

Семья и BUSINESS

Полезная газета!

Новости

Бизнес

Семья

Здоровье

Религия

Культура

January 20, 2017 № 126

Тираж / Circulation 5,000 (Free)

www.goldfamilypublishing.com

НАЛОГОВЫЙ СЕЗОН 2017

Светлана Романюк
профессиональный бухгалтер,
налоговый специалист

Налоговый сезон в этом году официально начинается с 23 января 2017 года. Заканчивается такс сезон 18 апреля 2017

ссылке irs.gov/taclocator.

С этого года вас могут лишить на 10 лет возможности получать образовательный кредит и кредиты на детей, если вы не квалифицируетесь на эти кредиты, а пытались их получить. А также, ввели за это приличные штрафы.

return. Для partnerships, the return due date changes to March 15. The C corporate return due date shifts forward one month to April 15.

Как вы помните, несколько лет назад IRS возложила на налоговых специалистов тщательную проверку и хранение документов, подтверждающих квалифици-

подработка, сколько бы вы лет ни заполняли налоговые декларации, – вы все равно будете недоплачивать клиентам деньги. А клиенты, заполняя налоговые декларации по 10-15 лет у одного и того же «опытного» специалиста, даже не догадываются, какие деньги они теряют. А я их возвращаю, пе-



НАЛОГИ

ВЕРНИТЕ ДЕНЬГИ,

Недоначисленные вам за предыдущие 3 года вашим налоговым специалистом!

ПРОВЕРКА - БЕСПЛАТНО!

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

TAX RETURN
СВЕТЛАНА РОМАНЮК

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

года.

Что нового в этом году?

Самое главное - это перенос сроков для информационных отчетов – формы 1099-Mis, W-2, W-3 и др. Они должны быть посланы в IRS до 31 января 2017, а также вручены работникам до этой же даты.

Еще одна не очень приятная новость - задержка рефандов для тех, у кого есть дети. Конгресс обязал IRS начать рассматривать такие ретурны только после 15 февраля. Так что возврат вы сможете получить не раньше конца февраля. Все это обусловлено воровством и использованием ваших данных в целях получить ваш возврат в начале такс сезона, еще до того, как вы заполните такс ретурн.

Это не означает что можно задерживаться с оформлением налоговых деклараций до 15 февраля. Помните, что их рассматривают в порядке поступления.

Напоминаю, что IRS не звонит и не пишет имейлов. Они присылают только письма. А в этом году бандиты уже стали рассылать и подделанные IRS письма. Так что, сразу обращайтесь ко мне или вашему налоговому специалисту, если вы получили какую-либо корреспонденцию из IRS.

С этого года IRS создала возможность для клиентов заказать апойтмент и не стоять по полдня в очереди, чтобы встретиться с работником IRS. Чтобы заказать апойтмент, найдите офис и телефон по

Напомню, что для образовательного кредита обязательно нужна форма 1098-T (Tuition Statement). С этого года IRS обязало университеты и колледжи правильно заполнять ее. Эту форму вы можете распечатать с вашего акаунта в учебном заведении, если она не пришла вам по почте.

Не забывайте напоминать мне или вашему налоговому специалисту о том, что у вас есть счет в зарубежном банке, чтобы отметить это в такс ретурне. Помните, что сокрытие этой информации уголовно наказуемо.

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

В прошлом году добавили две новые формы 1095-B, or 1095-C, которые содержат информацию о ваших страховках и придут вам по почте в этом году с опозданием (до 2 марта 2017 года). Для тех, у кого не было в 2016 году страховки на здоровье, увеличились штрафные санкции до 3% от вашего дохода.

Изменения коснулись и due date of tax

рование лиц, имеющих детей для получения EIC. С этого года все эти требования распространили и на все остальные кредиты на детей, независимо от дохода. Так что все, у кого есть дети, обязаны предоставить документы, подтверждающие то, что дети жили с вами в Америке более чем полгода (enrollment verification, address verification, form 1095-B и т.д.).

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

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

Если это не ваша профессия, а временная

редельвая ваши такс ретурны (Amended Return). Я уже писала раньше, что суммы недоначисленных вам денег, доходили до 25,000 долларов за три года, которые можно исправить.

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

Если вы новые клиенты, не забудьте принести ваши ретурны за последние три года, когда придете заполнять налоговые декларации за 2016 год. Я всегда делаю несколько возможных вариантов возврата налогов на семью, и мы выбираем тот, в котором вы получите больший возврат. Это занимает больше времени, но вы не теряете своих денег!

Добро пожаловать в мой офис по адресу:
5709 Marconi Ave, Ste D
(Marconi & Fair Oaks Blvd.)
Carmichael, CA 95608

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

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

(916) 225-5764

Светлана Романюк, профессиональный бухгалтер, специалист по налогам.



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

ТРАМП ПОКЛЯЛСЯ НА БИБЛИИ



Церемония инаугурации избранного президента США прошла без происшествий. Присягу принял вице-президент Майкл Пенс, а затем и сам Дональд Трамп.

Инаугурацию открыл сенатор Рой Блант, напомнивший собравшимся о тексте присяги, которую 1789 году произносил первый глава США Джордж Вашингтон. Также на церемонии выступили сенатор от штата Нью-Йорк и старший сенатор-демократ от штата Нью-Йорк Чак Шумер. Архиепископ Нью-Йорка кардинал Тимати Долан прочитал молитву, после чего выступил мормонский хор университета Миссури. Затем прозвучала песня America the Beautiful в исполнении хора морской пехоты США.

На мероприятие прибыла проигравшая Трампу президентскую гонку кандидат от Демократической партии Хиллари

Клинтон, всем своим видом показывавшая, что это не лучший день ее жизни. В своем Twitter она написала, что приехала на церемонию из уважения к американской демократии и к ее ценностям.

Речь Дональда Трампа после принятия присяги началась с благодарности Бараку Обаме за помощь в переходный период. Президент США заявил, что перемены начинаются уже сейчас, так как народ вновь станет правителем нашей страны. «Этот день запомнится как день, когда власть перешла к людям», подчеркнул Трамп. По его словам, сегодняшняя церемония имеет колоссальное значение, так как власть переходит от Вашингтона к народу. «До сих пор истеблишмент защищал сам себя, а не вас», заявил президент, отметив, что этот день принадлежит американцам. Трамп упомянул все болевые точки, разрушающие Америку, и заверил, что это разрушение прекратится сегодня. Также президент США обещал стереть с лица земли терроризм и строить отношения с другими странами, исходя из собственных интересов Америки.

По материалам информационных изданий

США ОБЪЯВИЛИ БЕЗВИЗОВУЮ ПОЛИТИКУ ДЛЯ БЕЛАРУСИ

Держателям белорусских паспортов теперь не нужны визы для въезда в Соединенные Штаты.

Это выделяет Беларусь из списка стран, чьим гражданам требуется получать визы для въезда в Соединенные Штаты.

Чтобы въехать в США без визы в соответствии с безвизовой программой, необходимо пройти авторизацию в Электронной Системе Авторизации Въезда перед тем, как ступить на борт транспортного средства (воздушного или морского), чтобы обозначить свое право на въезд в США в целях туризма или бизнеса.

Под это право подпадают лица, въезжающие на территорию США в целях туризма или бизнеса и желающие оставаться там сроком до шести месяцев. Однако, желающие поселиться в США с семьями или остаться дольше шести месяцев должны подать заявление на получение визы.

Государственный секретарь США Джон Керри заявил, что Государственный департамент пришел к этому решению в целях содействия развития бизнеса и укрепления связей между странами.

По материалам информационных изданий

ОТДЕЛ РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ
ТЕЛ: (916) 225-5764

КТО БЫСТРЕЕ ПОДДАЕТСЯ ГИПНОЗУ?

Большинство людей считает для себя чуть ли не унижительным поддаваться гипнозу. Почти все предпочитают относить себя к тем, на кого гипноз не действует и, по большому счету, боятся его. Кроме того, существует устойчивое мнение, что гипнозу поддаются только люди со слабым характером и волей.

В большей степени именно последним обстоятельством и объясняется такое отношение к гипнозу. Никто не хочет слыть безвольным и уязвимым и заявляя «Я не поддаюсь гипнозу» человек чаще всего хочет сказать «Я — сильная личность». Однако...

Если и есть зависимость между податливостью гипнозу и волей, то она скорее обратная. Люди, не способные к концентрации внимания, под воздействием ал-

коголя и наркотиков, а также с невысоким интеллектом плохо поддаются (или вообще не поддаются) гипнозу.

В то же время многие как известные личности, так и профессионалы высокого класса проходят гипнотические сеансы с целью повышения своих творческих и профессиональных возможностей. «Это хорошо проиллюстрировано в монографии Л. П. Гримак «Моделирование состояний в гипнозе»: группа летчиков-испытателей успешно входила в самые глубокие фазы гипноза. Трудно предположить, что военные летчики-испытатели — люди слабовольные.» (domdao.ru)

Так что заявление «Я не поддаюсь гипнозу» — хвастовство сомнительного достоинства. (www.taklieto.ru).

По материалам информационных изданий

ЕВРОПА ГОТОВИТСЯ К ЖИЗНИ С РОБОТАМИ

Комитет по правовым вопросам Европарламента одобрил предложенный депутатом из Люксембурга Мади Дельво проект рекомендаций гражданско-правовых норм по робототехнике.

По данным Европарламента, за период с 2010 по 2014 г. средний рост продаж роботов составлял 17% в год, а в 2014-м продажи выросли на 29%.

Рост производства робототехники сказался и на ежегодном объеме патентных заявок по технологии робототехники - за последнее десятилетие подача таких заявок увеличилась втрое.

Человечество оценивает практически неограниченным процветание, которое можно достигнуть с помощью робототехники, ведь искусственный интеллект принесет преимущества эффективности и экономии в таких областях, как производство, торговля, транспорт, медицинское обслуживание, образование и сельское хозяйство. Мади Дельво при этом отмечает необходимость уже сейчас задуматься о будущем социальных систем и занятости, так как роботы вытеснят людей из многих отраслей экономики

Вместе с тем юридический статус роботов, которые в скором времени наполнят наше будущее, до сих пор не определен. По мне-

нию евродепутатов, для некоторых носителей искусственного интеллекта, способных к автономной от человека работе и постоянному обучению, необходимо будет предусмотреть идентификацию «электронного лица» с соответствующим паспортом.

Документ содержит рамочные условия для разработчиков и пользователей роботов и базируется на классических принципах робототехники, сформулированных еще писателем-фантастом Айзеком Азимовым:

Робот не может причинить вред человеку или своим бездействием допустить, чтобы человеку был причинен вред. Робот должен повиноваться всем приказам, которые дает человек, кроме тех случаев, когда эти приказы противоречат Первому Закону. Робот должен заботиться о своей безопасности в той мере, в которой это не противоречит Первому или Второму Законам.

Кстати, опасность потери рабочих мест для людей из-за роботов не такая уж абстрактная. В четверг зампред правления Сбербанка Вадим Кулик, выступая на Гайдаровском форуме, сообщил, что приступивший к работе в банке в 2016 г. робот-юрист позволит высвободить 3 тысячи сотрудников уже в 2017 году.

По материалам информационных изданий

СЧАСТЬЕ ПРИНОСЯТ МИКРОБЫ

Настроение человека напрямую зависит от состояния микрофлоры кишечника. Это выяснили британские и испанские ученые. Проведенная ими серия опытов показала, что населяющие пищеварительный тракт бактерии способны влиять на концентрацию серотонина в мозге и таким образом менять эмоциональный настрой.

Рецептор TLR2, являющийся частью врожденной иммунной системы и отвечающий за оповещение организма о наличии в нем полезных бактерий, также контролирует распространение в организме серотонина, известного как "гормон счастья". К такому выводу пришла группа ученых из Испании и Великобритании. "Наши опыты указывают на то, как сильно микробиом человека влияет на нашу жизнь, - цитирует издание слова одного из исследователей Хосе Мезонеро. - Мы обнаружили, что рецепто-

ры TLR2 в клетках кишечника не только являются датчиком присутствия микробов в нашем кишечнике, но и управляют транспортом серотонина. Многие остаются неизвестным, но мы сделали первый шаг к раскрытию связи между кишечником и мозгом", - заявил представитель университета Сарагосы (Испания).

Мезонеро и его коллеги обнаружили, что концентрация серотонина в человеческом теле может меняться в результате активности бактерий в кишечнике. Наблюдая за работой TLR2 в культурах клеток кишечника в пробирке, ученые заметили нечто необычное. Оказалось, что появление микробов и активизация TLR2 приводят, помимо прочего, к выделению большого количества белковых сигнальных молекул, которые обычно встречаются в мозге, а не в желудочно-кишечном тракте.

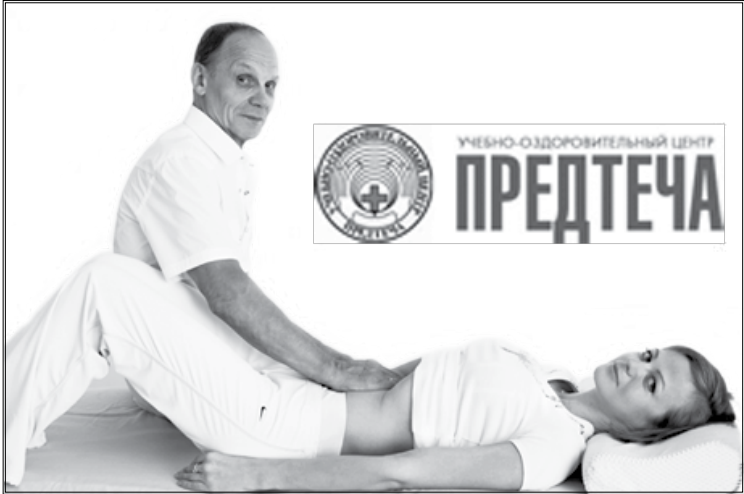
Эти молекулы, как выяснили ученые, составляют клетки выделять большое количество серотонина, который, в свою очередь, является важнейшим гормоном в мозге человека. Он управляет сном и эмоциональными реакциями человека, отвечает за реакцию на боль, управляет работой сосудов и многих других систем тела, в том числе и пищеварения. А аналоги этого гормона, в частности, мескалин или псилоцибин, являются сильнейшими психотропными средствами, длительный прием которых приводит к дисбалансу серотонина в организме. Как отмечают ученые, серотонин замешан в развитии целого ряда психических и нейродегенеративных заболеваний, таких как депрессия,

внезапная младенческая смертность или болезнь Хантингтона (Гентингтона). Возможно, что многие из этих недугов могут быть спровоцированы или, наоборот, подавлены кишечными организмами. Ученые планируют проверить это уже в ближайшее время, экспериментируя на мышах и крысах.

Тот же факт, что появление большого количества определенных микробов в кишечнике может заставить мозг увеличивать или уменьшать концентрацию серотонина в организме, в будущем может дать возможность положительно влиять на настроение человека, не вызывая привыкания и негативных последствий для организма в целом.

