикробным действием. Недаром в медицине грубое хозяйственное мыло до сих пор используют в качестве антисептика. Несколько лет назад мои только что проколотые уши воспалились - сзади на мочке образовался просто комок черный. Я уже настроилась снять сережки и «зарастить» уши, но моя мама взяла обычное хозяйственное мыло, натерла его мелкой стружкой, добавила сок лука и все это приложила мне на мочку на день. Вечером все сняла, потом я еще пару дней смазывала ухо спиртом, и все прошло. Больше проблем не было.

Хозяйственное мыло – прекрасное средство для снятия отёка. Для этого достаточно развести мыло в воде и натереть полученным раствором ушиб. Производить процедуру необходимо несколько раз за день.

Средство от прыщей. Настрогать хозяйственное мыло в мисочку, добавить воды и взбить его помазком в пену. Теперь взять 1 ст. л. получившейся пены, 1 ч. л. соли «экстра» и перемешать. Эту смесь накладывать на хорошо вымытое лицо. Предупреждаю - будет сильно щипать, но это как раз и означает, что идет лечебный процесс. Держать маску полчаса. У вас на лице останется сухая соль, смахните ее и умойтесь сначала горячей, а потом холодной водой. Делать такую процедуру нужно 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

Средство от нарывов. Смешать в равных частях натертый лук, хозяйственное мыло и сахар. Эту мазь наложить на нарыв и забинтовать. Делать это нужно на ночь, утром вы увидите, что рана полностью очистилась.

Врачи рекомендуют раз в две недели мыться хозяйственным мылом: вы защитите себя от вирусов и бактерий. От трещин на пятках и натоптышей делают ванночку из 2 литров горячей воды, 1 чайной ложки соды и 1 столовой ложки наструганного хозяйственного мыла. Хозяйственное мыло и дождевая вода от выпадения волос избавят навсегда. Применять для намыливания волос только темное хозяйственное мыло. Никаких других моющих средств не использовать. Мыть голову следует 2 раза в неделю. Я делала так в течение двух месяцев. Результат прекрасный Если ушибленное место помазать хозяйственным мылом - синяка не будет. Если намылить место ожога хозяйственным мылом и дать подсохнуть, то не будет не только пузырей от ожога, но и покраснения не останется! Проверено на себе много раз!

По материалам информационных изданий

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

ЗВЕРОБОЙ - ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Против спазмов кровеносных сосудов, в качестве антисептического средства для смазывания десен и полосканий, при заболеваниях дыхательных путей, гипертонии, анемии, при лечении пролежней, аллергии, ран, при болезнях мочевого пузыря и почек, желудочно-кишечного тракта, гриппе, простудных заболеваниях и кашле, геморроя, головной боли, нервных болезнях. - Как заваривать зверобой. 1,5 ст. ложки сухой травы залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин. Охладить, процедить, отжать, добавить кипяченой холодной воды, чтобы получилось 200 мл. Принимают внутрь, за 30 мин. до еды, по 1/3 стакана, 3 раза в день при болезнях желудка и печени, анемии, кашле. - Как приготовить настой. 1-2 столовые ложки травы залить 300 мл. кипятка. Настоять 30 минут(можно в термосе). Принимать по 1/2 стакана до еды, 3 раза в день при головных болях, болях в желудке, цистите, болезнях печени, ревматизме.

- Как приготовить сок. Собрать достаточное количество свежей травы в период цветения. Если нет соковыжималки, то траву перекручивают через мясорубку, получившуюся кашицу перекладывают в марлю и выжимают вручную. Принимать по 1 ст. ложке в день за 30 мин до еды. Можно с медом для нейтрализации горечи.

- Как сделать настойку. 20 г травы залить 1/2 литра водки. Настоять 15 дней, процедить. Принимать по 20-30 капель в 100 мл воды. Полоскать полость рта. Можно принимать по 30 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день после еды при других заболеваниях.

- Как приготовить масло. Свежие листья зверобоя залить подсолнечным маслом 1:4, поместить прозрачную емкость на солнце на 21 день. Процедить и хранить в холодильнике (при насморке, а также для лечения различных кожных заболеваний, ран и ожогов).

- Как приготовить мазь. Сухую траву зверобоя, желательно, стертую в порошок, смешать с растительным маслом и скипидаром, в такой пропорции, чтобы получилась кремообразная масса. Регулярно, в течение дня, втирать в больные места при травмах, ушибах, остеохондрозе, болях в суставах. - Зверобой в качестве чая. 1 ст. ложка без горочки на 300 мл воды. Заварить и настоять как обычный чай. Можно пить по 1/2 стакана такого чая 3 раза в день до еды как успокаивающее и антидепрессивное средство.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ

Действительно полезно! Чем глотать таблетки, как бы витамины, лучше их употреблять в живом виде, приготовленными своими руками.

