

Семья и BUSINESS

Полезная газета!

Новости

Бизнес

Семья

Здоровье

Религия

Культура

January 20, 2019 № 128

Тираж / Circulation 5,000 (Free)

www.goldfamilypublishing.com

НАЛОГОВАЯ РЕФОРМА



Дональд Трамп

Светлана Романюк

профессиональный бухгалтер,
налоговый специалист

Налоговый сезон в этом году официально начинается с 28 января 2019 года. Заканчивается такс сезон 15 апреля 2019 года.

Что нового нам приготовила реформа Трампа в этом году?

Changes affecting individuals include new tax rates and brackets, an increased standard deduction, elimination of personal exemptions, elimination of moving expenses and deduction

expensing and 100% 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.

Changes in Tax Rates

The 2018 tax rates are 10%, 12%, 22%, 24%, 32%, 35%, and 37%.

Changes to Standard Deduction

Starting in 2018, the standard deduction for each filing status is:

Single - \$12,000 (up from \$6,350 in 2017)

Married filing jointly, Qualifying widow(er) - \$24,000 (up from \$12,700 in 2017)

Married filing separately - \$12,000 (up from \$6,350 in 2017)

Head of household - \$18,000 (up from \$9,350 in 2017)

The amounts are higher if you or your spouse are blind or over age 65.

Deduction for personal exemptions suspended (временно приостановленно).

For 2018, you can't claim a personal exemption deduction for yourself, your spouse, or your dependents. However, changes to the standard deduction amount and Child Tax Credit may offset at least part of this change for most

children who can be claimed for the child tax credit. THIS MEANS THAT...you may be able to claim this credit if you have children age 17 or over, including college students, children with ITINs, or other older relatives in your household.

Standard mileage rates.

Увеличили на 3.5 cents - 58 cents для бизнеса, 20 cents для medical or moving майлов, 14 cents per mile driven in service of charitable organizations с 1 января 2019 года.

Qualified Business Income Deduction

Это списание уменьшает только Income Tax. 20% берутся практически с вашего Taxable Income, а не из бизнес дохода и не уменьшают ваши бизнес налоги, а частично покрывают только Income Tax. Self employed tax насчитываются как и раньше без всяких скидок. Если ваш Business Income меньше \$12,000 - процент новых списаний будет 0%. Чем больше доход, тем больше процент списания. Максимальный доход для новых списаний - \$157,000 (single), \$315,000 (married filing joint).

Будьте бдительны! IRS не звонит и не пишет имейлов. Они присылают только письма. Не ведитесь на разводы бандитов.

Напоминаю, что несмотря на то, что президент убрал из закона мандат о необходи-

мого такс ретурна - 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 квалификация лиц, имеющих детей для получения всех кредитов на детей. С этого года все эти требования распространили и на Head Of Household filing status. Если ваш налоговый специалист не требует таких документов - готовьтесь к тому, что IRS будет проверять вас напрямую, а налоговый специалист получит штраф в \$520 с каждого затребованного кредита и будет отстранен от профессиональной деятельности в соответствии с принятым в этом году законом.

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 сво-

НАЛОГИ

ВЕРНИТЕ ДЕНЬГИ,

Недоначисленные вам за предыдущие 3 года вашим налоговым специалистом!

ПРОВЕРКА - БЕСПЛАТНО!

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

TAX RETURN
СВЕТЛАНА РОМАНЮК

(916) 225-5764
5650 Marconi Ave, Ste 22, Carmichael, CA 95608

for alimony payments, increase of Child tax credit and additional child tax credit up to \$2,000, new Credit for other dependents up to \$500, new limits on itemized deductions (state taxes, mortgage interest), state and local income, sales and property taxes, suspension of Miscellaneous itemized deductions (no employee business expenses anymore).

Changes affecting businesses include a reduction in the corporate tax rate, increased

families and, in some cases, may result in a larger refund.

Child tax credit and additional child tax credit.

For 2018, the maximum credit increased to \$2,000 per qualifying child. Up to \$1,400 of the credit can be refundable for each qualifying child as the additional child tax credit.

New Credit for other dependents

A new credit of up to \$500 is available for each of your qualifying dependents other than

ности иметь страховку или платить штрафы, это правило вступит в силу только в 2019 году.

Поэтому штрафы в этом году остаются и размер их такой же как и в прошлом году.

Я возвращаю за прошлые годы штрафы за отсутствие страховки, если бронзовый план превышает 8.16% от вашего дохода (средний бронзовый план - \$272 в месяц). Тогда страховка считается не по карману (unaffordable). Проверьте строку 61 формы 1040 прошло-

их денег!

Добро пожаловать в мой офис по адресу:

5650 Marconi Ave, Suite 22
(Marconi & Clark Ave)
Carmichael, CA 95608

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

25 САМЫХ ВЫСОКО ОПЛАЧИВАЕМЫХ РАБОТ В США



Сайт Glassdoor опубликовал результаты ежегодного исследования рынка труда в США, рассказывая, кем нужно работать, чтобы получать, по меньшей мере, 100 тысяч долларов в год.

Четвертый год подряд лучшие позиции в рейтинге достаются отрасли современных технологий. Таких специальностей насчитывается 13 из 25, включая корпоративных архитекторов, менеджеров по разработке программного обеспечения, программных инженеров и архитекторов.

Для анализа были изучены данные о заработной плате миллионов сотрудников за последний год, а рейтинг составлен на основании специального алгоритма, учитывающего средний годовой доход по каждой из специальностей.

Вот эти 25 желанных профессий:

1. Врач: \$195 842
2. Управляющий в аптеке: \$146 412
3. Фармацевт: \$127 120
4. Корпоративный архитектор: \$115 944
5. Корпоративный консультант: \$115 580
6. Руководитель разработки программных средств: \$108 879
7. Помощник врача: \$108 761
8. Менеджер по разработке программного

- обеспечения: \$107 479
9. Медсестра высшей квалификации: \$106 962
10. Архитектор программного обеспечения: \$105 329
11. Технический директор: \$105 260
12. Менеджер по разработке приложений: \$104 048
13. Руководитель фабрики: \$103 892
14. Менеджер в ИТ: \$102 969
15. Архитектор программных решений: \$102 160
16. Менеджер финансового планирования и анализа: \$102 155
17. Архитектор данных: \$101 900
18. Стратегический менеджер: \$101 754
19. Архитектор системы: \$100 984
20. Scrum-мастер: \$98 239
21. Менеджер по консалтингу: \$97 154
22. Адвокат: \$96 678
23. Инженер облачных технологий: \$96 449
24. Налоговый менеджер: \$96 175
25. Специалист по обработке данных: \$96 116 .

По материалам информационных изданий

США ПРИЗНАЛИ ПРОРЫВНЫМ РОССИЙСКОЕ ЛЕКАРСТВО

Первое в мире лекарство от ранее неизлечимого гепатита D, созданное в России, получило от Управления по контролю продуктами и лекарствами США (FDA) статус «прорывной терапии», сообщает пресс-служба «Сколково».

Таким образом американское ведомство признало эффективность средства. Как уточняется, это упростило его вывод на рынки США и Европы.

Препарат блокирует рецептор, через который вирус проникает в клетки печени. Вследствие этого предотвращается дальнейшее распространение вирусного воспаления и развитие опасных

для жизни осложнений. При блокировании белка вирусы остаются вне клеток и оказываются доступными для уничтожения иммунной системой организма.

Препарат Myrcludex B («Мирcludекс Б») создан резидентом «Сколково» — компанией «Гепатера». Его результативность и безопасность была доказана в ходе исследований в ведущих клиниках России и Германии. Он также показал свою эффективность при лечении гепатита В. На российском рынке лекарство появится в конце 2019 года.

По материалам информационных изданий

ОТДЕЛ РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ
ТЕЛ: (916) 225-5764

НОВЫЙ ВИД МОШЕННИЧЕСТВА - ПИСЬМА ОБ ОПЛАТЕ ОТ NETFLIX

Осторожно! Появился новый вид мошенничества. И он не связан с налоговой инспекцией и налогами, как мы уже привыкли слышать. Несмотря на все предупреждения в печати, число жертв, клюнувших на удочку мошенников, увеличивается с каждым годом. А сумма снятых с счетов жертв денег достигла астрономической цифры.

Схемы мошенников похожие - запугивание и требование личной информации о банковских счетах.

Полиция Огайо предупреждает американцев о новом виде мошенничества - хакеры рассылают письма от имени Netflix с требованием об оплате и предоставлении личных данных.

По данным KDVR, новый вид афе-

ры выглядит как настоящее электронное письмо от канала Netflix, целью которого является получение персональных данных, включая банковские карты. Однако подсказкой является то, что в письме не указывается учетная запись.

«У нас возникли некоторые проблемы с вашей текущей платежной информацией. Попробуйте еще раз или обновите свои платежные реквизиты», - говорится в письме мошенников.

Полицейские советуют в случае получения такого уведомления связаться с Netflix напрямую и уточнить информацию.

По материалам информационных изданий

ПОЛЯКАМ СНИЗИЛИ ПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ НА 7 ЛЕТ

1 октября 2018 года в Польше вступил в силу закон, который предусматривает снижение пенсионного возраста на 7 лет — с 67-ми до 65-ти для мужчин и с 67-ми до 60-ти — для женщин. Таким образом, сегодняшнее правительство отменило пенсионную реформу правительства Дональда Туска от 2012 года.

«Польское правительство дает полякам право выбора. Если кто-то захочет работать дольше, то может это сделать. Снижая пенсионный возраст до 60 лет для женщин и 65-ти для мужчин, мы возвращаем нашим землякам достойный выбор», — заявила на пресс-конференции глава правительства Польши Беата Шидло.

По ее словам, в бюджете страны есть средства на возвращение пенсионного возраста к прежнему уровню — фонду социального страхования (ZUS) Польше не грозит банкротство, в нем есть

достаточно средств для погашения растущих пенсионных выплат.

Шидло подчеркнула, что, снизив пенсионный возраст, партия «Право и Справедливость» (PiS) выполнила свое предвыборное обещание, данное в 2015 году. По ее словам, пенсионная реформа 2012 года воспринималась как обречение многих поляков на работу «практически до смерти».

Вице-премьер-министр, министр развития Польши Матеуш Моравецкий в свою очередь заявил, что в 2018 году на снижение пенсионного возраста в бюджете страны дополнительно заложили 10 млрд злотых (более 2,7 млрд долл.).

По его словам, с учетом нынешнего снижения пенсионного возраста в следующем году на пенсию в Польше выйдет примерно 330 тыс. человек

По материалам информационных изданий

ПРИБАЛТИКА ТЕРЯЕТ МИЛЛИОНЫ

Российский ответ в экономическом противостоянии с Прибалтийскими республиками вошёл в финальную стадию. На Петербургском международном экономическом форуме-2018, где президент России Владимир Путин обозначил главные приоритеты страны, прошла инвестиционная презентация развития российского порта Усть-Луга. В этом морском порту в Ленинградской области создаются три новых терминала по переработке зерновых культур, пищевых продуктов, сыпучих и генеральных грузов.

Как заявил президент группы компаний «Новотранс» Константин Гончаров, освещая проект строительства терминала по перевалке зерна, основной задачей данного объекта станет переориентация груза с зерном из прибалтийских портов в российские. Это особенно актуально на сегодняшний день, так как Россия вышла на лидирующие позиции по экспорту зерна в мире. Терминал займет площадь более ста гектаров, сообща-

ет sputniknews.lv.

«Наша цель – все те грузы, которые сейчас есть на Прибалтике у Российской Федерации перенаправить в Усть-Лугу», — заявил Гончаров.

Россия сейчас, как никогда, нуждается в создании такого терминала, для экспорта своего зерна в Европу, считает гендиректор исследовательского агентства «InfraNews» Алексей Безбородов. Он отметил, что российский терминал заберет грузы у порта Лиепая, который за два первых месяца этого года перевалил около 710 тысяч тонн зерна. Для этого прибалтийского порта зерно составляет около половины всего объема обрабатываемых грузов.

Таким образом, Россия полностью забирает свои грузы из прибалтийских портов. На такой шаг российские власти подтолкнула оголтелая русофобия со стороны правительства Литвы, Латвии и Эстонии.