По материалам информационных изданий

СТАРОСЛАВЯНСКАЯ ПРАВКА ЖИВОТА



Висцеральная терапия известна с древних времен. Мануальная работа с органами веками используется для лечения заболеваний в Китае, Тайланде, Индии, Тибете, Филиппинах. Издавна на Руси «правили живот», то есть проводили массаж внутренних органов человека через переднюю стенку живота. В свое время выдающийся врач Абу Али ибн Сина говорил, что: «врач, лечащий какой-то один орган — не врач. А врач — тот, который лечит всего больного». В организме всё настолько

взаимосвязано, что никакой орган невозможно отделить от другого. В наши дни терапия живота с помощью рук обретает второе дыхание, но на новом уровне, ведь те врачи, кто начал эти традиционные методы вводить в клиническую практику, исследовали их уже на имеющейся научной базе. И вот мы уже имеем не древнюю славянскую «правку живота», но и «висцеральную терапию»

Правда, отличие древних методов от современных всё же имеется: в древности существовала иная концепция развития патологии в организме и в большой степени использовались при мануальном воздействии подручные

средства — пиявки, горшки, даже седла и коромысла, заговоры.

Термин «висцеральная» — латинского происхождения (и в переводе означает «относящаяся к внутренним органам»).

Создателем российской школы этого направления является Александр Тимофеевич Огулов — ныне профессор, доктор медицинских наук, Президент Российской Ассоциации Висцеральных терапевтов, академик Европейской Академии Естественных наук (Ганновер), а также Российской Академии Мануологии.

В современной парадигме висцеральной терапии проблемы в организме рассматриваются с точки зрения функционального ослабления органов и их взаимозависимого расположения. Каждый орган обладает собственной подвижностью. При дыхании возникает постоянное смещение одних органов относительно других. Но эти нормальные процессы могут быть нарушены воспалительными процессами, травмами, хронической усталостью.

Вследствие этого в органах происходит спазм сосудов, кислород и пита-

тельные вещества начинают поступать в недостаточном количестве, регресс нарастает и клетки самоотравляются продуктами собственной жизнедеятельности. Стараясь скомпенсировать ситуацию, некоторые из органов могут взять на себя повышенную нагрузку, что также сказывается на них неблагоприятно. Возникает замкнутый круг, надёжным выходом из которого может стать висцеральная терапия!

Кроме того, висцеральная терапия уже показала свои положительные результаты при реабилитации больных (после операций по удалению желчного пузыря, профилактике сахарного диабета и панкреатита, а также для лечения сколиозов, ушибов, артрозов, растяжений), а также в оздоровительных и профилактических целях. К числу последних результатов висцеральной терапии можно отнести работы со здоровыми людьми для восстановления обмена веществ, омоложения организма, устранения ожирения.

Медицинский центр «ПРЕДТЕЧА»: Тел: (495) 346-15-10, 8 (916) 198-88-90 Адрес: 109469, Москва, Марьинский б-р, д.11

СЕМЕНА УКРОПА ОТ ГЛИСТОВ

Семья и BUSINESS

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” 2017.
 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

Читайте газету на сайте: goldfamilypublishing.com

Рекламный отдел:

Тел: (916) 225-5764

Очищение организма от шлаков, камней и паразитов позволяет избавиться от множества проблем со здоровьем.

Например, одна из самых распространенных проблем, с которыми не позволяет справиться современная медицина, - мигрень.

Многие люди, страдающие мигренью, после проведения чистки организма, прежде всего от глистов, избавляются от этого заболевания.

Для того, чтобы избавиться от глистов, вовсе необязательно прибегать к аптечным глистогонным препаратам, которые своим действием убивают не только паразитов, но и полезные микроорганизмы в желудочно-кишечном тракте человека. Есть очень действенные природные средства, которые «мягко» расправляются с не прошеными гостями.

Одно из таких средств - семена укропа. С помощью семян укропа удастся эффективно бороться со взрослыми особями глистов, обитающих в тонком и толстом кишечнике человека. Очень простой и очень короткий курс избавления от паразитов с помощью укропного семени длится всего лишь 3 дня. И понадобится для этого курса всего лишь 6 (шесть) столовых ложек семян.

Разделите эту порцию семян укропа на две части. Одну часть перемелите на кофемолке ли перетолките в ступке, после чего обе части смешайте вместе.

Зачем нам нужно перемалывать половину семян? Дело в том, что в тонком и толстом кишечнике обитают разные паразиты, и воздействие на них должно производиться различное. В тонком кишечнике «работает» перемолотое семя, а в толстом - целые семена укропа.

Утром натощак нужно скушать две столовых ложки смеси с сахаром, запивая большим количеством воды или киселя. Не нужно стараться сразу проглотить эту порцию. Берем немного смеси в рот и за-

басы, острая пища, майонез, а также все продукты, содержащие уксус (в том числе и консервация). Желательно исключить или ограничить потребление картофеля.

Что можно кушать? Сырые овощи и салаты из них в неограниченном количестве. Рыба всех сортов, мясо только нежирных сортов и в небольших количествах. И желательнее не жарить. Можно кушать фрукты, желательнее с кислинкой, но не более двух штук в день.

Можно пить любые чаи, особенно рекомендуются травяные. Можно и чашечку кофе в день, но без сахара. В качестве сладости можно кушать только мед (если у вас нет на него аллергии). Кстати, нередко причиной аллергии являются именно глисты в организме. Как только человек избавляется от паразитов, очень часто человек забывает и об аллергии.

Только ни в

кчем случае не добавляйте мед в горячий чай. Лучше мед рассасывать во рту, запивая чаем (или кофе, если вам так нравится). Мед тоже оказывает некоторое противоглистное действие, поэтому он усилит эффект от укропных семян.

Вот такой простой и действенный рецепт. Берите на вооружение и действуйте на благо своего организма.

Огулов Александр Тимофеевич

Modern Woodmen

FRATERNAL FINANCIAL

Tatyana Khramtsova

Financial Representative

(916) 715-3961

* Страхование жизни,

* Похоронные страховки,

* Медицинские страховки,

* Пенсионные планы IRA, 401 К

* Финансовые вложения и др.

11140 Fair Oaks Blvd, suite 400, Fair Oaks.

кчем случае не добавляйте мед в горячий чай. Лучше мед рассасывать во рту, запивая чаем (или кофе, если вам так нравится). Мед тоже оказывает некоторое противоглистное действие, поэтому он усилит эффект от укропных семян.

Вот такой простой и действенный рецепт. Берите на вооружение и действуйте на благо своего организма.

ВИСЦЕРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



«Лечу не я - лечит Бог!» - эти слова принадлежат Огулову Александру Тимофеевичу, с которым меня свела судьба, а точнее Бог, у которого я просила привести меня туда, где меня вылечат. За неделю до этой встречи я попала в хирургию с сильными болями внизу живота и подозрением на аппендицит. Живот надувался как на 9 месяце беременности просто от стакана воды - такая была непроходимость желудка или кишечника - никто не знал.

Через два дня меня отправили домой в таком же состоянии, в котором я и поступила, объявив, что, вероятно, это не аппендицит, а что это - они не знают. Медицина оказалась бессильной, кроме предложений удалить некоторые внутренние органы. Я не могла ни есть, ни пить. Подруга уговорила меня сходить на лекцию Огулова А.Т. После лекции я растолкала толпу, схватила Александра Тимофеевича за руку и стала умолять о сеансе вистеральной терапии. И, о чудо! После сеанса живот мой сдулся, стал плоский, а через месяц на УЗИ выяснилось, что необходимость в операции отпала. Всего-то за один сеанс!

Что это за чудо - вистеральная терапия, которую создал Огулов А.Т., 35 лет по крупницам собирая у староверов из поколения в поколение передаваемые знания, доработав и обогатив их знаниями современной медицины и своим личным многолетним опытом исцеления больных!? Его клинике в Москве уже 21 год.

«Венозный и лимфатический застой, спазм, опущение внутренних органов относительно друг друга являются наиболее частой причиной возникновения патологических состояний организма. Предлагаемая методика внешнего воздействия на внутренние органы живота, метод Огулова А.Т. дает возможность эффективно устранять эти патологии за несколько сеансов. В процессе лечения, специалистом проводится дозированное надавливание на больной орган руками, под необходимым углом, по определенным законам.

В результате восстанавливаются и нормализуются функции органов, а это в свою очередь, отражается на состоянии здоровья в целом, продолжительности жизни, работоспособности, психоэмоциональном состоянии. С незапамятных времен массаж внутренних органов использовался в народной медицине как средство помогающее выжить в экстремальных условиях. Тяжелый физический труд, бытовые травмы, а так же войны были тому основной причиной.

Различные ранения и травмы, появляющиеся как сопутствующие жизнедеятельности человека того времени вынуждали людей искать способы помогающие устранить подобные явления. И конечно, самое основное показание, которое вынуждало людей заниматься животом - это боли. Облегчение состояния пострадавшего в первый момент травмы или заболевания через массаж внутренних органов заставляло людей, занимающихся подобной целительской деятельностью задуматься над поиском дополнительных средств, которые в дальнейшем помогали бы в его реабилитации. Такими средствами, усиливающими процесс восстановления были - травы, пиявки, пчелы, горшки, заговоры и т.д.

Например, горшки ставились с целью организации гематом на теле. Гематома, как мы сейчас можем сказать, рассматривая данную тему с научных позиций, решала проблему локального иммунитета, активизировала обменные процессы в месте их постановки на тело пациента. Травы использовались для изгнания паразитов и активизации обменных процессов в организме. Пиявки использовались для улучшения кровоснабжения органов и кровотока извлечения. Заговоры для психологической и психической поддержки страждущего и т.д. Сегодня такая терапия названа висцеральной хиропрактикой.

Висцеральная хиропрактика (висцеральная - внутренняя, хиро - рука, практика - действия) метод Огулова А.Т. - это воздействие на внутренние органы посредством надавливания, простукивания, сдвигения, массажа с целью восстановления положения органов и восстановления микроциркуляции в их околоорганных пространствах. За счет этих действий происходит нормализация многих обменных процессов в организме и устранение функциональных расстройств.

Тот массаж внутренних органов, который выполнялся нашими предками, о котором мы упоминали в начале нашей статьи - это аналог хиропрактики. Отличался он от современной висцеральной массажа только наличием концепции развития патологии в организме, а также большим количеством используемых при мануальных действиях подручных средств, таких как: горшки, банки, пиявки и др.

Вся технология висцеральной терапии (висцеральный массаж, висцеральная хиропрактика) метод Огулова А.Т. представляется следующим образом. В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, следовательно, нет болезней без этих нарушений. В результате из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ, венозного и лимфатического застоя, слабого оттока продуктов обмена и развития на этой почве патогенной микрофлоры начинается самоотравление клетки. В итоге нарушение работы капилляров ведет к возникновению многих болезней, а нередко является и их первопричиной.

Устранение венозного и лимфатического застоя в органах и околоорганных пространствах приводит к нормализации функций этих органов и восстановлению организма в целом без использования или с частичным использованием в незначительных количествах лекарственных препаратов. Мануальные действия в области живота метод Огулова Александра Тимо-

феевича способствуют улучшению кровотока и лимфообращения, не только в нем самом, но и в области груди, головы, рук, ног.

В старославянском массаже народными целителями эмпирически было установлено, что функциональные нарушения во внутренних органах развиваются в определенной последовательности, которую можно представить в графической форме, условно названной целителями «кругами взаимодействий». Ключевая роль в возникновении венозных застоев отводится желчному пузырю.

Техника работы с внутренними органами заключается в обдавливающих действиях околоорганных пространств с соблюдением «законов» последовательности, сдвигения внутренних органов в нужном направлении, массажа органных пространств и действий, направленных на фиксацию органов. Висцеральный массаж метод Огулова А.Т. проводится только с учетом показаний и противопоказаний, после опроса пациента, пальпаторного и диагностического уточнения его состояния.

Большое внимание в старославянском массаже уделялось горшкам и банкам.

Если рассматривать данные технологии с современных позиций, то можно сказать, что наши предки эмпирически подошли к проблеме, которой на сегодняшний день уделяется наибольшее внимание в современной медицине.

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

Синяки, вызываемые баночным массажем, стимулируют локальный или как его называют - местный иммунитет, т.е. присутствует эффект аутогемотерапии описанный во многих медицинских монографиях. Общий иммунитет также имеет тенденцию к увеличению, если проводится аутогемотерапия внутримышечно. Использовался этот эффект чаще там, где не хватало антибиотиков или на пациентах имеющих аллергию на них.

Замечено, подкожные гематомы на животе устраняют спаечный процесс в кишечнике, улучшается тургор кожи. За счет раздражения различных рецепторов в ней активизируется обмен веществ во внутренних органах. Интересно такое явление - синяки образуются только в патологических местах, и чем больше патология, тем объемнее и ярче синяк. Вспомним наше детство, когда заболевание легких или банальный кашель лечились медицинскими банками.

В рассматриваемой системе восстановления организма нет определения «болезнь», а существуют лишь понятия функционального ослабления органов и уровня нахождения их в «кругах взаимодействия» у каждого конкретного пациента. Данная система представляет практический интерес для любого человека, как больного, так и здорового. Для одного это один из способов решения проблем, а для другого - поддержание здоровья и предупреждение болезней.

Показаниями к висцеральной терапии метод Огулова являются следующие заболевания: холециститы, панкреатиты, застойные явления в печени, гепатозы, бронхиты, язвы желудка и луковицы 12-перстной кишки, колиты, хронические запоры, застойные почечные явления, застой в малом тазу, легкие сердечные расстройства, заболевания щитовидной железы, моче и желчекаменная болезни, ва-

рикозное расширение вен нижних конечностей, остеохондроз и т.д. Перечень показаний велик, но есть и противопоказания, которых значительно меньше.

Система может находить применение при длительной изоляции человека (космос, полярные исследования, выживание в экстремальной ситуации) и невозможности приборного контроля его состояния. В спортивной практике используется для улучшения спортивных показателей, повышения выносливости и устойчивости к нагрузке опорно-двигательного аппарата.

В частности, рассмотрим особенности такого трудно поддающегося лечению заболевания, каким является остеохондроз. Лечение остеохондрозов при классическом, общепринятом на сегодняшний день в медицине подходе является плохо решаемой задачей, т. к. его проводят без устранения главной, по нашему мнению, причины, лежащей в основе болезни, а именно - функционального нарушения деятельности внутренних органов. Сама по себе мануальная терапия позвоночника часто дает только временное снятие болевого синдрома, переводя болезнь в разряд хронической. Через некоторое время возникают повторные боли и прежние проблемы, и манипуляции мануального характера на позвоночнике приходится повторять.