Пророщенная пшеница – невероятно полезный продукт, об этом свидетельствуют результаты проводимых в течение 20 лет исследований. Проростки пшеницы оказывают эффективное влияние на оздоровление всего организма в любом возрасте, в частности, прекрасно очищают нас от шлаков, тем самым улучшая обмен веществ, работу нервной системы, обеспечивают снижение веса и омоложение. Пророщенная пшеница содержат 18 незаменимых аминокислот, жизненно необходимые для организма витамины (B1, B2, B3, B5, B6, PP, E, F), микроэлементы и минеральные вещества: фосфор, калий, магний, сера, кальций, кремний, хлор, натрий, марганец, цинк, алюминий, медь, фтор, титан, молибден, никель, хром, кобальт. В зернах пророщенной пшеницы, в отличии от продуктов переработки, присутствует витамин С, который способен блокировать влияние веществ, препятствующих усвоению организмом железа, цинка, магния, кальция. Пророщенная пшеница также богата клетчаткой, гемицеллюлозой и пектинами, недостаток которых в организме скажется на функционировании пищеварительной системы. Для проращивания нужно брать пшеницу твердых сортов и уточнять при покупке, что вам нужны зерна именно для проращивания. Проращивать пшеницу также легко, как и гречку. Вот, к примеру, один из способов: 1. высыпать зерна в емкость, с учетом того, что после замачивания объем их увеличится вдвое 2. промыть водой. 3. залить питьевой водой (отфильтрованной или талой) выше уровня крупы на пару сантиметров 4. оставить на пару часов (можно больше, экспериментируйте) 5. после замачивания воду тщательно слить и оставить крупу в емкости на 20-36 часов в темном месте, периодически помешивая ее (буквально пару-тройку раз в день), можно накрыть марлей, можно и не накрывать. 6. по прошествии 20-36 часов на зернах появятся белые ростки, это значит, что всё получилось, кашу можно есть 7. перед употреблением кашу промойте питьевой водой, чтобы смыть слизь. После употребления пророщенных зерен в организме происходят волшебные процессы: 1. Укрепляются стенки кровеносных сосудов, оказание профилактического и лечебного воздействия на вены, например, при варикозном расширении вен и при геморрое (что полезно при различных заболеваниях сосудов, ревматических заболеваниях и артритах) 2. Улучшается кровообращение 3. Укрепляется иммунная система 4. Укрепляется сердечно-сосудистая система 5. Ускоряется заживление ран 6. Улучшается состояние волос и ногтей 7. Выводится из организма избыточный холестерин, шлаки и ионы тяжелых металлов 8. Повышается усваиваемость пищи 9. Понижается уровень глюкозы (полезно для страдающих избыточным весом, повышенным содержанием холестерина в крови и диабетом второго типа) 10. Рассасываются опухоли, фибромы 11. восстанавливают остроту зрения, возвращают цвет и густоту волос, укрепляют зубы. Полученную массу промойте, провер¬ните через мясорубку и залей¬те молоком. Принимайте каж¬дый день за завтраком. Попро¬буйте, не пожалеете, и резуль¬тат вас поразит.

По материалам информационных изданий

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ ГОЛОВЫ

Староверы (рассказ очевидца).

В прошлом году судьба занесла меня на Байкал со стороны Бурятии. Я гидрограф, и мы работали на речке Баргузин. Почти нетронутая природа, чистейший воздух, хорошие простые люди - все приводило в восторг. Но больше всего меня поразили там поселения «семейских».

Мы сначала понять не могли, что это такое. Потом нам обьяснили, что это староверы. Семейские живут отдельными поселками, у них очень строгие обычаи. Женщины и по сей день ходят в сарафанах до пят, а мужчины носят косоворотки. Это очень спокойные и доброжелательные люди, но ведут они себя так, что лишний раз к ним не сунешься. Просто болтать они не будут, ни разу мы такого не видели. Это очень работящие люди, никогда без дела не сидят.

Сначала это как-то напрягало, потом мы привыкли. А позже мы обратили внимание на то, что все они здоровые и красивые, даже старики. Наши работы проходили как раз по территории их поселка, и чтобы как можно меньше беспокоить жителей, нам дали в помощь одного деда, Василия Степановича. Он помогал нам делать замеры - очень удобно и нам, и жителям.

За полтора месяца работы мы с ним подружились, и дед много интересного нам порассказал, да и показал тоже. Конечно, о здоровье тоже разговорились. Степаныч ни раз повторял, что все болезни от головы.

Однажды я к нему прицепился с требованием обьяснить, что он под этим понимает. А тот ответил вот что: «Давай возьмем вас, пятерых мужиков. Да я по одному запаху ваших носков скажу, что вы думаете!» Нам стало интересно, и тут Степаныч нас просто огорошил. Он сказал, что если у человека сильно пахнут ноги, то самым сильным его чувством является желание все дела отложить на потом, сделать их завтра или еще позже. А еще сказал, что мужики, особенно современные, ленивее баб, и потому у них ноги пахнут сильнее. И добавил, что не надо ему ничего объяснять, а лучше честно самому себе ответить, так это или нет. Вот так, оказывается, влияют мысли на человека, и на ноги тоже! Еще дед сказал, что если у стариков начинают пахнуть ноги, то, значит, мусора в организме скопилось много и следует поголодать, либо строго попоститься с полгода. Стали мы пытать Степаныча, а сколько же ему лет. Он все отнекивался, а потом и говорит: «Вот сколько дадите - столько и будет». Мы стали думать и решили, что ему лет 58-60. Много позже мы узнали, что ему 118 лет и что именно по этой причине он был отряжен помогать нам! Выяснилось, что все староверы - люди здоровые, к врачам не ходят и лечат себя сами. Они знают особый массаж живота, и каждый сам себе его делает. А если пошло недомогание, то человек разбирается вместе со своими близкими, какая мысль или какое чувство, дело могли вызвать хворь. То есть он пытается понять, что не так в его жизни. Затем начинает голодать, молиться, а уж только потом пьет травы, настои, лечится природными веществами.