По материалам информационных изданий

ПРЕДСКАЗАНИЕ НОСТРАДАМУСА

В наступающем 2019 году начнется новая мировая война, которая продлится двадцать семь лет. Об этом, как сообщает издание Dailystar, в свое время писал легендарный французский предсказатель Нострадамус.

Упоминания 2019-го года были обнаружены среди девяти с половиной сотен четверостиший с предсказаниями, из которых состоит известная книга Нострадамуса «Пророчества», опубликованная в середине шестнадцатого века.

Считается, что Нострадамус предсказал Большой пожар, случившийся в Лондоне в 1666 году, Французскую революцию 1789-го года, приход к власти в Германии Адольфа Гитлера, смерть Джона Кеннеди от выстрела убийцы, и даже террористические атаки 11-го сентября.

В общем, прогнозам Нострадамуса при-

нято верить. Среди прогнозов на 2019 год, что печально, нет вообще ничего хорошего. Начало третьей мировой войны, беспрецедентное по масштабам землетрясение в Соединенных Штатах Америки, усиление глобального терроризма, экологические бедствия, и общий рост напряженности в мире — вот все, что Нострадамус обещает нам в наступающем году.

Прогнозы Нострадамуса записаны в причудливой форме, так что трактовать их можно по-разному. Соответственно, не факт, что все предсказанное французом обязательно сбудется. Компетентные эксперты, в частности, говорят, что начало третьей мировой войны — это довольно маловероятный (хотя и возможный) сценарий.

По материалам информационных изданий

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕНСИЯХ В США

По мере работы и выплаты налогов вы зарабатываете «кредиты» Social Security. В 2018 году вы зарабатываете один кредит на каждые заработанные \$1,320, но не более четырех кредитов в год. Сумма, необходимая для зарабатывания одного кредита, обычно повышается каждый год.

В большинстве случаев для получения пособия требуется 40 кредитов (10 лет работы). Молодым людям требуется меньше кредитов для получения пособия по инвалидности или для предоставления пособия в связи с потерей кормильца их родным в случае смерти работника.

Что нужно знать о пособиях

Пособия Social Security заменяют лишь часть ваших заработков при выходе на пенсию, в случае инвалидности или смерти. Сумма выплат основана на размере ваших заработков за годы трудоустройства. Чем выше заработки, тем выше выплаты. Если вы не работали или мало зарабатывали в течение каких-либо лет, размер выплат может быть ниже, чем при стабильном трудоустройстве

Пенсионное пособие

Решение о том, когда выйти на пенсию, является одним из важнейших в жизни. Если вы решите выйти на пенсию по достижении полного пенсионного возраста, вы будете получать выплаты в полном размере. Размер выплат будет сокращен в случае выхода на пенсию до дости-

жения полного пенсионного возраста.

Полный пенсионный возраст

Для лиц, рожденных между 1943 и 1960 годом, возраст, при котором пенсионное пособие выплачивается в полном размере, постепенно повышается до 67. В 2018 году лица, рожденные в 1951 году или ранее, уже могут получать полное пенсионное пособие Social Security. По нижеприведенной таблице можно узнать свой полный пенсионный возраст.

1943-1954	- 66 лет
1955	- 66 лет и 2 месяца
1956	- 66 лет и 4 месяца
1957	- 66 лет и 6 месяцев
1958	- 66 лет и 8 месяцев
1959	- 66 лет и 10 месяцев
1960 г. и позднее	- 67 лет.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Несмотря на повышение пенсионного возраста, вам все равно нужно подать заявление на программу Medicare за три месяца до 65-го дня рождения. Если вы отложите это на более длительный срок, медицинское страхование (часть В) и страхование отпускаемых по рецепту лекарств (часть D) Medicare могут стоить больше.

Отсроченный выход на пенсию

Если вы решите отложить получение пособия после достижения полного пенсионного возраста, выплаты будут

повышены на определенный процент в зависимости от вашего года рождения. Эта сумма будет повышаться автоматически каждый месяц с момента достижения вами полного пенсионного возраста до момента, когда вы станете получать пособие или до достижения вами возраста 70 лет, в зависимости от того, что наступит раньше. Для получения дополнительной информации об отсроченном выходе на пенсию, посетите www.socialsecurity.gov/planners/retire/delayret.html.

Ранний выход на пенсию

Вы можете начать получать пособие с 62 лет. В случае раннего получения пенсионного пособия ваши выплаты будут сокращены на пол-процента за каждый месяц, в течение которого вы будете получать выплаты до достижения пенсионного возраста. Например, если ваш полный пенсионный возраст - 66 лет и 4 месяца, и вы подпишитесь на получение пособия Social Security в возрасте 62 лет, вы будете получать выплаты в размере только 73.3% от полной суммы пенсионного пособия.

ПРИМЕЧАНИЕ:

В будущем размер выплат будет больше сокращен в связи с повышением полного пенсионного возраста.

Если вы работаете и получаете пособие

Вы можете продолжать работать и получать

пенсионное пособие. Доход, заработанный в течение месяца достижения полного пенсионного возраста (и в последующие месяцы), не сократит ваше пособие Social Security. Напротив, продолжая работать после достижения полного пенсионного возраста, вы можете повысить получаемое пособие.

Однако размер выплат будет сокращен, если ваш доход превысит определенные ограничения в месяцы, предшествующие вашему полному пенсионному возрасту.

Если вы работаете, но стали получать пособие до достижения полного пенсионного возраста, из каждых двух долларов ваших заработков, превышающих годовой допустимый уровень, будет вычитаться один доллар пособия. В 2018 году этот допустимый уровень составляет \$17,040. В год достижения полного пенсионного возраста пособие будет сокращаться на \$1 на каждые \$3, заработанные сверх другого допустимого годового уровня (\$45,360 в 2018 г.) до месяца достижения полного пенсионного возраста.

Достигнув полного пенсионного возраста, вы сможете продолжать работать. Ваше пособие Social Security не будет сокращено, независимо от того, сколько вы будете зарабатывать.

www.ssa.gov

HOW TO GET THE MAXIMUM SOCIAL SECURITY BENEFIT

The maximum Social Security Benefit is \$3,698 per month in 2018, but don't get too excited yet. Social Security payments are determined by a combination of your Social Security wages over 35 years and the age you take Social Security (those who wait until age 70 to file receive more benefits). I'll get into the math below, so read on to find out how Social Security estimates your retirement benefit, and for tips on what you can do now to increase your future Social Security payments.

How much Social Security will you get? Social Security is meant to be a safety net for retirees and it typically replaces about 40% of a workers pre-retirement income.

In 2018, the average Social Security benefit paid to retired workers is \$1,404 per month. However, the amount of money each retired worker receives in Social Security benefits varies widely. As you can see in the following chart, most people receive between \$700 and \$1,800 in Social Security income per month.

In order to qualify to receive a Social Security benefit in retirement, you must accumulate 40 credits, which works out to about 10 years of work. Once you qualify, Social Security calculates your maximum benefit using a complex formula.

First, your income history -- up to specific limits -- is adjusted to current dollars. Then, the highest 35 years of adjusted income are totaled and divided by 420, which is the number of months in 35 years. The result is a person's average monthly indexed earnings.

Once that's done, multipliers are applied to specific intervals of a person's average monthly indexed earnings to calculate the maximum Social Security benefit at full retirement age.

For example, someone born in or after 1954 would multiply the first \$895 in indexed monthly earnings by 90%, any amount between

That's because high-income-earning years displace low-income-earning years when Social Security picks the top 35 earning years to run its retirement benefit calculation.

Additionally, delaying enrollment in Social Security results in the biggest benefit payment. Full retirement age is currently 66 and 4

months (67 for people born after 1960), yet many people enroll in Social Security at age 62, the earliest age possible. Obviously, everyone's situation is different, and there are benefits to taking Social Security early, however, enrolling at 62 results in a monthly benefit payment that's at least 25% less than what you'd receive at full retirement age.

Alternatively, enrolling in Social Security at age 70 can substantially increase your Social Security income. In fact, it's those who delay receiving their benefits that are eligible to receive the biggest Social Security checks this year. Here's how it works. Delayed retirement credits increase your benefit by 8% annually for every year beyond your full retirement age you wait to claim. So, if you were born in 1960 or later, and you delay enrolling in Social Security until you reach age 70, then you would receive a Social Security benefit that's 124% of the amount you'd receive at full retirement age and 77% higher than you'd receive at age 62. That might not get you to the maximum Social Security benefit, but it could get you close.

По материалам Todd Campbell

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

Modern Woodmen

FRATERNAL FINANCIAL

Tatyana Khramtsova

Financial Representative

(916) 715-3961

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

11140 Fair Oaks Blvd, suite 400, Fair Oaks.



КАРДИОХИРУРГ ОБ ИСТИННЫХ ПРИЧИНАХ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Доктор Дуайт Ланделл рассказывает о том, что реальная причина болезней — вовсе не холестерин и жирная пища, как долгое время полагало большинство его коллег.

Исследования показали, что сердечно-сосудистые заболевания возникают из-за хронического воспаления стенок артерий. Если этого воспаления нет, то холестерин не будет накапливаться в сосудах, а сможет свободно циркулировать в них. Мы, врачи, обладающие существенной подготовкой, знаниями и авторитетом, очень часто отличаемся слишком завышенной самооценкой, которая мешает нам признать, что мы не правы. В этом все дело. Я открыто признаю, что я не прав. Как кардиохирург с 25-летним опытом, который провел более 5 тысяч открытых операций на сердце, сегодня я постараюсь исправить ошибку, связанную с одним медицинским и научным фактом. В течение многих лет я проходил подготовку вместе с другими выдающимися врачами, которые сегодня «делают медицину».

Публикуя статьи в научной литературе, постоянно посещая образовательные семинары, мы без конца настаивали на том, что болезни сердца являются всего лишь результатом повышенного уровня холестерина в крови. Единственной приемлемой терапией было предписание лекарств для снижения уровня холестерина и диеты, которая строго ограничивает потребление жиров. Последнее, конечно, уверяли мы, должно было снизить уровень холестерина и предотвратить болезни сердца. Отклонения от этих рекомендаций считались ересью или результатом врачебной халатности.

Все это не работает! Все эти рекомендации больше не являются научно и морально оправданными. Несколько лет назад было совершенно открытие: реальной причиной сердечно-сосудистых заболеваний является воспаление в стенке артерии. Постепенно это открытие приводит к изменению концепции борьбы с болезнями сердца и другими хроническими заболеваниями. Применяемые испокон веков диетологические рекомендации способствовали распространению эпидемии ожирения и диабета, последствия которой затмевают любую чуму с точки зрения смертности, человеческих страданий и тяжелых экономических последствий.

Несмотря на то что 25% населения (США — Live up!) принимает дорогостоящие статинные препараты, несмотря на то что мы сократили содержание жира в своем рационе, процент американцев, которые умрут в этом году от сердечно-сосудистых заболеваний, выше, чем когда-либо прежде. Статистика Американской ассоциации сердца показывает, что 75 миллионов американцев в настоящее время страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, 20 миллионов больны диабетом и 57 миллионов имеют преддиабет. Эти заболевания с каждым годом «молодеют». Проще говоря, если в организме отсутствует воспаление, холестерин никоим образом не может накапливаться в стенке кровеносного сосуда и привести тем самым к сердечным заболеваниям и инсультам. Если нет воспаления, холестерин свободно перемещается в организме, как это изначально задумано приро-

дой.

Именно воспаление вызывает отложения холестерина. В воспалении нет ничего необычного — это просто-напросто естественная защита организма от внешних «врагов», таких как бактерии, токсины или вирусы. Цикл воспаления идеально защищает ваш организм от этих бактериальных и вирусных захватчиков. Тем не менее если мы хронически подвергаем свой организм воздействию токсинов или едим продукты, к обработке которых он не приспособлен, возникает состояние, называемое хроническим воспалением. Хроническое воспаление настолько же вредно, насколько целебно острое воспаление. Какой разумный человек станет постоянно сознательно употреблять продукты питания или другие вещества, которые травмируют организм? Возможно, курильщики, но по крайней мере они сделали этот выбор осознанно. Остальные из нас просто придерживались рекомендованной и широко пропагандируемой диеты с низким содержанием жиров и высоким содержанием полиненасыщенных жиров и углеводов, не подозревая, что тем самым мы многократно травмировали свои кровеносные сосуды. Эти повторяющиеся травмы провоцируют хроническое воспаление, которое, в свою очередь, приводит к сердечным заболеваниям, инсульту, диабету и ожирению. Позвольте мне повториться: травмы

ного хранения жирами омега-6, были основой американской диеты в течение шести десятилетий. Эти продукты медленно всех отравляли.