Мануальная терапия живота - массаж живота метод Огулова А.Т. дает новые перспективы борьбы с остеохондрозами. Улучшение состояния внутренних органов с ее помощью способствует устранению уровневых напряжений с мышц и фасций, способствует снятию синдрома и выздоровлению пациента. Обучение пациента самостоятельной работе с животом дает ему возможность решить собственную проблему внутренних органов и избежать или приостановить процесс развития дегенерации позвоночника. Кроме того, работа с внутренними органами позволяет более активно воздействовать как на вегетативную, так и на центральную нервную систему.

Нужно отметить в этом плане заслугу Украинского врача-хирурга В.В. Башняка, который первый в бывшем СССР описал физиологические процессы, происходящие в организме человека во время манипуляций на внутренних органах.

На сегодняшний день, практика с животом, находит широкую поддержку во многих странах мира таких как: Америка, Канада, Франция, Англия, Китай, Филиппины и т.д.

Можно надеяться, что эта мощная система оздоровления прочно завоеует свое место в современной медицине. Нужно только помочь ей в продвижении и в дальнейшем ее оснащении и совершенствовании. Первым всегда трудно!»

Академик Академии Мануологии. Президент ассоциации висцеральной хиропрактики. Руководитель учебно-оздоровительного центра Предтеча. Член президиума народных целителей России Д.Н.М., профессор, Огулов А.Т.

Медицинский центр «ПРЕДТЕЧА»: Тел: (495) 346-15-10, 8 (916) 198-88-90 Адрес: 109469, Москва, Марьинский б-р, д.11, www.ogulov.ru.

Видео с лекциями Огулова смотрите на сайте газеты goldfamilypublishing.com

P.S. Александр Тимофеевич рассказал мне, что к нему в клинику приезжала учиться группа соотечественников, 20 человек, из протестантской церкви в Канаде, после того, как у них умер человек, который этим методом лечил всю церковь многие годы. Они целый месяц стажировались в клинике у Огулова А.Т..

Светлана Романюк

НАЛОГООБЛАЖЕНИЕ ГРАЖДАН, ПРОЖИВАЮЩИХ ЗА РУБЕЖОМ

Если вы являетесь гражданином или постоянным жителем США, одни и те же правила подачи подоходных налоговых деклараций, налоговых деклараций по доходам от недвижимости и налоговых деклараций по доходам от подарков, а также правила уплаты расчётного налога распространяются на вас независимо от того, проживаете ли вы в США или за рубежом. Независимо от места вашего проживания ваш доход, полученный в любом месте земного шара, облагается в США подоходным налогом.

Когда подавать налоговую декларацию (When to File)

В случае, если на момент наступления обычного срока подачи вашей налоговой декларации вы являетесь проживающим за границей гражданином США или иностранцем с видом на постоянное жительство в США, либо военнослужащим, находящимся на действительной службе за пределами США, вам полагается автоматическая двухмесячная отсрочка (automatic 2-month extension) на то, чтобы подать налоговую декларацию и уплатить любую причитающуюся с вас сумму задолженности по налогам без необходимости подавать заявку на продление. При подаче налоговой декларации за календарный год срок подачи автоматически продляется до 15 июня. Если вы имеете право на автоматическую двухмесячную отсрочку, пени за неуплату любого налога в срок начисляются с даты истечения отсрочки (15 июня для налогоплательщиков, чьим налоговым периодом является календарный год). Однако даже в том случае, если вам положена отсрочка, вам придется уплатить проценты на любую сумму налога, не уплаченную к обычной дате подачи налоговой декларации (15 апреля для налогоплательщиков, чьим налоговым периодом является календарный год).

В случае, если вы имеете право на отсрочку, но не в состоянии подать налоговую декларацию к дате истечения автоматической двухмесячной отсрочки, вы можете ходатайствовать о предоставлении вам допол-

нительной отсрочки до 15 октября, подав Форму 4868, «Заявление на предоставление автоматической отсрочки подачи налоговой декларации по индивидуальному подоходному налогу США» (Form 4868, Application for Automatic Extension of Time To File U.S. Individual Income Tax Return), до истечения срока автоматической двухмесячной отсрочки. Однако, даже если вы имеете право на автоматическую двухмесячную отсрочку, пени за неуплату любого налога в срок начисляются с даты истечения отсрочки (15 июня для налогоплательщиков, чьим налоговым периодом является календарный год). Если же вам не положена двухмесячная отсрочка, пени за неуплату в срок начисляются с исходной даты подачи налоговой декларации (15 апреля для налогоплательщиков, чьим налоговым периодом является календарный год). Кроме того, даже если вам полагаются отсрочки до 15 июня и (или) до 15 октября, вам будут начислены проценты на любую сумму налога, не уплаченную к исходной дате подачи налоговой декларации (15 апреля для налогоплательщиков, чьим налоговым периодом является календарный год).

Куда подавать налоговую декларацию (Where to File)

Если вы являетесь постоянным жителем США (т.е. у вас есть карточка постоянного жителя США (Green Card)) или гражданином США, проживающим за рубежом, отправьте свою налоговую декларацию почтой в Налоговое управление США (IRS) по следующему адресу:

Department of the Treasury
Internal Revenue Service Center
Austin, TX 73301-0215
USA

Выплаты расчётного налога следует направлять в Налоговое управление США (IRS) вместе с формой (form) 1040-ES по следующему адресу:

Internal Revenue Service
P.O. Box 1300
Charlotte, NC 28201-1300
USA

Налогоплательщики, чей скорректированный валовой доход (AGI) не превышает определенного порогового значения, имеют право подавать налоговую декларацию, пользуясь бесплатной системой freefile. Налогоплательщики, чей скорректированный валовой доход (AGI) превышает определенное пороговое значение, могут либо воспользоваться заполняемыми формами в бесплатной системе freefile, либо приобрести коммерческое программное обеспечение и воспользоваться системой. Ограниченное число компаний продают программное обеспечение, которое позволяет работать с зарубежными адресами. Для того чтобы определить, какой подход вас больше всего устраивает, см. полный перечень бесплатных программных средств (Free File Software list) и предлагаемых услуг.

Индивидуальный номер налогоплательщика (Taxpayer Identification Number)

Каждому налогоплательщику, подающему налоговую декларацию в США или указанному в ней в качестве иждивенца, необходим номер социального обеспечения (social security number (SSN)) или индивидуальный номер налогоплательщика (individual taxpayer identification number (ITIN)). Для получения номера социального обеспечения (SSN), используйте форму (form) SS-5, «Заявка на получение карточки социального обеспечения» (Application for a Social Security Card). Для того чтобы получить форму (form) SS-5 или установить, имеете ли вы право на получение карточки социального обеспечения, обратитесь в отделение Управления социального обеспечения (Social Security) или к веб-странице международных операций веб-узла этого управления по ссылке (Social Security International Operations). Если вы или ваша супруга не имеете права на получение номера социального обеспечения (SSN), вы можете получить индивидуальный номер налогоплательщика (ITIN), подав форму (form) W-7 вместе с надлежащей документацией.

Курсы валютного обмена (Exchange Rates)

Вы должны пересчитать суммы, указываемые вами в своей налоговой декларации, подаваемой в США, в доллары США. Если вы полностью или частично получаете свой доход, либо полностью или частично несёте расходы в иностранной валюте, вы должны пересчитать соответствующие суммы в доллары США. Налогоплательщики обычно пользуются для указания дохода, регулярно получаемого за рубежом в течение года, усреднённым за год курсом валютного обмена. Однако если финансовые операции в иностранной валюте выполнялись в определенные дни, вы также можете пользоваться курсом валютного обмена, который действовал в эти дни. Курсы валютного обмена Foreign Currency and Currency Exchange Rates. Доступ к усредненным за год курсам валютного обмена для большинства стран может быть получен по ссылке Yearly Average Currency Exchange Rates.

Как получить помощь по налоговым вопросам (How to Get Tax Help).

Отделение Налогового управления США (IRS) в Филадельфии предоставляет содействие по международным вопросам налогообложения. Это отделение открыто с понедельника по пятницу с 6:00 утра до 11:00 вечера времени восточного побережья США (EST), и туда можно обратиться следующим образом:

по телефону: 1 (267) 941-1000 (международные и международные звонки по этому телефону подлежат оплате)

по факсу: 1 (267) 941-1055

по электронной почте: Email the IRS

(запросы электронной почтой подаются только в отношении налоговых вопросов общего содержания, но НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ в отношении вашего налогового счета)

по почте: Internal Revenue Service
Philadelphia, Pa 19255-0725

www.irs.gov

EXPATRIATION TAX

The expatriation tax provisions under Internal Revenue Code (IRC) sections 877 and 877A apply to U.S. citizens who have renounced their citizenship and long-term residents (as defined in IRC 877(e)) who have ended their U.S. resident status for federal tax purposes. Different rules apply according to the date upon which you expatriated.

Expatriation on or after June 17, 2008

If you expatriated on or after June 17, 2008, the new IRC 877A expatriation rules apply to you if any of the following statements apply.

Your average annual net income tax for the 5 years ending before the date of expatriation or termination of residency is more than a specified amount that is adjusted for inflation (\$151,000 for 2012, \$155,000 for 2013, \$157,000 for 2014, and \$160,000 for 2015).

Your net worth is \$2 million or more on the date of your expatriation or termination of residency.

You fail to certify on Form 8854 that you have complied with all U.S. federal tax obligations for the 5 years preceding the date of your expatriation or termination of residency.

If any of these rules apply, you are a “covered expatriate.”

A citizen will be treated as relinquishing his or her U.S. citizenship on the earliest of four

possible dates:

the date the individual renounces his or her U.S. nationality before a diplomatic or consular officer of the United States, provided the renunciation is subsequently approved by the issuance to the individual of a certificate of loss of nationality by the U.S. Department of State;

the date the individual furnishes to the U.S. Department of State a signed statement of voluntary relinquishment of U.S. nationality confirming the performance of an act of expatriation specified in paragraph (1), (2), (3), or (4) of section 349(a) of the Immigration and Nationality Act (8 U.S.C. 1481(a)(1)-(4)), provided the voluntary relinquishment is subsequently approved by the issuance to the individual of a certificate of loss of nationality by the U.S. Department of State;

the date the U.S. Department of State issues to the individual a certificate of loss of nationality; or

the date a U.S. court cancels a naturalized citizen’s certificate of naturalization.

For long-term residents, as defined in IRC 7701(b)(6), a long-term resident ceases to be a lawful permanent resident if:

the individual’s status of having been lawfully accorded the privilege of residing permanently in the United States as an immigrant in accordance with immigration laws has been

revoked or has been administratively or judicially determined to have been abandoned, or the individual:

commences to be treated as a resident of a foreign country under the provisions of a tax treaty between the United States and the foreign country,

does not waive the benefits of the treaty applicable to residents of the foreign country, and notifies the IRS of such treatment on Forms 8833 and 8854.

IRC 877A imposes a mark-to-market regime, which generally means that all property of a covered expatriate is deemed sold for its fair market value on the day before the expatriation date. Any gain arising from the deemed sale is taken into account for the tax year of the deemed sale notwithstanding any other provisions of the Code. Any loss from the deemed sale is taken into account for the tax year of the deemed sale to the extent otherwise provided in the Code, except that the wash sale rules of IRC 1091 do not apply.

The amount that would otherwise be includible in gross income by reason of the deemed sale rule is reduced (but not to below zero) by \$600,000, which amount is to be adjusted for inflation for calendar years after 2008 (the “exclusion amount”). For calendar year 2014, the exclusion amount is \$680,000. For other years,

refer to the Instructions for Form 8854.

The amount of any gain or loss subsequently realized (i.e., pursuant to the disposition of the property) will be adjusted for gain and loss taken into account under the IRC 877A mark-to-market regime, without regard to the exclusion amount. A taxpayer may elect to defer payment of tax attributable to property deemed sold.

For more detailed information regarding the IRC 877A mark-to-market regime, refer to Notice 2009-85.

Form 8854, Initial and Annual Expatriation Information Statement, and its Instructions have been revised to permit individuals to meet the new notification and information reporting requirements. The revised Form 8854 and its instructions also address how individuals should certify (in accordance with the new law) that they have met their federal tax obligations for the five preceding taxable years and what constitutes notification to the Department of State or the Department of Homeland Security.

Note. If you expatriated before June 17, 2008, the expatriation rules in effect at that time continue to apply. See chapter 4 in Publication 519, U.S. Tax Guide for Aliens, for more information.

www.irs.gov



НАЛОГИ

ВЕРНИТЕ ДЕНЬГИ,

Недоначисленные вам за предыдущие 3 года вашим налоговым специалистом!

ПРОВЕРКА - БЕСПЛАТНО!

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

TAX RETURN
СВЕТЛАНА РОМАНЮК

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

IRS - CRIMINAL INVESTIGATION

NEW LAW WOULD RAISE RETIREMENT AGE TO 69

The chairman of the House Ways and Means Social Security Subcommittee, Rep. Sam Johnson, R-Texas, has introduced legislation to make changes in Social Security, including raising the retirement age.

The Social Security Reform Act of 2016 would gradually update the full retirement age at which workers can claim benefits. It would raise the age to 69 for those who qualify for "early retirement age" after Dec. 31, 2029.

It would also change how benefits are calculated to increase benefits for lower-income workers while slowing the growth of benefits for higher-income workers. Other changes would alter the formulas for calculating the annual cost-of-living adjustment and Social Security benefits.

The bill would also eliminate the Retirement Earnings Test for everyone to enable workers to receive benefits without a penalty while they are working, or fully delay retirement and wait to receive benefits. For those who delay claiming benefits, they can receive increases in

a partial lump sum or add it all to their monthly check.

"For years I've talked about the need to fix Social Security so that our children and grandchildren can count on it to be there for them just like it's there for today's seniors and individuals with disabilities," Johnson said in a statement Thursday. "My commonsense plan is the start of a fact-based conversation about how we do just that. I urge my colleagues to also put pen to paper and offer their ideas about how they would save Social Security for generations to come. Americans want, need, and deserve for us to finally come up with a solution to saving this important program."

Democrats saw drawbacks in the Republican proposal. Rep. Richard Neal, D-Mass., the incoming ranking member of the House Ways and Means Committee, criticized the legislation, saying it would ultimately cut benefits.

"Less than one week after Speaker Paul Ryan told 60 Minutes that he had no plans to change Social Security, the

Republican Chairman of the Social Security Subcommittee introduced a bill that would dramatically cut Social Security benefits," Neal said in a statement Friday. "As Congressional Republicans prepare to dismantle Medicare and Medicaid, it now appears that Social Security has been added to the Republicans' chopping block. America's seniors will be alarmed to hear that the top Republican on this important Subcommittee quietly put forward a plan to drastically cut Social Security benefits for millions of seniors. Instead of honoring the promises made to our seniors, the Republican plan would amount to a

massive cut in Social Security benefits for working Americans through cuts to the cost-of-living adjustment (COLA), raising the retirement age to 69 and cuts to the benefit-computation formula. Ultimately, this translates to a 30 percent or more cut in benefits for middle-class retirees. Social Security is the bedrock of retirement security—a benefit that seniors have earned through contributions over a lifetime of work. We should be strengthening Social Security, not cutting it. Democrats will fight any effort to undercut Social Security, just as we will fight any plan to replace Medicare with a voucher."