Староверы понимают, что все причины болезней у человека в голове. По этой причине они отказываются слушать радио, смотреть телевизор, считая, что такие устройства засоряют голову и делают человека рабом: из-за этих приборов человек перестает думать сам. Они считают самой большой ценностью собственную жизнь. Весь уклад жизни семейских заставил меня пересмотреть многие свои взгляды на жизнь. Они ни у кого ничего не просят, а живут хорошо, с достатком. У каждого человека лицо светится, выражая достоинство, но не гордыню. Никого эти люди ни обижают, ни оскорбляют, матом никто не ругается, ни над кем ни подшучивает, ни злорадствует. Работают все от мала до велика. Особое почтение к старикам, молодые не перечат старшим. Особо у них в почете чистота, причем чистота во всем, начиная с одежды, дома, кончая мыслями и чувствами. Если бы вы видели эти необыкновенно чистые дома с хрустящими занавесками на окнах и подзорами на кроватях! Все моется и скоблится дочиста. Животные у них все ухоженные. Одежда красивая, вышитая разными узорами, которые являются для людей защитой. Об изменах мужа или жены просто не говорят, поскольку там этого нет и быть не может. Людьми движет нравственный закон, который нигде не писан, но каждый его чтит и соблюдает. А за соблюдение этого закона они получили в награду здоровье и долголетие, и какое! Когда я вернулся в город, очень часто вспоминал Степаныча. Мне было трудно увязать воедино то, что он говорил, и современную жизнь с ее компьютерами, самолетами, телефонами, спутниками.

С одной стороны, технический прогресс - это хорошо, но с другой... Мы действительно потеряли себя, плохо себя понимаем, переложили ответственность за свою жизнь на родителей, врачей, правительство. Может, поэтому и не стало по-настоящему сильных и здоровых людей. А вдруг мы действительно вымираем не понимая? Мы-то навоображали, будто стали умнее всех, потому что техника у нас необыкновенно разнообразна. А получается, что из-за техники мы себя теряем.

Эти староверы сильно меня потрясли. Они нам утерли нос своей силой, уравновешенностью характеров и незлобивостью, своим здоровьем и трудолюбием. Их девяностолетние старики выглядят как наши в 50-60 лет. Разве они. - не хороший образец того, как надо жить, чтобы быть здоровыми и счастливыми?

“ЛЮБИТЬ” – ОЗНАЧАЕТ НЕ ЧУВСТВО, А ДЕЙСТВИЕ!

Правила счастливой семейной жизни:

1.Семейная жизнь начинается с местоимения “Мы”.

2.Спеши творить и замечать хорошее. Это наполнит счастьем не только тех, кому ты это делаешь, но и тебя самого.

3.Остановись во гневе. Не спеши излить свой гнев, подумай, осмысли ситуацию, умей понять и простить.

4.Каждый шаг навстречу равен многим дням радости. Каждый шаг в сторону от семьи – многим горьким дням.

5.Если ты уверен (а), что она (он) виноват (а), то ищи причину в себе. В любой ситуации виноваты оба.

6.Доброе слово – хорошо, а доброе дело - лучше. Но доброе слово – это тоже доброе дело.

7.Умей ни только вставать на место другого, но и достойно находиться на своём в данной ситуации.

8.Не верит тот, кто сам обманывает. Семейные отношения строятся на доверии друг к другу.

9.Быть другом его (её) друзей, тогда и твои друзья станут его (её) друзьями.

10.Никто не стремится любить тёщу и свекровь, но все готовы любить двух мам.

Любовь — это теорема, которую нужно доказывать каждый день. Уильям Шекспир.

Притча “Любовь – это действие”

Однажды человек пришел к мудрецу за советом.

– Мы с женой уже давно не испытываем прежних чувств друг к другу! Наверное, я просто ее больше не люблю, да и она, боюсь, меня тоже. Что мне делать?

– Любить ее!

– Но я же говорю, никаких чувств не осталось!

– Это хороший повод, чтобы любить ее!

– Но как же любить, если не любится?

– Ценить ее! Сопереживать ей! Говорить ей о любви! Слушать ее! Спрашивать ее! Помогать ей! Идти на компромисс! Для подлинной любви нет никаких преград! Ибо глагол “ЛЮБИТЬ” – означает не чувство, а ДЕЙСТВИЕ.

Факторы, определяющие возможность изменений в семье.

Во-первых, принятие ответственности на себя.

Во-вторых, осознание того, что не нравится в настоящем.

В-третьих, опора на себя, вера в свои силы и способности, которая дает эмоциональную защищенность и готовность действовать эффективно.

В-четвертых, наглядное и детальное представление того, что вы хотите получить в результате изменений.

Любовь берёт всю ответственность на себя: я отвечаю, а не ты. Как только вы поймёте, что ответственность лежит на вас, вы начнёте расцветать.

Обычная любовь - это требование, настоящая любовь - это зрелость. Она ничего не знает о требованиях; она знает только радость щедрости.

Помогайте, делитесь энергией, любите. Принимайте других и давайте им понять, что вы им рады. Не вызывайте в них чувство вины, не внушайте им мысль, что они заслуживают осуждения.

Любовь – это глубокое понимание. И вы полюбите этого человека, вы поможете стать ему тем, кем ему суждено быть. Вы не будете ждать от него ничего другого. Всякое ожидание - это осуждение, отрицание. Неприятие.

Когда вы чувствуете, что хотя бы один человек принимает вас таким, какой вы есть, вы начинаете ощущать себя центрированным. Вы желанны в этой жизни! Помогайте другим становиться самим собой. Есть только один способ любить людей: любить их такими, какие они есть. Помогайте людям быть естественными, быть свободными, быть самими собой и никогда не пытайтесь принуждать их, оказывать на них давление и манипулировать ими.