Каким же образом сладкая булочка может вызвать воспаление, которое превращает нас в больных? Представьте, что по клавиатуре разлился сироп, и вы увидите, что происходит внутри клетки. Когда мы потребляем простые углеводы, такие как сахар, уровень сахара в крови быстро повышается. В ответ поджелудочная железа выделяет инсулин, основной целью которого является перенос сахара в каждую клетку, где он запасается для выработки энергии. Если клетка заполнена и не нуждается в глюкозе, она не участвует в процессе, чтобы избежать накопления излишнего сахара. Когда ваши полные клетки отклоняют излишнюю глюкозу, уровень сахара в крови поднимается, производится все больше инсулина, и глюкоза превращается в накопления жира.

Какое отношение все это имеет к воспалению? Уровень сахара в крови имеет крайне узкий диапазон. Дополнительные молекулы сахара прикрепляются к различным белкам, которые, в свою очередь, повреждают стенки кровеносного сосуда. Это повторяющееся повреждение оборачивается воспалением. Когда вы повышаете свой уровень сахара в крови несколько раз в день, каждый день, возникает такой же эф-

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

и воспаление наших кровеносных сосудов вызваны диетой с низким содержанием жира, рекомендуемой в течение многих лет традиционной медициной.

Каковы же основные причины хронического воспаления? Проще говоря, это избыток потребления продуктов с высоким содержанием простых переработанных углеводов (сахар, мука и все изделия из них), а также чрезмерное потребление растительных масел омега-6, таких как соевое, кукурузное и подсолнечное, которые содержатся во многих переработанных продуктах. Найдите минутку и посмотрите, что произойдет, если некоторое время тереть жесткой щеткой мягкую кожу, пока она не станет совсем красной, вплоть до кровоподтеков. Представьте, что вы делаете это несколько раз в день, каждый день в течение пяти лет. Если бы вы могли вытерпеть эту боль, возникло бы кровотечение, отек пораженной зоны, и с каждым разом травма бы усугублялась. Это хороший способ визуализировать воспалительный процесс, который, возможно, происходит в вашем организме прямо сейчас.

Независимо от того, где протекает воспалительный процесс, снаружи или внутри, оно протекает одинаково. Я видел изнутри тысячи и тысячи артерий. Больная артерия выглядит так, как будто кто-то взял щетку и постоянно тер по стенкам артерии. Несколько раз в день, каждый день мы едим продукты, вызывающие небольшие травмы, которые превращаются затем в более серьезные травмы, в результате чего организм вынужден постоянно и закономерно реагировать воспалением. Когда мы наслаждаемся изысканным вкусом сладкой булочки, наш организм реагирует тревогой, как будто прибыл иностранный захватчик и объявил войну. Продукты с избыточным содержанием сахара и простых углеводов, а также продукты, обработанные в целях длитель-

фekt, как от трения наждачной бумагой по стенкам хрупких кровеносных сосудов. Хотя вы не можете этого увидеть, уверяю вас, это так. За 25 лет я видел это более чем у 5 тысяч пациентов, которых оперировал, и для всех них характерно одно и то же — воспаление в артериях. Давайте вернемся к сладкой булочке. Это невинное с виду лакомство содержит не только сахар: булочка выпекается с использованием одного из многочисленных масел омега-6, таких как соевое. Чипсы и картофель фри замачивают в соевом масле; обработанные продукты изготавливаются с использованием омега-6 для увеличения срока хранения. Несмотря на то что омега-6 имеют важное значение для организма — они являются частью каждой клеточной мембраны, контролирующей все, что входит и выходит из клетки, — они должны быть в правильном балансе с омега-3. Если баланс смещается в сторону омега-6, клеточная мембрана производит химические вещества, называемые цитокинами, которые непосредственно вызывают воспаление.

Существующий сегодня в Америке рацион питания отличается крайним дисбалансом этих двух жиров. Дисбаланс колеблется в диапазоне от 15:1 до 30:1 и более в пользу омега-6. Это создает условия для возникновения огромного количества цитокинов, вызывающих воспаление. Оптимальным же и здоровым в современном пищевой среде является соотношение 3:1. Что еще хуже, избыточный вес, который вы приобретаете, поедая эти продукты, создает перегруженные жировые клетки. Они выделяют большое количество провоспалительных химических веществ, которые усугубляют вред, причиненный высоким уровнем сахара в крови. Процесс, начавшийся со сладкой булочки, со временем превращается в порочный круг, который провоцирует болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет и, наконец, болезнь Альцгеймера, а вос-

палительный процесс сохраняется...

Чем больше мы потребляем готовых и обработанных пищевых продуктов, тем больше, изо дня в день, по чуть-чуть, провоцируем воспаление. Организм человека не может переработать продукты, насыщенные сахаром и приготовленные в масле, богатым омега-6, — он не был для этого приспособлен.

Существует только один способ устранения воспаления, и это переход к потреблению продуктов в их натуральном виде. Чтобы нарастить мышечную массу, ешьте больше белка. Выбирайте сложные углеводы, такие как яркие фрукты и овощи. Сократите или вообще исключите из рациона вызывающие воспаление жиры омега-6, такие как кукурузное и соевое масла и обработанные пищевые продукты, приготовленные с их использованием. Одна столовая ложка кукурузного масла содержит 7280 миллиграммов омега-6; соя содержит 6940 миллиграммов омега-6. Вместо этого используйте оливковое или сливочное масло, приготовленное из молока коровы, выкормленной растительной пищей.

Животные жиры содержат менее 20% омега-6, и гораздо менее вероятно, что они могут вызывать воспаление, чем якобы здоровые масла с маркировкой «полиненасыщенные».

Забудьте «науку», которую вбивали вам в голову на протяжении десятилетий. Наука, которая утверждает, что насыщенные жиры сами по себе вызывают болезни сердца, не является наукой вообще. Наука, которая говорит о том, что насыщенные жиры повышают уровень холестерина в крови, также очень слаба. Поскольку теперь мы точно знаем, что холестерин не является причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Беспокойство относительно насыщенных жиров является еще более абсурдным.

Теория холестерина привела к рекомендациям о потреблении обезжиренной пищи, пищи с низким содержанием жира, что, в свою очередь, привело к созданию тех самых продуктов, которые в настоящее время вызывают эпидемию воспаления. Передовая медицина совершила ужасную ошибку, когда советовала людям отказаться от насыщенных жиров в пользу продуктов с высоким содержанием жиров омега-6.

Теперь мы столкнулись с эпидемией артериального воспаления, ведущей к сердечным заболеваниям и порождению других тихих убийц. Поэтому лучше всего выбирать цельные продукты, которые использовали наши бабушки, а не те, которые наши мамы покупали в продуктовых магазинах, полных фабричной еды.

Исключая «воспалительные» продукты и добавляя в рацион необходимые питательные вещества из свежих необработанных продуктов питания, вы начинаете бороться с вредом, который в течение многих лет причиняла вашим артериям и всему организму типичная американская диета.

*Доктор Дуайт Ланделл — в прошлом руководитель персонала и заведующий отделением хирургии в Banner Heart Hospital, Меса, штат Аризона. В том же городе находилась его частная клиника Cardiac Care Center. Недавно доктор Ланделл оставил хирургию, чтобы сосредоточиться на лечении сердечно-сосудистых заболеваний с помощью диетотерапии. Он является основателем организации Healthy Humans Foundation, которая содействует оздоровлению населения. Акцент делается на оказании помощи крупным корпорациям в укреплении здоровья персонала. Он также является автором книг «Лекарство от болезней сердца» и «Великий холестеринный обман».

источник: live-up.co

ВАРИАНТЫ УПЛАТЫ НАЛОГОВ

TAX PAYMENT OPTIONS

В случае, если вы не в состоянии уплатить причитающиеся с вас налоги к первоначальной дате подачи налоговой декларации, на вашу задолженность начисляются проценты и ежемесячные пени за просрочку платежа. Пеня начисляется также за не подачу налоговой декларации, поэтому вам следует подать ее в установленный срок, даже если вы не в состоянии полностью уплатить налог. Во всех случаях в ваших интересах как можно скорее полностью погасить свою налоговую задолженность, чтобы свести к минимуму дополнительные начисления.

Электронный платеж – это удобный способ уплаты федеральных налогов в режиме онлайн, по телефону или с мобильного устройства. Различные варианты электронных платежей, предлагаются нами через страницу Платежи (payments) и приложение для мобильных устройств IRS2Go app. Вы можете заранее назначить график уплаты электронным платежом. Вы получите подтверждение сразу после отправления оплаты. Электронный платеж абсолютно безопасен, так как Налоговое управление США пользуется самой современной технологией кодирования. Это простая, легкая, безопасная и гораздо более быстрая процедура, чем уплата по почте чеком или денежным переводом.

IRS Direct Pay представляет собой защищенный сервис, которым вы можете безвозмездно воспользоваться для уплаты налогов по формам серии 1040, расчетных налогов и налогов по прочим сопутствующим формам непосредственно со своего текущего или сберегательного счета бесплатно. Выполнив пять легких операций, вы получите мгновенное подтверждение в получения после отправления вашего платежа. Вы можете воспользоваться сервисом Direct Pay для просмотра информации и текущего положения по вашим платежам с помощью средства просмотра платежей «Look Up a Payment». Вы можете выбрать вариант с получением уведомления об уплате по электронной почте. Вы также можете изменить или отменить свой платеж вплоть до того момента, когда до срока платежа останется два рабочих дня.

Вы можете получить доступ к информации о своем федеральном налоговом счете, войдя в защищенную систему со страницы irs.gov/account. Вы можете просмотреть сумму своей задолженности и информацию о балансе своего счета, а также данные по платежам за последние 18 месяцев, получить доступ к средству получения выписок (Get Transcript) и просмотреть важнейшую информацию, содержащуюся в вашей налоговой декларации за текущий год. Кроме того, вы можете выполнить платеж со своего банковского счета или с помощью дебетовой или кредитной карты или подать заявку на заключение соглашения об уплате по Интернету, если вам нужно дополнительное время для уплаты.

В случае, если вы решите **заплатить по почте**, приложите чек или денежный перевод к копии вашей налоговой декларации или вашего уведомления. Выпишите платежный документ на получателя «Казначейство США» (United States Treasury) и укажите на его лицевой стороне ваше правильное имя и фамилию, адрес, номер телефона, по которому вас можно застать в дневное время, номер социального обеспечения, налоговый год и номер формы или уведомления (например, Форма 1040 за 2017 год (2017 Form 1040)).

В случае, если вы не можете произвести уплату в полном объеме, вам следует заплатить максимальную возможную для вас сумму, чтобы снизить накапливающиеся на вашу задолженность проценты.

Вам следует рассмотреть возможность выплаты полной суммы вашей налоговой задолженности с помощью кредитов, например, кредита под залог жилой недвижимости, выданного финансовым учреждением, либо платежа с помощью кредитной карты. Процентные ставки или иные сборы, взимаемые банком или финансовой организацией, предоставившей вам кредитную карту, как правило, ниже, чем общая сумма процентных платежей и пеней, начисляемых в соответствии с правилами налогового законодательства США.

Соглашения об отсрочке длительностью до 120 дней

В случае, если вы не можете немедленно выплатить всю сумму, Налоговое управление США предлагает дополнительную отсрочку сроком до 120 дней для полного погашения задолженности. **При такой уплате в полном размере дополнительная плата не взимается**, но при этом на сумму задолженности продолжают начисляться проценты и прочие надлежащие пени до полного ее погашения. Возможно, вы сумеете заключить такое соглашение, воспользовавшись «Приложением для электронного платежного соглашения» (Online Payment Agreement (OPA)) или позвонив нам по тел. 800-829-1040 (для физических лиц) или 800-829-4933 (для коммерческих организаций). Часы работы могут быть найдены по ссылке на получение содействия по телефону (Telephone Assistance).