GOOD NEIGHBOR



ВКУС РОДИНЫ!

(916) 332-8572
5111 College Oak Dr, Sacramento, CA 95841



СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ
ИРИНЫ И ИГОРЯ
СЕДЫХ

СИЛУЭТ

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

Стаж работы - 25 лет!
Станьте неповторимой!

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

БЛАГОЧЕСТИВОЕ НЕПРОЩЕНИЕ

«Прости нам... как и мы прощаем... Здесь, увы, нет нужды в гирлянде. Простить в данную минуту нетрудно. Но прощать и дальше, прощать одну и ту же обиду каждый раз, когда о ней вспоминаешь, — настоящая борьба» К.С. Льюис «Письма к Малькольму»

Библия нам говорит, что мы должны прощать. Нет, не так. Библия говорит, что мы не можем не прощать, потому что Бог простил нас. Прощение, как черта характера Бога, является необходимым условием наших взаимоотношений с другими людьми, необходимым условием любви к ним.

О прощении много говорят и спорят. Говорят христиане, говорят психологи всех школ, философы, социологи, друзья за чашкой чая. На тему прощения пишутся научные работы. И не зря, потому что прощать — это непросто и не очень понятно как. Какой механизм у прощения и как должен выглядеть конечный результат в реальности?

Что такое — прощение? А если я принял решение простить, это прощение? А если принял решение и вроде простил, а гнев, обида осталась, значит, я не простил? А всё, всё нужно прощать? А если, например, убили всю твою семью, детей, и это прощать?! И что, с этим человеком я должен чай пить потом, и это значит — простить?! Вопросов много.

Вспомнился один разговор. Молодой человек сидит передо мной, разговариваем о прощении. Он — христианин. И его волнует, простил ли он своего отца, который бил его и его мать. Мать из-за побоев потом умерла. Отец жив и иногда звонит ему. Сам наш герой, назовем его Александр, инициативы в общении с ним не проявляет.

Говорит о том, что простил отца, но когда отец звонит, то разговаривать с ним Александр не может: накрывает обида и злость. Потом кается, опять принимает решение простить, потом опять обида и снова покаяние. И в связи с этим он пришел с вопросами: Как простить? Что такое прощение? Ведь много говорится о том, что прощение — это решение, и Бог совершит! А здесь почему-то не совершает... С ним, Александром, что-то не так? Не так прощает? Не так молится?

Начинаем разбираться. И в Писании мы видим, что когда мы приходим к Богу, Он нас спасает, меняет нашу жизнь, наши отношения, и многое меняется чудесным образом. Но при этом Писание нам говорит и о том, что много есть вещей, над которыми нам нужно работать самим. С Божьей помощью, но все-таки самим и день за днем. И прощение — это та духовная работа, работа души, которая необходима, если мы хотим расти и становиться похожими на Христа.

Во многих проповедях говорится, что прощение — это, прежде всего, решение, а душа и эмоции сами, мол, потом

изменяться. Рассуждают так: мало ли, что обида осталась! Молись больше, и обида уйдет!

Может быть, уйдет, а может, и нет.

Как у того же Александра не проходит и не уходит.

И этот яд не-

про-

сю жизнь человека: и жизнь в семье, и жизнь в церкви.

Если прощение происходит только на уровне «решения», но ничего не происходит на уровне эмоций, то это похоже на то, как из тюрьмы выпускают под домашний арест: вроде выпустили обидчика на «свободу», а на самом деле на нем браслет, отслеживающий и контролирующий его местонахождение. То есть, реально он еще в тюрьме и это тоже наказание, это не свобода. Для того, кто не простил и не отпустил, в первую очередь.

Что же делать? Говорить о своей обиде, боли и гневе Богу и человеку. Безопасному человеку, кто выслушает, не осудит и утешит. Кто примет эти чувства без всяких «но», без оценки и осуждения. Признает, что это справедливые эмоции, и это не грех, а просто эмоции, и что да, обидчик виновен, и ты его отпустил, но плачешь и злишься сейчас, и я с тобой в этой злости, отчаянии и боли. И Бог сейчас с тобой в этой боли и злости. И это очень не простой и не короткий путь, но только так мы можем двигаться вперед, отпускать, прощать, чувствовать и свободно жить.

Может возникнуть вопрос: а если только Богу в одиночестве все выплакать, рассказать? Можно и так. Но когда я об этом слышу, то мне кажется, что это некоторое лукавство, побег из отношений, не-до-прощение. Легко быть святым в одиночестве, но очень труд-

но в отношениях. И будучи уязвимым в отношениях с другим человеком, мы начинаем чувствовать и бережно относиться к уязвимости других людей. И чувствуем ту нежность, с которой мы должны увещивать. Бог утешает нас и через других людей.

Прощение — это и осознанное решение, и горевание по поводу сделанного нам, и выход в мир и покой, и восстановление отношений. Длинный путь. И очень не простой и тернистый.

«Учись прощать, молись за обижающих,
Зло побеждай лучом добра,
Иди без колебаний в стан прощающих
Пока горит Голгофская Звезда.

Учись прощать, когда душа обижена,
И сердце, словно чаша горьких слез,
И кажется, что доброта вся выжжена,
Ты вспомни, как прощал Христос!

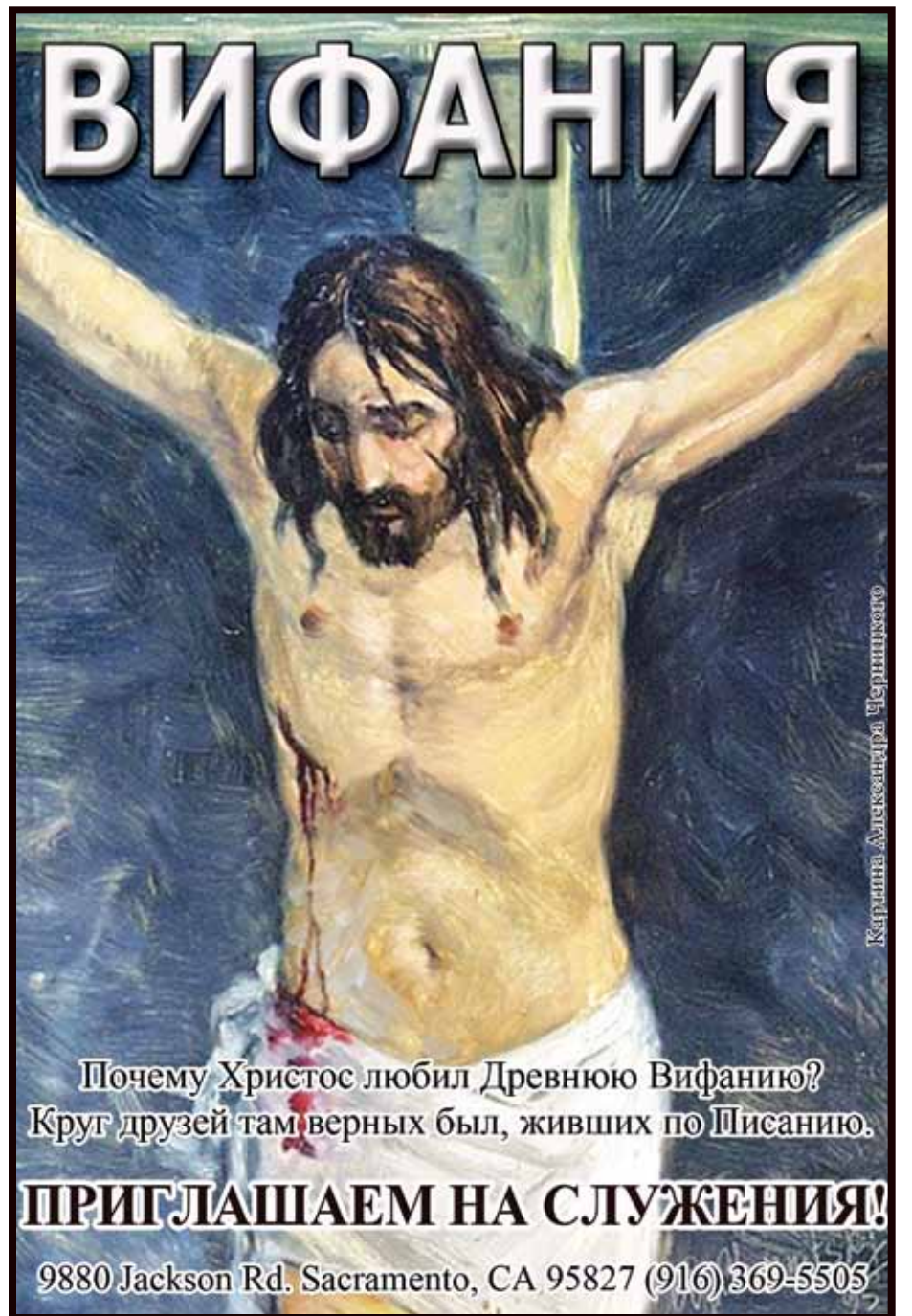
Учись прощать, прощай не только словом,
Но всей душой, всей сущностью твоей.
Прощение рождается любовью
В борении молитвенных ночей.

Учись прощать, в прощении радость скрыта,
Великодушные лечит как бальзам,
Кровь на кресте за всех пролита,
Учись прощать, чтоб был прощен ты сам.»

(Борис Пастернак)

И пройдя весь путь скорби и прошив всей своей сущностью, мы и сами выпускаем себя на свободу. Свободу жить, любить людей, быть с ними в отношениях и служить им.

Наталья Власихина



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 творческими 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.

На оздоровление желудка

Я - молодой-здоровый-энергичный человек. Я – молодой - здоровый-энергичный человек. Молодой-здоровый головной-спинной мозг энергично-правильно управляет жизнью всего тела, всеми внутренними органами.

Я стараюсь как можно ярче это представить. Молодой - здоровый головной-спинной мозг энергично-правильно, с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью правильно управляет жизнью всего тела, работой всех внутренних органов. И потому все системы организма работают энергично-правильно. Все внутренние органы работают энергично-радостно, как у молодого-здорового - энергичного человека. Все нервные клетки и нервные центры головного спинного мозга, управляющие всей пищеварительной системой, работают энергично, с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью.

Я стараюсь как можно глубже это осмыслить. Все нервные клетки и нервные центры головного-спинного мозга, управляющие работой всей пищеварительной системы, работают энергично, с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью. Сквозь все вредные влияния внешней среды головной-спинной мозг продолжает непоколебимо-правильно управлять работой всей пищеварительной системы. Сквозь все вредные влияния внешней среды головной-спинной мозг продолжает непоколебимо-правильно, с колоссальной внутренней устойчивостью управлять работой всей пищеварительной системы в целом. Что бы я ни покушала, я продолжаю сохранять прекрасное самочувствие. У меня здоровый-крепкий желудок. Все нервы в области желудка устойчиво-здоровы, крепко-здоровы. Молодой желудок здоровый-крепкий. Молодой желудок здоровый-крепкий. Здоровеют-крепнут все нервы в области желудка.

Все нервные клетки и нервные центры головного спинного мозга, управляющие всей пищеварительной системой, работают энергично, с колоссальной внутренней устойчивостью. И потому сквозь все вредные влияния внешней среды головной-спинной мозг продолжает непоколебимо-правильно управлять всей пищеварительной системой, продолжает непоколебимо-правильно управлять работой желудка.

Молодой-энергичный головной-спинной мозг оказывает непрерывное-постоянное омоложивающее влияние на всю пищеварительную систему. Вся пищеварительная система: желудок-кишечник, поджелудочная железа, печень, вся пищеварительная система в целом продолжает постоянно-непрерывно восстанавливать первозданную-юную свежесть, огромную молодую энергию и продолжает работать энергично правильно, как у молодого-юного-здорового-крепкого человека.

Язык всегда красный-чистый. Язык всегда красный чистый. Желудок здоровый-крепкий, складки слизистой желудка гладкие, ровные, тонкие: толщиной 2-2,5 миллиметра. Язык красный-чистый. Желудок здоровый - крепкий, складки слизи-

стой желудка гладкие, ровные, тонкие: толщиной 2-2,5 миллиметра, как у здорового молодого человека. Кишечник здоровый крепкий. Головной-спинной мозг энергично-правильно управляет работой желудка-кишечника. И потому у меня всегда, постоянно, непоколебимо сохраняется нормальная кислотность желудочного сока - 40-45 условных единиц.

Что бы я ни покушала, головной-спинной мозг продолжает энергично-правильно управлять работой желудка. Чтобы я ни покушала, непоколебимо сохраняется нормальная кислотность желудочного сока 40- 45 условных единиц. Что бы я ни покушала - устойчиво сохраняется прекрасное самочувствие и в области желудка приятная легкость и спокойствие. Что бы я ни покушала, в области желудка непоколебимо сохраняется приятная легкость и спокойствие. В области желудка всегда легко-спокойно. Что бы я ни покушала, в области желудка всегда легко-спокойно. Желудок - здоровый-крепкий. Желудок работает с огромной, колоссальной внутренней устойчивостью. И потому, что бы я ни покушала, я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие.

Язык - красный-чистый. Желудок - здоровый-крепкий. Кишечник - здоровый-крепкий. Молодые нервы в области желудка здоровые-крепкие. Все нервы в области желудка молодые-здоровые-прочно-устойчивые. Вся пищеварительная система постоянно-непрерывно восстанавливает первозданную-юную свежесть, первозданную-юную цельность. Вся пищеварительная система работает энергично, с колоссальной внутренней устойчивостью, как у молодого-здорового человека. Вся пищеварительная система работает с колоссальной внутренней устойчивостью, как у человека первозданного-несокрушимого-нетронутого здоровья.

Все нервные клетки и нервные центры головного спинного мозга, управляющие всей пищеварительной системой, работают с колоссальной внутренней устойчивостью. И потому, что бы я ни покушала, я сохраняю прекрасное самочувствие, что бы я ни покушала, в области желудка всегда легко-спокойно.

Головной мозг все сильнее и энергичней не пропускает в желудок никаких вредных влияний внешней среды. Я стараюсь как можно ярче это представить. Головной-спинной мозг энергично-правильно управляет работой всей пищеварительной системы. Головной мозг все сильнее и энергичней не пропускает в желудок никаких вредных влияний внешней среды. Сквозь все трудности и невзгоды жизни, сквозь все неприятности головной-спинной мозг продолжает непоколебимо-правильно управлять всей пищеварительной системой. Что бы ни случилось, головной мозг продолжает энергично, с огромной силой не пропускать в желудок никаких вредных влияний внешней среды. Что бы ни случилось, желудок продолжает работать непоколебимо-правильно, нормально, как у человека первозданного-несокрушимого-нетронутого здоровья.

Непрерывно здоровеет - крепнет желудок. Непрерывно повышается внутренняя устойчивость работы желудка. Все нервные клетки и нервные центры головного - спинного мозга, управляющие желудком, работают все более и более устойчиво, все более и более устойчиво-правильно управляют работой желудка.

