Семья и BUSINESS
Полезная газета!
Новости | Бизнес | Семья | Здоровье | Религия | Культура
January 20, 2018 № 127 Тираж / Circulation 5,000 (Free) www.goldfamilypublishing.com

НАЛОГОВЫЙ СЕЗОН 2018

Светлана Романюк
профессиональный бухгалтер, налоговый специалист

Налоговый сезон в этом году официально начинается с 29 января 2018 года. Заканчивается такс сезон 17 апреля 2018 года.

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
(916) 225-5764
2500 Marconi Ave, Ste 212, Sacramento, CA 95821

Что нового в этом году?

Одобренные конгрессом 22 декабря 2017 законы Tax Cuts and Jobs Act содержат минимальные изменения, относящиеся к Tax Ретурну за 2017 год. А именно:

- порог, ограничивающий списание медицинских расходов уменьшен с 10% до 7,5%
- с 27 сентября 2017 года разрешено списать 100% амортизации покупок для бизнеса
- на кредиты, взятые после 15 декабря 2017 года ограничение на списания интереса уменьшено с 1,000,000 до 750,000 долларов.

Увеличили standard deduction: $6,350 для Single or Married filing separately, $12,700 для Married filing jointly or Qualifying widow(er), $9,350 для Head of household.

Personal exemption осталась неизменной $4,050. Пострадавшие от стихийных бедствий могут увеличить ее на сумму потерь.

Standard mileage rates увеличили на 1 цент - 54.5 cents для бизнеса, 18 центов дляmedical or moving майлов.

Все остальные изменения относятся к 2018 году.

Уменьшились налоги на доходы (Income Tax) - 10 %, 12, 22, 24, 32, 35 and 37 % начиная с 2018 года, но демократы призывают не спешить изменять форму W-4, чтобы не доплатив налоги, попасть в ситуацию, когда на конец года придется заплатить, а не получить возврат налогов.

The new legislation makes fundamental changes to the Internal Revenue Code that will upend the way individuals and businesses calculate their federal income tax liability, so as to create numerous planning opportunities.

- Changes affecting individuals include new tax rates and brackets, an increased standard deduction, elimination of personal exemptions, new limits on itemized deductions (state taxes, mortgage interest), and the repeal of the individual mandate under the Affordable Care Act.

- Changes affecting businesses include a reduction in the corporate tax rate, increased expensing and bonus depreciation, limits on the deduction for business interest, and a new 20% deduction for pass-through business income. The foreign provisions include an exemption from U.S. tax for certain foreign income and the deemed repatriation of off-shore income.

Не забывайте о переносе сроков для информационных отчетов – формы 1099-Mis, W-2, W-3 и др. Они должны быть посланы в IRS до 31 января 2018, а также вручены работникам до этой же даты.

Не забывайте о принятом в прошлом году законе о задержке рефандов для тех, у кого есть дети. Конгресс обязал IRS начинать рассматривать такие ретурны только после 15 февраля. Так что возврат вы сможете получить не раньше 27 февраля. Это не означает что можно задерживаться с оформлением налоговых деклараций. Помните, что их рассматривают в порядке поступления. Чем позже оформите - тем позже получите!

Будьте бдительны! Напоминаю, что IRS не звонит и не пишет имейлов. Они присылают только письма. К сожалению, 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 офис принимает клиентов только по апойтментам. Заказать его можно по телефону 844-545-5640. Исключением является оплата налогов, получение имеющихся налоговых форм, и передача готового такс ретурна за текущий год.

Access your online account. Вы можете открыть на IRS сайте акаунт, где вы найдете всю вашу информацию по налогам онлайн. You must authenticate your identity. To securely log in to your federal tax account, go to IRS.gov/Account. View the amount you owe, review 18 months of payment history, access online payment options, and create or modify an online payment agreement. You can also access your tax records online.

Несмотря на то, что президент убрал из закона мандат о необходимости иметь страховку или платить штрафы, это правило вступит в силу только в 2019 году.

Поэтому штрафы в этом году остаются и рассчитываются в размере большей цифры из :

• 2.5% of the individual's income that exceeds their 2017 filing threshold (personal exemptions plus standard deduction for their filing status): Or

• A flat dollar amount that is assessed for the taxpayer, spouse, and dependents as follows:

o $695 for taxpayer, spouse, and dependents over age 18

o $347.50.50 for each dependent under age 18. The maximum family flat dollar amount for 2017 is $2,085.

Я возвращаю за прошлые годы штрафы за отсутствие страховки, если бронзовый план превышает 8.16% от вашего дохода (средний бронзовый план - $272 в месяц для 2017). Тогда страховка считается не по карману (unaffordable). Даже если вам заполнили форму на экзэмпшион, штрафы автоматически не исчезли. Их нужно возвращать другим образом после заполнения такс ретурна. Проверьте строку 61 формы 1040 Health care: individual responsibility. Если она не пустая, с вас сняли штраф и его можно вернуть при вышеуказанных условиях. Обращайтесь..

Как вы помните, несколько лет назад IRS возложила на налоговых специалистов тщательную проверку и хранение документов, подтверждающих квалифицирование 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. 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:

2500 Marconi Ave, Ste 212
(Marconi & Fulton Ave)
Sacramento, CA 95821

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

(916) 225-5764

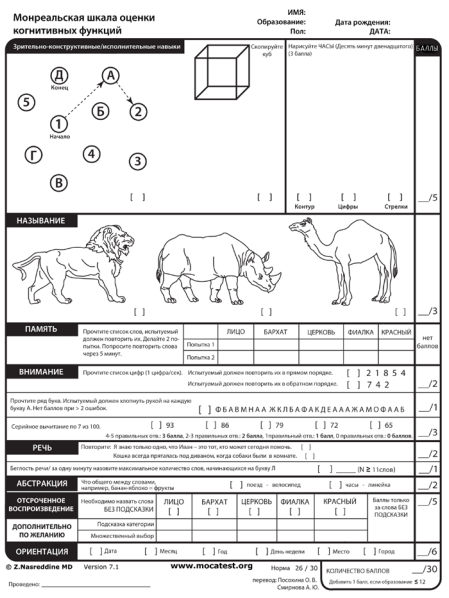
STOP
DOMESTIC
VIOLENCE
ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С УГРОЗОЙ ИЛИ ФАКТОМ
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ,
ЖЕСТОКОСТИ ИЛИ СЕКСУАЛЬНОГО
ДОМОГАТЕЛЬСТВА, НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ НАМ!
МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ ОСТАНОВИТЬ ЭТО,
ПРЕДОСТАВИМ НОЧЛЕГ И ПОДДЕРЖКУ!
Women Escaping A Violent Environment (W. E. A. V. E.)
Domestic violence shelter and support 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

ТЕСТ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Недавно президент США Дональд Трамп прошел серию тестов для определения возможных нарушений функций головного мозга. Сайт CNN опубликовал один из вариантов испытания, которое проходил политик. Для тестирования президента США использовали Монреальскую шкалу оценки когнитивных функций (МоСА). Она была разработана как средство быстрой оценки при умеренной когнитивной дисфункции.

Вот один из вариантов этого теста, переведенный на русский язык:



Она оценивает различные когнитивные сферы: внимание и концентрацию, исполнительные функции, память, язык, зрительно-конструктивные навыки, абстрактное мышление, счет и ориентацию. Время для проведения МоСА составляет примерно 10 минут. Максимально возможное количество баллов — 30. Результат в 26 баллов и более считается нормальным.

«Он прошел усложненный тест и набрал 30 из 30 баллов. Нет ничего, что бы указывало на когнитивные проблемы», — говорил о Трампе главный врач Белого дома Ронни Джексон.

По материалам информационных изданий

ЯДЕРНЫЙ АРСЕНАЛ СЕВЕРНОЙ КОРЕИ

Американские эксперты подсчитали вероятный ядерный арсенал Северной Кореи. .

По данным, полученным из открытых источников, Пхеньян может обладать 20 готовыми к применению ядерными зарядами. При этом у КНДР достаточно ресурсов, чтобы изготовить еще до 60 боеголовок.

Эксперты признали значительный прогресс ракетной и ядерной программ Северной Кореи, включая серию успешных испытаний. «После шести ядерных испытаний, два из которых были средней мощности, а одно — высокой, не остается сомнений, что КНДР способна создавать ядерные бомбы различной мощности. Даже если ядерный арсенал Пхеньяна еще не введен в полной мере, это остается лишь вопросом времени», — утверждают авторы работы.

16 января в Пхеньяне заявили, что обладают «мощными средствами ядерного сдерживания», посоветовав США «прекратить попытки шантажировать КНДР».

1 января лидер КНДР Ким Чен Ын сообщил, что страна завершила создание национальных ядерных сил. «Ядерная кнопка лежит на моем рабочем столе», — сказал он, добавив, что в случае принятия Пхеньяном решения о нанесении ядерного удара вся территория США «окажется в зоне поражения».

По материалам информационных изданий

ОТДЕЛ РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ
ТЕЛ: (916) 225-5764

УГРОЗА ТЕРАКТОВ В РОССИИ

Аналитики сообщили об угрозе терактов во время ЧМ-2018 в России.

Чемпионат мира по футболу, финальная часть которого пройдет в России с 14 июня по 15 июля, может стать «привлекательной целью» для боевиков «Исламского государства» (ИГ). С таким прогнозом выступили аналитики британской консалтинговой компании IHS. Выдержки из их доклада приводит в четверг, 18 января, агентство Reuters.

«Успешная атака» в России «в пропагандистском плане способствовала бы укреплению позиций „Исламского государства“, его боевиков и сторонников и подчеркнула бы угрозу, которую группировка представляет на международном уровне — несмотря на свои территориальные потери», — отмечается в отчете компании.

Участие в спортивных соревнованиях команд Саудовской Аравии и Ирана также является дополнительным стимулом для джихадистов, считают аналитики.

При этом они, однако, не уточняют, в каких именно городах могли бы произойти подобные нападения. Матчи ЧМ-2018 пройдут на 12 стадионах в 11 населенных пунктах России.

В Сирии и Ираке ИГ потеряло 98 процентов находившихся под его контролем территорий. Тем не менее группировка снова возвращается к своей старой стратегии — скрытой партизанской войне, отмечает телекомпания Al Jazeera. Кроме того, спецслужбы этих двух стран особо озабочены проблемой идеологического влияния боевиков на местных жителей.

По материалам информационных изданий

БЕЗВИЗОВЫЙ РЕЖИМ МЕЖДУ БЕЛАРУСЬЮ И ГОНКОНГОМ

Безвизовый режим между Беларусью и Гонконгом начнет действовать с середины февраля.

С 13 февраля вступит в силу соглашение об отмене виз между Беларусью и Гонконгом. Об этом во время брифинга заявил начальник управления информации и цифровой дипломатии МИД Дмитрий Мирончик.

Окончательные договоренности между двумя странами были достигнуты 15 января на двухсторонней встрече.

Сегодня для белорусов виза в Гонконг стоит 30 долларов.

По мнению специалистов, отмена виз между Беларусью и Гонконгом позволит существенно активизировать контакты двух стран на уровне бизнеса и туризма.

В понедельник также подписано соглашение об избежании двойного налогообложения и предотвращении уклонения от уплаты налогов на доходы и имущество между Беларусью и Гонконгом.

В соответствии с соглашением ставка по дивидендам и процентам составит 5%, ставка роялти — от 3 до 5%, по остальным операциям ставки не оговариваются.

Специалисты полагают, что подписание соглашения об избежании двойного налогообложения и предотвращении уклонения от уплаты налогов на доходы и имущество создаст благоприятные условия для сотрудничества в финансовой сфере между сторонами.

По материалам информационных изданий

APPLE ПРИЗНАЛА УЯЗВИМОСТЬ ПОЧТИ ВСЕХ СВОИХ СИСТЕМ

Обнаруженные уязвимости процессоров касаются чипов компьютеров, ноутбуков, планшетов и смартфонов. Угроза не коснулась только «умных» часов Apple Watch.

Все компьютеры Mac и устройства на базе операционной системы iOS оказались подвержены уязвимостям процессоров. Об этом говорится в заявлении компании Apple в четверг, 4 января. Одна из уязвимостей, Meltdown, касается только чипов производства Intel на ноутбуках и компьютерах. Другая - Spectre - обнаружена в чипах Intel, AMD и ARM в смартфонах, планшетах и компьютерах.

По данным Apple, Meltdown и Spectre затронули все современные процессоры и почти все вычислительные устройства и операционные системы. Из продуктов Apple угроза не коснулась только «умных» часов Apple Watch. Пока не зафиксировано ни одной вредоносной программы, эксплуатирующей эти уязвимости, уточнили в компании.

Накануне крупнейший в мире производитель процессоров Intel сообщил, что Spectre и Meltdown могут позволить хакерам получить доступ к такой информации, как пароли и ключи шифрования компьютера, которые могут быть использованы для доступа к зашифрованным сообщениям. По данным экспертов, уязвимость процессоров Intel затрагивает почти все устройства, выпущенные с 1995 года.

Специалисты Apple планируют полностью устранить ошибку в течение двух недель. Apple призывает скачивать программное обеспечение только из проверенных источников.

Microsoft уже выпустил экстренное обновление для операционной системы Windows, чтобы исправить уязвимость Meltdown. В Google уточнили, что пользователи смартфонов с последним обновлением Android защищены, так же, как и клиенты Gmail.

По материалам информационных изданий

КИТАЙ ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ГЛОБАЛЬНОЙ «МУСОРКОЙ»

Пекин отказался с 2018 года принимать иностранный мусор 24 видов, в основном пластиковый. Это ставит Германию в непростое положение.

Европа может ввести налог на пластик. С таким предложением, вызвавшем одобрение экологов, 10 января выступил один из комиссаров Еврокомиссии Гюнтер Эттингер (Günther Öttinger). Так Европа может отреагировать на решение властей Китайской народной республики: с 2018 года КНР прекратила ввоз 24 видов отходов, включая неотсортированный пластиковый мусор.

Компромисса не вышло. О своем шаге КНР уведомила Всемирную торговую организацию еще летом 2017 года, сославшись на то, что импортируемый мусор слишком опасен. Правда заключается еще и в том, что объемы создаваемого мусора резко выросли и в самом Китае, достигнув невообразимых 200 миллионов тонн отходов ежегодно.

К этому количеству прибавлялось больше половины (56 процентов) всего мирового мусора, поступавшего на экспорт. Только пластиковых отходов поступало в Китай свыше 7 миллионов тонн, из них около полутора миллионов тонн - из Евросоюза. ЕС пытался договориться с властями КНР о том, чтобы установить переходный этап в несколько лет для того, чтобы европейцы успели подготовить собственные перерабатывающие мощности. Переговоры успехом не увенчались.

По материалам информационных изданий

НЕВИДИМАЯ ОПАСНОСТЬ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ

Воздействие сильных электромагнитных полей наносит огромный вред здоровью. При этом необратимые последствия могут проявиться довольно быстро. У Земли есть собственное электромагнитное поле с частотой 10 Гц, и все живое настроено на эту частоту, определяющую все жизненно важные процессы. При изоляции человека от воздействия этого поля у него появляются отклонения в психическом и физическом состоянии.