Соглашения об уплате в рассрочку

Если вы не можете выплатить всю сумму налоговой задолженности немедленно или в течение 120 дней, «Соглашение об оплате в рассрочку» (**Installment agreement**) позволяет вам произвести ряд ежемесячных платежей на протяжении некоторого периода времени. Для подачи запроса на заключение соглашения об уплате в рассрочку воспользуйтесь «Приложением для электронного платежного соглашения» (OPA) или заполните Форму 9465, «Запрос на заключение соглашения об оплате в рассрочку» (Form 9465, Installment Agreement Request) и отправьте ее нам по почте. Налоговое управление США предлагает ряд вариантов по осуществлению ежемесячных платежей:

- Прямое дебетование вашего банковского счета
- Удержание из заработной платы через вашего работодателя
- Оплата с помощью «Федеральной системы электронных налоговых платежей» (Electronic Federal Tax Payment System, EFTPS)
- Оплата кредитной картой по телефону или через Интернет, или
- Оплата чеком или денежным переводом
- Оплата наличными или через магазин-партнер

При заключении стандартного соглашения об уплате в рассрочку или соглашения об удержании из заработной платы Налоговое управление США (IRS) **взимает единовременный сбор в размере 225 долларов США**.

В случае, если вы еще не подали налоговую декларацию, вы можете подать Форму 9465 «Запрос на заключение соглашения об уплате в рассрочку» (Form 9465, Installment Agreement Request) или приложить к первому листу вашей налоговой декларации письменный запрос о плане поэтапных выплат с указанием суммы и даты ежемесячных платежей.

В случае, если вы подали налоговую декларацию, но не можете полностью произвести уплату, вы можете подать запрос о заключении соглашения об уплате текущей налоговой задолженности в рассрочку, воспользовавшись ссылкой на запрос о заключении электронного платежного соглашения (OPA).

Даже если Налоговое управление США (IRS) еще не прислало вам счет к оплате, вы можете заключить соглашение на заранее определенную сумму, указав задолженность, приведенную в вашей налоговой декларации или уведомлении о задолженности, в ответ на запрос, выданный системой OPA.

Если вы не можете полностью произвести уплату после получения счета к оплате от Налогового управления США (IRS), вы можете подать запрос о заключении соглашения об уплате текущей налоговой задолженности в рассрочку, воспользовавшись средством запроса о заключении электронного платежного соглашения (OPA). Вы также можете подать Форму 9465 или приложить к первому листу вашей налоговой декларации письменный запрос о плане поэтапных выплат.

Вы можете также обратиться с просьбой о заключении соглашения об уплате в рассрочку по телефону, позвонив по бесплатному номеру, указанному на счете, или же, если вы не получили счета, позвонив нам по тел. 800-829-1040 (для физических лиц) или 800-829-4933 (для коммерческих организаций).

Ваш запрос о заключении соглашения об уплате в рассрочку будет рассмотрен только после того, как вы выполните все требования к подаче налоговых деклараций и оплате. Налогоплательщики, оформляющие банкротство, не имеют права на заключение такого соглашения. Вы должны указать сумму, которую вы в состоянии заплатить и число месяца, в которое вы желаете осуществлять ежемесячный платеж. Вы должны установить эту сумму исходя из своих возможностей выплачивать ее, и вы должны быть способны выплачивать ее ежемесячно для того, чтобы избежать нарушения соглашения. Вы можете выбрать для уплаты любой день месяца с 1-го по 28-е. Налоговое управление США ожидает получения средств именно в ту дату, которую вы укажете, поэтому убедитесь, что при выборе даты вы учли время, необходимое для пересылки по почте (10 дней). Налоговое управление США ответит на ваш запрос, как правило, в течение 30 дней, и сообщит вам, утвержден он или отклонен, или же необходимо представить дополнительную информацию.

Соглашения об уплате в рассрочку путем прямого дебетования и удержания из заработной платы дают вам возможность своевременно выполнять платежи в автоматическом режиме и снижают вероятность нарушения условий соглашения.

Для заключения соглашения об уплате в рассрочку методом прямого дебетования вы должны сообщить номер вашего текущего счета и маршрутный номер вашего банка для того, чтобы обеспечить автоматическую оплату с вашего счета. Подавайте заявку, воспользовавшись средством запроса о заключении электронного платежного соглашения (OPA), обратившись к нам по телефону (by phone) или лично (только по предварительной записи), либо выслав нам по почте Форму 9465, указав номер вашего текущего счета и маршрутный номер банка.

Для оформления соглашения об автоматическом удержании платежей из заработной платы подайте Форму 2159 «Соглашение об удержаниях из заработной платы» (Form 2159, Payroll Deduction Agreement). Форму 2159 заполняет ваш работодатель, поскольку она является соглашением между ним, вами и Налоговым управлением США. В некоторых случаях Налоговое управление США может составить для вас типовое соглашение об уплате в рассрочку и преобразует его в соглашение об удержании платежей из заработной платы после получения заполненной Формы 2159 от вашего работодателя.

Предложение о заключении компромиссного соглашения

В случае, если вы не в состоянии полностью погасить задолженность в рассрочку, вы можете обратиться с предложением о заключении соглашения о частичном погашении задолженности в рассрочку или компромиссного соглашения (**«Offer in Compromise»**, OIC). Компромиссное соглашение - это соглашение между вами и Налоговым управлением США, которое разрешает вопрос налоговой задолженности налогоплательщика через уплату согласованной сниженной суммы. Прежде чем такое соглашение может быть рассмотрено, вы обязаны подать все налоговые декларации, уплатить все требуемые расчетные налоги за текущий год, а также депонировать все требуемые платежи федеральных налогов за текущий квартал, если налогоплательщик является владельцем коммерческого предприятия, нанимающего работников на работу. Налогоплательщики, находящиеся в процессе оформления банкротства, не имеют права ходатайствовать о заключении компромиссного соглашения. Вы можете проверить, удовлетворяете ли вы требованиям для заключения компромиссного соглашения, и убедиться в том, что вы используете действующую форму подачи предложения, с помощью средства «Право на компромиссное соглашение» (Offer in Compromise Pre-Qualified). Обращайтесь к Теме 204 за дополнительной информацией о предложении о заключении компромиссного соглашения.

Временная приостановка взыскания налоговой задолженности

Если вы не можете уплатить какую-либо причитающуюся с вас сумму ввиду того, что ее уплата не позволит вам оплачивать свои основные расходы на жизнь, вы можете попросить Налоговое управление США о приостановке взыскания задолженности до тех пор, пока вы не сможете ее оплатить. В случае, если Налоговое управление США установит, что вы не в состоянии произвести какие-либо выплаты в связи со сложившимся тяжелым финансовым положением, оно может временно приостановить взыскание задолженности, признав, что она не должна взыскиваться с вас в настоящий момент до тех пор, пока ваше финансовое положение не улучшится. Если ваша задолженность не подлежит взысканию в настоящий момент, это не значит, что она аннулируется. Это значит, что Налоговое управление США установило, что вы не в состоянии выплачивать ее в настоящий момент. Процентные начисления и пени за просрочку платежа будут продолжать накапливаться на протяжении периода приостановки взыскания задолженности до ее полного погашения. Мы можем попросить вас заполнить Информационное заявление о взыскании задолженности Collection Information Statement (Форму 433-F, Форму 433-A или Форму 433-B)(PDF) и предоставить доказательство вашего финансового положения (вы можете указать информацию о своих активах и ежемесячных доходах и расходах) до утверждения вашего запроса о приостановке взыскания задолженности. Налоговое управление США может временно приостановить некоторые действия по взысканию задолженности, например, сбор налогов до тех пор, пока ваше финансовое положение не улучшится. Однако мы все же можем выпустить Уведомление об аресте имущества за неуплату федеральных налогов на период приостановки взыскания вашей задолженности. Позвоните по телефону, номер которого указан на вашем счете, для обсуждения такой возможности.



НАЛОГИ

TAX RETURN
СВЕТЛАНА РОМАНЮК

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

5650 Marconi Ave, Ste 22, Carmichael, CA 95608

IRS - CRIMINAL INVESTIGATION

CALIFORNIA SETS NEW SALES TAX RULES

There are some highlights of recent tax casIn a much-anticipated move, the California Department of Tax and Fee Administration announced last week that out-of-state retailers who sell above certain thresholds will have to start collecting California use taxes on their sales into the state, starting April 1, 2019.

Since the landmark Supreme Court decision in South Dakota v. Wayfair finding that

out-of-state retailers can be required to collect sales tax, states have been scrambling to come up with new sales tax regimes. California is one of the first big states to announce its policy; other large states like Texas, New York and Florida have yet to weigh in.

“Obviously, having the largest state make an announcement is a significant development,” explained Scott Peterson, vice presi-

dent of U.S. tax policy and government relations at tax compliance solution developer Avalara. “Lots of sellers haven’t had to take economic nexus too seriously because many of the current economic nexus states are small. Since California is the No. 1 customer location for just about every national seller, this announcement will incentivize many more sellers to take the issue seriously.”

Starting April 1, California will require out-of-state retailers to collect if, during the previous or current calendar year:

- Their sales for delivery into California exceed \$100,000; or,

- The retailer makes sales for delivery into California in 200 or more separate transactions.

That those thresholds match those set by South Dakota is no coincidence, according to Avalara’s Peterson: “The Supreme Court’s Wayfair decision didn’t provide a lot of guidance for states. Like most states, California is taking the safe position and adopting the same thresholds as South Dakota.”

For local taxes, the same economic nexus thresholds will apply over the same time periods for each local district.

Daniel Hood

TAX REFUND FRAUD

SACRAMENTO, Calif. — Brandon Anderson-Lacy, 30, of Fairfield, was sentenced today by U.S. District Judge John A. Mendez to three years and five months in prison for a tax refund fraud conspiracy, U.S. Attorney McGregor W. Scott announced.

According to court documents, from February 2011 through March 2012, Anderson-Lacy and others participated in a conspiracy to submit false tax returns to the IRS by obtaining personal identifying information of others, and then submitting returns seeking refunds to which the people listed on the returns were not entitled.

The false tax returns included fake Forms W-2 listing false employers, false income amounts, and false federal income tax withholdings, all of which was used to help generate a claimed refund. Many of the tax returns also included false information related to dependents and education expenses that were used to further increase the refunds requested. Anderson-Lacy and his co-conspirators requested that the refunds issue in a variety of ways, including by prepaid debit cards, direct deposit into bank accounts, and by treasury check. More than \$319,000 in refunds were claimed in connection with the conspiracy.

GOOD NEIGHBOR



ВКУС РОДИНЫ!

(916) 332-8572

5111 College Oak Dr, Sacramento, CA 95841



СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ
ИРИНЫ И ИГОРЯ
СЕДЫХ

СИЛУЭТ

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

Стаж работы - 25 лет!

Станьте неповторимой!