Головной-спинной мозг энергично-правильно управляет жизнью печени. В области печени все нервы устойчиво-здоровы. В области печени всегда приятная легкость и спокойствие. Головной-спинной мозг постоянно-непрерывно оказывает могучее омолаживающее влияние на печень. Печень постоянно-непрерывно восстанавли-

ливает первозданную-юную свежесть. Печень постоянно-непрерывно восстанавливает первозданную - юную свежесть. Печень всегда первозданно - юной свежести. Печень живет энергичной-здоровой полнокровной жизнью. Молодая-здоровая печень живет энергичной-полнокровной-молодой жизнью. Головной спинной мозг энергично-правильно, управляет жизнью печени. Молодой-энергичный головной-спинной мозг энергично - правильно, с колоссальной внутренней устойчивостью управляет работой печени. Печень постоянно непрерывно восстанавливает первозданную-юную свежесть. Печень постоянно-непрерывно восстанавливает первозданную-юную цельность. Печень постоянно восстанавливает первозданную-юную свежесть. Молодая юная - энергичная печень. Все нервы в области печени устойчиво-здоровы. Все нервы в области печени устойчиво - здоровы. Головной-спинной мозг энергично правильно, с колоссальной внутренней устойчивостью управляет жизнью и работой печени, как у человека первозданного-несокрушимого здоровья.

Вся пищеварительная система в целом постоянно непрерывно восстанавливает первозданную-юную свежесть, восстанавливает первозданную-юную цельность и работает энергично-радостно, работает с колоссальной внутренней устойчивостью, как у очень крепкого - здорового молодого человека. Головной-спинной мозг все сильней энергичней не пропускает в пищеварительную систему никаких вредных влияний внешней среды. Сквозь все трудности и невзгоды жизни здоровеет-крепнет желудок, здоровеет-крепнет кишечник, вся пищеварительная система восстанавливает первозданную юную свежесть, первозданную юную цельность. Во всей пищеварительной системе в целом продолжает развиваться молодая-юная-энергичная жизнь. Все нервные клетки и нервные центры головного спинного мозга, управляющие пищеварительной системой, работают энер-

M. N. M. FOOD MARKETS

ЛУЧШАЯ РУССКАЯ
ЕДА НА ЛЮБОЙ ВКУС!

(916) 339-3023

7117 Walerga Rd #5, Antelope, CA, 95843



Все тело живет и дышит легко свободно,
живет здоровой-полнокровной жизнью.

Головной-спинной мозг энергично-правильно управляет работой всей пищеварительной системы. Молодой-энергичный головной-спинной мозг правильно управляет работой всей пищеварительной системы и оказывает могучее омолаживающее влияние на всю пищеварительную систему. Головной-спинной мозг постоянно-непрерывно омолаживает всю пищеварительную систему и приводит ее в полное соответствие с юным 17-20-летним возрастом. И потому вся пищеварительная система постоянно-непрерывно восстанавливает первозданную-юную свежесть, первозданную - юную цельность, здорвеет-крепнет вся пищеварительная система. С каждым днем все более устойчиво работает вся пищеварительная система. Что бы я ни покушал, я продолжаю сохранять прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение.

Молодой-энергичный головной-спинной мозг все энергичней-сильней не пропускает в пищеварительную систему никаких вредных влияний внешней среды. И потому вся пищеварительная система живет здоровой-полнокровной жизнью сквозь все невзгоды жизни, сквозь все трудности и неприятности, сквозь все вредные влияния внешней среды молодеет-здоровеет - крепнет вся пищеварительная система.

Все нервные клетки и нервные центры головного спинного мозга, управляющие пищеварительной системой, энергично-правильно управляют жизнью всей пищеварительной системы. Все более устойчиво правильно управляют пищеварительной системой все нервные клетки и нервные центры головного-спинного мозга. Все более устойчиво-правильно головной спинной мозг управляет жизнью и работой всей пищеварительной системы. И потому непрерывно возрастает внутренняя устойчивость деятельности всей пищеварительной системы в целом. Непрерывно возрастает внутренняя устойчивость правильной

OD MARKETS

Я

УС!

, 95843



работы желудка и кишечника. Что бы я ни покушала, желудок продолжает работать устойчиво-правильно. Что бы я ни покушала, непоколебимо продолжает сохраняться нормальная кислотность желудочного сока - 40-45 условных единиц. Что бы я ни покушала, в области желудка сохраняется приятная легкость и спокойствие.

Здоровеет-крепнет желудок. Все более устойчиво здоровой становится вся пищеварительная система. Все более устойчиво-здоровой становится вся пищеварительная система. Молодая-энергичная пищеварительная система первозданной-юной свежести, первозданной-юной цельности.

Головной-спинной мозг постоянно, непрерывно оказывает мощное омолаживающее влияние на желудок, кишечник, печень, поджелудочную железу, на всю пищеварительную систему. Вся пищеварительная система непрерывно восстанавливает первозданную - юную свежесть, наполняется все большей и большей молодой энергией.

Лечебный салон Г. Н. Сытина : Москва, ул. Яна Райниса, д. I, тел. (095) 497-83-00.

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Анекдоты

- Ой, Люська... Хочу себе найти такого мужика, чтоб только на меня смотрел!
- Парализованного что-ли?

- Куда уходит детство?...
- Да никуда оно не уходит!!! Оно прячется, а потом в старости... каааак ВЫСКОЧИТ...

-- Слушай, у тебя потрясающая жена – умная, красивая, успешная. Как она в тебя влюбилась?
- Когда нас познакомили 30 лет назад, она мне так понравилась, что я пошел на хитрость и прикинулся веселым, умным, щедрым, остроумным, с деньгами...
- Ну, а потом как выкручивался?
- Так и не придумал, как выкрутиться – пришлось все 30 лет оставаться веселым, любящим, щедрым, остроумным, с деньгами...

Плывет по Нилу крокодил, видит обезьяна шкурку от



банана стирает.
- Обезьяна, ты чего делаешь-то?
- Дай стольник, скажу.
Крокодил думал, думал, а самому очень интересно. Ну ладно, думает, дам уж. Дал. А та ему в ответ:
- Шкурку от банана стираю!
- Ты что, дура, что ли?
- Дура не дура, а свою тысячу в день имею!

Кашей Бессмертный приходит к Бабе Яге.
- Ну что, бабуля, может, на дискотеку сходим ?
Она подходит к зеркалу.
- Не для тебя, дурака, красная ягодка росла.

Что за люди пошли? Слышат краем уха... Видят краем глаза... А потом додумывают остатком мозга!



- А когда мы вырастем, ты на мне женишься?
- Нет.
Девочка подняла удивлённо-испуганные глаза:
- Почему?
- Потому что ты будешь каждый день ходить на маникюр, и мне не будет хватать денег на бензин.

Деньги — это самые искушённые предатели. Могут исчезнуть в самый неподходящий момент.

- Мапочка, а когда я вырасту, я тоже буду евреем, как папа и дядя Сёма?
- Ой, Моня, как дядя Сёма - ещё куда ни шло. А как

Шутки

папа - не дай Бог!

Если нынче показать «Голубой огонёк» за 1995 год, подвоха никто не заметит.
Ну, может, только удивятся, что Ротару постарела немало.

У хороших мужчин, как правило, есть один большой недостаток. Они все какие-то женатые.

- Семён Маркович, как вам живётся на пенсии?
- Да разве это жизнь? Засмотрелся вчера на Французском бульваре на красивую девушку, она это заметила и спрашивает: «Вы что-то хотели?». А я: «Уже нет, таки просто смотрю»!

- Роза, а шо вы делаете сегодня вечером?
- Я согласна!

- Как тебе российское телевидение в Новогоднюю ночь?
- Клан Пугачевой одержал безоговорочную победу над кланом Кобзона.

Новый год, как моя тёща. Встречай, не встречай, всё равно припрётся.

- Вы не толстая. Вас просто легче найти...

Самое радостное событие 2016-го - наконец-то этот ... год закончился!

Я вам так скажу: во времена, когда не было Интернета, люди по ночам чаще зависали друг с другом в постели.

- Фима! Такое счастье! Ты таки надыбал девушку?! Красивая? Так надо жениться!
- Так уже готовимся... Моя Циля ищет музыку и выбирает на украсить зал...
- А ты? Какие решаешь вопросы?
- Та... Бытовые... Переписываю имущество на родителей.

Уж зла любовь, ну а козла всё нету.

Совет – это то, что мы с радостью готовы дать бесплатно, когда у нас просят займы денег.

— Денег много не бывает!
— Изя, я таки вам скажу, шо их и мало уже почти не осталось!

- Кто там?
- Дед Мороз!
- Я не заказывал!
- Вас ваша жена заказала!

А у вас бегут мурашки по спине, когда вы в кого-то влюблены?
Это здоровый смысл покидает ваше тело...
- Люся, ты чего это глаза закатываешь?
- Мозгом люблюсь!

- Как встретил Новый год?
- Ну... я э... это... поел...

Фира кокетливо:
- Хаим, ты веришь в любовь с первого взгляда, или мне ещё раз пройтись перед тобой?!

Очень нравится еврейская народная мудрость: «Если ты такой умный, почему до сих пор работаешь?»

Каждую Бабу-Ягу когда-то в молодости не долюбил Иван-Царевич.

СМС до свадьбы: «Люблю, жду, скучаю».
СМС после свадьбы: «Хлеб, туалетная бумага, молоко».

В квартире тишина.
Жена со мной не разговаривает.
А я ломаю голову - почему?
Что нужно сделать, чтобы продлить это счастье еще на недельку?

У жены всегда на одного ребёнка больше, чем у мужа.

Афоризмы

Встречать блудного мужа со скалкой в руках – прошлый век... Яйцerezка – вот выбор современной женщины!

8 марта жена избила мужа двумя тюльпанами.

Мужчины, если вы с годами перестали видеть красоту и прелесть своей жены, не забывайте, что у других мужчин со зрением всё в порядке!

- Как ты можешь терпеть свою жену? Она же у тебя вечно бурчит, пилит, цепляется к каждой мелочи. У неё когда-нибудь вообще бывает хорошее настроение?
- Да не дай Бог! Когда у неё хорошее настроение, она



ещё и поёт!

Жена мне напоминает американского копа: что бы я ни сказал, используется против меня.

- Мама, что делать?!..Муж мне ребёнка отдаёт только на кормление, сам купает, гуляет, ночью качает !!!! Ребёнка почти не вижу,. что делать с мужем?!
- НЕ ВСПУГНИ!!!!!!

Грузин говорит другу:
-Дочка замуж выходит!
Жениха так странно зовут.
То ли Мистер Педик, то ли Господин Гомик?
А-а-а, вспомнил.... СэрГэй!

Две подруги до ночи засиделись и одна как положено, пошла другую провожать (подругам эдак .. за 30-35). Та, которой из гостей домой, прошла через двор и вдруг из кустов откуда фиг пойми маньяк ... Мысль первая - надо кричать, мысль вторая «Что кричать?» В итоге истошный вопль и маньяк - назад в кусты. Женщина с победным видом оглядывается и видит хватающуюся от хохота за живот подругу. Вся в негодовании возвращается к месту «провождения».
- Да как ты можешь? Тут маньяк, меня чуть не изнасиловали .. а ты ржёшь???? Нет бы помогла подруге



- Ты вообще помнишь чего кричала?
- Нет!!! Куда тут помнить?
- Ты кричала: «УРРРРААААА!»

Бабка поняла, что компот забродил, когда дед подошел с фразой: «Красавица, ты замужем?»

Вот и закончился Год обезьяны. Желая всем в Год Петуха пожить по-человечески! Золотых вам яиц, уютного гнёздышка и полной кормушки!

ДЕРЕВЬЯ ЛЕЧАТ

Но как? Определить какое дерево Ваше можно с помощью обычной фольги. Возьмите её, и погладьте ногтем. Если фольга липнет к руке - дерево не подходит, если тянется к коре дерева – ЭВРИКА, дерево Ваше.

«Работают» деревья, так же как и наши руки: одни оттягивают энергию, другие добавляют. Их можно разделить на деревья доноры (отдают энергию), вампиры (берут энергию). Чтобы это определить, нужно плотно прижаться к стволу и постоять так несколько минут. Если Вы почувствовали прилив сил - то это донор. А если наоборот - слабость, головная боль, головокружение и другие неприятные симптомы - вампир.

Доноры - дуб, береза, ель, сосна, кедр, абрикос. Вампиры - осина, тополь, ольха. Пугаться деревьев - вампиров не нужно, так как для лечения нам нужны оба вида. Если Вы больны, то сначала нужно пообщаться именно с вампиром, чтобы стянуть весь негатив, присутствующий в Вашем поле, а потом подзарядиться и пополнить свою энергию от дерева - донора. Лучше всего лечится во время цветения деревьев - весной.

Посмотрим, какие деревья, какими свойствами обладают: Дуб - сильное дерево-проводник, соединяющее человека с миром и вселенной. Если вы никак не можете наладить контакт с людьми, а ваши новые знакомые тут же куда-то исчезают, обязательно посадите дуб возле своего дома. Женщинам это дерево не очень подходит: оно делает их излишне сильными и независимыми, а мужчины таких дам не слишком любят. Зато дуб способствует рождению здоровых и сильных детей. Прикладывать к телу при сердечных сбоях, например при аритмии. А чтобы дуб придал силу и ясность мысли, прикладывать ко лбу или затылку.

Липа - хорошо избавляет от слабости, упадка сил, возвращает тягу к жизни, дарит

вдохновение, помогает собраться с мыслями людям умственного труда. Детям полезно делать домашние задания под липой: учеба пойдет как по маслу.

Береза - утешает, поддерживает, помогает

минут возле сосны, вдыхая ее аромат, и станет легче.

Яблоня - пробуждает чувственность у женщины. В теплый солнечный день полежите под ней 30-40 минут - супруг останет-

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

в минуту скорби забыть о бедах. Если ваша жизнь полна несчастий, если невзгоды сыплются на вас как из рога изобилия, обнимите березу, пожалуйста ей, а уходя, обязательно положите возле ствола мелкую монетку. Помогает при различных женских заболеваниях. При мастопатии, кругляши прикладывают к груди, при миоме матки - к нижней части живота. А чтобы избавиться от шейного остеохондроза, нужно завернуть березовый чурбачок в мягкую ткань и положить на ночь под шею.

Каштан - протягивает руку помощи, поддерживает в трудную минуту. В отличие от многих деревьев, не меняет биополе человека, но латает в нем дыры от ударов судьбы и отсекает ненужные вампирические привязки. Поэтому и цветы, и плоды каштана используют для защиты от порчи и сглаза. Помогает при полиартрите. Прикладывать кругляши (срез с крупной ветки) к больному месту, или ходить с ними. закрепив лейкопластырем.