Если мы не видим в людях потенциальных возможностей развития души, то мы не принесем им добра; необходимо обходиться с людьми, опираясь на имеющийся в каждом потенциал. Йоган Вольфганг фон Гёте.

Счастливая жена уверена, что ее муж самый лучший, а счастливый муж - это тот, кто знает, что его ценят.

Притча "Лучший выбор".

Родилась маленькая мышка, подросла она и стала просто ослепительно красивой. Начали родители приглядывать ей жениха. Но разве найдешь среди мышей пару такой красавице? Жениха хотелось найти самого лучшего, самого могущественного.

Думали, думали и решили, что самое могущественное на свете солнце. Улыбнулось солнце, поблагодарило за предложение и сказало, что облако могущественнее его, потому, что может преградить путь солнечным лучам.

Пошел отец мышки к облаку. Поблагодарило облако за предложение, но сказало, что могущественнее его ветер, потому что гонит облако, куда захочет.

Отправился отец мышки к ветру, а тот сказал, что могущественнее его стена, которую он никак не может опрокинуть.

Стена тоже поблагодарила за предложение, но сказала, что есть на свете другой жених, который могущественнее ее, потому что любая мышь может прогрызть в ней нору.

Удивился отец, захлопал от удовольствия и с гордым видом отправился домой. Вскоре выдали они дочку замуж за соседа-мыша и зажили молодые дружно и весело.

Какой бы сильной не была женщина, она ждет мужчину сильнее себя. И не для того, чтобы он ограничивал ее свободу, а для того, чтобы он дал ей право быть слабой. И в этом его сила! http://psycabi.net

ОШИБКИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

Когда первые полгода с моими детками-6 главных ошибок в воспитании ребенка New!

Почему мы отдаляемся от детей? Почему у них заводятся секреты? Психолог Светлана Ройз выделяет семь ошибок в воспитании, которые к этому приводят.

1. Гипопротекция. Родители не контролируют поступки ребенка. У него – повышенная свобода действий. Мама и папа не знают, где и с кем их сын (дочь) проводит время, чем увлекается. Родители формально выполняют свои функции, но не вкладывают в воспитание личностного смысла. В результате ребенок вынужден искать необходимые ему ценности и нормы вне семьи. И иногда эти нормы наносят вред его здоровью, психике или обществу.

2. Гиперпротекция. Усиленный контроль над ребенком. Родители следят за каждым шагом своего чада и заставляют его копировать собственную ценностно-нормативную систему. Личность ребенка игнорируется. В результате одни дети чувствуют себя беспомощными, у них развивается потребительская позиция по отношению к миру, обостряются конфликты со сверстниками. А другие, наоборот, бурно протестуют, поступая назло родителям и обществу.

3. «Кумир семьи». Родители стремятся удовлетворить все потребности ребенка, оградить от любых трудностей. В итоге избалованное дитя становится эгоцентричным, всегда желает быть в центре внимания, все получать с легкостью, без труда. А сталкиваясь с реальными жизненными трудностями, оказывается не в силах с ними справиться. Да и родителей зачастую ни во что не ставит.

4. Эмоциональное отвержение. Воспитание по типу Золушки. Мать или отец тяготятся ребенком, который ощущает это (особенно если в семье есть другой ребенок, получающий больше внимания).

В результате маленький человечек становится слишком ранимым, чувствительным, обидчивым и скрытным.

5. Семейная тирания. Суровое отношение и расправы за мелкие проступки и непослушание вызывает у ребенка страх перед родителями и ожесточение. Он усиленно ограждает от них свою личную жизнь. Из таких детей нередко вырастают жестокие люди.

6. Воспитание вундеркинда. Мама и папа стремятся дать ребенку как можно лучшее образование, развить его способности, которые нередко оказываются мнимыми. Кроме учебы в школе ребенок занимается музыкой, иностранным языком, спортом... При этом он лишается возможности играть, общаться со сверстниками. И протестует против такого режима! Пытаясь избавиться от чрезмерных нагрузок, он выполняет их формально, становится тревожным, у него появляются страхи и тайны.

Источник: www.edinstvennaya.ua

ПОИТЬ ЛИ ГРУДНИЧКА ВОДОЙ?

Одним из первых вопросов, возникающим в первые дни после рождения ребенка у мам, является допаивание водой. Что же говорят по этому поводу специалисты, и о чем свидетельствует опыт мам, успешно кормивших, и продолжающих кормить грудью?

• Ребенок, питающийся исключительно грудным молоком, по требованию, не нуждается в дополнительном введении воды. Сигналом к допаиванию таких деток служат лишь первые ложки прикорма.

Почему же грудничок не нуждается в воде? Секрет в том, что в составе материнского молока около 88% воды. «Переднее» молоко содержит больше воды — им малыш утолит жажду, а «задним», более жирным — голод.

С наступлением жары уверенность многих мамочек начинает колебаться под устрашающими историями об опасности обезвоживания организма крохи. Как понять, не грозит ли малышу такая беда? Если кормить ребенка по требованию, то необходимое количество воды он получит из молока. Прикладываясь к груди чаще обычного, ребенок будет не наедаться задним молочком, а утолять жажду передним. Чтобы рассеять сомнения, проведите тест на мокрые пеленки.

Как же быть с различными детскими чаями и укропной водичкой, которыми рекомендуют спасаться от мучительных колик? Увы, они не оправдывают надежд. Существует множество намного более действенных способов борьбы с этой напастью. А вот заполучить расстройство желудка или кишечную инфекцию, таким образом, можно запросто: ведь в бутылочках, да в самом чае или воде болезнетворные бактерии размножаются со скоростью звука, тем более, летом, в жару. А грудное молоко — стерильно.