(916) 759-0219, (916) 759-4663

8444 YARDLEY WAY, CITRUS HEIGHTS, CA 95621

ИСТИНА И СМирЕНИЕ

Сергей Худиев

“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 на 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. этом спасе-

Если вы - посланник и вы долж-янно нуж-ны передать сообщение, вы не име-емя. Мы ете права его переписывать, что-бедные, бы оно кому-то понравилось. Выпогиба- - посланник, а не автор. Конечно,ю щ и е нам наверняка скажут: “почему мыгреш-должны считать истинным имен-н и - но христианское послание?” Эток и , важный вопрос и на него, конечно,ко-можно дать подробный, разверну-тый ответ. Но прежде всего, заме-тим, что если апостольское возве-щение истинно, Бог действительно даровал нам жизнь вечную в Ии-сусе 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 свое-торым го морального банкротства”. на помощь Благая весть говорит о спасе-приходит милосерд-нии. Это предполагает, что мы вный Спаситель. Да, мы окру-

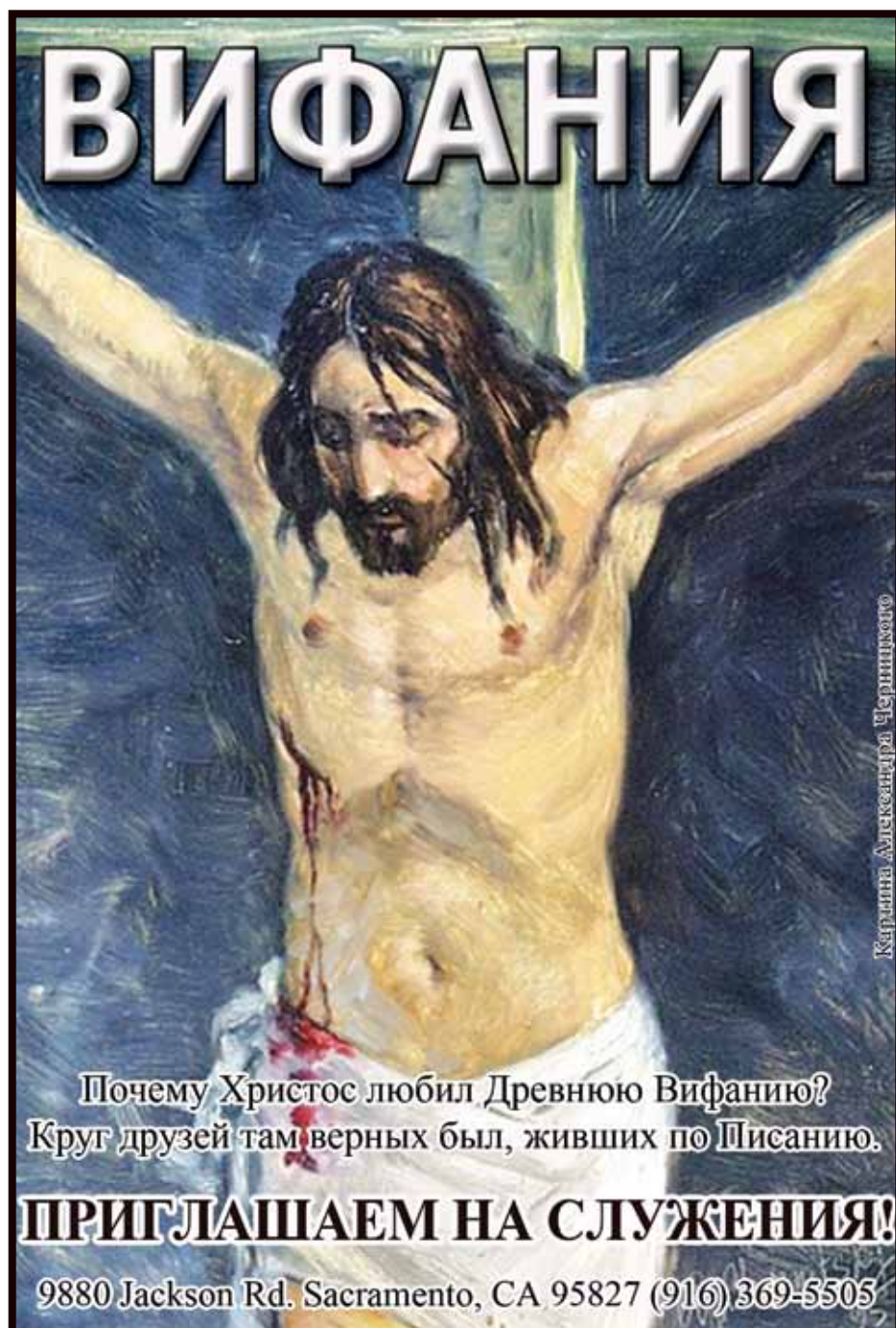
нии отча-жены другими погибающими греш-никами, но мы не “лучше”. Мы про-сто прощены, помилованы и облаго-детельствованы - и чем мо-жем похвалиться, так это того тем, что нам

ока-за - на ми-лость, что нас пожа-ле-ли и спас-ли.

Когда люди кают-ся, смиряют-ся, и надеют-ся на милость Христа - Он принимает, проща-ет, даже прослав-ляет их - но не по-тому, что они “луч-ше других”, а пото-му, что Христос спа-сает всех, кто дает себя спасти - тех, кто призна-ет истину и смиряется пер-ед 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 виде-ли 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 со-

вершатся, 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 все-ленной — 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.

Сергей Худиев

СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Анекдоты

Приходит старик к доктору:

- Доктор, у меня странная болезнь! Вот пукну от души, а ни звука, ни запаха. Что делать?

Доктор посмотрел деда, выписал ему таблеток и велел приходить через неделю.

Прошла неделя, дед приходит:

- Доктор, что вы наделали! Звука-то по-прежнему нет, а вонь такая, что аж глаза режет!

Доктор отвечает:

- Ну вот, дедушка, носик вылечили, теперь ушки будем лечить!

- Мужик, что это у тебя оба уха перевязаны?



- Да, я белье гладил и тут телефон зазвонил.

- И?

- Ну что и? Вместо трубки в уют ало сказал.

- А, понятно. А со вторым ухом что?

- Так, это, скорую вызывал.

Иду по улице, настроение – классное. Вдруг, подходят двое полицейских и говорят:

- Пойдемте, будете свидетелем!

И черт меня дернул ляпнуть:

- Че, решили зарегистрировать свои отношения?

Женщина играет с однолетним малышом в детской комнате, и вслух ему завидует: «Вот везет тебе: поспал, проснулся, поел, поиграл, покакал и снова спать»... Муж из туалета кричит: «ИМЕЮ ПРАВО! У меня выходной!»

В принципе, Россия от США мало чем отличается, в США кого ни выбери, хуже не будет, а в России кого ни выбери — лучше не станет.

Папа звонит соседу: - Вы сделали за сына домашнее задание по математике? - Сделал.... - Дайте списать...

Умирает старый ковбой. Его окружили родственники, наследники, врач. — Воры, каналы, душегубы, стервятники! — хрипит умирающий. — Ну? пока все в порядке, — говорит врач, — своих он еще узнает.



В курортном городе девушка подходит к автоматическим весам, бросает в щель монету, становится на весы. Смотрит на показания и недовольно цокает языком. Потом снимает плащ, опять бросает монетку и встает на весы. Качает головой, снимает свитер и снова взвешивается. Потом снова бросает монету и пробует взвеситься без туфель. В этот момент к ней подходит наблюдавший за этой сценой грузин

Шутки

с пригоршней монет: — Падажди, дарагая! Дальше плачу я.

Аленушка первой доказала, что все мужики козлы, стоит им только напиток!

- Как ты балуешь своего мужа?

- Иногда молчу.

Сначала сами доведут до нервного срыва, а потом ещё начинают жаловаться на твою вспыльчивость, агрессию, раздражительность и нервоз....

Первая половина 2019 будет тяжелой, а потом пойдут грибы и ягоды.

Любопытный факт: бейсбол в России как-то не прижился, а вот бейсбольные биты пользуются большой популярностью.

- Где же ты деньги-то взял на такой дорогой билет? - Отец купил. - А где он сам? - Дома. Билет ищет.

- В спортзал по понедельникам не хожу. - А почему? - Понимаешь, многие люди по понедельникам начинают новую жизнь, поэтому я прихожу во вторник - новая жизнь у них уже закончилась и в зале пусто.

В России открыли институт полупроводников имени Ивана Сусанина.

И запомните девочки, что молодой, богатый, умный, красивый, веселый и не жадный — это шесть разных мужиков.

Девушка пишет парню:

- Милый, если ты спишь — отправь мне свои сны. Если улыбаешься — отправь улыбку. Если плачешь — отправь свои слезы.

Он: - Я в туалете, что отправлять?

- Вези меня, олень, в свою страну оленью...

- Девушка, Вы или говорите нормальный адрес ,или выходите из такси!

Только наши мужики могут не работать, но день и ночь ездить по делам.

Муж сказал, что между нами нет искры. Купила электрошокер. Очнется, спрошу еще раз.

Недавно узнала, что мужские яички на рынке донорских органов стоят 4 миллиона евро. Смотрю на спящего мужа и эта информация не дает мне покоя.

А у вас было такое, сидишь на работе и думаешь, где денег заработать....

Я понимаю, у людей на сайте разные НИКИ: «Сердце львицы», «Взгляд волчицы», «Я уже не твоя» и т.д. и т.п. Но когда ко мне зашло «Полтора Бобра», даже фотки побоялась зайти глянуть!!!!

У тебя Монечка, конечно, должно быть свое мнение! И сейчас мама тебе его расскажет....

- Аркаша, ты смотрел утренние новости? Там был сюжет о том, как судили многоженца и таки дали ему три года тюрьмы!

- Шо-то я не понял, это шоб наказать или ему таки дали отдохнуть?

- Посоветуйте, что мне взять на обед? — обращается посетитель к официанту.

- Как вам сказать? Меньше всего сегодня жалуются на бифштекс.

- Мааам, я есть хочу!

- Ну, разбей себе два яйца.

- Может мне еще руку сломать, чтобы ты мне поесть приготовила?

Нашла характеристику мужа из детского сада: «Хорошо кушает, спит, гуляет!» Прошло 30 лет. Ни чего не изменилось....

- Саня, скажи честно, что ты почувствовал, когда я одела тебе на палец обручальное кольцо?

- Света, честно?

-Честно!

Афоризмы

- Почувствовал, как сдавило горло...

Пролетела бесшабашно жизнь моя, в голове немало было дури...Реагировала раньше на мужчин, а теперь на солнечные бури...

Парень под окнами кричит:

- Любимая, ты только моя!

Вместо любимой выглядывает папа и кричит в ответ:

- Молодой человек! Вашей она станет тогда, когда вы будете оплачивать ее телефонные разговоры, учебу, одежду, еду и интернет! А пока она МОЯ!

Никогда не обсуждайте чужих детей! Сначала вырасти своих идеальных!!!



- Папа, я замуж не выйду, я с вами буду жить!

- Не смей угрожать отцу!

Новый русский смотрит дневник своего сына: математика -2, физика -2, английский — 2, литература — 2, пение — 5.

Новый русский, поднимая глаза к небу:

- Господи, этот debil еще и поет!

Цыганская поваренная книга начинается словами: «Украдите кастрюлю».

- Почему ты такой грустный?

- Моя жена уезжает к морю на три недели...

- Тогда я тебя не понимаю.

- Если я не буду грустным — она передумает.

Вчера психанула и ушла из дома...Вспомнила, что живу одна, вернулась.....

Соседка сверху так с утра орала на своего ребенка, что я тоже убрал в комнате и оделся потеплее.

- Где ты была?

- На встрече одноклассников...

- Целых три дня?!

- Да, мы вспоминали....

- Что вы вспоминали?

- Где я живу....

- Ты Сашку помнишь? Он сейчас стриптизером ра-



ботает...

- Неудивительно, он еще в школе говорил: «Придет время, я вам всем покажу!»

Мысли мужчины, когда жена в нижнем белье ходит по дому: первый год совместной жизни — «Хочу ее!», спустя 5 лет — «Намекает, что хочет меня!», через 10 лет — «Жарко, наверно».

По материалам информационных изданий

ЛЕКАРСТВА ИЗ... ПРОДУКТОВЫХ ОТХОДОВ

Каждый день мы, сами того не подозревая, выбрасываем в мусорное ведро весьма действенные лекарства. Речь идет о самых обычных отходах, остающихся после приготовления пищи, — многие из них могут принести пользу здоровью.

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА полезна при ломкости ногтей, кровоточивости десен, астме, артритах, остеопорозе, костных травмах, ревматизме, крапивнице, запоре, бессоннице. Следует добавлять скорлупу в пищу беременным женщинам, а также детям от года до 6 лет. Лечебным эффектом обладает только скорлупа сырых яиц. Яйца тщательно моют в теплой воде с мылом, вылив белок и желток, удаляют пленку, выстилающую изнутри скорлупу. Подсушивают скорлупу 2—3 ч (но не на солнце — кальций на свету разлагается), для детей скорлупу нужно прокалить в духовке. Растирают ее в пудру (лучше в фарфоровой ступке, но можно и смолоть в кофемолке). Хранить пудру нужно во флаконе из темного стекла под ваткой; принимать с творогом, кашей по 1,5—2 г в день в зависимости от возраста (одна скорлупка весит 3,5—5 г).