Каждый человек имеет своё биополе, которое связано с электромагнитным полем Земли. Каждый орган человека действует на определённой частоте. Если на какой-либо орган воздействует источник излучения, действующий на подобной или кратной частоте, то он может либо увеличить, либо «погасить» частоту, которая считается для данного органа приемлемой. Сильное и продолжительное воздействие излучения на органы тела человека приводит к серьезным заболеваниям.

Если суммировать электромагнитные поля, которые искусственно создал человек вокруг себя, то их уровень превысит естественное электромагнитное поле Земли в миллионы раз. Воздействие сильного электромагнитного поля сопровождается тепловым эффектом и может вызвать перегрев тканей. При этом необратимые последствия могут проявиться довольно быстро. При использовании сотовых телефонов, например, воздействию подвергается головной мозг, в котором возникают сильно перегревающиеся участки, что чревато раком мозга. Чувствительны к сильным электромагнитным полям спинной мозг и глаза. Хрусталик глаза содержит белок, который легко подвергается деструкции при нагревании, в результате чего может возникнуть катаракта. Мужские половые органы чрезвычайно сильно реагируют на облучение. Воздействие на них электромагнитного поля с плотностью выше 5 мВт/кв. см может привести к бесплодию и мутациям генов.

Электромагнитные излучения отрицательно влияют на всё тело человека, но наиболее сильно страдают: центральная нервная система, эндокринная система, иммунитет, головной мозг, половые органы. Особенно опасны эти излучения для детей, молодёжи, беременных женщин. Отрицательное воздействие может накапливаться, если воздействие длится в течение долгого времени, поэтому болезненные последствия появляются не сразу, а как бы отодвигаются в будущее. Зато потом раскрываются во всей красе. Такими последствиями могут стать гормональные нарушения, рак крови, опухоли мозга и различные болезненные изменения центральной нервной системы. Опасны электромагнитные волны и для людей с нарушениями сердечнососудистой, нервной или гормональной систем, для пожилых и ослабленных людей. Микроволновая печь излучает радиацию даже если она не в работе.

Исследования, проведенные в России, установили зависимость между воздействием электромагнитного поля и тромбозом, появлением различного рода новообразований, в том числе рака крови. Особенно сильно действуют электромагнитные поля на детский организм. В США выявили зависимость между воздействием электромагнитного поля и увеличением числа мертворождений, осложнений при беременности. Магнитное поле более 1,6 микротесла (мкТ) вдвое увеличивает риск ненормального развития или гибели эмбриона. При воздействии электромагнитного поля 0,4-12 мкТ снижается эффективность работы иммунной системы человека. Если весьма безобидные на вид настольные электронные часы могут создать поле в 2 мкТ, то что говорить про другие домашние источники электромагнитного поля, такие как телевизор, компьютер, пылесос. Кстати, среди всех электробытовых приборов наибольшими магнитными полями до 1000 и 2000 мкТ обладают электробритва и фен. Беспроводной домашний телефон очень опасен для здоровья. Купите обычный проводной за 5 долларов.

Британские ученые установили, что электромагнитное поле провоцирует депрессию и склонность к самоубийству. Число суицидов у работников электротехнической отрасли в 3,6 раза выше, чем в других отраслях.

Возможно, в этом кроется рост заболеваемости человека, окружившего себя электронными приборами, создающими электромагнитное поле.

Как уберечься

Существует ряд рекомендаций по снижению воздействия электромагнитных полей, касающихся компьютера, сотового телефона. Например, не допускать складывания кабеля удлинителя кольцами, не оставлять подключающие шнуры приборов в розетках, менять расстояние от уха и перекладывать попеременно из одной руки в другую сотовый телефон при разговоре, применять в жилых помещениях кабели с экранированием и т.д. На ночь прятать телефоны и компьютеры в защитные пакеты из алюминиевой фольги (Faraday Bags). В домах установить алюминиевые щиты на стены, а в окна вставить специальное стекло, препятствующее проникновению электромагнитной радиации. Если в доме есть больной – отключите все электроприборы и «заземляйтесь», гуляя по парку...

Семья и BUSINESS
ГАЗЕТА ДЛЯ УМНЫХ ЛЮДЕЙ!

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

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

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

© “Семья и Бизнес” 2018.
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

ПОЧЕМУ ВРАЧИ ЗАПРЕЩАЮТ ПИТЬ ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ?

Всё ещё «балуетесь» такими удобными и быстрыми чайными пакетиками? – Очень даже напрасно, ведь уважающий себя человек не будет забрасывать в свой организм что попало…

Сегодня мы постараемся раз и навсегда отбить у читателей желание покупать «суррогатный» чай и раскроем все секреты недобросовестных производителей.

Из чего делают пакетированный чай? Чай в пакетиках дает мошенникам возможность нас обмануть, и поместить вместо измельченного качественного чая чайную пыль, то есть отходы чайного производства. В Индии и в Китае эти отходы не используют, их покупают недобросовестные производители чая. Цена 10 кг чайной пыли – всего 10$, то есть себестоимость упаковки такого чая измеряется копейками. В некоторых чайных пакетиках можно обнаружить не только пыль, но и траву, опилки и прочая ерунда (как у нас говорят, «веник»). Невооруженным глазом содержимое чайного пакетика проанализировать непросто, но определить подмену измельчённого чая дешёвой пылью всё же можно. Достаточно открыть упаковку чая и оценить её чистоту — если бурый порошок просыпается сквозь пакетики и пачкает коробку, то вам предстоит «угощаться» чайной пылью.

Даже если коробка оказалось чистой, нет никаких гарантий, что настоящий измельченный листовой чай не пережил срок своей годности и чаще всего его фасуют именно в пакетики. Просроченный чай не только теряет все свои полезные свойства, но и содержит афлатоксин – продукт жизнедеятельности микроскопических грибков. Это очень опасное для здоровья вещество, которое в больших концентрациях вызывает необратимые поражения печени.

Срок годности чая — 3 года. На первый взгляд, кажется, что всё просто: можно посмотреть срок изготовления на упаковке, прибавить три года и сравнить с сегодняшней датой. Однако на упаковке указывается не время сбора с плантаций, а дата расфасовки – при этом сами чайные листья могли десятилетиями храниться в каком-нибудь подвале…

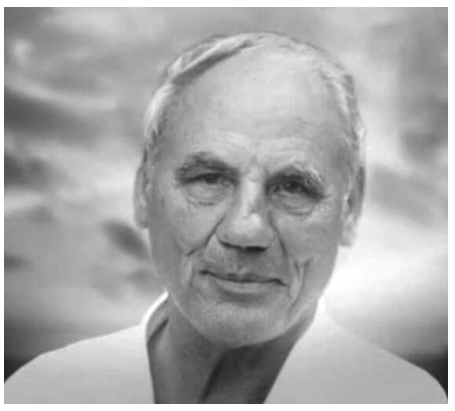
Как проверить, можно ли пить купленный чай? Цена роли не играет – ведь именно дорогие сорта чая чаще всего подделывают. Но если после заваривания чая на поверхности напитка появляется небольшая пенка — чай свежий, если нет — то его собрали более двух лет назад. Испорченный чай так же оставляет после себя темный след-осадок на стенках чайника.

Несколько слов про красители и ароматизаторы Почему пакетики так быстро завариваются? Потому что дешевле купить чай низкого качества (старые и грубые чайные листья, если не пыль), добавить к нему краситель и выдать за высший сорт (самые молодые и нежные листья). Правда, в описании состава на упаковке красители не указываются. Обнаружить красители в чае легко – достаточно опустить пакетик с чаем в холодную воду. Если она начинает окрашиваться (так же может помутнеть вода), то это благодаря краске. Ещё можно положить дольку лимона — натуральный чай быстро посветлеет. «Фруктовый» и «цветочный» чай в пакетиках (да и листовой тоже) часто содержит убойное количество ароматизаторов – ими производитель старается скрыть отсутствие естественного вкуса и запаха чая. Эти химические ароматизаторы («идентичные натуральным») в десятки раз дешевле и к тому же сильнее натуральных.

А кусочки сушенных фруктов (отходы другого пищевого производства) добавляют лишь для того, чтобы можно было указать их в составе.

(Продолжение на стр.12)

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАКОН РАКА



РАЙК ХАМЕР

Оказывается, состояние, которое мы принимаем за болезнь, является процессом само исцеления организма после неожиданного травматического события в нашей жизни (испуга, шока, стресса)…

Известный немецкий онколог, доктор Райк Хамер (Ryke Geerd Hamer), в конце 70-х годов заболел раком. Заболевание развилось вскоре после смерти его сына.

Размышляя, как профессиональный онколог, Хамер пришёл к выводу о прямой корреляции (связи) между стрессом в связи со смертью своего сына и развившимся заболеванием.

Позже он проанализировал образцы сканирования мозга у своих пациентов и сравнил их с корреспондирующими медико-психологическими записями. К своему удивлению, он обнаружил чёткую связь между шоком (стрессом), затемнениями в различных областях мозга, поврежденного специфическим видом шока и соответствующим органом, где развился рак в зависимости от вида психологической травмы.

Шок или психологическая травма ударяет совершенно инстинктивно по организму человека, автоматически задействуя глубинные биологические механизмы, более того, эволюция специально создала эти механизмы для адаптации к тяжелым обстоятельствам.

Например, молочные железы женщины немедленно начинают малигнизироваться (вырабатывать злокачественные клетки), когда её ребёнок ранен, усиливая репродукцию молока с тем, чтобы защитить ребёнка. В случае с беженцами, в связи со страхом и риском обезвоживания начинают малигнизироваться клетки мочевого пузыря.

Основываясь более чем на 40 000 историй болезни в течение многих лет, он построил теорию, согласно которой, основой каждого заболевания является определённый вид психологической травмы.

Свои взгляды Райк Хамер в рамках холлистического мировоззрения (философские и медицинские представления, связывающее все явления в природе, в том числе процессы в организме, в единое целое) оформил в системе взглядов под названием «Новая Немецкая медицина».

Из собственного опыта, связанного со смертью сына и последующей болезни, и опыта других, Райк вывел понятие синдрома, являющегося причиной рака. Это даже не стресс, а жесточайшая психическая травма. В 15 000 историях болезней ему удалось документально запротоколировать связь между этим начальным синдромом и последующим развитием заболевания.

Он назвал его DIRK HAMER SYNDROME (DHS), по имени своего сына - Дирка, чья трагическая гибель в 1978 году стала причиной его заболевания. Опыт тысяч историй помог Райку сформулировать так называемый Железный Закон Рака, которому, по его представлениям, ничего не может противостоять. Каждое раковое заболевание начинается с DHS, выражающееся в крайне брутальном виде шока, самого драматического и острого конфликта, когда-либо случавшимся с человеком, переживаемого им в одиночестве.

Существенным является вид конфликта или психической травмы, выражающейся в момент DHS в его характеристиках, определяемых следующим образом.

Фокус Хамера — специфическая область мозга, под влиянием психической травмы страдающая серьёзными нарушениями и, вследствие этого, индуцирующая пролиферацию (размножение) канцерогенных клеток в орган, связанный с данным участком мозга.

Локализация ракового заболевания в определенном месте.

Существует прямая связь между эволюцией конфликта и развитием рака в двух планах: мозговом и органическом.

Вторая и третья конфликтные ситуации с DHS могут быть связаны с первым конфликтом. Например, диагноз рака, может вызвать внезапный страх смерти, который отразится круглыми пятнами в лёгких, или самоуничижение с последующим раком в костях: согласно теории Хамера, это не метастазы, а новые опухоли, вызванные новыми локациями фокуса Хамера, образовавшимися под влиянием новых психических травм.

Самое главное разрешить психологический конфликт и организм начнет самоисцелятьс! (Например, раненный ребенок выздоровел, в вышеуказанном примере.)

В тот момент, когда конфликт благополучно разрешен, происходит инверсия полярности и мозговые нарушения исправляются, формируя некую отёчную область, в то время как анархично размножающиеся клетки, в связи с неправильной кодировкой мозгового компьютера, более не иннервируются этой ошибочной кодировкой, и рост опухоли останавливается. Обратный процесс реверсирования сопровождается возникновением отёчности в области опухоли, асцитом (скопление жидкости), болями.

Повинуясь перестроенным нервным сигналам, организм начинает длительную фазу перестройки с формированием отёчных областей во всех проблемных частях организма, возвращаясь к нормальному сну, аппетиту, хотя слабость и усталость, типичные при ваготонии (нарушения вегетативной нервной системы), могут привести к неверной диагностике.

То есть процесс восстановления организма принимается за болезнь!

Во время восстановительного периода могут происходить различные виды церебральных осложнений, в зависимости от продолжительности разрешения конфликта и локализации фокуса Хамера. В период развития отёчности следует полностью отказаться от алкоголя, кортизонных препаратов, диуретиков, кофе. Применяются противовоспалительные препараты, иногда лёд, прикладываемый к шее или ко лбу. В этот период следует ограничить потребление жидкости.

До сегодняшнего дня врачи соблюдали неписанный закон, согласно которому больные не должны страдать. Симптом боли, непосредственно предшествующий смерти, считающийся худшим и самым ужасным, в данном процессе излечения кажется невыносимым в течение от четырёх до шести недель, спонтанно прекращаясь после 2-3 месяцев. Важно осознать, что болевой синдром сугубо индивидуален у каждого пациента, и, если человек понимает, что это промежуточная часть болезни, то можно воздержаться от приёма лекарств, психологически укрепляя себя в мыслях о свете в конце туннеля.

Хамер считает одним из самым страшных принципов в современной медицине при лечении онкологических заболеваний употребление морфия или подобных препаратов. Даже при относительно ранних стадиях заболевания и сравнительно небольших болях применение одной дозы морфия, или подобных препаратов, может оказаться фатальным (смертельным). Потому, что наркотические препараты сбивают программу мозга на самоисцеление.

Согласно «Новой Немецкой Медицине» организм во время болезни проходит несколько стадий.

После начальной инициации DHS наступает период конфликтно-активной фазы заболевания (CA-Conflict Active phase). Эта фаза, связана с нарушениями сна, аппетита, различными вегетативными расстройствами, ведущими ко многим заболеваниям. CA фаза из-за неразрешённости конфликта может продолжаться годами, со временем тем или иным способом уничтожая организм.

Этап разрешения конфликта Хамер назвал CL (Conflictolysis-разрушение конфликта). Здесь завершается CA фаза и начинается период восстановления. Фаза, начинающаяся с CL-это период полного восстановления тканей всех органов.

Хамер назвал этот этап PCL (Post Conflicolytic phase-постконфликтная фаза).

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

В этот период организм тщательно избавляется от бесполезных раковых или некротизированных в результате язвенной болезни клеток (теория Хамера рассматривает в своей плоскости многие болезни помимо рака).

Эта генеральная чистка происходит, благодаря микробам. В период PCL микробы атакуют нас, приводя к инфекциям, при этом фактически действуя симбиотически, освобождая организм от ненужного хлама. То, что обычная медицина называет инфекционными заболеваниями, Хамер назвал «Эпилептический Кризис».