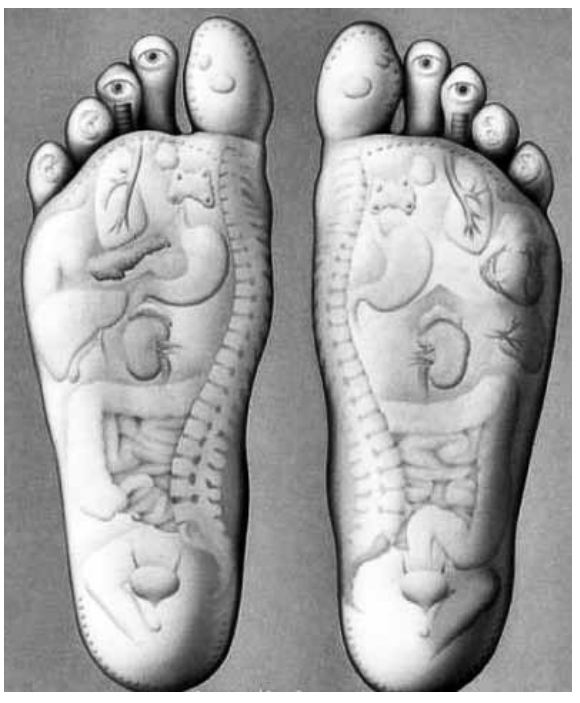
Но в некоторых ситуациях, дополнительное введение воды просто необходимо крохе. Обязательно допаивать малышей, находящихся на искусственном и смешанном вскармливании, ведь никакая, даже самая совершенная смесь не способна восполнить запасы жидкости в организме ребенка.

Вводить воду нужно постепенно, как и любой прикорм, начиная с 1–2 чайных ложек, постепенно увеличивая объем до 20–30 мл. за один прием. Не пользуйтесь бутылочкой: поить ребенка нужно из ложечки или чашки.

Для допаивания старайтесь использовать специальную детскую бутилированную воду. Обратите внимание на то, что обычная столовая вода без газа не подходит по своему составу для малыша, но все же, это лучше чем вода из крана. В крайнем случае, водопроводная вода должна быть отстоявшейся и кипяченой.

Если малыш заболел и у него повышена температура тела, решение о введении дополнительной жидкости согласовывается с педиатром.

По материалам информационных изданий



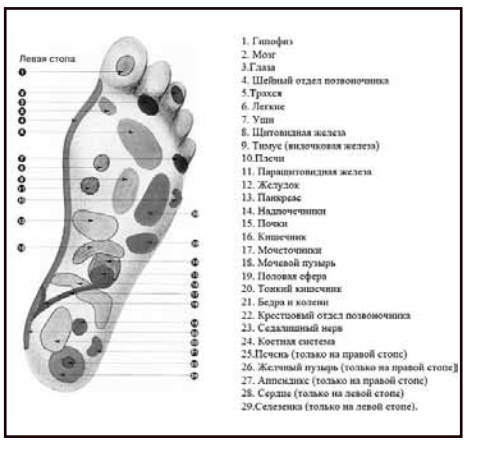
МАССАЖ СТОПЫ СНИМЕТ БОЛЬ В СПИНЕ!

Вы можете найти свой позвоночник, где бы вы думали? На ребре стопы и массаж стопы снимает боли в спине - именно туда проецируются все проблемы в спине. Они обнаруживаются в виде болезненных точек.

Методика массажа:

Найдите на стопе «позвоночник». Сядьте на пол со скрещенными ногами. Возьмите в руки любую стопу. Линия между пяткой и большим пальцем на внутреннем «ребре» - проекция позвоночника. Визуально разделите эту линию на части: крестец, поясница, грудной и шейный отдел.

Большим пальцем с усилием потрите эту линию в направлении от пятки к носку. Если в позвоночнике есть проблемы, вы найдете здесь их отражение. Они ощущаются как болезненные и жесткие точки. Массируя их, вы не воздействуете на позвоночник напрямую. Вы делаете еще лучше: вы расслабляете те нервные окончания, которые создают напряжение. Общий расслабляющий эффект почувствуется с первого раза!



ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Если болят суставы, а болят они по многим причинам: возраст, травмы, нехватка элементов, насыщенный образ жизни, профессиональный спорт. Совсем не обязательно постоянно принимать сильно действующие обезболивающие препараты или сразу же соглашаться на дорогой модный "укол". Местное лечение компрессами и мазями бывает иногда гораздо эффективнее. 1 ст. ложку меда тщательно размешать с 1 ст. ложкой мелкой соли. Смесь положить на льняную или хлопчатобумажную ткань, накрыть болезненное место, тепло укутать. Применять ежедневно на ночь (утром компресс снять), до исчезновения боли. В дополнение к местному лечению: 200 г. чеснока, 500 г. клюквы пропустить через мясорубку, добавить 1 кг меда, перемешать. Принимать по 1 ч. ложке три раза в день до еды длительное время. 3 ст. ложки камфорного масла (купить в аптеке), 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку порошка горчицы перемешать. Положить на лист свежей капусты, обернуть больное место. Тепло укутать. Держать 2-4 часа.