Сосна - подобна солнцу: всех греет, всем дарит радость и силы, очищает сердце и душу, помогает выйти из душевного кризиса. Если вы впали в депрессию, вас все раздражает и ничто не радует, постоит 15-20

ся доволен. Это касается и зрелых женщин. Молодым девушкам яблоня дает почувствовать женскую привлекательность, а ветреным и кокеткам, стоит держаться от этого дерева подальше и опасаться искушения.

Ель - благотворно влияет на биополе человека, мощно подпитывает его и устраняет блоки и зажимы. Особенно благоприятно она действует на людей, которые перенесли инфаркт или инсульт, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Осина - к ней обращаются тогда, когда нужно сбросить с себя тяжесть проблем, освободиться от бед и отрицательной энергии, снять воспалительный процесс, избавиться от боли, вычеркнуть из памяти человека. Но общаться с осиной можно только в первой половине дня и не более 10 минут. После длительного контакта может возникнуть головная боль, депрессия, сонливость, тошнота, головокружение. Во второй половине дня и вечером к дереву вообще подходит не стоит: оно высосет из человека все силы. Уменьшает зубную боль и рассасывает синяки при ушибах. снимает головную боль, вызванную повышенным артериальным давлением (здесь прикладывать к затылку).

Тополь - болезни органов пищеварения (прикладывать к животу), умирляют головную боль и боль в суставах.

Клен - дарит радость и хорошее настроение, отлично снимает дневную усталость, нервное напряжение и излишнюю агрессию. Кленовые листья, поставленные в вазу, помогают домочадцам жить в мире и согласии.

Облепиха - обладает мощными исцеляющими свойствами: избавляет от упадка сил, депрессии и меланхолии, возвращает хорошее настроение, наделяет бодростью. Тем, кто умеет контролировать свои эмоции, облепиха приносит исцеление от болезней. Просить о помощи ее можно, если дереву более 5 лет. Молодое дерево будет спасать вас ценой собственной жизни.

А сейчас самое главное: так как же лечится? Будучи уже на месте «лечения» (лес, парк), стараемся выбрать дерево которое стоит в одиночестве, и с ровным стволом. Присядьте так, чтобы позвоночник соприкасался с корой дерева, а руки лежали на коленях. Можно встать, чтобы спина и затылок касались ствола, а кисти рук лежали на пояснице одна на другой, или так, чтобы с деревом соприкасались грудь и живот (улучшается работа желудка, печени, сердца, легких, кишечника, нормализуется температура и повышается общий тонус организма). Ноги расставить по обе стороны ствола (восстанавливается нервная система, лечится радикулит, заболевания почек, нормализуется давление). Прижиматься и целовать дерево не стоит.

Чтобы лечение было успешным, нужно постоять возле дерева – донора всего — 3-5 минут на расстоянии - 2-3 сантиметра.

По материалам информационных изданий

КАК УЗНАТЬ О СВОИХ БОЛЕЗНЯХ ПО ЛИЦУ?

Иногда нам кажется, что болезнь приходит к нам внезапно. Но на самом деле, все совсем не так. Наше тело подает нам множество «тревожных сигналов», на которые мы зачастую не обращаем своего внимания. А это очень даже зря! Представляем вам информацию, которая поможет «прочитать» болезни, написанные у Вас.....на лице.

ЛОБ

*Осматривая лоб, ищите любые изменения цвета. Краснота и обилие красных сосудиков свидетельствуют о проблемах с сердцем.

*Более темный оттенок лба по сравнению с остальным лицом говорит о некоторых проблемах с пищеварением, но, скорее всего, пока незначительных.

*Изменение цвета лба может быть также следствием сильных душевных потрясений. У людей, склонных к стрессу и сильным эмоциям, на лбу проявляется большое количество морщинок, и, как правило, складка между бровями.

*Сердечный приступ иногда можно предсказать по слабому зелено-голубому оттенку лба. Следует насторожиться, если появление такого оттенка сопровождается другими симптомами проблем с сердцем: сильным сердцебиением, головокружением, затрудненным дыханием или болями в левой руке.

НОС

*Неожиданно вскочил прыщик на кончике или на боковой стороне носа? Не всё так безобидно, как кажется! Этот прыщик свидетельствует о некотором разладе в вашей пищеварительной системе. Вспомните, что вы ели накануне? Много острой, жареной, копченой или жирной пищи? А может быть вы съели

шоколадку? Если ответ хоть на один вопрос положительный, то возможно проблема лишь в вашем выборе пищи.

*Кстати, появление такого, на первый взгляд, незначительного прыщика может сопровождаться несварением, диареей или запором.

*Красные капилляры и красные пятна на переносице могут свидетельствовать о злоупотреблении алкоголем или о стрессе, который также затрагивает работу пищеварительного тракта.

ПОДБОРОДОК

*Покраснения, раздражения, шелушение, потемнение или наоборот посветление области вокруг рта и на подбородке может свидетельствовать о проблемах с почками или мочевым пузырем.

*Периодические угревые высыпания на подбородке говорят о гормональном дисбалансе. Проблема чаще всего лежит в избыточном производстве организмом эстрогена или тестостерона, и может сопровождаться нерегулярными менструациями у женщин и простатитом у мужчин.

*Обратите внимание и на область, расположенную от носа до верхней губы. Эта небольшая область отражает состояние матки и яичников у женщин и состояние предстательной железы и гениталий у мужчин.

*Горизонтальные складки, шелушение или из-

менение цвета на этой области могут сигнализировать о серьезных проблемах в репродуктивной области, вплоть до эндометриоза, миомы матки или бесплодия.

*Согласно китайской медицине, люди с маленьким подбородком генетически предрасположены к слабым почкам и проблемам в мочеполовой системе.

Однако это совсем не означает, что у каждого человека с маленьким подбородком обязательно будут большие почки.

*Это лишь предупреждение о существующей тенденции, чтобы человек постарался внести соответствующие изменения в свой образ жизни и не допустить возникновения болезни.

ПРАВАЯ ЩЕКА

*Проблемы с легкими или толстым кишечником отразятся в виде изменения цвета, шелушения и кожных проблем на правой щеке.

*Небольшие прыщики, покраснение или шелушащееся пятнышко могут как предвещать скорое наступление простуды или бронхита, так и свидетельствовать о более серьезных проблемах с лёгкими.

*У людей, склонных к респираторным аллергиям и астме, часто проявляется красная шелушащаяся или чешуйчатая экзема, либо об-

ласть с легким зелено-голубым оттенком именно на правой щеке.

*Появление такой экземы или подобного оттенка может свидетельствовать о близком наступлении аллергического приступа или приступа астмы, что позволяет принять предупредительные меры.

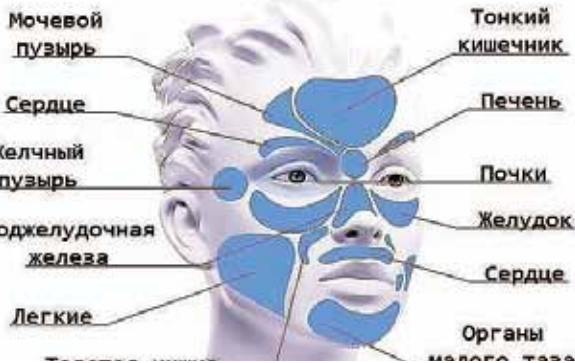
ЛЕВАЯ ЩЕКА

*Видные капилляры и краснота, особенно расположенные близко к крыльям носа, говорят о возможном воспалении или застое (накоплении токсинов) в печени.

*Желтоватый оттенок под левым глазом свидетельствует либо о наличии камней в желчном пузыре, либо о высоком уровне холестерина или триглицеридов, которые воспроизводятся системами печени и желчного пузыря.

*Различные проблемные отметины на этой части лица могут сигнализировать также о нестабильном эмоциональном состоянии, например о беспокойстве, гневе или депрессии.

*Выпирающие венки, краснота или сыпь на левой щеке могут сигнализировать о высоком давлении или скрываемом гневе. Помните, что есть много способов, с помощью которых организм предупреждает нас о нарушениях и болезнях. И не всегда это сопровождается возникновением боли. Наоборот, боль свидетельствует о том, что болезнь уже запущена или перешла в острую или хроническую стадию. Не нужно этого дожидаться боли... Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям и приглядитесь к внешним симптомам, чтобы предотвратить небольшие нарушения, пока они не стали серьезными болезнями. Надеемся, предложенная методика вам поможет. Здоровья вам, дорогие наши читатели!



ВЫМЕТАЕМ НЕУДАЧИ ИЗ ДОМА

Раньше веники и метелки имели особое, сакральное значение. С помощью их силы выгоняли зло, избавлялись от неприятностей, выметали безденежье.

Существует множество заговоров на веник, которыми наши предки пользовались для привлечения в дом благополучия и богатства.

КАК ВЫМЕСТИ ИЗ ДОМА НЕГАТИВ, БОЛЕЗНИ И ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ

На убывающей Луне подметите весь дом веником, весь мусор сосредоточьте у самого входа в дом, прямо у порога. Порог считается границей между двумя мирами. Со-

берите мусор в совок, из совка выбросите в пакет и тут же вместе с ним переступите порог своего дома со словами: «Мусор к мусору, добро к добру. Чужого зла не надо, отправляю туда, откуда пришло».

Мусор вынесите на улицу вместе с веником. Домой уходите, не оглядываясь.

КАК В СТАРЫЕ ВРЕМЕНА ВЕНИКОМ УДАЧУ ВОРОВАЛИ

В старину существовал ритуал, с помощью которого воровали удачу у более богатых и успешных людей. Для этого брали веник, шли к забору дома удачливого человека и начинали мести землю у калитки, приговаривая заговор на веник: «Вашу удачу

себе забираю» Собрannую землю несли к себе домой и бросали в свою мусорку. Этот мусор должен «переночевать» в доме ночью. После его можно выбрасывать. Конечно, забрать свою удачу таким способом, навряд ли возможно. Но взять немного везения без вреда для счастливого соседа вполне реально!

В КАКИЕ ДНИ ПОДМЕТАТЬ НА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕНЕГ

Если вы хотите не только убраться дома, но еще и денежку привлечь, то народная мудрость рекомендует учитывать при уборке дни недели. В понедельник мести нельзя — можно деньги потерять. Во вторник ме-

сти — можно денег найти. В этот день благодаря уборке можно найти прошлогодние заначки или потерянные деньги. В среду уборка — торговля пойдет ловко. Подметая пол в этот день, можно привлечь удачу в бизнесе и продажах. В четверг выметают безденежье. Для этого открывают все окна, чтобы пыль, энергия потерь и бедности с пола, могла выходить через окно. В пятницу подметать — деньги потерять. В субботу веником махать — деньги зазывать. В воскресенье мести — проблем огрести. Этот день не предназначался для уборки..

По материалам информационных изданий

МУДРЫЕ ПРИТЧИ

Жил-был старый мудрый самурай. У него была группа учеников и он обучал их мудрости и боевому ремеслу.

Однажды, во время занятий к нему зашел молодой воин, прославившийся своей неуктивостью и жестокостью.

Его излюбленной тактикой был прием провокации: он оскорблял противника, тот выходил из себя, принимал вызов, но в ярости совершал одну ошибку за другой и проигрывал бой.

Так случилось и на этот раз: воин выкрикнул несколько оскорблений и стал наблюдать за реакцией самурая.Но тот невозмути-

мо продолжал вести занятие. Так повторилось несколько раз. Когда самурай никак не отреагировал и в третий раз, боец в раздражении ушел прочь. Ученики внимательно и с интересом наблюдали за процессом.

После ухода бойца один из них не выдержал:

— Учитель, зачем вы терпели его нападки? Нужно было вызвать его на бой!

Мудрый самурай ответил:

— Когда вам приносят подарок и вы не принимаете его, кому он принадлежит?

— Своему прежнему хозяину, – ответили ученики.

— То же касается зависти, ненависти и оскорблений. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принёс.

Учитель попросил учеников записать имена людей, которых они ненавидят. Когда они сделали это, учитель сказал им принести на следующий день в школу пакетик с помидорами по количеству записанных имен. Некоторые дети принесли пакетик с двумя помидорами, у других было три помидора, пять, или даже десять.

Учитель попросил учеников носить с собой эти помидоры на протяжении двух недель. Но уже через пару дней ребята стали жаловаться

на плохой запах гниющих овощей.

— Все это очень похоже на то, что вы носите в своем сердце, когда вам не нравятся некоторые люди. Ненависть разъедает душу и делает ее больной. Если вы не можете переносить запах испорченных помидоров через неделю, представьте себе «аромат» от горечи и злобы, которые вы носите в своем сердце каждый день! Сердце – это красивый сад, который нужно регулярно чистить от сорняков, то есть прощать тех, кто разозлил вас. Это освобождает в нем место для действительно хороших вещей. Не берите от жизни все, берите только лучшее!

ДЕРЖИ КИШЕЧНИК В ЧИСТОТЕ!

Генеральную уборку организма» нужно начинать с пищеварительного тракта.

Каша для очистки кишечника. Есть каша, которая прекрасно очищает кишечник. Раньше такой кашей детей спасали от неминуемой операции, когда они по ошибке глотали несъедобные предметы. Берем поровну овес и рис, промываем и варим, как обычную кашу, до загустения. стакан смеси этих круп и залить 2,5 стакана воды. Едим кашу без масла, но можно слегка подсолить, вместо завтрака, в течение нескольких дней, по самочувствию. Каша выводит остатки переваренной пищи, посторонние предметы, которые вы нечаянно проглотили, словом - все лишнее, что имеется в кишечнике, и одновременно залатывает повреждения на его стенках.

Свекла для очистки кишечника. Отличная «метла» для кишечника - свекольный жмых. На день вам понадобится 3 ст.л. жмыха свеклы. Вывойте, очистите и натрите на мелкой терке одну свеклу. Выжмите сок, дайте ему отстояться 2 часа и выпейте на ночь или днем после еды. Из жмыха скатайте шарики диаметром 1 см и глотайте их за полчаса до еды, смачивая слюной и стараясь по возможности не разжевывать. Можно заготавливать шарики на 3 дня, храня их в холодильнике. Помимо чистки, свекла отлично будет держать артериальное давление в норме.

Кишечник должен «работать» ежедневно, как часы, причём сам! И если с этим есть проблемы, то помогут ему яблоки. Ешьте яблоки - яблочный пектин помогает связать и удалить тяжёлые металлы из организма. Яблоки содержат танины, которые помогают перевариванию и усвоению пищи. Они богаты витаминами и калием. Если съедать одно яблоко перед сном и одно утром натощак - очень скоро кишечник начнёт работать без сбоев, т. к. в яблоках много целлюлозы, способствующей его очищению.

Если кишечник основательно обленился, то можно в течение двух недель съедать на завтрак смесь из яблок и сырой капусты (пропорция - 1:1), пропущенных через мясорубку или блендер. Скорее всего, такое

блюдо покажется вам не очень аппетитным, но очистительный эффект от него неминуем.