Согласно теории Хамера микробы-чистильщики не могут действовать в органе, получающем неверную кодировку мозговых сигналов, так как стрессовое напряжение не допускает их вовнутрь ткани.

Возвращаясь к вышесказанному, одна доза морфия во время фазы EC может оказаться фатальной, так как, согласно теории Хамера, эта доза меняет функционирование мозга, парализует работу кишечника и полностью нарушает восстановительные функции внутри организма. Человек, погружаясь в летаргическое состояние, не осознаёт смертоносность действия морфия как раз в период, когда он был на пути к излечению. Боль второго периода в действительности является очень хорошим знаком восстановительного процесса, но современная медицина не осознаёт этого.

Вероятно, две трети раковых заболеваний, инициированных DHS, останавливались в своём развитии до того, как были заподозрены и диагностированы, в связи с предварительным разрешением конфликта. Единственной опасностью в этих случаях может быть неверная диагностика, связанная с интерпретацией инкапсулированного рака. При диагнозе рак DHS травма в результате паники может дать пятна в лёгких. Таким образом, пациент, имевший шанс избежать болезни, отброшен назад в цикл общей терапии.

Острая лейкемия также является результатом DHS травмы.

Компьютерная томография показывает DHS травмы мозга в виде пятен с концентрическими кругами. Радиологи могут неправильно интерпретировать полученные результаты, считая их метастазами в мозге, это означает, согласно представлениям Хамера, что огромное количество людей прошли совершенно ненужные операции с неверными диагнозами опухолей мозга.

Большое значение для процесса разрешения конфликтной ситуации Хамер придает физиотерапии. С другой стороны токсины и лекарства действуют деструктивно, мешая разрешению конфликта.

Парадоксальность «Новой Немецкой Медицины» заключается в принятии того факта, что механизм малигнизации (вырабатывания злокачественных клеток) в результате шока на определенном этапе даже полезен для организма, но радио и химиотерапия усиливают этот процесс, мешая разрешению конфликтной ситуации и восстановлению организма.

Используя свою методику, доктор Хамер излечил 6000 из 6500 больных на последней стадии рака, не считая самого себя.

Профессор и доктор медицины Райк Хамер работал 15 лет в конвенциональной медицине, также часть своего времени он посвятил разработке специализированного медицинского инструментария.

После трагедии в 1978 году, когда психически больной человек застрелил его 19-летнего сына Дирка, в результате психологической травмы у Райка в течение года развилось заболевание рака яичек. У его жены позже также развилось раковое заболевание. Несмотря на колоссальный шок, у него хватило сил начать борьбу с собственным заболеванием и начать критический пересмотр всех теорий возникновения и развития рака.

Все различные факторы болезни, включая окружающие канцерогены, по его представлениям, не являются причиной рака, а только усугубляют его. Всё лечение рака, включающее радио и химиотерапию, и многие операции по удалению опухолей, по его теории, находятся вверху списка причин, усугубляющих развитие рака.

Революционная теория Райка была до такой степени принята в штыки медицинским миром, что он подвергся уголовному преследованию.

9 сентября 2004 года Райк Хамер был арестован в Испании, затем подвергся экстрадиции во Францию. 70-летний профессор был приговорен к трем годам тюрьмы. Формально он был обвинен в ведении частной медицинской практики без соответствующей лицензии, кроме того, от него требовали отказа от основных положений «German New Medicine» (кого-то в истории уже требовали отречься от научных теорий), обвиняли в нанесении ущерба здоровью и смерти многих людей, лечившихся по его методу.

Последовали многочисленные протесты, в том числе, крупных медицинских учреждений и организаций. Метод «German New Medicine» прошел проверку в таких учреждениях, как Universities of Vienna (1986), Duesseldorf (1992) и Trnava / Bratislava (1998), где были получены весьма убедительные и впечатляющие результаты. Под давлением общественности в феврале 2006 года доктор Райк Хамер был освобожден из тюремного заключения. В наши дни российские психосоматики успешно лечат людей, используя теорию Хамера.

econet.ru

ВАМ ЗВОНЯТ БАНДИТЫ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Еще раз публикуем информацию о звонках, якобы из IRS, имейлах, якобы от туда же. Будте бдительны! IRS не звонит, не посылает имейлов и не запугивает граждан! Это мошенники и несмотря на то, что мы уже публиковали обращение налоговой инспекции к гражданам, наши соотечественники продолжают попадаться на удочку изощренных обманов бандитов, которые, запугивая свою жертву, умудряются получить всю необходимую им информацию для того, чтобы украсть ваши деньги. Мошенники даже письма из налоговой инспекции уже стали подделывать. Так что, не ведитесь на, якобы, возврат налогов, который вам недоначислили, и не посылайте данные ваших счетов или карточек, чтобы получпть его. Налоговая не возвращает то, что вы не затребовали, даже если ваш налоговый специалист чего-то вам не доначислил. Письмо из IRS всегда надо показать вашему наллоговому специалиту прежде чем предпринимать какие-либо действия, потому что, даже если оно настоящее, очень часто встречаются ошибки компьютера, генерирующего эти письма. Да-да, письма рассылает компьютер, а затем работники IRS перепроверяют их, если клиент не согласен. И извиняются, говоря, что компьтор ошибся. Так что, не платите, не проверив должны ли вы что-нибудь государству.

Советы по защите личной информации

Хищение личной информации, связанное с налоговыми вопросами, происходит в тех случаях, когда кто-либо использует ваш украденный номер социального обеспечения для подачи поддельной налоговой декларации, содержащей заявку на возврат якобы переплаченных налогов. Вы можете не знать о том, что стали жертвой хищения до тех пор, пока не получите уведомления Налогового управления США, или до тех пор, пока поданная вами налоговая декларация не будет принята, поскольку ваш номер социального обеспечения уже использован. Важно принять меры по защите всей информации, допускающей личную идентификацию.

Не поддавайтесь на распространенные виды мошенничества (Don't fall for common scams).

Неожиданное сообщение, полученное по электронной почте якобы от Налогового управления США, всегда является мошенническим. Налоговое управление США не обращается к налогоплательщикам за личной или финансовой информацией по электронной почте или социальным сетям. Если вы получили мошенническое сообщение по электронной почте якобы от Налогового управления США, перешлите это сообщение (forward the e-mail) на сайт phishing@irs.gov.

Неожиданный звонок от кого-либо, выдающего себя за агента Налогового управления США, с угрозами ареста или депортации, если вы откажетесь немедленно платить, является мошенническим. В других случаях звонящий может попросить у вас финансовую информацию для того, чтобы отправить вам возврат переплаченных налогов. Сообщайте о таких звонках или прочих попытках выдать себя за представителя Налогового управления США Генеральному инспектору по налоговому администрированию Казначейства США по телефону 1-800-366-4484 или через сайт Уведомление о мошенничестве с выдачей себя за представителя Налогового управления США (IRS Impersonation Scam Reporting).

Если вы обнаружите вебсайт, объявляющий себя Налоговым управлением США, но название которого начинается не с «www.irs.gov», перешлите эту ссылку на сайт phishing@irs.gov.

Советы по защите номера социального обеспечения и информации, допускающей идентификацию (Tips to protect your SSN and identifiable information)

Храните свою карточку социального обеспечения и прочие документы, на которых указан номер социального обеспечения, в надежном месте. НЕ носите с собой постоянно карточку социального обеспечения и прочие документы, на которых указан номер социального обеспечения.

Будьте осторожны, предоставляя этот номер, даже в тех случаях, когда его у вас требуют. Предоставляйте свой номер социального обеспечения ТОЛЬКО в тех случаях, когда это совершенно необходимо.

Защищайте свою личную финансовую информацию дома и в своем компьютере.

Ежегодно проверяйте свой кредитный отчет.

Проверяйте ежегодные сводки доходов, рассылаемые Управлением социального обеспечения.

Защищайте свои персональные компьютеры, используя брандмауэры и антивирусное программное обеспечение, обновляя патчи для системы защиты и меняя свои пароли в Интернете.

Защищайте информацию, допускающую личную идентификацию, и сохраняйте ее конфиденциальность. Предоставляйте номер социального обеспечения только в том случае, если вы инициировали контакт, или если же точно знаете того, кто обращается за этим номером.

Об утечка информации (About data breaches)

Не каждая утечка данных или кибератака компьютера приводит к хищению личной информации, и не каждое хищение личной информации связано с налоговыми вопросами. Важно знать, какая информация, допускающую личную идентификацию, похищена. Например, касается ли утечка данных вашей кредитной карты или же она касается номера социального обеспечения?

Если вы стали жертвой утечки информации, поддерживайте контакт с компанией, чтобы знать, что она предпринимает для вашей защиты. Примите меры, рекомендованные на сайте Федеральной торговой комиссии www.identitytheft.gov.

Более подробную информацию вы найдете на сайте *www. irs.gov.*

КАК ПОЛУЧИТЬ КОПИЮ НАЛОГОВОЙ ДЕКЛАРАЦИИ ИЛИ ВЫПИСКУ ИЗ НЕЕ

Существует несколько способов получения информации из IRS, приведенной в налоговой декларации. Для удовлетворения большинства запросов достаточно выписки, которая представляет собой компьютерную распечатку информации, приведенной в налоговой декларации. Однако иногда вам может понадобиться точная копия ранее поданной и рассмотренной налоговой декларации со всеми приложениями (включая Форму W-2). Обычно предоставляются копии налоговых деклараций, поданных за текущий год и предыдущие шесть лет. Любой из супругов может запросить копию совместно поданной налоговой декларации, и для этого достаточно всего лишь одной подписи супруга(и), запросившего(й) копию, на Форме 4506, Запрос на копию налоговой декларации (Form 4506, Request for Copy of Tax Return). Вы должны заполнить Форму 4506 и отправить ее по почте на адрес, указанный в инструкциях, вместе с оплатой в сумме 50 долларов США за каждую запрошенную налоговую декларацию.

Ваш чек или платежное поручение должны быть выписаны на имя United States Treasury (Министерства финансов США).

На вашем чеке или платежном поручении должен быть указан номер социального обеспечения (SSN), индивидуальный номер налогоплательщика (ITIN) или индивидуальный номер работодателя (EIN), а также приведена пометка "Form 4506 request" (Запрос по Форме 4506).

Отведите 75 календарных дней на выполнение своего запроса

Если вы являетесь налогоплательщиком, пострадавшим от признанного федеральными органами стихийного бедствия, Налоговое управление США (IRS) освободит вас от обычной платы и ускорит обработку запроса на копии налоговых деклараций, если они необходимы вам для подачи заявления на получение льгот или налоговых деклараций с поправкой, в которых указываются потери, связанные со стихийным бедствием. См. раздел «Признанная федеральными органами зона стихийного бедствия» (Federally Declared Disaster Area) в Публикации 2194 «Руководство для физических лиц и коммерческих предприятий по ресурсам при стихийных бедствиях» (Publication 2194 (PDF), Disaster Resource Guide for Individuals and Businesses). Обращайтесь за дополнительной информацией о налоговых льготах при стихийных бедствиях к Теме 107 или позвоните по телефону 866-562-5227 горячей линии Налогового управления США (IRS) для содействия жертвам стихийных бедствий.

Используйте Форму 4506-F, Запрос на копию мошеннически поданной налоговой декларации (Form 4506-F (PDF), Request for Copy of Fraudulent Tax Return) для подачи запроса на получение копии мошеннически поданной налоговой декларации, если кто-то другой использовал ваши имя и фамилию, а также ваш номер социального обеспечения в качестве основного или второго лица, подающего налоговую декларацию. Обращайтесь за дополнительной информацией к инструкции по заполнению Формы 4506-F и Инструкциям по запросу на копию мошеннически поданной налоговой декларации (Instructions for Requesting Copy of Fraudulent Returns).

Выписка из вашей налоговой декларации

Мы бесплатно предлагаем различные видов выписок, Служба гражданства и иммиграции США (U.S. Citizenship and Immigration Services) и учреждения, предоставляющие студенческие и ипотечные ссуды, обычно принимают выписки из налоговых деклараций вместо их копий.

Вы можете сразу запросить свою выписку, обратившись к странице Получение выписок. (Get Transcript). Вы также можете заказать выписки из налоговых деклараций и налоговых счетов, позвонив по телефону 800-908-9946 и следуя подсказкам записанного сообщения, либо заполнив Форму 4506-T, Запрос на выписку из налоговой декларации (Form 4506-T, Request for Transcript of Tax Return), или Форму 4506T-EZ, Краткая форма запроса на выписку из индивидуальной налоговой декларации (Form 4506T-EZ, Short Form Request for Individual Tax Return Transcript) и направив ее по почте на адрес, указанный в инструкциях. Форма 4506T-EZ была разработана только для выписок из налоговых деклараций, поданных по формам серии 1040. Каждая из этих форм позволяет вам дать согласие на раскрытие информации, содержащейся в налоговых декларациях, и дать указание направить выписку какой-либо третьей стороне, например, учреждению, выдающему ипотечные ссуды. На получение выписки отводится 10 рабочих дней, начиная со дня получения запроса Налоговым управлением США (IRS).

www.irs.gov

IRS - CRIMINAL INVESTIGATION

TAX FRAUD CASES

There are some highlights of recent tax cases.

Stratford, Conn.: Preparer Juan Silva, 37, has pleaded guilty to preparing false federal returns.

According to court documents and statements, Silva operated Oficina Hispana, a multi-service business that included tax prep. Between approximately 2011 and 2017, Silva falsified itemized deductions and unreimbursed employee business expenses on numerous returns that he prepared for clients. For the 2011, 2012 and 2013 tax years, Silva also made substantial deposits of business receipts from his prep business into his personal bank accounts and failed to report to the IRS a total of more than $306,000 in income.

Silva pleaded guilty to one count of aiding and assisting the filing of a false return. He faces a maximum of three years in prison, a fine of up to approximately $300,000 and restitution of $143,693. The IRS is also trying to recover unpaid taxes from Silva's clients.

Harrisburg, Pa.: Preparer Felix Ramon Diaz, 58, has been sentenced to one year and one day in prison for aiding and assisting the preparation of false tax documents.

Authorities said Diaz, who pleaded guilty in January, owned Felix Tax Service and from 2010 through 2013 filed 45 tax returns with false and fraudulent income, deductions, and addresses in an effort to inflate refunds.

His conduct resulted in $100,000 in tax losses to the government.

Court authorities noted health issues facing Diaz and his lack of prior criminal history as mitigating factors. When imposing sentence, the judge noted the crimes were serious and Diaz committed the offense for years.

Slatington, Pa.: Preparer Nick J. Chacanias, 56, has been sentenced to 15 to 30 months in jail plus three years of probation, after previously pleading guilty to felony theft, according to published reports.

In May, the Pennsylvania Attorney General's Office charged Chacanias with stealing some $76,000 from clients by claiming he was filing their returns with the state and federal governments and then pocketing their money and never filing their returns.