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЧИСТКИ полезны при гипертонии: очистки заливают кипятком (так, чтобы вода немного покрывала их), варят 10 мин, настаивают до охлаждения, пьют отвар по 2 ст. л. 4 р. в день до еды. При геморрое кастрюлю емкостью 3—5 л заполняют картофельными очистками, заливают их водой и отваривают. Выливают все содержимое в подходящий сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимают 15—20 мин паровую «ингаляцию». При бронхите очистки кипятят 10—15 мин,

слив воду, растирают их до однородной массы, затем заворачивают в марлю и ставят компресс на грудь.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА избавляет от насморка: в кипящую воду всыпают 4 ст. л. измельченной луковой шелухи и дышат этим паром 3—5 мин. Настоем из луковой шелухи полощут горло и рот при ангине, стоматите, пародонтозе и флюсах: 3 ч. л. сухой измельченной шелухи залейте 0,5 л горячей воды, доведите до кипения, дайте настояться 4 ч.

При цистите 3 ч. л. измельченной шелухи заваривают 2 ст. кипятка и настаивают 30 мин. Принимают по 1/4 ст. 2 р. в день 3—5 дней. При варикозе принимают настойку луковой шелухи: 2 ст. л. измельченной шелухи на 100 мл водки, настаивают неделю, процедив, принимают по 20 капель 2—3 р. в день за 30 мин до еды.

АРБУЗНЫЕ КОРКИ добавляют в ванну при остеохондрозе: 300—400 г свежих измельченных арбузных корок на ванну; лечебный курс — 15 ванн. При отеках корки используют как мочегонное: 1 часть измельченных корок отваривают в 10 частях воды, процедив, принимают по 1/2 ст. 3—4 р. в день. Зеленая кожура арбуза (верхний плотный слой) помогает при воспалении толстой кишки: 80—100 г сушеной кожуры заливают 0,5 л кипятка, настаивают до охлаж-

дения и пьют по 1/2 ст. 4—5 р. в день.

ДЫННЫЕ КОРКИ уменьшают боль при ангине и бронхите — компресс из корок ставят на грудь и горло. Считается, что, часто прикладывая дынную кожуру ко лбу, можно избавиться от простуды за 2—3 дня. Дынная ванна помогает снять симптомы аллергии: в теплую воду добавляют 2 ст. нарезанных дынных корок; курс лечения — 7 ванн. Дынные семечки повышают потенцию: смолотые в порошок сухие семена при-

нимают по 1 ч. л. 3 р. в день.

БАНАНОВАЯ КОЖУРА, приложенная внутренней стороной к месту ушиба, предотвращает появление отека, синяка и снимает боль. Бородавки исчезнут, если их 2—4 р. в день натирать белыми прожилками, расположенными между мякотью и кожурой банана. Плюс на ночь накладывать на бородавки кусочки банановой кожуры (внутренней стороной к коже), закрепляя их пластырем.

ЦИТРУСОВАЯ КОЖУРА, добавленная в ванну, укрепляет нервную систему: 1 ст. свежей измельченной кожуры любого цитруса залейте 3 л кипятка, настояв 1 ч, вылейте в теплую ванну. Шкурки цитрусовых можно нарезать мелкими кусочками и положить на батарею — под действием тепла они будут выделять дезинфицирующие воздух ве-

щества. При грибок на ногтях на них накладывают кусочки свежей цедры любого цитруса (верхней стороной к ногтю). Цедру фиксируют лейкопластырем и заменяют по мере высыхания. При перхоти измельченную цедру 1 лимона залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 30 мин, процедите и втирайте полученный настой в корни волос за 30 мин до мытья головы.

ГРАНАТОВАЯ КОЖУРА используется для полоскания рта при кровоточивости десен, стоматите: 1 ст. л. сухой измельченной кожуры заливают 1 ст. горячей воды, кипятят 30 мин, процеживают и доводят объем до 1 ст. Пасту, приготовленную из отваренной кожуры и зерен граната, накладывают на пораженные места при экземе. Перепопки из плодов граната, высушенные и добавленные в чай, помогают избавиться от тревоги, снять возбуждение. Гранатовые косточки полезны при гормональных нарушениях в климактерический период — их нужно съедать вместе с зернами граната.

ОРЕХОВАЯ СКОРЛУПА укрепляет волосы: скорлупу сжигают, золу добавляют в воду и втирают эту смесь в кожу головы за 30 мин до мытья. Зеленую кожуру свежесобранных орехов, размяв, прикладывают к больным местам при ревматизме. Внутренние перегородки грецких орехов полезны при пониженной функции щитовидной железы. Их можно добавлять в чай, а можно приготовить отвар: 1/2 ст. перегородок залить 2 ст. воды, 10 мин кипятить на слабом огне, затем остудить и процедить; пить по 1 ст. л. 3 р. в день до еды в течение 10 дней.

По материалам информационных изданий

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

ЛЕЧЕНИЕ ПОЧЕК ПШЕНОМ

Лечение почек пшеном очень эффективно. Пшено выводит камни и песок из почек, из мочевого пузыря, лечит цистит, помогает при женских заболеваниях. В тарелке пшенной каши содержится дневная норма калия, так необходимого организму.

Статья посвящена старинным, немного забытым методам лечения почек пшеном, которые можно применять и в наши дни.

1. стакан пшена промыть теплой водой, высыпать в 3-литровую банку и залить все горячей водой. После этого настаивать при комнатной температуре, укрыв чем-то теплым. На следующий день Вы увидите белую взвесь в воде. Вот она и есть ваше лекарство. Пейте жидкость в любых количествах и когда хотите. Как жидкость кончится, заливайте пшено снова кипятком и опять настаивайте. Пить можно до тех пор, пока вкус не изменится. Тогда брать новый стакан пшена. Пшено отлично помогает почкам и всей мочевыделительной системе: чистит почки, выводит песок, камни, помогает при женских болезнях и лечит цистит. Помогает в лечении камней в мочевом пузыре — после начала употребления отвара пшена через неделю-две камень растворится в песок и выйдет с мочой.

2. А этот случай описывает врач, который опустил руки, когда у больной отказали почки. Пшено помогло поч-

кам женщины, у которой после гриппа возникло осложнение — в результате инфекции были закупорены мочевые пути, из-за чего прекращён отток мочи. Лежала в больнице, все было очень плохо — моча не шла уже двое суток, отказывали почки, началась уремия. С ней уже стали прощаться близкие, потому что такие больные не живут больше 3 суток — почки погибают, а вместе с ними и человек. Помогла женщина, которую привезли ночью. Она спросила, что случилось, а когда узнала, позвонила мужу, чтобы он срочно привез пшено. Привезли быстро, хоть была и глубокая ночь (3 часа). Сделали отвар, которым стали поить пациентку с отказавшими почками по столовой ложке через каждые десять минут. Прошло 8 часов, проходы открылись, и моча пошла. Я сама была в шоке! Полстакана пшена хорошенько промыть, залить 1 литром воды, кипятить минут 7. После того, как немного настоится, пейте без всякой меры. Пшено хорошо употреблять и в виде каш, супов. Вреда от него не будет, а в лечении помогает очень сильно.

3. Лечение почек пшеном при воспалительных процессах в почках, мочеточнике и мочевом пузыре. Пшеном наполнить половину 3-литровой банки, полностью залить кипятком, тщательно перемешать, укрыть и на сутки оставить. Слить всю жидкость и пить

ее целый день безо всяких ограничений. Продолжать курс неделю. Оставшееся пшено можно не выбрасывать, а сварить из него, например, кашу. Для каждого дня употребления готовить отвар из новой порции пшена. Еще один рецепт с пшеном, который вылечит воспалительные процессы в мочевой системе. Стакан пшена тщательно перебрать, а также промыть в холодной воде. Поместить пшено в 3-литровую банку, залить 2 стаканами теплой кипяченой воды и три минуты очень энергично взбивать руками. Полученную белесую массу пить без всяких ограничений.

4. Народный рецепт лечения цистита и почек пшеном и травами. 2 ст. ложки пшена промыть. Затем залить их 2 стаканами кипятка. Затем поставить на огонь, довести будущий отвар до кипения, при этом помешивая. Выключить, настаивать 1 минуту, процедить и принимать по следующей схеме: 1 день — каждый час по 1 ст. ложке 2 день — каждый час по 3 ст. ложки с 3 по 7 день — по ½ стакана трижды в день до еды. Кроме приема отвара пшена принимать мочегонные травы для почек: Листья брусники — 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, 5 минут кипятить на малом огне. Процедить после охлаждения. Пить небольшими глотками целый день. Либо: Толокнянка — 1 ст. ложку залить 1 стака-

ном кипятка, закрыть крышкой, кипятить 5 минут на небольшом огне. Полтора часа настаивать. Пить отвар толкнянки теплым по трети стакана трижды в день за полчаса до приема пищи.

5. Очищение почек кашей из пшена и клюквой. Этот способ не только очищает почки, но и уменьшает высокое давление, укрепляет наши костные ткани. Пшено прорастить, для чего зернышки слегка покрыть водой, накрыть марлей и ждать, пока ростки не проклюнутся. На это уходит пара дней. После этого проросшие зернышки промыть и высушить. Варить безо всяких особенностей как обычную кашу на воде. Есть такую пшенную кашу без масла, соли и сахара вместе с клюквой. Такая пища станет настоящим курортом для ваших почек. Результат — чистка почек, в том числе от песка, слизи, конкрементов, снятие воспалений, восстановление тканей почек и органов мочевых путей. Достоинство клюквы в том, что она богата множеством микроэлементов, необходимых для наших почек. Полезна такая каша даже если почки не болят, в качестве профилактики. Лечение почек пшеном — прекрасная возможность дать почкам то, чего они хотят, а именно здоровую и спокойную их работу.

По материалам информационных изданий

СЕМЬЯ ВЕРНУЛАСЬ ИЗ ШВЕЙЦАРИИ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ В НАЛИБОКСКОЙ ПУЩЕ

Молодые супруги Егор и Виктория Булат, имея возможность жить и работать в Швейцарии, возвращаются в Беларусь, чтобы строить на краю Налибокской пущи родовое поместье, растить детей, разводить пчел и восстанавливать историю шляхетских родов. Мы отправились в экопоселение «Росы», чтобы понять, чем земля под Воложином ценней цивилизованной Европы.

Налибокская пуща на самом деле не так уж и далеко от Минска — всего-то 50 км. Егору и Вике сейчас по 32 года. У них уже есть сын Арсений и дочь Анна. Молодая семья начала осваивать землю в Росах, на самом краю леса, в 2011 году. Сейчас у них более 40 соседей. Но это не деревня, друг с другом через забор не здороваешься — участки здесь от гектара и больше. Свою землю здесь принято называть родовым поместьем.

До этого Егор 6 лет жил, учился и работал в городе Базель в Швейцарии. Там же училась и его будущая жена. Они встретились не случайно — друг друга знали с детства. Пока Егор заканчивал университет в Минске, Вика училась в США. А потом решили жить и учиться в одной стране — в Швейцарии.

— Во Францию и Германию мы ездили на велосипедах, там все рядом. За это время объехали, наверное, всю Европу. Я присматривался, как живут европейцы в сельской местности, подмечал, чем они занимаются. Это, по сути, форма мини-фермерства. Мне это все нравилось, и желание обзавестись своей землей, своим домом только росло. И это было нашей общей мечтой с Викой. Мы примеривались к покупке земли в Швейцарии, но для не гражданина это очень дорого.

Осуществить свою мечту решили поближе к дому — это проще, можно рассчитывать на помощь родных и друзей. Во время каникул на родине подыскивали какой-нибудь хутор. Подходящий не попадался, зато в 2010 году наткнулись на информацию об экопоселении, родовых поместьях «Росы» под Воло-

жином. Съездили, осмотрелись, познакомились с местными жителями. Решили, что это как раз то, что искали.

— Мечта у нас была одна на двоих, и когда пришло время выбирать — Беларусь или Швейцария, Вика сказала, что если не попробовать реализовать мечту сейчас, то когда потом это получится?

Ну, а дальше все закрутилось очень быстро: за зиму Егор оформил документы на землю, а уже в июне приехал строить дом. Участок получил как нуждающийся — сначала 25 соток. Остальную землю «нарезали» под ведение хозяйства.

— Вы не подумайте, что нам тут золотые горы обещали и райскую жизнь. Так сразу и сказали: будет очень трудно начинать. Неимоверно трудно. Но наши соседи не привыкли жаловаться на мозоли и усталость. И мы не стали. Как выглядит родовое поместье? Представьте себе обыкновенный квадрат в 20 соток, на котором стоят дом, хозяйственный и есть пруд. А теперь со всех сторон приставьте еще 4 таких же по площади квадрата. Уберите заборы, добавьте Налибокскую пущу в дальнем конце участка и поймете масштаб поместья.