Если у вас проблемы со стулом, то посмотрите рецепты от запоров. Сбор, который очистит кишечник, кровь и печень. Эффективно очищает от шлаков печень, кишечник и кровь такой состав: цветки бессмертника, корни девясила, листья крапивы двудомной, кора крушины, семя льна, плоды шиповника, трава зверобоя, тысячелистника, хвоща и череды (все в равных частях в сухом измельченном виде). 1 ст.л. сырья залить 1 ст. кипятка, кипятить на водяной бане 25 минут (можно настоять в термосе два часа), настоять 45 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить по 1/3 ст. 2-4 раза в день до еды. Курс — от трех до шести месяцев (месяц пить, 2-3 недели перерыв).

Очистка кишечника. 1-я неделя: 1 десертная ложка муки + 100 г сметаны; 2-я неделя: 2 десертные ложки муки + 100 г сметаны; 3-я неделя: 3 десертные ложки муки + 100 г сметаны. Эту смесь принимать вместо завтрака. Толстый и тонкий кишечник очищаются от слизи и каловых камней, паразитов, при этом полностью сохраняется микрофлора кишечника. Сметану можно заменить любым кисломолочным продуктом. В период очистки обязательно соблюдать водный режим: пить воды по 2л в день.

Средства для очищения кишечника.

Нужно взять 1 кг сельдерея и залить 2 л кипятка. Поставить на огонь и кипятить на слабом огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Затем процедить и принимать отвар по 50 мл 3 раза в день в течение недели.

1 чайную ложку рябины надо размять ложкой, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов. Не процеживая, надо выпить весь настой в течение дня. Процедуру повторять несколько дней, по самочувствию Этот высоковитаминный настой действует как мочегонное и слабительное средство. Если регулярно пить настой из ягод рябины, или есть их, смешав с медом, можно избавиться даже от геморроя с кровотечением.

Чистка кишечника
Шесть хорошо вымытых яиц со скорлупой и 300 г меда заливают в трехлитровой банке 1,5 л деревенского молока. Завязывают марлей в два слоя и ставят в теплое место на 14 дней. За это время скорлупа растворяется, и яйца остаются в тонкой пленке, через которую молочная сыворопка и мед проникают внутрь. От этого белок становится жидким, как вода, а желток густым. Яйца увеличиваются и всплывают, и это первый признак того, что смесь готова. Снимают и выбрасывают сливки, покрытые молочным грибком, откидывают содержимое банки в дуршлаг, застланный марлей. Жидкость просачивается, а творог и яйца остаются. Прокалывают их тупым концом толстой иглы, белок выливается, пленку с желтком выбрасывают. Хранят состав в холодильнике, перед употреблением взбалтывают. Пьют холодным по 50 мл раз в день натощак, пока не закончится смесь.

Секреты правильного очищения кишечника

Как почистить кишечник, чтобы не нанести вреда здоровью? Клизмы и любые промывания кишечника используйте только при тяжелых запорах или перед медицинскими обследованиями. Иначе кишечник «разучится» работать самостоятельно и нарушится баланс микрофлоры. Чтобы избавиться от токсинов и предотвратить брожение, 1 раз в 2 месяца в течение недели принимайте по 1/2 ч. л. энтеросорбентов (или по 1 таблетке) утром и вечером. Запивайте их большим количеством воды. Можно также принимать глиняную болтушку-1 ч. л. белой или голубой глины (есть в аптеках) на стакан воды. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Пейте не менее 2 л жидкости в течение дня, так как обезвоживание приводит к застою каловых масс. После ужина 2-3 раза в неделю принимайте по 1/2 ч. л. порошка из ламинарии (морской капусты), запивая стаканом воды. И никакого специального очищения вам не потребуется!

Способ очищения кишечника «с прицелом» на избавление от лишних килограммов. Надо провести три диетических дня под-

ряд — углеводный, белковый и жировой. Это позволит поочередно отдохнуть желудку, печени, поджелудочной железе и кишечнику. Итак, в первый, углеводный день, понадобятся продукты, богатые пектинами и клетчаткой, содержащимися в овощах, фруктах и крупах. Они способствуют очищению и нормализации работы кишечника, избавляют от запоров. Понадобится 1,5 кг овощей (томаты, баклажаны, огурцы, морковь, свекла, листовая зелень) или фруктов (апельсины, мандарины, яблоки). Есть их можно как сырыми, так и запеченными, распределив на шесть равных порций. Второй день — белковый. Белковые блюда улучшают обмен веществ и повышают активность ферментов, разрушающих жировые клетки. К тому же на переваривание белков требуется больше затрат энергии, а значит, больше калорий. Отварите без соли 400 г любой нежирной рыбы, разделите на шесть равных порций и съешьте за день через одинаковые промежутки времени с гарниром из свежей капусты. Людям с пониженной кислотностью можно заправить капусту любым фруктово-ягодным соком. Третий день — жировой. Срабатывает тот же механизм — активизация ферментов на сжигание жиров. За день съесть пять раз по 100 г сметаны. В перерывах выпить два раза кофе без сахара с 50 мл молока. Или заменить сметану пятью стаканами кефира (это больше подходит людям с пониженной кислотностью). Правильная «диетическая атака» на кишечник не только очистит его, но и позволит ежедневно терять от 0,5 до 1,5 кг веса. Польза двойная.

Морковная ботва очистит кишечник. Настояй морковной ботвы. 1 ст. л. промытой, обсушенной и измельченной морковной ботвы заливают 1 л кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Пьют настой по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс - 1 месяц. После двухнедельного перерыва можно повторить курс, смотрите по самочувствию. Морковная ботва хороша тем, что содержит селен, которого нам обычно не хватает, а от него зависит состояние иммунитета.

По материалам информационных изданий

ЛЕЧЕНИЕ СЛОВАМИ



Родители могут дать ребенку установку на счастье — и он станет счастливым и успешным человеком.

Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. Если мама все время сердится, раздражается, твердит, что малыш не такой, как ей хотелось бы, растущему человечку задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все психоэмоциональные процессы приходят в норму.

УСТАНОВКА НА СЧАСТЬЕ

Фразы, которые надо произносить, — не случайные. Каждое слово — продуманное и проверенное, менять их нельзя. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому :)

1-й БЛОК. Витамин материнской любви. С помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка: «Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты са-

мое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим».

2-й БЛОК. Установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта «мама-терапия» может излечить без всяких лекарств: «Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь».

3-й БЛОК. Установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие. «Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь».

4-й БЛОК — отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: «Отдай мне свою болезнь!» «Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама

называет конкретные проблемы ребенка.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза...) Я тебя очень-очень сильно люблю».

Если малыш серьезно болен, для его лечения врач должен разработать специальную программу, и к четырем базовым блокам добавится индивидуальный лечебный. Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам — и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.

ВРЕМЯ И МЕСТО

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Итак, через 20 — 30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати с текстом в руках и трижды читайте каждую фразу: сначала мысленно для себя, потом мысленно — обращаясь к ребенку, затем вслух. Делайте это каждый день: месяц, два — зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, — сеанс лучше отменить.

ПРИМЕР БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ:

«Я тебя очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты сильный, здоровый, красивый. Ты хорошо кушаешь и хорошо развиваешься. У тебя здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты не простужаешься. У тебя крепкие, здоровые нервы. У тебя хорошо развивается интеллект. У тебя всегда хорошее настроение, ты часто улыбаешься. Ты легко и быстро засыпаешь, видишь только хорошие сны. Ты прекрасно отдыхаешь во сне. Я тебя очень, очень сильно люблю!»

Начиная лечение, хорошо бы завести себе специальную тетрадку, где сделать две колонки. Справа описать все проявления болезни своего ребенка, а в колонке слева регулярно записывать все хорошее. Например, стал лучше есть, чаще улыбается, появились новые друзья...

Вот, собственно, и все. Вроде бы ничего нового. Но польза очевидна. Многие психотерапевты считают, что проблемы взрослых (например, склонность к депрессии, неврозам) «растут» из детства и объясняются недополученными в ту пору вниманием и любовью.

Мамам советуют как можно больше держать ребенка на руках, ласково прикасаться к нему, как можно дольше кормить грудью. Тогда малыш (а потом — взрослый) будет чувствовать себя защищенным.

По материалам информационных изданий

СПАСАЕМ ПЕЧЕНЬ РАСТОРОПШЕЙ

Расторопша известна как растение, восстанавливающее и оживляющее клетки печени. В её проростках содержатся флавоноиды — очень активные вещества, защищающие наши клетки; микроэлементы, основными из которых являются селен и цинк; витамины А, Е, F, K, D. Их употребление улучшает процесс образования и выведения желчи, защищает печень от токсинов и инфекций. Проростки расторопши помогают в лечении многих заболеваний печени — как острых, так и хронических; при аллергии, колитах, геморрое; уменьшают воспаление в желч-

ном пузыре и селезёнке, помогают растворить и вывести камни.

Проростки Расторопши более активны и питательны, чем сами семена. В семенах расторопши содержится до 40% жирного масла с высоким содержанием насыщенных, мононасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (пальмитовой, стеариновой, линолевой и пр.), все незаменимые аминокислоты, огромный набор ценнейших минералов, в т.ч. меди, йода, кремния, хрома... и многих витаминов. При проращивании количество витамина С увеличивается в 20 раз.

Принимать проростки идеально при холецистите, холангите и панкреатите, гепатите А,В..., просто для укрепления и регенерации клеток печени - по семь — десять проростков в день. Если имеется гепатит С, то вы сможете его вылечить за год!!! При любых вирусных, паразитарных, грибковых... заболеваниях используйте проростки Расторопши.

Можно проращивать в банке с марлей под резинку. Залить семена водой на ночь. Утром воду слить. Банку перевернуть и установить горлышком с марлей вниз, так, чтобы был доступ воздуха. Тог-

да будет эффект теплицы - быстрее семена прорастают. Пророщенные семена после хранить в холодильнике.

Важно банки на виду держать - каждый день нужно промывать семена и видно, что заканчивается и что можно съесть.

Так же сухие семена расторопши я измельчаю в муку и держу в стеклянной банке (добавляю в кашу по 1 ч.л.) - более ленивый вариант кому не хочется возиться с проростками. Но и польза в проростках выше, чем в сухом семени. Противопоказания: камни более 8 мм.

Фролов Юрий

КАКИХ ВИТАМИНОВ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ

Как выяснить, каких именно витаминов не хватает организму без дорогостоящих исследований и дополнительных затрат?

Прислушайтесь к своему телу, внимательно посмотрите на себя в зеркало. Секутся и выпадают волосы, сухая кожа, зрение подводит, вам не хватает витамина А. Витамин А -Ретинол и β-каротин, вместе они лучше усваиваются. Источники витамина А — рыбий жир, желтки яиц, печень, цельное молоко, сливки. β-каротин в всех красных, желтых, ярко — оранжевых овощах фруктах и даже темно — зеленых: помидоры, тыква, хурма, абрикосы, салат, брокколи, шпинат, латук.

Кожа сухая, теряет упругость, увядает, закупориваются сальные железы, появляются гнойничковые сыпи, дерматит и остальные кожные заболевания которые нелегко вылечить. Это явный признак дефицита витамина F.

Восполнить недостаток витамина F, можно выпивая столовую ложку рас-

тительного масла холодного отжима или добавляя масло в салаты. Растительное масло холодного отжима нуж-

масле холодного отжима, то получаете витамин F. Витамин F, также содержится в жирной рыбе; селедка, форель,

Если Хочется	Причины	Содержится в
Кислого	Нехватка магния	Нежирных семечках и орехах, фруктах, стручковых и бобовых, зелень, греча, петрушка, мят, оливках, тынде
Соленого	Нехватка хлоридов	Нерафинированной морской соли, морской капуста сушеная
Сладкого	Нехватка углерода, хрома	Свежих фруктов, яблона, шампиньоны.
Жирной пищи	Нехватка кальция	Брокколи, сыре, кунжуте, стручковых и бобовых, яблоке, свекле, винограде, меде
Перекаченной еды	Нехватка углерода	Свежих фруктов
Жидкой пищи	Нехватка воды	Нужно пить 8-10 стаканов чистой воды в день
Твердой пищи	Нехватка воды	Организм настолько обезвожен, что уже потерял способность ощущать жажду. Пить 10 стаканов чистой воды в день
Хочется много есть	Нехватка триптофана, тирозина	Сыре, изюме, шпинате, сладком картофеле, оранжевых/зеленых/красных овощей и фруктах
Аппетит пропал	Нехватка витамина B1, B2	Орехах, семечках, бобовых, стручковых, цитрусовых, рисе, бананах, шпинате, зеленых овощах
Холодных напитков	Нехватка марганца	Грецких орехах, миндале, голубике, яблоке, сливах, клюкве, винограде, свекле, ежевике, крупе.
Хлеба	Нехватка азота	Орехах, бобовых, стручковых
Шоколада	Нехватка калия	Семенах и орехах, фруктах, стручковых и бобовых, петрушке, мят, оливках, тынде.
Кофе или чаю	Нехватка серы	Клюны, брокколи, листовая капуста, цикория, морковь, миндале, огурцах, землянике, картофеле
Хочется курить	Нехватка кремния, белка, тирозина	Орехах, семечках, оранжевых/красных/зеленых овощей и фруктах, молочных продуктах, кунжуте
Греть лёд	Нехватка железа	Морская капуста, зелень, черешня, яблоки, сухофруктах, рисе, помидорах, овсянке, грече, груше, смородине
Газированных напитков	Нехватка кальция	Брокколи, сыре, кунжуте, стручковых и бобовых, яблоке, свекле, винограде, меде,миндале, апельсинах, капусте

но хранить в холодильнике или в прохладном месте подальше от солнечного света, только так оно сохранит витамин F. Витамин F, распадается при нагревании, поэтому не нужно полагать, что если вы готовите на растительном

лосось, а так же в семечках подсолнечника и орехах.

От легкого удара у вас появляются синяки, которые потом долго не проходят? Вашему организму нужен витамин D и антиоксиданты, поскольку

благодаря именно им, организм усваивает фосфор и кальций.

Источниками витамина D и антиоксидантов являются: цитрусовые, яблоки, свежие ягоды, молочные продукты, рыбий жир, яичный желток, икра.

У вас появились трещинки в уголках губ, частые депрессивные состояния, память все чаще подводит. Все это признаки недостатка витаминов группы B. Витамин B группы B, есть во многих продуктах; в крупах, мясе, картошек фасоли орехах, яйцах, грибах и молоке

Очень важен витамин E, позитивно влияет на наши сосуды и предупреждает преждевременное старение, стимулирует восстановление тканей, уменьшает образование рубцовой ткани. Витамин E содержится в яйцах, бананах, молоке овощах зеленого цвета и зернах злаков, нерафинированном масле; подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, арахисовое, в грецких орехах.