Investigators at the time alleged that Chacanias received 72 checks from his clients totaling $76,800.86 between 2012 and 2015, all for filing state and federal returns. In several cases, he also received checks to file incorporation documents for some clients.
Neither were ever filed.

Chacanias forged tax filings to make it appear to his clients as if he had filed their returns; the time-stamped returns he showed his clients were forgeries. One client was scammed out of $32,000, another out of $21,400.

Chacanias owned and operated various companies as part of his scheme: C&M Accounting and Tax Solutions Inc.; C&M Accounting and Tax Solutions; and NJC Tax and Accounting Services.

Lauderhill, Fla.: Local resident Evens Julien, 53, has been sentenced to four years in prison for his role in a stolen ID refund fraud.

According to documents and information provided to the court, from approximately 2008 through January 2015 Julien and others used stolen IDs, including the personal ID information of prisoners and deceased individuals, to file more than 2,000 federal returns. These fraudulent returns sought more than $2 million in refunds.

Julien and his co-conspirators recruited others to obtain EFINs in their names to file the fraudulent returns. They directed the refunds to debit cards and treasury checks and had them mailed to south Florida addresses, then cashed the refund checks at check-cashing stores and used Western Union and ATMs to withdraw the money.

Julien pleaded guilty in October to conspiring to defraud the IRS, commit wire fraud and commit aggravated ID theft. He was also ordered to serve four years of supervised release and to pay $1,169,000 restitution to the IRS.

СЛУШАЕТ ЛИ БОГ ГРЕШНИКОВ?

Сергей Худиев

«Бог не слушает грешников. Все люди грешны. Значит Бог никого не слушает?» - такой вопрос попался мне в интернете. Вопрос, конечно, иронический, но за ним стоит серьезная проблема. Действительно, Бог не слушает грешников.

Боги язычников обычно мало интересовались добром и злом. Они были похожи на человеческую аристократию — принимали дары от своих поклонников и в ответ - оказывали покровительство. Они сами (как их описывают мифы) не были нравственными и мало интересовались нравственной жизнью тех, кто им поклонялся.

Бог библейского откровения резко отличается тем, что Он — праведен. Как говорит Писание: «Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны; Бог верен, и нет неправды [в Нем]; Он праведен и истинен» (Втор.32:4).

Как честный человек не водит компанию с ворами, Бог не может иметь общения с грешниками. Бог с резким отвращением и негодованием относится к нравственному злу. Бог есть Судия праведный, и Он никогда не закроет глаза на грех, не согласится ни оправдать, ни принять его. Поэтому грех полагает непреодолимую преграду между Богом и человеком. Бог не может перестать был святым.

Человек не может сам выкарабкаться из греха. Наше положение было бы безнадежным — но Бог, со Своей стороны, пришел нам на помощь. Ради нашего спасения Сын Божий стал человеком. Он во всем подобным нам, кроме одной важной особенности. Иисус Христос полностью и совершенно, безгрешен. Он, в отличие от нас, прожил безупречную жизнь, в полном послушании Отцу. О нем Отец говорит: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение»(Матф.3:17). Его послушание достигло вершины, когда Он добровольно принял смерть на кресте ради спасения грешников. На третий день он воскрес из мертвых.

В отличие от нас, Он есть Праведник, бесконечно угодный Богу. Он заслужил быть услышанным, Он заслужил небесную славу. И, что очень важно - Он заслужил ее для нас. У нас есть Ходатай — святой, безгрешный Праведник, праведность Которого больше, чем все грехи мира. Он есть, как говорит апостол: «посредник между Богом и человеками, человек Христос Иисус» (1Тим.2:5).

Мы можем быть приняты, прощены, благосклонно выслушаны, приняты в жизнь вечную и блаженную не ради нас самих, но ради того, что в человеческом роде есть Единый Безгрешный, Иисус Христос. Мы приходим к Богу через Него, благодаря Его праведности. Как говорит Писание: «Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр.4:16).

Истина и смирение

“Вы что, считаете себя лучше других?”, - этот вопрос, обращенный к христианам, я слышу довольно часто. В самом деле, вот есть последователи других религий, они могут быть не менее преданны своей вере, вот есть вовсе неверующие, которые могут быть не менее нравственными людьми. Чем христиане лучше? Они чем-то исключительны? На каком основании христиане претендуют на особые отношения с Богом?

Это хороший вопрос и, чтобы ответить нам него, нам понадобится вспомнить известное изречение - “гордыня настаивает на том, кто прав, а смирение - на том, что правильно”. Христианство говорит об истине, которая не зависит от нас, и о благодати, которую мы не заслуживаем - и не могли бы. Истина о Боге, человеке и спасении, которую Он пожелал открыть - это не “наша” истина, не мы ее хозяева, мы не можем ей распоряжаться. То, что с точки зрения неверующего мира могло бы казаться актом смирения - согласие признать разные представления о духовном мире равноценными - в Библейской картине мира было бы актом наглой гордыни, чудовищным самозванством, присвоением себе полномочий переписывать Божию истину по собственной воле.

Если вы - посланник и вы должны передать сообщение, вы не имеете права его переписывать, чтобы оно кому-то понравилось. Вы - посланник, а не автор. Конечно, нам наверняка скажут: “почему мы должны считать истинным именно христианское послание?” Это важный вопрос и на него, конечно, можно дать подробный, развернутый ответ. Но прежде всего, заметим, что если апостольское возвещение истинно, Бог действительно даровал нам жизнь вечную в Иисусе Христе, христиан было бы странно упрекать их в том, что они и передают его как истину, отклоняя иные учения.

Гордец превозносит себя, свои мнения и суждения - христиане посланы проповедовать Божье, а не свое послание. И это послание о благодати - то есть незаслуженной милости, которая дается грешным, виновным и испорченным людям. Стать христианином - значит признать, как говорит К.С.Льюис “факт своего морального банкротства”.

Благая весть говорит о спасении. Это предполагает, что мы в этом спасении отчаянно нуждаемся. Мы бедные, погибающие грешники, которым на помощь приходит милосердный Спаситель. Да, мы окружены другими погибающими грешниками, но мы не “лучше”. Мы просто прощены, помилованы и облагодетельствованы - и чем можем похвалиться, так это того тем, что нам оказана милость, что нас пожалели и спасли.

Когда люди каются, смиряются, и надеются на милость Христа - Он принимает, прощает, даже прославляет их - но не потому, что они “лучше других”, а потому, что Христос спасает всех, кто дает себя спасти - тех, кто признает истину и смиряется перед благодатью.

Меняет ли молитва Божий замысел?

Если у Бога есть совершенный и неизменный замысел о Боге, то как можно просить Его этот замысел изменить? Он же лучше знает — зачем Ему подсказывать? Иногда за этими вопросами стоит насмешка, иногда — искреннее недоумение. Попробуем на них ответить.

У Бога, действительно есть полный, совершенный, и неизменный замысел о мире. Все произойдет именно так, как Он установил. Как сказано у пророка: «С клятвою говорит Господь Саваоф: как Я помыслил, так и будет; как Я определил, так и состоится» (Ис.14:24). Этот замысел простирается как на события мировой истории, так и на жизни отдельных людей. Как говорит псалмопевец: «Зародыш мой видели очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было» (Пс.138:16).

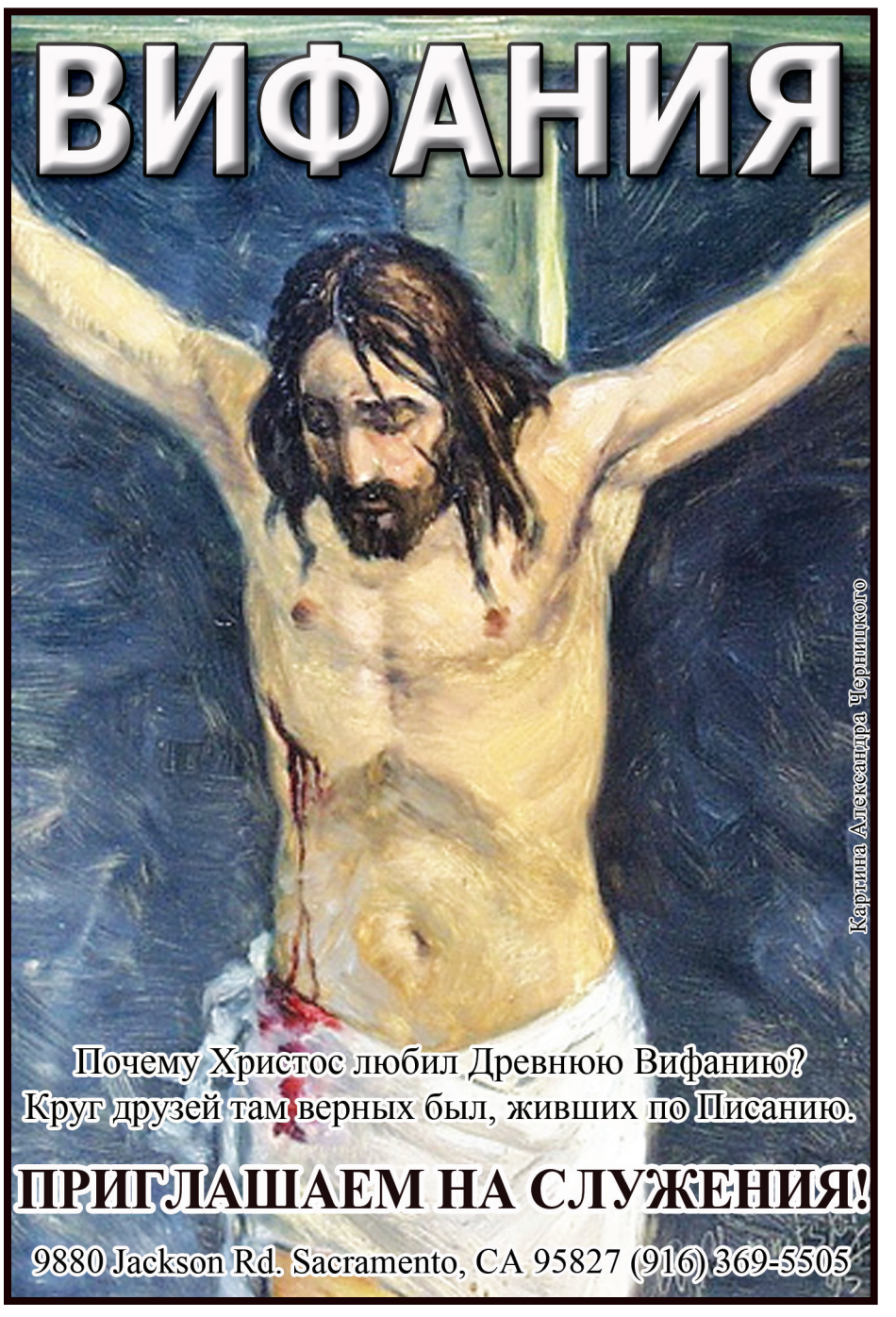
Конечно, этот замысел неизменен. Бог вообще находится вне времени. Все пространство и время открыто Ему из конца в конец, и ничего неожиданного, что потребовало бы вносить в Его планы коррективы, в принципе не может произойти. Это является для христиан источником величайшей надежды и утешения. Как говорит Христос в видении одной средневековой отшельнице: «Я знаю, как сделать все хорошо, Я хочу сделать все хорошо, и Я сделаю все хорошо, и ты сама увидишь это».

Молитва не меняет этого замысла — просто она сама является его частью. Бог знает о всех поступках людей, ангелов и бесов, которые были совершены, совершаются и еще совершатся, в том числе, о всех молитвах, которые будут к Нему вознесены, и Он включает их в свой замысел. Допустим, в четверг вы молитесь об операции, которая предстоит вашему другу в пятницу — Бог от вечности знает про вашу молитву и знает, как Он на нее ответит.

Вы молитесь сами, по своему свободному произволению — но этот ваш поступок, как и все ваши поступки, уже известен Богу. Он учитывает Его в том, как Он правит миром.

Конечно, Бог не нуждается в наших подсказках — Он вообще не нуждается в творении, все Творение есть чистый, свободный, ничем не вынужденный дар любви Божией. Он пожелал даровать нам существование, свободную волю, и даже власть в сотворенном Им мире. Он создал мир и нас таким образом, что он наших поступков здесь многое реально зависит. Решения, которые мы принимаем, глубоко отражаются на нас самих, на других людях, на мироздании в целом. Мы можем быть активными, сознательными участниками в Его замысле — через молитву, через христианское свидетельство, через дела любви и милосердия.

Молясь, мы реализуем данное Им удивительное право обращаться напрямую к Создателю и Владыке вселенной — и Он добавляет наши молитвы к тем нитям, из которых Он сплетает наше будущее. И это тоже часть Его замысла — присутствовать в этом мире и действовать в нем через молитву Его людей.



ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МОЛИТВЫ СЫТИНА

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

На снятие возбуждения сердца

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца полностью раскрылись по всей своей длине. Внутри молодого-юного сердца свободное, абсолютно свободное кровообращение, и моя вечно молодеющаяюнаяздоровая кровь свободным, абсолютно свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри самого сердца и постоянно-вечно начисто промывает молодое сердце и все лучше и лучше питает сердце и успокаивает сердце. Отдыхает молодое сердце в чистоте и довольстве. А кровь все лучше и лучше питает и успокаивает сердце и сердце работает все более и более устойчиво спокойно, отдыхает молодоеюное сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и Довольстве. Все нервы в области сердца прочно спокойны, все нервы в области сердца прочно спокойны. Головной-спинной мозг устойчиво правильно управляет сердцем, головной-спинной мозг устойчиво правильно управляет сердцем. Сердце нежится в чистоте и довольстве. Кровь начисто промывает сердце. Мое сердце новорожденно чистое, все кровеносные сосуды внутри сердца новорожденно чистые, моя юная-энергичная кровь начисто промывает сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве. Нежится молодое-юное сердце в чистоте и довольстве, нежится молодое-юное сердце в чистоте и довольстве. А зреют в молодомюном сердце могучие силы. Отдыхает юноемолодое сердце. Все лучше и лучше питает юная-энергичная кровь мое сердце, кровь начисто промывает сердце. Все нервы в области сердца здоровы-спокойны. Молодыеюные нервы устойчиво здоровы. В области сердца молодые нервы устойчиво здоровы. Дышится легко, свободно. Грудь дышит легко, свободно и зреют в юном сердце могучие силы. Рождается в сердце юная-энергичная жизнь. Все быстрей и энергичней развивается в моем сердце юная жизнь. Здоровеют, крепнут нервы в области сердца. Все более и более устойчиво работает сердце, все более и более устойчиво работает сердце. Нежится молодое сердце в чистоте и довольстве, а кровь все лучше и лучше питает сердце и успокаивает сердце. В области сердца приятная легкость и спокойствие. Дышится легко, легко. Грудь дышит легко, свободно. Все более ярким становится приятное чувство покоя и легкости в области сердца.