По материалам информационных изданий

НАСТОЙКА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Еще с детства у меня постоянные головные боли. Когда проходила медосмотр, врач сказал, что у меня сужение сосудов головного мозга. Выписал таблетки, которые сначала помогли, а потом стало еще хуже. Зная, что у меня часто болит голова, брат привез лекарство, которое сделал сам по где-то вычитанному рецепту. Когда он мне дал его выпить, боль прошла почти моментально. После этого я начала принимать это лекарство 2 раза в день по 25 капель. Прошло 6 месяцев, а я ни разу не выпила ни одной таблетки. Шумы бывают, правда, иногда . А лекарство такое: понадобятся по 100 мл настоек - эвкалипта - валерианы - пустырника - боярышника по 50 мл настоек - пиона уклоняющегося - мяты перечной - 10 штук гвоздик - 1 ст.л. меда - 1 пакетик имбиря (10 г). Все это слить в литровую бутылку темного цвета. Настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Затем хорошо процедить и разлить в пузыречки с дозатором. Принимать по 25 капель два раза в день, утром и вечером.

Лавровый лист подавляет образование серотонина, который способствует возникновению головных болей. Поэтому

лавровый лист используют для лечения и профилактики мигрени: 2 листа заварите стаканом крутого кипятка и выпейте этот настой в течение дня небольшими порциями.

Чеснок несколько ослабляет активность тромбоцитов, участвующих в процессе возникновения головных болей. Рекомендуется съедать зубчик чеснока в день.

Полезно употреблять в пищу красный перец, причем в любом виде. Дело в том, что красный перец является хорошим источником салицилатов, которые разжижают кровь. Большим количеством салицилатов славится кора ивы, однако она далеко не всегда имеется у нас в нужный момент, а красный перец на кухне всегда под рукой.

Имбирь особенно эффективен в начале приступа мигрени. Небольшой кусочек имбиря заваривают вместе с другими травами или с чаем в чайнике для заварки.

И еще один совет: если под рукой нет нужных лекарственных растений, то помните, что при мигрени, головной боли, вам помогут ножные ванны температурой немного выше 40° С, которые делают в течение 10 минут, после чего около часа необходим покой. Эта процедура «оттягивает» кровь от головы и облегчает состояние.

При сильной головной боли можно применять отвар из ромашки аптечной – она снимает боль и спазмы, успокаивает нервы. 1 столовую ложку растительного сырья залейте 200 мл воды, доведите до кипения, томите на слабом огне в течение 15 минут, затем немного охладите и процедите. Отвар принимают внутрь и в виде компресса накладывают на затылок.

По материалам информационных изданий

ОТ ДАВЛЕНИЯ

Простой рецепт снизит давление на много лет. Гипертонией болеют многие. Такие люди годами ходят по врачам, принимают гипотензивные препараты и многие из них даже не догадываются о существовании простого, но весьма эффективного рецепта народной медицины, который может привести артериальное давление в норму как минимум на несколько лет. А готовится целебный отвар так: засыпьте в кастрюлю 5 стол. ложек хвои сосны и по 2 стол. ложки плодов шиповника и луковой шелухи, залейте смесь 1 литром холодной воды, доведите до кипения и варите на малом огне под крышкой 10 минут. Дайте отвару немного настояться, затем процедите и при необходимости добавьте немного кипяченой воды, чтобы отвара было ровно 1 литр. Разделите этот объем поровну и выпейте в течение 2 дней, после чего приготовьте новую порцию отвара. Курс лечения — 4 месяца. Первые несколько лет проводите его регулярно, а дальше — по необходимости. Улучшение может наступить уже через неделю, а спустя месяц можно начать постепенно отменять гипотензивные препараты. Кстати, хвойный отвар хорошо очищает кишечник и печень, а также обладает мочегонным действием.

По материалам информационных изданий

ОТ ВАРИКОЗА

Лук от варикоза и сосудистых звездочек на ногах - три проверенных рецепта.

Настойка.

Залейте 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи 100 мл водки. Настаивать неделю. Процедить и принимать по 20 капель 2-3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 10 дней курсами через месяц.

Настой.

2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залейте 400 мл кипятка, настаивайте в течение 6 часов, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 7-10 дней. Повторный курс лечения провести после недельного перерыва.

Отвар.

4 ст. ложки луковой шелухи залейте 2 литрами молока и кипятите на слабом огне в течение 10 мин. Дать остыть и процедить. На ночь втирать в кожу ног легкими массажными движениями. Смыть утром. Курс 10- 14 дней. Повторить через месяц.

По материалам информационных изданий

БЕСПОКОИТ ПЕЧЕНЬ?

Если вас часто беспокоит печень.

Сейчас многие жалуются на проблемы с печенью. Есть очень простой и дешёвый способ восстановить её. Для этого 1 кг синего (!) лука пропускают через мясорубку, смешивают с 850-900 г сахарного песка, настаивают в прохладном темном месте 1,5 недели и отжимают. Принимают от 3 до 8 столовых ложек в день в зависимости от тяжести заболевания.

Если состояние критическое, то можно пить уже через 3 дня после приготовления.

Рецепт проверен на больных циррозом печени, даже осложнённым водянкой.

По материалам информационных изданий

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ?

Легкое очищение желчного пузыря

С помощью этого замечательного средства Вы можете избавиться от всех желчных камней в самые короткие сроки. При этом, Вы ни только не почувствуете никакого дискомфорта, но также и омолодите свой организм. Схема очищения довольно проста: варим несколько очищенных средних головок свеклы до получения кашицы (примерно, 7-8 часов). Затем, после остывания отвара (он должен быть густым и похожим на сироп) он уже пригоден для наших процедур. Каждый день, два-три раза за 30 минут до еды принимайте этот сироп по половине стакана. Продолжительность очищающего курса, примерно, 10-12 дней. За это время сироп из свеклы растворяет и выводит камни из организма!