По материалам информационных изданий

РЕАБИЛИТАЦИЯ МЕДИЦИННСКИХ БАНОК



Медицинские банки были довольно популярным средством лечения еще каких-то 20-30 лет назад. Но сегодня о них значительно подзабыли, а ведь это реально действенное и безопасное средство народной медицины. К счастью, они опять становятся популярными даже в Америке – следы банок на шее демонстрируют американские спортсмены. Давайте вместе разберемся, когда и как их необходимо ставить.

Вакуумная терапия применялась ещё нашими далёкими предками. В её основе – создание локального прилива крови к больному месту или органу при воспалительных процессах в грудной клетке, радикулитах, межрёберных невралгиях и миозитах. Обычно медицинские банки ставят на поясницу, спину, справа на грудную клетку. Их установка противопоказана на область сердца, молочные железы, лопатки и участки с повреждённой кожей. Чаще всего банки ставят при кашле и бронхите – они помогают избавиться от подобных простудных заболеваний довольно быстро.

Виды банок

В 21-ом веке существует два основных типа медицинских банок. Первый – это, конечно, традиционно «бабушкины» стеклянные банки.

Банки, предназначенные для вакуумного (или баночного) массажа, являются вторым основным видом. Они сделаны из полимерного материала и напоминают очень тугую резину. Несмотря на свою довольно высокую стоимость, они очень популярны за счет своей универсальности. Ведь с их помощью можно и лечиться, и проводить массажи.

Но нужно быть очень внимательными, потому что те же воспалительные заболевания дыхательных путей ни в коем случае не должны быть с нагноением в легких, бронхах или плевре. Нельзя ставить банки, если у вас повышена температура тела, проходит период обострения хронического заболевания или есть поражения кожи любого характера. Онкологические заболевания, туберкулез, кровотечения также являются категорическим противопоказанием к применению именно этого вида лечения.

Если же любые противопоказания отсутствуют, то курс лечения должен длиться около недели и содержать в себе около четырех процедур. Лучше всего ставить банки через день. Если нет медицинских банок, можно использовать маленькие стаканчики.

Инструкция, как ставить банки

- Во-первых, перед самой процедурой кожу для смягчения и наилучшего прилегания банок надо протереть и смазать кремом или вазелином.
- Далее готовим сами банки. Их надо хорошо вы-

мыть и насухо вытереть.

- После на кончик палочки наматываем кусок ваты и закрепляем ее.
- Чтобы поставить банку на тело человека, держи ее отверстием вниз одной рукой рядом с участком кожи, куда ты планируешь ее поставить. Второй рукой на секунду введи в банку зажженный тампон, который был предварительно смочен спиртом. Будь аккуратна, чтобы не задеть кожу.
- Быстро вынул из банки тампон, тут же плотно прижми ее к коже. Зажженный тампон создаст внутри банки разрежение. Таким образом, банка присосется к коже и будет удерживаться на ней атмосферным давлением.
- Далее прикрываем банки полотенцем и оставляем их на коже на 7-10 минут. Важно, чтобы во время процедуры больной лежал неподвижно.
- Для того чтобы снять банку, ее надо отклонить одной рукой и немного надавливая на кожу у краев банки, приподнять.

ВНИМАНИЕ! Во время выжигания воздуха из банки не прикасайтесь к ее краям! Таким образом, вы рискуете нагреть стекло и тем самым получить ожог. Также следите, чтобы на месте, куда вы будете ставить банки, не было бородавок, родинок и папиллом.

Показаниями к применению банок являются следующие заболевания:

- пневмония;
- бронхит;
- миозиты и растяжения;
- радикулиты

- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- заболевания нервной системы;
- заболевания сердечно-сосудистой системы.

Банки можно ставить:

- при мучительных и сильных болях в матке и животе, сильных менструациях (банки ставят на пупок);
- при воспалениях седалищного нерва (ставят банки на внешнюю сторону бедра);
- при болях в пятках и в бедрах, при грыже, геморрое и подагре (банки ставят на внутреннюю сторону бедер);
- при болях в плече или голове (ставят банки между лопатками);
- при болях на лице, в глазах, ушах, горле (банки ставят на одну из шейных вен);
- при головокружениях и психических расстройствах (ставят на выступ затылка);
- при простуде (банки ставят на спину, грудь);
- при нарывах на бедрах, при опухолях яичек (ставят банки на бедрах спереди).

Для лечения бронхита или пневмонии банки ставят по бокам от позвоночника на расстоянии 2-3 см друг от друга. Также банки следует ставить под лопатки. А для лечения миозитов и мышечных растяжений ставить банки стоит непосредственно на больное место.

Надеемся, наши советы помогли вам разобраться в том, как ставить банки и что ими можно лечить!

Галина Морозова

ИНСУЛЬТ БОИТСЯ СОСНОВЫХ ШИШЕК

РЕЦЕПТ ВЯЗЕМСКОГО

Сегодня мы поговорим о рецепте Вяземского, который направлен на борьбу с таким злостным недугом, как инсульт. Бороться с самим инсультом сложно, но, даже оправившись от инсульта, трудно потом вернуться в нормальное состояние, а особенно трудно вернуться в прежнюю жизнь. Как правило, человек, перенёсший инсульт остаётся инвалидом. Я говорю об инсультах с полной парализацией, а не о микроинсультах, которые сейчас встречаются особенно часто. Итак, рецепт лекарства.

НАСТОЙКА ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК

Для приготовления настойки понадобятся 5-6 сосновых шишек, 500 г водки. Шишки сложить в 0,5 л банку, залить водкой, накрыть крышкой и настаивать в темном месте 10 суток при комнатной температуре. Ежедневно на ночь пить 1 стакан некрепкого чая, в который добавлена 1 чайная ложка этой настойки. Желательно с медом. Применяется в народной медицине для лечения последствий инсульта и его профилактики. Разжижает кровь, благоприятно воздействует на сосуды головного мозга, препят-

ствует и блокирует гибель нервных клеток, способствует восстановлению координации движений и речи. Курс лечения - длительный, около 6 месяцев. После настаивания водки на шишках (10-ти суток) нужно обязательно убрать шишки. Для настояек принципиально именно количество дней выдержки.

ОТВАР ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК

На литр воды взять стакан шишек, в эмалированной посуде варить их на слабом огне 15 минут. Настоять, укутав. Пить за 20 минут до еды, 4 раза в день, по 150 мл. Ис-

ход заболевания зависит от скорости и качества оказываемой медицинской помощи, потому что инсульт — это клинический синдром, характеризующийся быстро возникающими симптомами утраты очаговых мозговых, а иногда общемозговых функций; эти симптомы сопровождаются структурными изменениями в головном мозге. Если неврологическая симптоматика держалась менее 24 часов, то такие нарушения мозгового кровообращения можно восстановить.

По материалам информационных изданий

НАСТОЙКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

...Предлагаю очень хороший рецепт от болезней глаз . Он помогает полностью излечить такие заболевания глаз, как глаукома, катаракта, слезоточивость, близорукость, дальнозоркость и т.д.

Рецепт простой и универсальный, опробованный на себе, когда у меня начало падать зрение (я каждый год прохожу медкомиссию, работаю на железной дороге). И он же помог моей 62-летней маме. Два года назад (к сожалению, слишком поздно) я заметила, что ее правый глаз полностью по-

крылся белым бельмом, пленкой, а левый тоже уже почти не видел. Врачи сказали, что катаракта. Я сама очень много читаю газет о здоровье, собираю все народные рецепты. Сразу сделала ей настойку из корня аира и календулы (продаются в аптеке). И она начала пить. В течение года выпила где-то 3 бутылки по 0,5 л. Результат отличный: белое бельмо на правом глазу полностью исчезло, но так как глаз этот мертвый, он видеть, конечно, не стал. А левый прозрел и видит хорошо. Еще у

нее стали теплые руки, а то были ледяные, и лучше стали слышать уши. Эта настойка очищает и сосуды. А главное, излечился глаз, он видит полностью и хорошо. Этот рецепт не требует больших затрат и всем доступен, только не ленитесь. Лечитесь на здоровье. Вот и сам рецепт. Надо взять горсть аира и горсть календулы и залить 0,5 л водки, настаивать 12 дней в темном месте, встряхивать, можно не процеживать. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды. На курс в течение года

надо выпить 4 бутылки. Можно настаивать все сразу: чем дольше стоит, чем крепче настойка - тем лучше. И не процеживать. 1 бутылки хватает на 2 месяца. Перерыв между курсами лечения 1 месяц. Можно настаивать в литровой банке, а потом перелить."

Перед применением любого препарата, средства или метода лечения, обязательно консультируйтесь с лечащим врачом!

По материалам информационных изданий

ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЫ И ГАСТРИТА

- Хорош и порошок из корня лопуха. Сушеный корень перемалывают с помощью кофемолки и принимают по щепотке в течение полугода по 3 раза в день после еды.
- Избавиться от болевого синдрома помогут сырые яйца. Их пьют в течение месяца каждое утро натощак по 1 шт. и заедают 1 ч.л. меда
- Поможет избавиться от изжоги и порошок из яичной скорлупы, которую измельчают на кофемолке и принимают по пол чайной ложки при повышенной кислотности желудка
- Березовые почки от метеорита: 1 ч.л. за-

лить стаканом кипятка и спустя один час выпить.

ЛЕПЕШКА ОТ БРОНХИТА

Хочу поделиться рецептом лепёшки которой всегда пользуюсь при бронхитах: 1 ст. л. мёда, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. подсолнечного масла, муки столько, чтобы можно было лепить. Лепёшку на грудки или спинку кладу под пелёночку(только не целлофан!!!), нужно туго обмотать ребёнка шерстяным шарфом и т.п.на всю ночь.

МАЖЬ ПЯТКИ ЙОДОМ, И ВСЕ ПРОЙДЕТ!

Если вас подводит память, одолевает апатия, не стоит сразу списывать это на авитаминоз и глотать упаковками комплексные препараты с множеством лишних компонентов. Порой достаточно восполнить лишь дефицит йода — и все проблемы как рукой снимет. Нехватка этого важного микроэлемента ведет к снижению функции щитовидной железы — отсюда и все напасти. Мой отец рассказывал, что, когда он служил в армии, у их врача была поговорка: «Мажьте пятки йодом, и все пройдет!» Эта фраза звучала для солдат как рецепт от стресса, раздражитель-

ности, переживаний, депрессии.

Недавно я узнала и проверила на себе один очень простой рецепт от зоба (и других болезней щитовидки). Надо на ночь натереть пятки йодом и надеть носочки. Утром пятки должны быть розовые, то есть без следов йода. Если же йод за ночь не пройдет, то значит, в вашем организме йода достаточно и вам этот метод лечения не подходит. А тем, у кого йод к утру весь впитается в кожу, нужно каждый вечер мазать пятки йодом (и делать это до тех пор, пока пятки не «насытятся» йодом).

(Продолжение на стр. 15)

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ИЗ РУК В РУКИ

Услуги

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

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

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

Специалист по компьютерам и звуку. Тел. (916) 505-6709

Детские Сады

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

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

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

Ищу работу

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

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

Продаю

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

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

Рент

Женщина средних лет снимет комнату, у работающей женщины, в доме или апартаменте. Тел. (916) 913-9910.

Предлагаю работу

Требуется женщина по уходу с проживанием (можно у вас), 280 часов для пожилой женщины с деменцией. Тел. (916) 225-5764

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

КУПОН ПЛАТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

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

Тел: _____ На сколько выпусков: _____

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

ТОРТ «ЧЕРНОСЛИВ В ШОКОЛАДЕ»



Ингредиенты: Коржи:

- 1 банка сгущенки
- 2 яйца
- 3 столовых ложки какао
- 1 стакан муки
- 1 чайная ложка соды (погасить).

Приготовление:

1. Все перемешать. Испечь 3-4 коржа (выливать массу в форму тонким слоем). Каждый корж печь мин. 15 при т

- 180-200C.
2. Крем:
- 500 гр. чернослива перекрутить в мясорубке
 - взбить 1 стакан сахара с 500 гр сметаны
 - смешать это с черносливом
 - добавить 1 стакан грецких орехов (измельченных).
3. Для глазури нужно:
- 100 г шоколада
 - 100-150 г сливок
 - 1 ч.л. с верхом какао
4. Разломать шоколад, нагреть на медленном огне или на водяной бане, периодически помешивая, пока шоколад не растопится. Добавить сливки, какао и размешать, пока масса не станет однородной. Глазурь немного остудить и полить ею торт.
5. Верхний корж кремом не промазывать, а полить глазурью.

По материалам информационных изданий

ЗЕФИР ДОМАШНИЙ



Ингредиенты: - 4 стакана сахара; - 2 ст.л. желатина (20 г); - 1 ч.л. лимонной кислоты; - 0,5 ч.л. соды. Приготовление: Замачиваем заранее желатин (2 ст.л. с верхом на 100 г. воды). В кастрюлю высыпает сахар, заливаем стаканом холодной воды и ставим на средний огонь, не забывая помешивать. С момента закипания засекаем 3 минуты и добавляем подготовленный желатин, сни-

маем кастрюлю и все тщательно перемешиваем до полного растворения желатина. Даем немного остыть жидкости, но, только немного, взбивать будем горячим. Взбиваем миксером 5 минут на средней скорости, делаем перерыв 5 минут и снова взбиваем ровно 5 минут. Добавляем лимонную кислоту и соду. Взбиваем снова, но уже венчиком в ручную минут 10. Дать массе постоять минут 20. Зефирная масса увеличится в двое, поэтому зефира будет много. Приготовить подносы, разделочные доски желательно из пластика. Высаживаем массу на доски, которые надо обязательно смочить водой, чтобы зефир не прилип. Когда лепешки затвердеют, осторожно снимите их тонким ножом и склейте попарно. Зефир готов! Приятного чаепития!

По материалам информационных изданий

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

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

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

(Продолжение. Начало на стр. 14)

То есть как только ваши с вечера намазанные пятночки останутся утром со следами йода, тогда лечебное «помазание» следует закончить. Ваша щитовидка теперь в порядке! А это значит, что вы стали меньше

дуться-раздражаться, и мир уже не видится вам в печально-черном свете. Ведь наша нервозность и пессимизм — это признаки болезней щитовидной железы. Теперь вам понятен смысл поговорки «Мажьте пятки йодом — и все пройдет?»

По материалам информационных изданий

ДЕТСКИЙ САДИК

Приглашаем детей всех возрастов!

Помогаем с транспортом
Домашнее питание

РАЙОН MANZANITA & FAIR OAKS

(916) 944-0338

ВАШ НАЛОГОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

Заполнение всех налоговых деклараций
(TAX RETURN)

Знание законов и умение использовать
все их преимущества

Американское бухгалтерское образование

Помощь при проверках в IRS для всех

(916) 225-5764

5709 Marconi Ave, Suite D, Carmichael, CA 95608



**СВЕТЛАНА
РОМАНЮК**

ФОТОСТУДИЯ ЛУРЭ БАРАЗЫ

**ВЫ ДОСТОЙНЫ
ТАКОГО КАЧЕСТВА!**



(916) 961-0210



4755 Auburn Blvd, Sacramento CA, 95841