На снижение повышенного артериального давления крови (второй вариант)

Я весь насквозь успокоился, я весь наполняюсь блаженным покоем. Все мышцы лба расслабились, лоб разгладился, все мышцы моего лица глубоко расслабились, всё лицо разгладилось. Вся голова насквозь расслабилась. Во всей голове насквозь кровеносные сосуды расширились, по всей своей длине равномерно расширились, я весь успокоился, вся голова расслабилась, все кровеносные сосуды расслабились, расширились. Во всей голове насквозь кровообращение свободное-новорожденно свободное. Во всей голове насквозь кровообращение свободное полное, все кровеносные сосуды во всей голове расширились по всей своей длине. Кровь течет всё более широким, все более свободным, все более широким потоком, как река в половодье, кровь течет по всем кровеносным сосудам внутри головного мозга. Во всей голове насквозь новорожденно-полное, новорожденно свободное-свободное кровообращение, во всей голове насквозь новорожденно свободное кровообращение. Все мышцы лба расслабились, все мышцы лица расслабились, все лицо разгладилось. Я весь насквозь успокоился, я весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен. Все мышцы головы расслабились, все мышцы лба, лица расслабились. Я весь насквозь успокоился. Лицо блаженное: довольное, лицо блаженное: всем довольное, я всем доволен, я полностью удовлетворен жизнью, я всем доволен, я больше от жизни ничего не требую. Если что-нибудь улучшится, ну что ж я возражать не буду, буду жить ещё лучше, но я полностью доволен всем тем, что у меня есть. Я ничего не жду, я всем удовлетворен, я полностью доволен жизнью. Лицо блаженное: всем довольное. Я весь наполняюсь блаженным покоем, безмятежным покоем. Безмятежным покоем наполняется сердце, абсолютным покоем наполняется сердце. Безмятежная безоблачная юность наполняет душу, безмятежная безоблачная юность наполняет душу. Я весь насквозь успокоился, во всем теле все мышцы глубоко расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель, все мои мышцы. В области сердца все мышцы глубоко расслабились, в области сердца грудные мышцы расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель. Спинные мышцы в области сердца расслабились, широчайшая мышца спины в области сердца глубоко расслабилась. Мышцы левого плеча расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель. Мышцы левой руки расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель. Во всей обширной области сердца все мышцы расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель. В области сердца стало свободней, ещё свободней стало в области сердца, совсем свободно в области сердца, беспредельно свободно в области сердца. Внутри самого сердца новорожденно-свободное, новорожденно свободное кровообращение. Внутри самого сердца все кровеносные сосуды расслабились: расширились по всей своей длине. Все кровеносные сосуды внутри сердца расслабились: расширились по всей своей длине. Внутри самого сердца новорожденно полное, новорожденно свободное-свободное кровообращение. Вся область сердца стала легкая-легкая, легкая невесомая. На сердце спокойно легко, на сердце спокойно легко, в области сердца свободно, беспредельно свободно в области сердца. Вся область сердца легкая-легкая, легкая невесомая вся область сердца легкая-легкая-легкая невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве, как будто вся область сердца исчезла в пространстве. Легкая-легкая легкая невесомая-невесомая вся область сердца, как будто вся область сердца исчезла в пространстве. На душе так светло, так легко, хорошо. Лицо блаженное, всем довольное.

Все мышцы туловища глубоко расслабились, грудные мышцы расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель. Широчайшие мышцы спины расслабились, удлинились, стали мягкие, как кисель. Все мышцы поясницы расслабились, все мышцы брюшного пресса расслабились, все мышцы туловища расслабились, удлинились.

Все мышцы плеч расслабились, мышцы рук расслабились, удлинились все мышцы рук, плеч, все мышцы туловища расслабились, стали мягкие, как кисель. Мышцы ног расслабились, икроножные мышцы глубоко расслабились, икроножные мышцы глубоко расслабились, стали мягкие, как кисель. Во всем теле все мышцы расслабились, стали мягкие, как кисель. Я весь насквозь успокоился, а голова наполнилась приятным легким-легким светом, голова легкая-легкая, легкая светлая, голова легкая невесомая, легкая светлая.

Всё тело легкое-легкое, легкое, как пушиночка, всё тело легкое-легкое, легкое, как пушиночка. Голова легкая невесомая, в глазах светло-светло, на душе так легко хорошо, в области сердца легко, спокойно, в области сердца легко спокойно, вся область сердца легкая-легкая, легкая невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве. В области сердца легко спокойно, беспредельно свободно, беспредельно свободно в области сердца. Во всем теле новорожденно свободное, новорожденно свободное кровообращение во всем теле новорожденно свободное, голова легкая-легкая, легкая светлая; в глазах светло-светло, как в яркий солнечный прекрасный день в глазах моих светло.

На здоровый сон (второй вариант)

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

Как ребенок уставший-уставший, беспредельно уставший я засну на всю ночь здоровым непробудным детским сном. Как ребенок уставший, я буду спать всю ночь до утра абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно спокойно буду спать до утра. Как в детстве, всю ночь глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон.

Все мышцы расслабляются. Все мышцы наполняются глубоким сном. Все тело наполняется покоем и сном. Все мышцы лба расслабились, лоб разгладился, я весь наполняюсь блаженным покоем и сном. Все мышцы моего лица расслабились, все лицо разгладилось, я весь насквозь успокоился, я весь насквозь абсолютно спокойный, как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен.

Я погружаюсь в море глубокого сна, я погружаюсь в море глубокого сна. Глубокий сон - глубокий сон глубокий сон. Все внутренние органы успокоились, заснули. Мое сердце наполняется блаженным покоем и сном.

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

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

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

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

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

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

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

Я весь насквозь успокоился. Как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютноспокойный. Я весь наполнился абсолютным покоем и сном. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон. Абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно спокойно, как ребенок уставший, я засыпаю глубочайшим непробудным сном. Я с наслаждением засыпаю непробудным глубочайшим сном. Я с наслаждением засыпаю непробудным глубочайшим сном. Очень хочется спатьспать-спать, непробудно спать до утра. Блаженный детский сон. Глубокий сон - глубокий сон - глубокий сон. Мои глаза неудержимо закрываются. Я уже не в силах держать свои глаза открытыми. Я закрываю свои глаза. Я из последних сил продолжаю слушать приятные слова о крепком сне. Глубокий сон - глубокий сон. Как в детстве, блаженный детский глубокий сон.

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

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

Вы можете заказать касеты с голосом автора и настрой автора лично для вас.

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

M. N. M. FOOD MARKETS
ЛУЧШАЯ РУССКАЯ
ЕДА НА ЛЮБОЙ ВКУС!
(916) 339-3023
7117 Walerga Rd #5,Antelope, CA, 95843

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Анекдоты

Мои друзья - полицейские. Сначала служили в милиции, потом в полиции, теперь их переводят в национальную гвардию… Чувствую, на пенсию они уйдут мушкетерами.

Книга жалоб одного кафе: «Спасибо, что меня отравили. За 5 дней скинул 10 килограмм, бросил пить, курить и шляться по кабакам».

Проснулась жена утром, подошла к зеркалу. Смотрела на себя, смотрела….Оглянулась на спящего мужа и злорадно прошептала:
- Так тебе и надо, козел!

На производственном совещании:
- Кто быстрее всех сделает план, получит от меня шоколадку!
- Шеф, зарплату бы….
- Начинаааааается! Я уже купил шоколадки!

- Дорогая, я тебе предлагал руку и сердце. Мозг в списке не значился.

- Папа, привези мне аленький цветочек!
- Доча, ну тебя нафиг! У меня еще за твою чудо-траву условный срок не закончился…

Артисты новогодней программы первого канала строго делятся на две группы: «это кто вообще такой?» и «Господи, он ещё жив?!»

Парадокс: как только тебя оставляют в дураках - сразу резко умнеешь.

Вчера на работе искал справедливость. Сегодня ищу работу…..

Дочь возвращается домой из садика и бормочет: «Брехуны вы все! Аист меня принес, в капусте меня нашли, в магазине купили….Сказать, откуда я появилась?! Я, вот, завтра еще узнаю, как я туда попала!»

— Здравствуйте, это квартира Петровых?

— Да.
— Я — Алексей Краснов, и я буду жить у вас.
— Подождите, с чего это?
— Вы вчера программу на компьютер устанавливали?
— Да.
— Лицензионное соглашение до конца читали?
— Нет, никто же не читает.
— Ну вот, а там, в конце, маленькими буквами, про то, что я буду у вас жить.

Шутки

Когда слышу фразы типа: «любят не за внешность, а за характер», меня это вообще не успокаивает, потому что характер у меня ещё хуже.

Понимаешь, что живёшь в хорошем районе, когда видишь собак на прогулке, одетых лучше, чем ты.

- Моня, почему ты стал заикаться?
- Ты не поверишь, Изя, я смотрел Новогодний Огонек.
- И шо тебя так напугало?
- Поющие мумии.

- Знаешь, где у статуи Давида во Флоренции находится центр внимания? Вот туда и иди!

У жен и начальников один и тот же принцип: руководить буду я, но если что, ответишь ты.

С годами дураки не умнеют, а просто становятся старыми дураками.

Первый день совместной жизни молодой семьи. Муж возвращается с работы, садится обедать. Жена накладывает ему борща. Муж, удивлённо глядя в тарелку:
- Почему борщ такой жидкий и без мяса?
- Не знаю. Я варила точно по рецепту из кулинарной книги, оставшейся от твоей прабабушки.
- И что там написано?
- Возьмите мяса на десять копеек.

- Как там насчет вечера, дружище?
- Как и обещал, будут две курицы.
- Готовишь или пригласил?

Мама Роза дочери:
- Цилечка, запомни! Ухаживают только богатые и успешные, остальные домогаются, достают и надоедают!

Скажи женщине сто раз, что она красивая – не запомнит и завтра спросит снова. Один раз скажи, что толстая – запомнит на всю жизнь... Хотя для тебя, дружок - завтра уже не наступит...

- Фима, вы совершенно не попадаете в ноты!
- Таки я и не целюсь!

- Что делают люди, у которых не клеится личная жизнь?
- Пишут книги по психологии общения.

Бабы в этом году были настолько хороши, что получили за это не только бабье лето, бабью осень, но и бабью зиму.

Многие думают, что водка - это выход. Ребята, это вход.

- Интернет раньше нужно было покупать по карточкам, но по ночам с 2 до 7 он был бесплатный, только дозвониться было сложно.
- Куда?
- В интернет.
- Мам, кажется, дедушка таблетки свои забыл принять.

Традиционно самые крупные взятки получают борцы с коррупцией.

Запись в трудовой: уволен по результатам корпоратива.

Для съёмок обнажённой натуры требуется фотограф, имеющий опыт работы с большой выдержкой.

- Если не секрет, какое ваше состояние?
- Шесть миллиардов.
- Долларов?!
- Нет, это моё место в списке Форбса.

- А из нашего окна, баба голая видна.
- Купил все-таки бинокль?

Степень моего одиночества на Новый Год: одолжил кота у бывшей и отмечал с ним.

Каков период полураспада оливье?

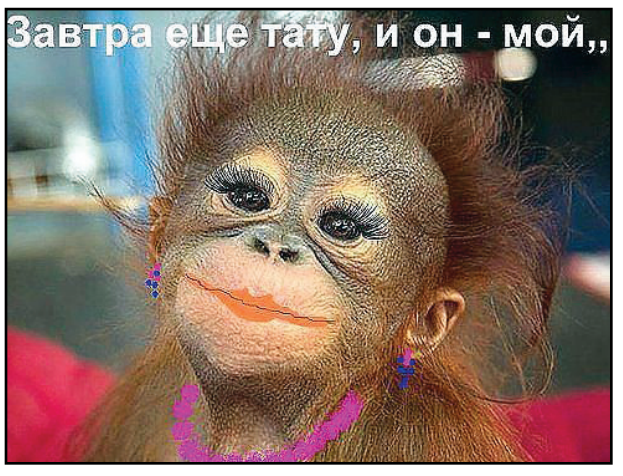
Афоризмы

В кафе знакомятся парень с девушкой.
Парень:
- Девушка, а что вы делаете сегодня вечером?
Девушка:
- Да я и днём ничего не делаю....

Русские морозы со снегами ответными санкциями отправились в Америку.

Хочется дожить до старости только для того, чтобы вернуть все эти пенсионные отчисления.

Чувствую гармонию с наступившим годом. Год только начался, а я уже устал, как собака.



- Скажите, Дживз, как отличить ядовитую змею?
- После замужества они все становятся ядовитыми, сэр.

Дед-подкаблучник схватился за сердце, но строигий взляд жены заставил его прожить еще двадцать лет.

Она все пыталась что-то из себя строить, но стройматериалы были уже не те.

- Папа, а свинную колбасу из свиней деляют?
- Да, сынок.
- А говяжью из говна?
- Ну, почему же, сынок, немного мяса добовляют.

Смеялась сегодня долго....Голый муж, вытераясь после душа перед зеркалом, напевал песню Антонова: «Давай не видеть в мелкого в зеркальном отражении»...

-Доктор, я уже разделась!
- Сара Изральиевна, я же вам уже сказал, я - ветеринар!
- Доктор, да я еще та кобыла!

Объявление в одесской газете: «Женщина в самом соку ищет хорошую соковыжималку...»

- Маам, я нашла кота!
- Дура, тебе 35, мужа ищи!

Мужчина должен быть как Карлсон - добрый, с хорошим аппетитом, в расцвете сил, любить сладкое и на ушко нежно шептать: «Спокойствие, малыш, только спокойствие»....

- Когда дед задул 90 свечей с первого раза, внуки поняли, что трешка в центре Москвы еще долго не освободится.

Женщина создана сделать мужчину счастливым, где бы этот несчастный ни прятался...

СОЛЬ И МАСЛО ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

Шейный остеохондроз с трудом поддается лечению. Предлагаю испробовать очень любопытный рецептик. После его использования боли не ощутите несколько лет! Готовим целебную массажную массу: Понадобится нерафинированное растительное масло (с запахом) и мелкая соль (можно взять морскую). Приготовьте лекарство сразу на весь курс: 10 ст.л. соли залить 20 ст.л. масла, все хорошо размешать, чтобы не было крупинок. Через несколько дней получается белая взвесь из мелких частиц соли и масла. Каждый день нужно смазывать ею шейные позвонки там, где ощущаете боль, энергично при этом массируя. Сначала — две-три минуты, каждый день прибавляя еще по две-три, доведя в итоге до двадцати минут. После окончания массажа, обтирайте шею влажной горячей тканью. После восьмидесяти процедур заметите радикальные изменения в своем состоянии, кроме того - улучшится зрение. Кожа при таком солевом массаже немного стирается, но постепенно после окончания процедур быстро заживает. В процессе лечения ускоряется обмен веществ, происходит очищение от шлаков, что может вызвать слабость, сонливость, головокружение. Но это необязательно. Как правило, все проходит без побочных действий.