По материалам информационных изданий

МОЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВМЕСТО ВРЕДНОГО МОРОЖЕНОГО

Молочный диетический десерт готовится быстро и просто, а получается настоящее лакомство для детей и взрослых. Это вкусное и, главное, натуральное, молочное суфле!

Ингредиенты: кефир (или ряженка) — 0,5 л, (комнатной температуры) нежирная сметана — 1/3 стакана, (комнатной температуры) сахар — 1/4 — 1/2 стакана, желатин — 1 ст.л., (для него 50-100 мл воды) ванильный сахар — 0,5 пакетика.

Приготовление: Желатин замачиваем в небольшом количестве воды, а после набухания нагреваем при постоянном помешивании до высокой температуры, но не кипятим. Затем ставим его остужаться. Соединяем кефир, сметану, сахар (обычный и ванильный) и взбиваем их миксером около 3 минут. Не прекращая взбивать, вливаем в молочную массу остывший желатин и продолжаем взбивать еще 3 минуты. Сразу разливаем получившуюся массу в бокалы, вазочки или формочки и ставим их в холодильник до застывания (обычно на 2-4 часа). Готовый десерт потом можно украсить на свое усмотрение ягодами, орехами, тертым шоколадом и подавать на десерт к столу. Также можно чуть уменьшить количество кефира и добавить любой натуральный ягодный сок, не изменяя общее количество жидкости. Тогда получится ягодно-молочное суфле. Очень, очень люблю этот рецепт! Из совсем обычных продуктов получается настоящая вкуснятина. В первый раз лучше добавить 0,5 стакана сахара, чтобы оценить вкус такого десерта — он не будет слишком сладким, я же добавляю 1/3 стакана сахара — получается нежный сладковатый вкус, который действительно напоминает вкус мороженого пломбир или крем-брюле, в зависимости от того, используете вы кефир (пломбир) или ряженку (крем-брюле). Удивительно: при добавлении в кофе суфле продолжает вести себя как мороженое, хотя входящий в него кефир должен сворачиваться и образовывать хлопья. Этого не происходит. И только, допивая кофе, на дне чашки обнаруживается совсем небольшое количество свернувшегося десерта. Рецепт хорош, конечно, для детей, которые не любят полезные молочные продукты. Чистого времени на приготовление уходит совсем немного — не больше 10 минут, зато как приятно порадовать своих близких!

По материалам информационных изданий

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Из рук в руки

Услуги

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

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

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

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

Детские Сады

В нашем садике есть свободные места. У нас большой дом, удобный двор. Решаем вопрос с транспортом. Мы расположены в районе Eastern & Marconi.
Тел. (916) 482-6737, (916) 801-0997, Татьяна.

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

Ищу работу

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

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

Продаю

Audi Allroad 2001, clean title, 129,000 miles, $6100, серебристый, leather,торг. Тел. 225-5764

Audi A4, 2003, salvage, 127,000 miles, $4900, синий, не битая, оригинальная краска, кожа внутри, торг. Тел. 225-5764

Рент

Дуплекс после ремонта (можно две стороны дуплекса) 1bed/1bath, Вест Сакраменто. Тел. (916) 416-3345.

Предлагаю работу

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

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

КУПОН ПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

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

_____
_____
_____
_____

Тел:_____ На сколько выпусков:_____

Чек или мани-ордер посылайте
вместе с купоном по адресу:
2740 Fulton Ave, Suit 100D, Sacramento, CA 95821
Наш телефон: (916) 225-5764
www.goldfamilypublishing.com

РЕЦЕПТ «ДОКТОРСКОЙ» КОЛБАСЫ

Википедия:

«Докторская» колбаса — устоявшееся название мясного изделия, производившегося с 1936 года. Однако в настоящее время в оригинальной рецептуре практически не наблюдается, а название используется в чисто маркетинговых целях.

Распоряжение о начале производства нового сорта колбасы было издано Указом наркома пищевой промышленности Анастаса Микояна. Эта колбаса предназначалась «для поправки здоровья лиц, пострадавших от произвола царского режима». Рецепт «поправки здоровья» содержал в 100 кг колбасы 25 кг говядины высшего сорта, 70 кг полужирной свинины, 3 кг яиц и 2 кг коровьего молока. Как утверждается, название произошло от поговорки «то, что доктор прописал»."

"Докторская колбаса высшего сорта (по ГОСТ) согласно ГОСТ 23670-79, несоленое сырье, кг (на 100 кг): говядина жилованная высшего сорта – 25кг; свинина жилованная полужирная – 70 кг; яйца куриные или меланж – 3; молоко коровье сухое цельное или обезжиренное – 2; пряности и другие материалы, г (на 100 кг несоленого сырья): соль поваренная пищевая – 2,090 кг; нитрит натрия – 7,1грамм; сахарпесок или глюкоза – 200; орех мускатный или кардамон молотые – 50 гр
Вода/лед: 20-25 кг (примерно в соотношении 50/50)

Итак. Ставим на волчек решетку с отверстием в 3 мм и пропускаем через нее свинину и говядину (все по отдельности). Предварительно завешиваем в разные емкости специи, отдельно нитрит. Количество воды зависит от вида оболочки: если барьерный пластик, то 20 литров, если натуральные кишки (синюги, пузыри, круга), то можно и 25-30 литров.