Поместье рода Булатов начиналось со строительства бытовки 2,5×2,5 метра, в ней Егор и жил, пока строил свой дом.

— Я выбрал саманную технологию — из смеси глины и соломы в деревянном каркасе. К такой идее пришел после того, как выкопал колодец, — чистейшая красная глина, без камней, из нее посуду можно делать. С соломой тоже проблем не было.

Дом строился в четыре руки — Егору помогал его друг-музыкант.

— Он говорил, что всегда мечтал вымазаться в грязи с ног до головы, — смеется Егор. — Такая возможность ему представилась — в глине мы были с утра до вечера каждый день. Дом был готов через 9 месяцев.

Процесс строительства Егор снимал на камеру и теперь своим опытом саманного домостроения делится на се-

минарах.

Это очень простая технология, хотя и кажется трудоемкой и грязной. Устанавливается опалубка, в нее укладывается солома, перемешанная с глиной. За пять часов эта смесь обретает достаточную плотность и прочность, чтобы опалубку снять и установить выше.

Толщина саманной стены — 35 см. С двух сторон дополнительно сделана обшивка с засыпкой костры (соло-



ма льна). Строили дом — печник одновременно делал печь. Это важно: как только у дома появляется крыша, можно уже ее затапливать, и так дом быстрее просыхает.



Весь фронто́н остеклен — со второго этажа поместье как на ладони.

— Дом очень долго держит тепло. Однажды мы уехали к родителям на новогодние праздники, нас не было неделю, а на улице стояли морозы минус 15. Когда вернулись — в доме было +12 °С. То есть теплоемкость большая у дома.

Егор любит делать все сам — от разводки электрики до мебели:

Рядом с домом Егор выкопал озеро. Отметим, что пруды есть почти во всех здешних родовых поместьях — они нужны как емкость, куда уходит вода с участка, и как резервуар, откуда ее можно взять при необходимости. Впрочем, оно еще и для удовольствия — можно поплавать.

Территориально «Росы» — это часть

небольшой деревни Петрусовщина. Здесь нет школы, больницы, клуба, детского сада и магазина, но у владельцев поместий это не вызывает дискомфорта. Утром и вечером по центральной дороге ездит школьный автобус, скорая доезжает сюда за 7 минут, зимой дороги чистят. В магазин — на машине в Минск, Раков, Ивенец или Воложин. «Росы» — не Богом забытое место, здесь детей больше, чем в любом агрогородке, — больше 60 уже!

В «Росах» не деревенский уклад с посевными и большим хозяйством. Здесь никто не выращивает картофель или яблоки гектарами — только столько, чтобы своих овощей и фруктов хватало для семьи. Ну и растет здесь все, конечно, без химии и удобрений.

По нашим наблюдениям, достаток у владельцев поместий разный. На жизнь зарабатывают так, как нравится и лучше получается: кто-то гончарное дело освоил, кто-то придумал, как древесную кору продавать, делать козий сыр, натуральную косметику. Есть те, кто остался в профессии, — программисты, врачи и педагоги.

Читайте полностью: <https://realty.tut.by/news/offtop-realty/610780.html?crnd=69704>

тывают так, как нравится и лучше получается: кто-то гончарное дело освоил, кто-то придумал, как древесную кору продавать, делать козий сыр, натуральную косметику. Есть те, кто остался в профессии, — программисты, врачи и педагоги.

Читайте полностью: <https://realty.tut.by/news/offtop-realty/610780.html?crnd=69704>

МАМЕ ДАЛИ ПОДДЕРЖАТЬ МАЛЫША, КОТОРЫЙ УМЕР

Маме дали поддержать малыша, который не выжил после родов. Дальнейшие события сложно уместить в голове!

Кейт и Дэвид Огг очень любили друг друга, но для полного счастья паре не хватало детей...

Долгое время Кейт никак не могла забеременеть, и только через 3 года после свадьбы доктор сообщил ей радостную новость — у нее будет двойня! Будущие родители были на седьмом небе от счастья. Они начали готовиться к появлению малышек на свет: украсили детскую комнату, купили манежи и много-много игрушек.

Для Кейт и Дэвида преждевременные роды на шестом месяце беременности стали ударом... Женщина рожала тяжело. Тот день стал настоящим испытанием как для нее, так и для двойняшек.

Кейт вспоминает, что после родов к ней с мужем подошел доктор и спросил, придумали ли они уже имя для своего сына. Они ответили, что называли мальчика Джейми. Тогда доктор с грустью в глазах посмотрел на них и прошептал: «Простите, ребята, но мы потеряли Джейми...».

Услышав это, Дэвид медленно опустился на кровать.

Кейт попросила дать ей поддержать сына, чтобы попрощаться с ним. Мальчик был очень холодным. Женщина попросила мужа лечь рядом, чтобы согреть Джейми своим теплом. Она положила маленькое тельце себе на грудь и начала рассказывать ребенку, как сильно они с папой ждали его и какая у него есть замечательная сестричка.

Они рассказывали сыну, что дома его ждут дяди и тети, бабушки с дедушками. Они говорили с ним и плакали.

А потом, неожиданно для всех, Джейми вдохнул, выдохнул, снова вдохнул, открыл глазки и взял Дэвида

за палец своей крошечной ручкой, которая была лишь немного больше ногтя. Джейми ожил!

Доктора не знали, что сказать. Они не нашли ни одного медицинского объяснения этому чуду — по-другому и не скажешь.

Через два года в семье случилось пополнение — у двойняшек родился братик.

Что же касается Джейми, он растет счастливым, здоровым ребенком и не перестает радовать своих родителей.

По материалам информационных изданий

ВИРУС ЦИФРОВОГО СЛАБОУМИЯ

Сегодня весь мир помешался на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз.

Еще в 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

В это сложно поверить, но среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни (по 24 часа в сутки), а 18-летний — больше четырех лет!

Хочешь сказать, что сейчас совсем другие дети? Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, — 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных.

Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Тania Бирон.

Ты будешь шокирован, но с 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона.

Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями.

«Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд.

Нам определенно есть о чём волноваться. Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не

способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям.

Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова, а школьные задания никак не лезут в голову?!

Ты спросишь, как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений...

А то, что не работает, атрофируется. Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги? Дети не привыкли запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот тебе и проблемы с памятью. Они ее совершенно не тренируют.

Думаешь, что дети стали намного умнее благодаря Интернету? А знаешь ли ты, что нынешние одиннадцатилетние выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали восьми- или девятилетние дети 30 лет назад.

Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в

виртуальном мире. «Я опасаясь, что цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», — говорит Сьюзен Гринфилд.

Но ты еще можешь спасти своих детей! Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджетами.

Ты будешь удивлен, но Стив Джобс, гурู цифровой индустрии, именно так и делал. Его дети не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни. Крис Андерсон, главный редактор американского журнала «Wired», один из основателей 3D Robotics, также ограничивает своих детей в использовании гаджетов. Правило Андерсона — никаких экранов и гаджетов в спальне! «Я, как никто другой, вижу опасность в чрезмерном увлечении Интернетом. Я сам столкнулся с этой проблемой и не хочу, чтобы эти же проблемы были у моих детей». Сыновья создателя сервисов Blogger и Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а директор OutCast Agency, ограничивает использование гаджетов в доме 30 минутами в день. Его младшие дети совсем не имеют гаджетов.

Вот тебе и ответ на вопрос «что нужно делать?». Позаботься о подрастающем поколении. Подумай, какое будущее их ждет через 10-20 лет, если они сегодня проводят полдня перед экранами своим суперсовременных гаджетов.

По материалам информационных изданий



ЛУК В ЛЕЧЕНИИ РАКА

Лук — это уникальное растение. В народной медицине считается, что нет ни одной болезни, при которой лук не смог бы принести облегчения больному. У многих народов лук считался божественным растением, олицетворял бессмертие, по поверьям дарил силу и храбрость воинам. Использование лука в народной медицине началось с тех же времен, как его начали употреблять в пищу — более 4000 лет назад.

Есть документальные свидетельства, что лук использовался для поддержания сил рабов, которые строили Египетские пирамиды.

В химическом составе лука обнаружены витамины A, B1, B2, PP, C, соли кальция и фосфора, фитонциды, лимонная и яблочная кислоты, различные сахара — глюкоза, сахароза, фруктоза, мальтоза. Уникальное сочетание этих веществ в одном растении способствует их наилучшему усвоению. Например, кальций лучше усваивается если его принимать вместе с витамином C. Благодаря содержанию сахаров, в частности, глюкозы, лук обладает высокой энергетической ценностью. Если бы не фитонциды, которые также в большом количестве содержатся в эдком эфирном масле лука, тот был бы сладким на вкус.

Благодаря своему уникальному составу лук, как это признано теперь не только в народной медицине, обладает свойствами

для лечения и профилактики онкологических заболеваний. Как доказано в ходе научных исследований, в районах, где в повседневном рационе людей присутствует достаточно сырого лука, уровень раковых заболеваний намного ниже. В истории медицины описан случай, когда больному удалось вылечить рак всего за 2 недели, питаясь только луком и чесноком. Англичанину Ф.Чичестеру поставили диагноз рак желудка. По словам врачей, больному оставалось жить меньше месяца. Он решил в последний раз сходить в горы, так как был заядлым альпинистом. В горах он попал под лавину, оставаясь в домике, Чичестеру пришлось питаться только теми продуктами, что у него оставались. Когда Чичестера нашли спасатели, он сильно похудел, но в больнице не обнаружили больше никаких признаков его смертельного заболевания. Впоследствии Чичестер прославился тем, что совершил беспрецедентное одиночное путешествие, проплыв вокруг света на надувной лодке.

И спользование лука для лечения рака описано у австрийского целителя Рудольфа Бройса. Он предложил рецепт лукового супа, который нужно употреблять всем желающим излечиться от онкологических заболеваний. Рецепт Рудольфа Бройса состоит в том, что для варки лукового бульона берется крупная луковица, ко-

торую нужно мелко нарезать вместе с шелухой. Луковица жарится на растительном масле до золотисто-коричневого цвета и варится в 0,5 литра воды. Лук должен развариться. К этому отвару добавляется постный овощной бульон. Полученную смесь нужно процедить, так как автор рецепта настоятельно рекомендует употреблять только жидкий бульон без лука. Настоящий луковый суп по Бройсу должен быть прозрачным..

В некоторых случаях луковый суп употребляют вместе с сырой луковицей. Такое блюдо очень богато органическими соединениями кальция, и эффективно используется для лечения остеопороза и быстрого заживления переломов.

Рост злокачественных опухолей приостанавливается действием на них витаминов A и C, помимо лука для лечения рака рекомендуется употреблять сырую и вареную морковь, свеклу и другие богатые этими витаминами овощи.

При использовании лука для лечения рака рекомендуется съедать во время еды дважды в день одну небольшую луковицу. Ее можно добавлять в салат со сметаной или подсолнечным маслом, так как жиры способствуют лучшему усвоению витамина A. Делают также спиртовую настойку лука, которую принимают 3 раза в день по 1 чайной ложке за полчаса до еды. На одну

часть измельченного лука берут 20 частей спирта. К наружным опухолям прикладывают измельченный лук, смешанный с подсолнечным или сливочным маслом. Также можно смазывать опухоль спиртовой настойкой лука.

Наибольшими лечебными свойствами обладает проросшая луковица. Она должна немного выпустить перья. Если длина перьев составляет уже больше 5-7 см, большая часть полезных веществ уйдет из луковицы в них, а сама луковица начнет сохнуть или подгнивать. При лечении рака, а также в целях его профилактики, обратите внимание, чтобы ваша пища не содержала веществ-канцерогенов. Канцерогенными свойствами обладают добавки E-131, 142, 153, 211, 213, 219, 280, 281, 283 и 330. Среди таких веществ находится аспартам. Его можно найти в напитках типа колы. Аспартам стимулирует рост имеющихся опухолей.

Обратите внимание, что к употреблению лука имеются противопоказания у людей с тяжелыми заболеваниями почек, печени, с острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Содержащиеся в луке гликозиды влияют на деятельность сердца, поэтому употребление лука в больших количествах противопоказано также людям с наличием сердечно-сосудистых заболеваний.