По материалам информационных изданий

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

ОТ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ – СОДА

Удивительно просто и без вреда для здоровья. Для меня этот рецепт настолько привычен, что думалось, все вокруг его знают и применяют. Пару дней назад ко мне за консультацией обратилась молодая женщина. Ее четырехлетний сын попал в больницу с гайморитом. Врачи кололи ему антибиотики, но температура 38.8 упорно не сбивалась уже в течение 10 дней. Кроме рекомендаций, касающихся конкретно лечения гайморита, я посоветовала мамочке дать мальчику выпить содовый раствор. И через несколько часов на страничке отзывов в группе появилась запись: «Мариночка, как же я рада знакомству с вами! У ребёнка темпера больше 10 дней, а её, оказывается, легко понизить пищевой содой!!! Знание свет! Спасибо за этот лучик и уверенность в себе!!!»

И тут же, прямо в отзывах, Наташе стали задавать вопросы, как такое возможно. Вот ее ответ: «Сыну 4 года, разбавила в горячей воде пол ч.л.(без горки) соды, дала остыть, пол стакана, сын выпил не все, примерно половину и вот, это было вчера вечером, ночь и утро 36,6!!!!»Все восклицательные знаки сохранила, чтобы передать восторг, который испытала женщина, уже впадавшая в отчаяние при виде страданий сына. А еще она написала мне в личной переписке : «Хорошо, так просто все, легко и доступно…».

Так как же пить соду при температуре? Рецепт предельно прост. Для взрослого чайная ложка на стакан воды, для ребенка пол чайной ложки без горки. Залить горячей (55-60 градусов) водой, остудить раствор до слегка теплого или комнатной температуры и выпить. Можно пить до 3 раз в сутки. Но, как правило, хватает 1-2 приемов.

Хочу предупредить, что температуру до 38 градусов сбивать не надо. Организм борется с помощью температуры с заболеванием, и мешать ему не стоит. Соду подключать, если температура очень высокая и стойко держится. А антибиотики старайтесь исключать вообще. Здоровья Вам!

Марина Венделовская

ФЕЛЬДШЕР ИЗ КЯХТЫ ПОТРЯС ИРКУТСК

Однажды у иркутянина, бывшего полковника Петра Ивановича, повысилось давление, и он вызвал скорую. И в квартиру одинокого старика-инвалида вошел парень в зеленом медицинском костюме — 22-летний фельдшер Володя Урусов. Увиденное в жилище одинокого старика так потрясло его, что он решил непременно вернуться и помочь.

Пришел буквально на следующий день, в свой выходной, взяв с собой на подмогу двух девушек. Петр Иванович когда-то попал в аварию и отказался от операции на тазобедренных суставах. С тех пор прошло много лет, кости срослись неправильно, и пожилому инвалиду больно ходить даже на костылях. Пенсионер почти не передвигается по дому, даже мусор некому вынести — он так и копится в квартире. Есть у деда двое сыновей: старший живет в Москве, он военный, но отец никогда не рассказывает ему о своих болячках, бережет покой сына, потому что дед в прошлом и сам бывший военный, полковник, привык терпеть трудности. А младший сын — инвалид, бывает редко. Заходит иногда соседка снизу, но и у нее нет желания разгребать грязь в чужой квартире. Так изо дня в день старик остается один на один со своими проблемами.

— В доме был полный разгром! Мы с девушками для начала решили убрать разбухшие от мочи плиты (ДВП), которыми был покрыт пол. Плиты были изъедены пятнами грязи, издававшими такое зловоние, что было трудно дышать. Мы отодрали их и вынесли на помойку, отмыли от грязи, показавшиеся под ними деревянные полы, которые оказались вполне еще пригодными, — рассказывает фельдшер Володя. — Открыли все окна. Проветрили квартиру, и сразу стало легче дышать! Девушки взялись за уборку на кухне. Все столы, тумбочки, раковина и даже холодильник были заставлены грязной посудой, покрытой многолетним толстым слоем жира. Посуда никак не отмывалась, даже фейри ее не брало! Пришлось пока замочить гору посуды в ванной. Мыли ее целых два дня! Но отмыли дочиста! Потом надо было как-то избавиться от тараканов: этих тварей в квартире деда было такое количество, что это не поддается описанию. Девчонки взяли в руки коробку из-под шахмат, открыли —из нее гроздьями посыпались тараканы, она вся кишела насекомыми. Девчонки с визгом потащили коробку в ванную, мы вместе обдали ее кипятком. Тараканов уничтожали специальными гелями, везде поставили ловушки для вредных насекомых, их много погибло за два дня, но и осталось еще немало. Такого количества этих насекомых я никогда в жизни не видел!

Володя вспоминает прошедшие выходные, и ему самому удивительно: как это они столько успели сделать всего за два дня? Девушки взялись за окна. Чисто вымыли серые, тусклые, закопченные стекла, и постепенно в комнате стало гораздо светлее. Потом постирали тюлевые занавески, погладили, повесили чистые шторы. Стирка шла непрерывно двое суток. Разобрали постель, сопревшую под лежачим человеком, выбросили на помойку истлевшие простыни и старую подушку, матрас просушили. Постелили новый комплект белья, который пожертвовали люди, увидевшие объявление в Интернете, и новое одеяло с чистенькой подушкой — тоже подарили добрые иркутяне, прочитав объявление «ВКонтакте». Потрясенному дедушке вручили новую инвалидную коляску, которую он ждал от государства много лет, да так бы и не дождался, пока ее не принесли неравнодушные «горячие сердца». Все ненужные вещи и горы скопившегося мусора надо было срочно выбросить на помойку, так как их облюбовали для жительства тараканы. Ребята без устали таскали во двор разный хлам, копившийся годами. Книги и документы привели в идеальный порядок и аккуратно разложили по полкам.

Взялись за холодильник — он был совершенно пустой и грязный. Вымыли, загрузили в него продукты, пожертвованные людьми. На полках разместились молоко, кабачки, яйца, печенье, макароны, рис, гречка. Двое суток неутомимые волонтеры перестирывали белье, рубашки, брюки старика. Предложили его самого вымыть, он наотрез отказался: — Мне стыдно, я же все-таки полковник, — еле сдерживая слезы, сказал Петр Иванович. Когда трое из «Армии горячих сердец» пришли на следующее утро, их встретил сияющий старик.

Он с радостью и удивлением сообщил: — Утром просыпаюсь на чистой подушке, в чистом белье — ничего не могу понять: где я? Потом чувствую: а у меня-то ничего не болит! Я сначала думал: ну все, это конец, значит, я умер. Потом пошевелил руками, ногами, смотрю — нет, вроде, живой. Смерил давление — в норме, сердце бьется как часы. И знаете, я вот что понял: у человека надо не тело лечить, а душу. А эта собачья грязь, как старая накипь, сама отпадет!

Володя Урусов в Иркутске всего-то полтора месяца, работать устроился на скорую — он по образованию фельдшер, в этом году окончил кяхтинское медучилище. Интересно, что парень из Бурятии разбудил наш город не каким-то видео или селфи, а просьбой о сочувствии к старикам. Видимо, в обществе назрела потребность не любоваться своими успехами и достижениями, что так любят молодые и не очень, а помогать кому-то, сочувствовать и сопереживать.

— Первой пришла к нам Наталья Брюханова и принесла моющие средства, перчатки, ведро, — говорит Володя. — Потом пришла школьница Инга Черемных, она подарила то самое инвалидное кресло. Потом с продуктами питания, памперсами, лекарствами, постельным бельем пришли Анастасия Крапивина и Анастасия Карпова, семейная пара Елена и Павел Сазоновы (иркутские тележурналисты), потом Ия Ульянова… Все хотели хоть чем-то помочь одинокому дедушке! Сейчас Володя сутками работает на скорой, одновременно продолжает учиться, чтобы получить медицинский сертификат фельдшера, и продолжает помогать старикам.

Есть еще нормальные молодые люди, которые думают не только о себе, а и о других людях, вот такие должны быть врачи, настоящие врачи, давшие клятву Гиппократу! И воспитание, наверное, тоже играет немаловажную роль.

По материалам информационных изданий

КАК МУЖЧИНЫ ВЫБИРАЮТ ЖЕНЩИН

Не одно десятилетие психологи посвятили изучению вопроса: каких женщин предпочитают мужчины? Что заставляет мужчин, как намагниченных, сворачивать себе шеи, глядя на твою лучшую подругу, а тебе в лучшем случае достаются лишь ободряющие улыбки? Как и почему выбирают нас? Давайте разберемся.

Точка зрения первая, биологическая

Поведением мужчины во многом управляют инстинкты, эти древние зовы природы. Так вот, ученые считают, что природа зовет мужчину продолжать свой род с наиболее фертильной самкой – то есть той, которая в состоянии выносить и родить наибольшее количество детей.

Именно поэтому, например, мнение о том, что джентльмены предпочитают блондинок (не считая тех, кто сходит с ума по рыжим и брюнеткам, конечно), – отчасти верно. Доказано, что после первых родов светловолосые женщины темнеют как минимум на 30%.

Чем светлее волосы, тем более вероятно, что у женщины пока нет детей и она готова к размножению. То же касается и пышной груди, и крутых бедер – то, что мужчины называют “сексуальной фигурой”, на самом деле посылает в мужской мозг сигналы о наиболее благополучной программе продолжения рода.

Соответственно, все ухищрения женщин – удлинение ресниц тушью, ног – каблуками, волос – специальными искусственными прядями, и увеличения объема груди благодаря хитрому бюстгальтеру с водяными подушечками – всего лишь эксплуатируют этот инстинкт.

Точка зрения вторая, психологическая

Другой, не менее важный момент – фактор доступности. Доступность, кстати – вовсе не только сексуальная категория. Это, скорее, характеристика поведения.

Доступность означает не только то, что в твоей жизни нет серьезных отношений – их не должно быть у тебя в голове. Сколько очаровательных, умных, искренних женщин маются в одиночестве только потому, что, расставшись с мужчиной, они не позаботились стать действительно свободными.

Обдумывание прошлых ошибок, постоянные воспоминания и сравнения встреченных мужчин с “тем, кто” меняют не только самоощущение женщины – они меняют ее всю. Выражение глаз, походку, жестикуляцию. В поведении появляется масса сигналов, говорящих – не подходи, я занята, у меня есть другой. Мужчины считывают такие сигналы молниеносно и своих ресурсов на преследование безнадежной добычи не тратят.

Исключение составляют ситуации, когда отношения разворачиваются, что называется, в прямом эфире – на глазах у сослуживцев, компании друзей, однокурсников. Тут уж может сработать совсем иной зов природы – конкуренция. Желание поучаствовать в адреналиновой конкурентной борьбе у мужчин велико настолько, что объект борьбы начинает казаться особенно желанным.

Именно поэтому женщина, окруженная аурой доступности, всегда будет выглядеть привлекательной в мужских глазах.

Точка зрения третья, приземлено-бытовая

Хорошо известно, что мужчины любят одних, а женятся на других. Считая себя существами чрезвычайно рациональными, мужчины пытаются привнести трезвый расчет во все, включая любовные отношения и брак.

Достаточно редко мужчина делает предложение и женится именно потому, что именно ты представляешь собой его идеал. Сначала мужчина принимает решение – а не пора ли жениться? Решив, что таки да, пора, он начинает осматриваться вокруг в поисках подходящей кандидатуры. Дальнейшее развитие событий зависит во многом от того, насколько мужчина действительно разумен, и насколько он готов учитывать и контролировать собственные инстинктивные порывы.

Желая избегнуть бытовых трудностей первых совместных лет, мужчины больших городов нередко выбирают богатых наследниц, полагая, что любить можно кого угодно, а вот хорошее приданое скрасит любые отношения. Это вовсе не так. Женщина всегда чувствует, когда ее не любят, отношения быстро накаляются, и дело заканчивается понапрасну потраченными годами и разбитыми надеждами.

Говорят, что, познакомившись с мужчиной, женщина в первые пять минут решает для себя вопрос, может ли она выйти за него замуж. Мужчина принимает это решение значительно дольше. Он будет внимательно наблюдать, как ты ведешь себя в конфликтных ситуациях, ненавязчиво выяснит, нет ли у тебя серьезных проблем со здоровьем, поинтересуется твоими финансовыми запросами.

И вправду, вдруг ты, чего доброго, ожидаешь, что будущий супруг купит для тебя дом на юге Франции, тогда как он планировал предложить тебе полуразвалившуюся дачу.

Точка зрения четвертая, фрейдистская

Ходят слухи, что в жены мужчины выбирают женщин, напоминающих им собственных матерей. На самом деле… мужчины действительно часто выбирают в жены женщин, напоминающих им собственных матерей.

Вряд ли ты обрадуешься, узнав, что напоминаешь любимому мужу собственную свекровь, но факт остается фактом: если модель твоего поведения напоминает мамину, это, скорее всего, сработает.

Правила общения с женщинами мужчина впервые узнает в контакте с матерью, и этот первый опыт оставляет очень значительный след в душе. Если его мать – холодная, отстраненная, занятая собой дама, трудно ожидать, что он обрадуется, обнаружив, что ты поджидаешь его у подъезда, чтобы броситься на шею – скорее, он будет ценить спокойные, не перенасыщенные эмоциями отношения. Если же его родительница – вспыльчивая, шумная и любит посмеяться, вряд ли его привлекут загадочные исчезновения на несколько дней и твои осторожные сомнения в ответ на предложение сходить куда-нибудь вместе.

Так какой же все-таки нужно быть, чтобы мужчины выбирали тебя, а ты впоследствии выбирала из них самого лучшего?

Будь красивой

Нет, я совсем не издеваюсь. Красота, как известно, в глазах смотрящего. Общепринятых стандартов красоты не существует – твой возглас “Боже мой, ну и уродина!” при виде очередной Мисс Мира это доказывает.

По статистике, как бы ты ни выглядела, в природе обязательно существуют мужчины, которые находят именно этот тип привлекательным. Поэтому, несмотря на то что ухоженная внешность очень важна, черты лица и линии тела вовсе не главное.

Главное – искра в глазах, внутреннее самоощущение себя дерзкой, озорной, веселой и раскованной. Старая, но не тускнеющая истина: чтобы нравиться другим, необходимо нравиться себе самой. Если с этим не очень, отправляйся на прием к психологу, на специальный тренинг женской уверенности в себе, или… туда, где, по статистике, очень мало женщин, а вот мужчин в избытке. Этим, кстати, всегда славились технические вузы, в которых редкие умные дурнушки прямо-таки расцветали от всеобщего мужского внимания.

Будь готовой

Никогда не пробуй начинать новые отношения, не завершив предыдущие, – с высокой вероятностью, тебе придется горько раскаяться в своем решении. Если отношения не сложились, совершенно естественно некоторое время побыть одной – каким бы страшным не казалось тебе это слово, привести в порядок собственные мысли и чувства, попрощаться с тем, что не сложилось, поблагодарить ушедшее за то, что оно все-таки случилось с тобой.

Одна из самых распространенных ошибок, которые мужчины и женщины делают в отношениях – попытка “излечиться” от неудачной любви с помощью нового романа. В таких случаях неизбежны бесконечные “дежа вю” с предыдущими отношениями, и вероятность неблагоприятного, травмирующего обоих партнеров исхода очень высока.