На куттер ставим хордовые ножи, хорошо и правильно заточенные (это важно, чтобы фарш не перегревался и была хорошая разработка). В куттрер загружаем вначале всю говядину, 1/2 воды со льдом, нитрит нария, соль и специи, яйцо и куттеруем под вакуумом (если он есть на куттере) до получения однородной эмульсии. Сложно объяснить, если Вы никогда этого не видели, но попробую сориентировать по времени и температуре. Время куттерования в пределах 5-7 минут, температура по окончании процесса - не выше 8 градусов. Затем в эту массу, не останавливая чашу куттера, загружаете свинину, молоко и вносите оставшуюся влагу, включаете вакуум и на высоких оборотах ножей и чаши куттеруете до готовности (т.е. до однородной, хорошо разработанной массы). Внимание: куттерование прекращается при температуре фарша 12 град. Выгружаете готовый фарш.

Дальше готовите оболочку, закидываете фарш в шприц, формуете батоны и оставляете их на осадку - в помещении с температурой прибл. +4-6 град. на раме они должны повисеть 30-60 минут, прежде чем попадут в термокамеру. Далее термообработка. Если у вас пластиковая оболочка, то операции в камере такие: подсушка и варка. Подсушка: влажн. не задается, температура в камере 55-60 град., время - 30-40 мин. Варка - 78-80 град., до температуры в центре батона 72 град. Ну и охлаждение - душирование холодной водой (можно в чане путем погружения), по времени не менее 40 минут. Если оболочка натуральная, либо искусственная проницаемая (я не знаю, какие у Вас в регионе используют), то термообработку подбираем по принципу подсушка-копчение-варка-душирование. Определитесь с видом оболочки и по термичке программу я Вам подберу. Кстати, в нашей энциклопедии к каждой оболочке предоставлена рекомендуемая программа термообработки."

Я, конечно, не делала никогда колбасы, но вот почитала - и возник вопрос, а почему бы туда не добавить сухого молока и яичного порошка... Может быть, тогда и вкус приблизится? А для цвета вместо нитрата добавить несколько столовых ложек свекольного сока... нашла рецепт домашней докторской колбасы... очень похожий на мои предположения…
Рецепт домашней докторской колбасы:
Состав (на один 400 граммовый батон колбасы):
300 г. свинины (высшего сорта или жилованной),
100 г. говядины (высшего сорта или жилованной),
1 яйцо (по рецепту 12 г., так что, вполне можно взять перепелиное),
8 г. сухого молока,
9 г. соли, 1 г. сахара,
1/3 чайной ложки молотого мускатного ореха или кардамона.

ВАШ НАЛОГОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

Заполнение всех налоговых деклараций
(TAX RETURN)

Знание законов и умение использовать
все их преимущества

Американское бухгалтерское образование,
CPA кандидат

Помощь при проверках в IRS для всех

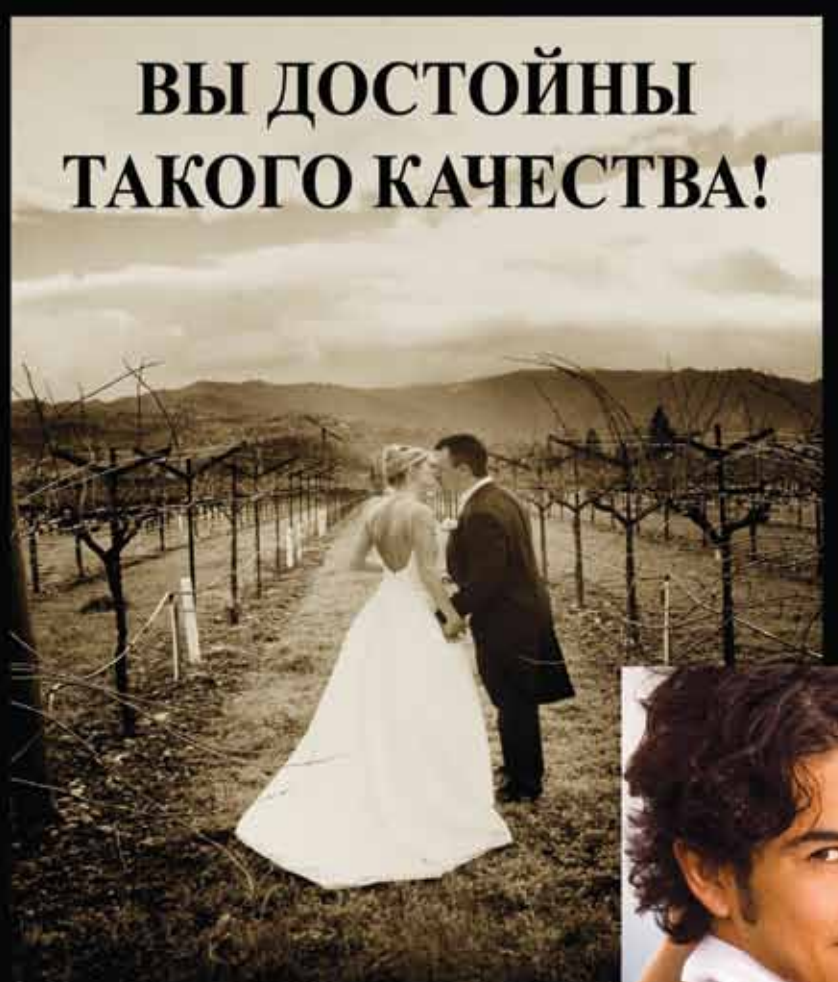
(916) 225-5764

5709 Marconi Ave, Suite D, Carmichael, CA 95608

СВЕТЛАНА
РОМАНЮК

ФОТОСТУДИЯ ЛУРЭ БАРАЗЫ

**ВЫ ДОСТОЙНЫ
ТАКОГО КАЧЕСТВА!**



(916) 961-0210

4755 Auburn Blvd, Sacramento CA, 95841