Будь легкой

Даже если ты встретила мужчину своей мечты, не стоит утопать в любви с головой. Придавая отношениям в своей жизни слишком высокий статус, ты обкрадываешь ее и делаешь себя менее привлекательной в глазах лиц противоположного пола – “охотниц за мужьями” самцы чувствуют за версту и предпочитают обходить по большой дуге.

Не нагружай его собственными ожиданиями и не пытайся менять – самое лучшее, что может сделать женщина для мужчины, это принять его таким, каков он есть. Не рассчитывай, что ты и твоя любовь изменят его – ворчливый зануда не превратиться в остроумного весельчака, даже если ты представляешь собой гибрид Белоснежки с Памелой Андерсон.

Для того, чтобы отношения имели шанс на гармонию, нужно определить собственные приоритеты. Какие вещи для тебя являются основополагающими для совместного пребывания? Желание иметь рядом идеального мужчину с внешностью Пирса Броснана, доходами Билла Гейтса и повадками Ретта Баттлера похвально, но вряд ли реализуемо. Выдели главное, к остальному же постарайся отнестись легкомысленно.

И не забывай о существовании **пятой**, и последней точки зрения: многие считают, что вовсе не мужчины выбирают женщин, а наоборот…

Оглянись вокруг: может, пора сделать свой выбор?

Светлана Бронникова

ПОЧЕМУ ВРАЧИ ЗАПРЕЩАЮТ ПИТЬ ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ?

(Продолжение, начало на стр. 12)

Производители пищевых продуктов редко указывают, какие именно ароматизаторы входят в состав продукта. И не случайно – ведь синтетические ароматизаторы содержат токсичные вещества, которые способствуют росту раковых клеток, вызывают нарушения функций печени, изменяют обмен веществ. Эти эффекты проявляются не сразу, поскольку всевозможная химия любит сначала накопиться в организме, подорвать защитные силы организма, а уж затем нанести удар по всем системам органов. Вот такие «чайные церемонии»!

Здравствуй, фтор? Группа учёных во главе с Майклом Уайтом из медицинского колледжа при университете Вашингтона выяснила, что содержание фтора в пакетированном чае превышено в разы. Они провели эксперимент, в ходе которого заварили чай быстрого приготовления десяти разных сортов – для этого использовалась вода, не содержащая фтора вообще. Измерение его уровня в получившемся напитке показало цифры до 6,5 частей соединений фтора на миллион при норме не более 4 частей. Науке давно известна способность листьев чая накапливать в себе фториды – и чем ниже сорт чая, тем больше старые листья успевают их «впитать». Медики предупреждают, что превышение концентрации фтора в организме вызывает уплотнение костной ткани и повышает ее хрупкость. Далее может развиться такое заболевание как флюороз скелета, которое сопровождается образованием костных шипов и сращиванием позвонков, болями в костно-суставной ткани, потемнением зубной эмали и т.д.

А что с бумагой? Большинство чайных пакетиков сделаны из фильтровальной бумаги (реже нейлона). Она изготавливается из целлюлозы и хлопка, но есть одно «но»… Попробуйте насыпать чай в бумажную салфетку и заварить её в кружке: когда вы начнёте размешивать запарку, бумага порвётся и превратится в кашу. Почему же тонкий и полупрозрачный пакетик остаётся на удивление крепким после долгого пребывания в воде? Дело в том, что в абсолютном большинстве случаев фильтровальная бумага подвергается пропитке специальными синтетическими смолами, растворёнными в спирте или ацетоне. После пропитки фильтровальная бумага приобретает дополнительную устойчивость к механическим, термическим и климатическим воздействиям: бумажные волокна оказываются прочно связанными в месте перекреста, и не страшны им ни энергичные помешивания ложкой, ни лимонный сок, ни прочие агрессивные воздействия.

Поэтому если вы хотите быть здоровым, а так же поддерживать имидж успешного и думающего человека, не поддавайтесь соблазну сэкономить две-три минуты с помощью пакетика чая. Даже если вы загружены работой в офисе, вы вполне заслуживаете выпить настоящий бодрящий напиток из керамической чашки – а не помои из пластикового стаканчика. Приятного вам чаепития!

По материалам информационных изданий

ССОРЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Когда они проходят по правилам и не слишком часто

Когда люди приходят ко мне за помощью, я слышу нечто вроде: у нас все было хорошо, мы никогда не ссорились, и вдруг он ушел. Меня очень настораживают такие фразы, потому что так не бывает: все хорошо, хорошо, а потом – раз! – и стало плохо. Просто не распознавались первые сигналы бедствия.

Заявление, что люди никогда не ссорились, особенно меня удручает. Значит, прятали свои эмоции, накапливали обиды. И в итоге произошел взрыв. Ссоры нам необходимы! Но ссориться надо правильно.

Сердишься – значит любишь

Нам очень важно понимать, что человек, который рядом, к нам неравнодушен. И мы пытаемся получить доказательства этого неравнодушия всеми возможными способами.

Активные женщины пытают своих мужей: «Ты меня любишь? Тогда почему ты мне не звонишь? Почему не отвечаешь на мои звонки во время твоего важного совещания?» Суровые мужчины распекают своих супруг: почему не приготовила, почему рубашку не погладила? Они привыкли от своих мам получать заботу именно в таких формах и теперь привычно требуют аналогичного «пакета» подтверждения любви.

Люди подсознательно провоцируют друг друга на получение эмоций, потому что ссоры – это всегда эмоции. Больше того, ссоры – это негативные эмоции, которые сильнее позитивных.

Позитивные эмоции выветриваются быстро, они воспринимаются как должное, а вот негативные долго крутятся в нашей памяти. Если муж вынес мусор, жена порой и спасибо за это не скажет, потому что для нее это само собой разумеющееся. А вот если муж не выносит мусор, жена начинает его пилить. «Пусть поругает! – думает мужчина. – Ругает – значит любит».

Ругань вместо комплиментов

Ученые установили, что человеку нужно подтверждение любви не меньше четырех раз в день. К этим подтверждениям могут относиться традиционные поцелуи утром и вечером, заботливо поставленная тарелка супа, купленная в магазине рубашка, ну и, конечно, слова, произнесенные по телефону или при встрече. Человек постоянно меняется, а любовь имеет тенденцию к угасанию, поэтому нам постоянно нужно подтверждение. Вчера ты меня любила (любил), а любишь ли сегодня?

Если необходимого количества обменов позитивными любовными посланиями не происходит, возникает необходимость в ссоре. В нашей культуре люди не приучены обмениваться любезностями, нам сложно их произносить, а вот побраниться нам ничего не стоит. Вот мы и ругаемся!

Следовательно, если мы хотим сократить количество ссор, надо добавить больше любезностей, чаще обмениваться позитивными эмоциями. При этом следует помнить, что пропорция примерно один к пяти. То есть пять позитивных эмоций весят примерно столько же, сколько одна ссора. Маленькая, заметьте, ссора, не скандал. Скандал «стоит» очень дорого, но и разрушений организму причиняет тоже предостаточно. Скандалы, на мой взгляд, тоже необходимы, но ими злоупотреблять нельзя: не чаще одного раза в квартал, иначе будет расшатываться психика.

Полноценное питание психики

Обмен эмоциями нам важен так же, как питание. Но если без еды мы можем прожить какое-то количество дней (хоть и будет тяжко), то без эмоций нельзя ни дня. Человек просто начнет потихоньку сходить с ума. И ему важно получать всю гамму эмоций – как важно получать разнообразный рацион питания: и белки, и жиры, и углеводы.

Вот почему люди так любят страшные аттракционы в парках. Например, крутые американские горки, на которых сердце выпрыгивает от страха. Вот почему люди любят азартные игры. Они знают, что могут проиграть, но все равно идут в казино и проигрывают – и получают от этого удовольствие. Вот почему мы ходим на фильмы ужасов, и большой популярностью пользуются трагедии, на которых люди плачут. Все эти развлечения дают человеку необходимые негативные эмоции. А если нет развлечений, появляются ссоры.

Мы подспудно находим очень точные слова, чтобы поссориться. Достаточно одного обидного слова, чтобы ссора развернулась во всей красе. Но всегда следует помнить и о мерах предосторожности.

Когда мы идем в парк, чтобы покататься на страшных аттракционах, мы уверены, что механизм надежный, что никаких особых последствий не будет. Крутые виражи построены на основании точного инженерного расчета. Высота виражей ровно такая, чтобы те не успели навредить здоровью. Человек спустился с высоты, затем проехал по ровной плоскости – пришел в себя, восстановил свой вестибулярный аппарат. Все продумано. Ссоры, которые мы устраиваем в жизни, осуществляются зачастую без всяких правил, а потому опасны для здоровья.

Выходит, ссоры нужны, но «правильные» и в ограниченном количестве. И они непременно должны перемешиваться с позитивом в жизни. Ведь испуг на крутых горках всегда сменяется удовольствием.

Побольше зрелищ!

Количество ссор необходимо оптимизировать. Один из способов оптимизации я уже привела выше: добавляйте больше позитивных эмоций, позитивных знаков внимания. Второй способ – это правильная организация досуга.

Чтобы избежать бытовых ссор, надо насытить совместную жизнь событиями, дающими сильные, яркие эмоции. Если мы будем анализировать жизнь людей, которые часто ссорятся, наверняка обнаружим, что они нигде не бывают, ведут скучный, монотонный образ жизни, все вечера после работы проводят у телевизора, а единственное их развлечение в выходные – поехать в торговый центр или на рынок за продуктами.

Посещение концертов, театров, других зрелищ – очень хороший способ снижения количества ссор. Именно живых зрелищ, а не кино. Кино, конечно, оказывает сильное воздействие на психику, но оно происходит опосредованно, через экран. А мерцание экрана усыпляет мозг, в кино человек получает состояние транса. Это тоже вполне полезно, но одного этого недостаточно. Необходимо прямое общение с актерами, когда обмен энергиями происходит вживую. Поэтому очень важно не менее одного раза в месяц куда-то ходить, именно вместе с тем человеком, с которым живете и ссоритесь, а не с коллегами или подружками. Совместные походы освежают рецепторы и дают возможность пережить всю гамму эмоций, что впоследствии позволит сократить количество ссор.

На мой взгляд, нормальное количество ссор – не чаще одного раза в неделю. Как выходные для работающего человека. А более частые ссоры – это очень опасный симптом. Значит, отношения в беде и надо что-то срочно предпринимать.

Впрочем, полное отсутствие ссор тоже опасный симптом. И не стоит ждать, когда грянет буря. Лучше обратиться к психологу.

Семь золотых правил ссоры

1. Используйте «я-высказывание» вместо «ты-высказывания». Например, вместо: «Ты опять раскидал свои носки по всей квартире!» лучше сказать: «Мне не нравится, что ты разбрасываешь свои носки».
2. Избегайте бранных слов и оскорблений во время ссоры.
3. Ссорьтесь только на актуальную тему. Не следует во время ссоры вспоминать все, что было прежде.
4. Не упоминайте в ссоре третьих лиц: близких родственников, друзей. Например, не стоит говорить: «Вечно ты и твоя мама…» Это запрещенный болевой прием.
5. Даже если вы нарушили в ссоре все правила, все равно постарайтесь помириться как можно скорее.
6. Сделать это лучше до наступления ночи. Так вы быстрее уберете обиду из сердца. Не ложитесь спать, не помирившись.
7. Не пытайтесь искать, кто прав, а кто виноват. В ссорах всегда виноваты оба.

Ирина Корчагина

ОДИН ИЗ СЕКРЕТОВ ДОЛГОЛЕТИЯ

Авиценна в своих рецептах долголетия считал одним из самых существенных факторов старения «усыхание организма». С этим соглашается и современная наука - с возрастом количество воды в организме сокращается. Это приводит к загущению крови и лимфы, к снижению эластичности кожи, мышц, головным болям, болям в суставах и так далее.

Так что же делать? Ответ прост - увлажнять организм, насыщать его влагой, то есть пить воду. Но когда, как и какую? Вы знаете, что вода - основа нашего организма. И вода при этом – носитель информации и энергии. Для передачи энергии в теле также необходимо большое количество воды. Многие энергетические практики, в частности, тета-хилинг, возможны только при достаточном количестве воды в организме. И главное - вода записывает любую информацию, и плохую, и хорошую. Ругаетесь возле неё - запишет негатив, музыку хорошую даёте послушать или говорите ей слова любви - и водичка запишет позитив. А для здоровья полезна только позитивно заряженная вода! Йоги советуют пить воду по утрам, только не холодную, а тёпло-горячую, градусов около 40. Пейте столько, сколько сможете - 1 стакан, 2, 3… Только начинайте всегда постепенно. Если воду никогда раньше не пили с утра и вообще мало пьёте - начните с пары глотков и постепенно, день за днём увеличивайте дозу.

Почему полезна именно вода такой температуры? Её ещё называют «быстрой водой»? Кстати, вы знаете, где в организме происходит всасывание воды? Многие мне, почему-то отвечают, что в желудке. В желудке происходит пищеварительный процесс, а вода всасывается в тонком кишечнике. Быстрая вода – значит, она быстро туда попадает, именно в тонкий кишечник! Если вы когда-нибудь интересовались строением нашего желудка, то видели такие картинки. По краю желудка идет желобок для прямого прохода через желудок, без задержки. Что может идти напрямую, что не требует переваривания? Только вода! Ни чай, ни кофе, никакие травяные настои, компоты! Для их расщепления уже нужны пищеварительные ферменты.

А почему тёплая? А холодную желудок не пропустит напрямую, будет подогревать. А китайцы считают, что подогрев воды и другой пищи в желудке происходит за счет энергии почек, поэтому категорически не советуют, есть и пить холодную пищу. Потому как энергию почек нужно беречь и преумножать, а не тратить понапрасну.

И ещё один важный момент. В желудке в момент поступления воды не должен идти пищеварительный процесс! Иначе всю воду мудрый организм направит на разбавление пищеварительных ферментов, а не пропустит в кишечник!

Итак, только вода, только теплая и натощак! Вот три условия приёма быстрой воды. И не забудьте сказать ей слова любви и благодарности. И что же вы получите в результате? Вода поступит напрямую в околоклеточное пространство, а не внутрь клетки (а именно внутриклеточная вода - это отёки). А межклеточная вода – это разжижение крови и лимфы, снижение сахара и холестерина. Восполняется дефицит воды, который накопился ночью - ведь процессы в организме шли, а поступления воды не было. А некоторые ещё и потеют ночью!

Вода с утра натощак смывает токсины, остатки не переваренной пищи со стенок желудочно-кишечного тракта, способствует опорожнению толстого кишечника. Подготавливает ЖКТ к работе. Через полчаса можно будет позавтракать. А правильная работа желудочно-кишечного тракта - залог усвоения всех питательных веществ и долгой здоровой жизни. Вот вам и секрет долголетия!

Согласно тибетской медицине, вода благотворно влияет на нервную систему - позволяет снять стресс (есть известный рецепт - после стрессовой ситуации выпить маленькими глотками стакан горячей воды - и вам сразу же станет существенно легче, и организм “растворит” стресс без вреда для себя), уменьшить тревогу и депрессию. И ещё обратите внимание, что у тех, кто с утра пьёт горячую воду, очень мало морщин! Я обсуждала этот вопрос со многими знакомыми косметологами, и все они подтверждают эту гипотезу. Причем, говорят, что как только женщины замечают, насколько лучше становится их кожа, многие начинают пить не 1 стакан воды с утра, а 2 или 3. И эффект усиливается. Когда пить воду? Лучше всего с 5 до 7 утра, и вечером перед сном. Хотя пить или нет перед сном - решать вам. Если вы никогда не пьёте на ночь, боясь отёков или ночных походов в туалет - то начинать нужно также постепенно, приучая свой организм понемногу. Но главное - пейте утром! Можно немного подкислить воду лимонным соком. Но ни чай, ни компот, никакая другая жидкость воду не заменят.

По материалам информационных изданий

УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА КОРИЦЫ

АРТРИТ: Страдающие артритом могут ежедневно, утром и вечером, принимать 1 чашку теплой воды с 2 ложками меда и 1 маленькой ч.л. корицы. Регулярный прием вылечивает даже хронический артрит. В недавних исследованиях руководимых Копенгагенским Университетом, установлено, что когда доктора назначали своим пациентам смесь 1 ст.л. меда и 1/2 ч.л. корицы перед завтраком, через неделю у 73 пациентов из 200 полностью прошла боль, а в течение месяца большинство пациентов, которые не могли ходить или передвигаться из-за артрита, смогли ходить, не ощущая боли.

ИММУНИТЕТ: Ежедневный прием меда и корицы укрепляет защитные функции организма и защищает от бактерий и вирусов. Ученые обнаружили, что мед содержит много разных витаминов и железо. Постоянный прием меда усиливает способность белых кровяных шариков сражаться с бактериальными и вирусными заболеваниями.

ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ: Принимать 2 стол. ложки корицы и 1 ч. ложку меда, размешанные в стакане слегка теплой воды. Это убивает микробов в мочевом пузыре.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС: При выпадении волос или облысении можно смазывать корни волос пастой из смеси разогретого оливкового масла, 1 ст. ложки меда, 1 ч. ложки корицы перед мытьем головы на 15 мин. Затем промыть волосы слегка теплой водой. Даже 5 процедур достаточно, чтобы был заметен эффект.

КОЖНЫЕ ИНФЕКЦИИ: Смесь меда и корицы (в равных количествах), нанесенная на пораженные части кожи излечивает экзему, грибок и все другие виды кожных инфекций.

ПРЫЩИ: Паста из 3 ст. ложки меда и 1 чайной ложки корицы. Смазывать прыщи перед сном и смывать следующим утром теплой водой. За 2 недели прыщи исчезнут полностью.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ: Смесь 1 части меда на 2 части теплой воды с добавлением маленькой ч.л. корицы медленно втирать в зудящюю часть тела. Замечено, что боль уменьшается через 1-2 минуты. ЗУБНАЯ БОЛЬ: Смесь 1 ч.л. корицы и 5 ч.л. меда наложить на больной зуб. Можно делать 3 раза в день, пока боль не пройдет.

ЗАПАХ ИЗО РТА: Жители Южной Америки первым делом с утра полщут горло горячим раствором меда с корицей, чтоб сохранить приятный запах во рту на целый день.

ПРОСТУДА: Страдающие от простуд должны принимать 1 ст.л. теплого меда с 1/4 ч.л. корицы 3 раза в день. Вылечивает почти любой хронический кашель, простуду и освобождает носовые проходы.

ДОЛГОЖИТИЕ: Чай с медом и корицей, принимаемый регулярно, задерживает наступление старости. 1 с.л. корицы, заваренная в 3-х стаканах воды и охлажденная + 4 с.л. меда. Пить 1/4 чашки 3-4 раза в день. Сохраняет кожу свежей и мягкой и задерживает старение.

Пищевая ценность корицы (1 столовая ложка):калорийность – 6 ккал, магний – 0.38 мг, диетические волокна – 1.24 гр., железо – 0.86 мг, кальций – 27.84 мг.

По материалам информационных изданий

УКСУС - ПОМОЩНИК В ХОЗЯЙСТВЕ

Уксус, без сомнения, найдется на каждой кухне. А вот область его применения намного шире, чем кулинария. Уксус поможет вам:

1 Избавиться от сорняков. Пролейте их, разведя уксус (40%) водой пополам.

2 Удалить пятна пота с одежды. Перед стиркой на 10 мин. смочите пятно пота белым столовым уксусом, и оно сойдет очень легко.

3 Вылечить ангину. Разведите в стакане теплой воды 1 ст. л. яблочного уксуса и прополощите горло.

4 Сделать волосы послушными. После мытья ополаскивайте волосы раствором яблочного уксуса (1/2 ст. л. на стакан воды).

5 Снять мышечную боль. После интенсивных нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота, которая вызывает боль. Снять ее, растворив кислоту, поможет 20-минутный уксусный компресс (2-3 ст. л. на стакан воды).

6 Отклеить ценник. Слегка подогрейте белый уксус, смочите в нем губку и приложите к наклейке. Она отклеится, не оставив липких следов.

7 Снять ржавчину. Мелкие заржавленные предметы (болты, гайки, гвозди и т.п.) прокипятите с уксусом, а потом хорошо промойте водой.

8 Убрать затхлый запах. Протрите поверхности холодильника, шкафа или пищевого контейнера тряпкой, смоченной в уксусе.

9 Удалить накипь. Прокипятите воду с добавлением уксуса в чайнике или добавьте его в отсек для ополаскивателя при стирке. Уксус отлично снимает известковые отложения.

10 Исправить вкус испорченного блюда. Если вы переперчили суп, для нейтрализации пряности добавьте в кастрюлю 1 ч. л. яблочного уксуса.

11 Сохранить цвет одежды. Для этого добавьте 0,5 стакана уксуса в барабан стиральной машины при стирке.

12 Освежить воздух. Магазинные освежители воздуха часто обладают резким запахом, который смешивается с остальными и образует еще более неприятный. Протрите раствором столового уксуса поверхности в комнате, разбрызгайте его по углам, и сами не заметите, как неприятный запах исчезнет.

13 Растворить засохшую краску на кисти. Вскипятите немного уксуса в кастрюле, опустите в нее кисточку и слегка потрите о дно. Краска сойдет.

14 Избавиться от муравьев. Раз-ведите уксус водой пополам и распылите в месте, где появились насекомые. Уксус сотрет следы муравьев, и за ними не потянутся их сородичи.

15. Унять икоту. Смочите в уксусе кусочек сахара, быстро раскусите и проглотите. 16. Помыть стекла, пластик и хром. Разведите уксус водой пополам и протрите загрязненные поверхности. Смешайте немного уксуса с содой, чтобы отчистить до блеска нержавейку и хром.

17. Продлить жизнь букета. Добавив 2 ст. л. на 1 л воды в вазу, где стоят срезанные цветы, вы сможете любоваться ими намного дольше.

18. Вылечить грибок на ногах. Раз в несколько дней в течение 15-20 мин. принимайте ванночку из уксуса с водой (1:5). 19 Приготовить вкусное мясо для шашлыка. Стакан столового уксуса на 2 стакана воды плюс специи - отличный маринад, гарантирующий сочное мягкое мясо.

20. Устранить засор. Помощь сантехника может и не понадобиться, если высыпать в засорившийся сток 3/4 стакана соды и залить ее 1/2 стакана уксуса. Через 30 мин. пролейте сток чайником кипятка. Таким образом удаляются даже стойкие засоры.

По материалам информационных изданий

ИЗВБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛИ В НОГАХ

Несколько лет назад по ночам крутило и выворачивало ноги – не знала, куда и как их положить. В итоге – бессонные ночи, недосыпание, усталость и раздражительность. А ведь ноги – наша опора на всю жизнь.

Но я нашла для своих ножек лечение. В тазик или ведро наливала 2-3 л теплой воды, распускала хозяйственное мыло (туалетное не годится!), чтобы вода стала белой, как молоко. Добавляла по горсти пищевой соды и морской соли (подойдет любая), перемешивала до растворения, добавляла горячей воды из чайника, какую могла терпеть, еще раз размешивала, добавляла 10 капель йода. Опускала ноги в этот раствор по щиколотку на 15 минут – ни минутой больше, иначе начнется обратный процесс!

За это время раствор вытягивает из ног всю боль. Ноги вытирала полотенцем, смазывала кремом или лечебной мазью (можно оливковым маслом), массировала ступни, надевала шерстяные носки и ложилась спать.

Раствор использовала 3 раза, каждый раз подогревая до терпимой температуры и добавляя еще по 10 капель йода, держала те же 15 минут. После 3 раз готовила свежий раствор.

Сделайте 10-12 процедур (ежедневно), потом перерыв, дальше по самочувствию.

У кого проблемы с венами (варикоз и тромбофлебит), раствор делайте не горячим, а теплым.

После первой процедуры я спала спокойно, а после 10 процедур забыла, как мои ноги дергало и выворачивало. Мои ножки сказали спасибо за такую заботу! Лечение я теперь провожу иногда, когда требуется. Мои труженицы-дачницы тоже пользуются этим рецептом, все довольны»

КАК ВЕРНУТЬ БОДРОСТЬ?

Этот рецепт поможет вам открыть «второе дыхание»: почувствовать прилив сил, ощутить бодрость во всем теле, изрядно улучшить настроение, в общем, как в народе говорят, «заново родиться».

Возьмите: 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан меда, 1 л водки. Все смешайте, дайте настояться 1 месяц в темном месте. (Рецепт старинный, и там написано, что банку следует закопать на 1 месяц в землю.

Если позволяют условия, это можно сделать на балконе, закопав банку в большую емкость с землей. Зачем это делать — мы не знаем, но рецепт воспроизводим полностью)

Пить по 1 ст. л. перед едой (первая ложка с утра — всегда натощак!), пока не кончится вся настойка.

Об эффективности этого препарата можно говорить очень долго. После курса лечения люди просто «летают», открывается второе дыхание.

По материалам информационных изданий

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ОТ МОРЩИН

Мало, кто знает эффект сливочного масла от морщин вокруг глаз. Им достаточно просто помазать нижние и верхние веки и оставить впитываться на ночь. Это масло не только от самих морщин вокруг глаз, но и от самой возможности их образования избавит.

На основе сливочного масла можно приготовить крем. Для начала надо залить 100 мл кипятка ромашку и цветки липы (по 1/2 столовой ложки) и оставить настаиваться под крышкой в течение 15 минут, потом процедить. Взять 2 столовые ложки этого настоя и смешать с 1 столовой ложкой твердого сливочного масла. Можно также добавить 1 чайную ложку касторки. Затем смешать все ингредиенты до кремообразной массы.

Готовый крем из масла от морщин вокруг глаз используют каждый день перед сном и смазывают им веки и уголки глаз.

По материалам информационных изданий

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Из рук в руки

Услуги

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

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

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

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, 131,000 miles, нужен ремонт трансмиссии, $1500, серебристый, leather,торг.
Тел. 225-5764
Audi A4, 2003, salvage, 127,000 miles, $3900, синий, не битая, кожа внутри, торг. Тел. 225-5764

Рент

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

Предлагаю работу

Требуется женщина по уходу с проживанием, 288 часов для пожилой женщины с дименцией.
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:
2500 Marconi Ave, Ste 212, Sacramento, CA 95821
Наш телефон: (916) 225-5764
www.goldfamilypublishing.com

ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ «БАУНТИ»

Люблю шоколад, шоколадки и шоколадные конфеты, но смущает тот факт, что в шоколаде сейчас так много посторонних консервирующих веществ, что лучше его вообще не покупать, нежели после жаловаться на ухудшающееся здоровье. Поэтому я решила приготовить конфеты сама.

Мне понадобились 2 пачки кокосовой стружки по 100 г, 85 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 пачка сливок 200 г (10-20% жирности), 1 пачка ванилина, черный шоколад «Корона», белый шоколад «Миллениум».

Чтобы приготовить кокосовую начинку для шоколадки «Баунти», я взяла сливочное масло, ванилин, сахар и сливки и растопила на маленьком огне до однородной массы. Масса не должна закипеть.

Массу убрала с огня и добавила к ней кокосовую стружку. Все старательно перемешала и выложила в форму, которую убрала в холодильник на 1 час. Можно поставить в морозилку, чтобы масса быстрее схватилась. Когда масса в форме застыла, я разрезала ее ножом на порционные кусочки.

Немного закруглила кокосовые заготовки и отправила их назад в холодильник. Шоколад отдельно разделила на кусочки и отдельно расплавила (белого шоколада расплавила пару кусочков для украшения, но можно его использовать и для того, чтобы окунать в нем кокосовые заготовки). К шоколадным кусочкам добавила немножко рафинированного растительного масла и расплавила на водяной бане. Кокосовую заготовку натыкала на деревянную зубочистку и окунала в расплавленный шоколад, оставляя одну сторону чистой.

Белый шоколад растопила в отдельной посуде и полила сверху заготовки красивыми полосками. Конфетки отправила в холодильник на 10-15 минут, после чего обмакнула низ «Баунти» в расплавленном шоколаде. Вкус получился точно такой, как и в покупном «Баунти», только без консервантов, эмульгаторов, стабилизаторов и усилителей вкуса. Что и говорить — очень вкусно, плюс радует количество полученных конфет.

По материалам информационных изданий

ШОКОЛАДНО-СМЕТАННЫЙ ТОРТ

Предлагаю испечь такой торт. Нежный, влажный, в меру сладкий, ароматный!

Тесто:
2 яйца взбить с 1 ст. сахара + 1 ст. сметаны + 2 ч.л. какао + 1 ч.л. соды (не гасить) + соль на кончике ножа + 1 ст. муки. Все хорошо взбить миксером и ставить печь на среднем огне. nadya-kornilova80 Когда испечется, остудить, разрезать на 2 части так, чтобы нижний корж был выше верхнего. Пропитать оба коржа кремом (верхний просто немного пропитать, а на нижний вылить почти весь крем и дать пропитаться минут 5, можно проткнуть корж во многих местах вилкой, для быстрой пропитки.

Крем:
1 ст. сметаны взбить с 1 ст. сахара. Верх торта можно полить тем же сметанным кремом и посыпать натертым шоколадом, либо др. кремом-глазурью: 4 ст. л. молока + 1/4 ст. сахара + 2 ч.л. какао растопить на огне, туда же масло сливочное 1 ст. л и полить сверху торт. Торт еще вкуснее, если дать ему постоять ночь или пол дня в холодильнике.

Приятного чаепития!

По материалам информационных изданий

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

2500 Marconi Ave, Suite 212, Sacramento, CA 95821

СВЕТЛАНА
РОМАНЮК

ФОТОСТУДИЯ ЛУРЭ БАРАЗЫ

**ВЫ ДОСТОЙНЫ
ТАКОГО КАЧЕСТВА!**

(916) 961-0210

4755 Auburn Blvd, Sacramento CA, 95841