По материалам информационных изданий

ЛЕКАРСТВО ОТ ДАВЛЕНИЯ ОТОЗВАНО

Еще одно лекарство от давления отозвано из-за опасности рака.

Очередная фармацевтическая компания отзывает лекарства от повышенного давления после того, как в нем были обнаружены канцерогены.

Управление по контролю над продуктами и лекарствами объявило, что Aurobindo Pharma USA, Inc. отзывает 80 партий таблеток амлодипина и других вариаций валсартана. В состав препарата входит химическое вещество под на-

званием N-нитрозодиэтиламин (NDEA), которое было классифицировано как вероятный канцероген для человека.

На сегодняшний день компания заявляет, что не получала никаких сообщений о пациентах, страдающих от побоч-

ных эффектов, связанных с лекарством. Управление рекомендует пациентам заменить эти препараты на альтернативные в случае, если они прописаны доктором.

По материалам информационных изданий

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ



Вы знаете, какой это замечательный листик? Лавровый лист содержит фитостерин, линалоол, эфирное масло, дубильные вещества, камфору и кислоты – муравьиная, капроновая, масляная, лауриновая, уксусная. В состав входит

много полезных соединений: жиры, белки и углеводы; витамины группы А, В, С, РР; макро- и микроэлементы: магний, фосфор, натрий, цинк, медь, селен, железо, марганец и калий. Познакомьтесь, как его можно использовать и применять:

- если беспокоит неприятный запах изо рта или воспалительный процесс в этой области (стоматит, гингивит – воспаление десен), то можно просто несколько раз в день пожевать лавровый листик, после чего в течение часа не нужно ничего пить и есть;
- легко возбудимым, плохо засыпающим детям несколько лавровых листочков можно зашить в подушку – это успокаивает не хуже корня валерианы;
- лавровые листочки можно исполь-

зовать для дезинфекции помещения, в котором находится больной; для этого нужно заварить несколько листочков кипятком, настоять 15 минут и вылить в блюдо или в тарелку, после чего все помещение наполнится ароматом лаврового листа и очистится от болезнетворных бактерий;

- настой из лаврового листа для приема внутрь: 10 средних лавровых листочков залить тремя стаканами крутого кипятка, настаивать в течение трех часов и принимать по половине стакана три раза в день как сахаропонижающее средство при сахарном диабете, как противовоспалительное средство при ревматоидном артрите и как антибактериальное и иммуностимулирующее средство при туберкулезе;

- лавровое масло: полторы столовых ложки измельченных лавровых листьев залить стаканом очищенного растительного масла, настаивать в темном прохладном (но не в холодильнике) месте в течение недели, процедить и использовать наружно для лечения воспалительных кожных заболеваний (в том числе с нагноением), опрелостей и пролежней;
- настой лаврового листа для наружного применения: 30 лавровых листочков заварить стаканом крутого кипятка, настаивать в течение трех часов, после чего вылить в таз с теплой водой и сделать ванночку для ног (в течение 10 минут) при повышенной потливости ног и неприятном запахе.

По материалам информационных изданий

ОБ ЭТОМ МОЛЧАТ ВРАЧИ

ВРАЧИ МОЛЧАТ ОБ ЭТОМ!
Лекарство, которым исцелял еще сам Гиппократ!

1. Дизентерия проходит - за 5 часов.
2. Сальмонеллез - за 5 часов.
3. Язва желудка - за неделю.
4. Колит (толстая кишка) - за неделю.
5. Дисбактериоз - за неделю.
6. Острый аппендицит - за 5 часов...

Чудодейственные рецепты целителя Г. И. Глубокого «В газете «Русский Вестник», № 17-18 2007 г. напечатана моя статья В ней упоминается о быстром излечении водным настоем сухих корок плода граната:

1. Излечение за 5 часов от любых штаммов дизентерии, сальмонеллёза, брюшного тифа, холеры, острого аппендицита (необходимость в хирургической операции отпадает).
2. Излечение за одну неделю от следующих заболеваний: язва желудка, язва кишечника (тонкая кишка), колит - воспалительный процесс в толстой кишке, дисбактериоз.

По просьбам читателей даю рецепт приготовления водного настоя сухих корок плода граната и его применения. Примерное весовое соотношение сухих корок грана-

та и крутого кипятка 1:20. В предварительно подогретую чашку, стакан или стеклянную баночку положить примерно 10-12 г сухих корок плода граната и залить их 200 мл крутого кипятка (можно в эту тару налить 200 мл сырой воды, опустить 10-12 г гранатовых корок и электрокипятильником довести до кипения, но не кипятить). Накрыть блюдцем или бумагой, сложенной в 4 слоя. Настоять 25-30 минут, и можно начинать пить. Корки не выбрасывать, настаивание продолжается. Как только залили корки крутым кипятком - лечение началось, а эти 25-30 минут настаивания ёмкость с корками граната должна находиться рядом с тем, кто лечится. Приготовление водного настоя сухих корок плода граната для лечения всех перечисленных болезней одинаково. Применение - отличается.

1. Для излечения за 5 часов от 1) дизентерии; 2) сальмонеллёза; 3) брюшного тифа; 4) холеры; 5) острого аппендицита - употреблять водный настой так: - После настаивания 25-30 минут выпить примерно половину жидкости (половину стакана). Настой не процеживать, настаивание продолжается. И снова накрыть блюдцем. Если

через 10 минут после этого почувствовали себя здоровым, значит было обычное расстройство желудка (понос) и оно полностью излечено. Можно смело пускаться в любые путешествия, т. к. поноса и запора у вас не будет. - Если через 10 минут не почувствовали себя выздоровевшим, значит у вас или дизентерия, или сальмонеллёз, или брюшной тиф, или холера. Вам нужно остаться дома и через 3 часа допить оставшийся водный настой.

Процесс лечения длится 3 часа (с настаиванием 3,5 часа), а выздоровление наступает через 5 часов после начала лечения.

II. Для излечения за 1 неделю от: 1) язвы желудка; 2) язвы кишечника (тонкая кишка); 3) колита (воспалительный процесс в толстой кишке); 4) дисбактериоза - употреблять водный настой сухих корок плода граната так: - После настаивания 25-30 минут начать пить. В течение дня выпить примерно половину водного настоя (90-100 мл) за 4 приёма примерно равными порциями и через примерно равные промежутки времени, т. е. примерно по 20-25 мл за 1 приём. Пить натошак, причём 1-й приём утром, после сна, а 4-й приём на ночь, перед сном.

- Пить водный настой не каждый день недели, а через день, т. е. в дни недели 1, 3, 5, 7 - пить настой, а в дни 2, 4, 6 - не пить настой (отдых от лечения). - Этого достаточно для полного излечения. Но если кто-то для перестраховки захочет продолжить лечение, например, язвы желудка, то можно не ранее чем через неделю повторить недельный курс лечения. - В процессе лечения водный настой не процеживать - настаивание продолжается. - При этом лечении спиртное противопоказано, и особенно противопоказано в дни приёма водного настоя. - Сущность лечения состоит в том, что во всём желудочно-кишечном тракте постоянно подавляются все болезнетворные бактерии (здоровые бактерии не подавляются) и места их расположения успешно колонизируют здоровые, необходимые для человека бактерии. - Кроме перечисленного, известно, что Гиппократ лечил этим водным настоем резаные и колотые раны. На рану накладывалась чистая (х/б) тряпочка, предварительно смоченная в водном настое сухих корок плода граната. Эта тряпочка постоянно поддерживалась влажной до заживления раны.

НАСТОЙКА КЛЕВЕРА ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Когда в моей амбулаторной карте появилась запись: «атеросклероз сосудов головного мозга», я не придал ей особого значения. Приятного, конечно, мало – частые головокружения, нарушение сна, ухудшение памяти – вот чем все это грозило, но в моем возрасте у кого нет атеросклероза? Стоит ли бить тревогу?

Но однажды показательный урок преподнес мне один молодой врач. Во время приема у него на столе лежал, невольно бросаясь в глаза и вызывая удивление, обрезок прожавевшей насквозь водопроводной трубы.

После привычной процедуры осмотра он не стал много говорить, лишь обронил как бы невзначай, кивнув в сторону ржавой трубы: «Вот и ваши сосуды такие же...» Столь образное сравнение оказалось сильнее всяких слов. Пришлось взяться за лечение.

Из множества записанных в разные годы рецептов я выбрал для себя наиболее подходящие, то есть легко осуществимые. В середине мая, выждав начало цветения лугового клевера, собрал его пахнущие медом розовые головки с прицветками, высушил в тени, чтобы сохранить естественную окраску, затем сде-

лал необходимое лекарство.

Готовят его так: литровую банку надо наполовину наполнить цветками клевера, залить доверху водкой и поставить в темное место. Через две недели настойка готова к употреблению. Откроешь крышку – тотчас в нос ударяет благодный аромат цветущего луга.

Вкус тоже отменный, неприятная водочная горечь исчезает почти полностью. Но как бы ни был хорош напиток, принимать его нужно всего одну столовую ложку в день перед обедом или на ночь. Курс лечения длится 3 месяца. После двух недель перерыва проводит-

ся повторный трехмесячный курс.

Это очень помогает при атеросклерозе, сопровождаемом головными болями, постоянным шумом или звоном в ушах. Все эти симптомы проходят довольно скоро. Причем, как мне не раз приходилось убеждаться, настойка клевера обладает еще одним неоценимым качеством – устраняет внутричерепное давление даже в тех случаях, когда другие средства не помогают. Одного цикла лечения клевером хватает на три года, после чего его можно повторить.

По материалам информационных изданий

ВОЛШЕБНАЯ МИКСТУРА ОТ КАШЛЯ!

Детки все лето бегали здоровые и муж не жаловался!) А ведь здоровая семья - залог позитива и нежности к маме и любимой женщине...

Чтобы утром лекарство было готово, делайте его с вечера.

Приготовление:

- * Залить 2 полные ст. ложки травы горькой полыни (купить в аптеке) 1 стаканом водки в 0,5 или 0,75 литровую банку.
- * Поставить на водяную баню на 20 мин. Через 20 мин. огонь отключить и лекарство оставить остывать вместе с водяной баней

до утра.

- * Утром процедить, траву отжать, добавить 1 ст. ложку меда.
- * Принимать: В 6-7 час. утра - 2 ст. ложки, заесть фруктами.
- В 12-13 час. - 1 ст. ложку, заесть фруктами.
- В 18-19 час. - 1 ст. ложку, заесть фруктами.
- В 23-24 часа - 2 ст. ложки, заесть фруктами.

Достаточно 1-2 дней, чтобы избавиться от бронхита навсегда. А сильный кашель исчезает за один день приёма лекарства

По материалам информационных изданий

ЕДА ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

Один из самых простых способов избежать бессонницы – изменить свой рацион питания. Достаточно добавить несколько подходящих продуктов – и будете спать как убитые.

Ученые выяснили, что не стоит хвататься за таблетки при первых признаках бессонницы. Заснуть поможет аминокислота триптофан, которая содержится в твердых сортах сыра, молоке, кунжуте, бананах. Не менее эффективны овсяная каша и салат-латук. Запивать ужин рекомендуется чаем из ромашки. От него не

только клонит в сон вечером, но и гарантирована бодрость поутру. Нельзя не сказать и об общем благоприятном воздействии ромашки на организм.

Еще один способ захотеть спать. Намажьте брови, веки и под глазами неафинированным подсолнечным маслом с запахом семечек. Через полчаса глалза сами начнут слипаться. Не упустите момент и немедленно ложитесь спать. Кстати, книжка перед сном, старый и проверенный способ от бессонницы.

По материалам информационных изданий

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ИЗ РУК В РУКИ

Услуги

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

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

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

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
Лазер для лечения множества заболеваний и снятия боли российского производства, новый,\$100. Тел. 225-5764

Рент

Сдается офис 140 sf с отдельным входом на Маркони за \$350 с интернетом.. Тел. (916) 223-9319, Esmaeil.

Предлагаю работу

Требуется женщина по уходу с проживанием, для пожилой женщины с деменцией. Тел. (916) 225-5764

Рекламных агентов в газету. Требуется талант продажи рекламы. Оплата 20% от принесенного объема. Тел. (916) 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:
5650 Marconi Ave, Ste 22, Sacramento, CA 95608
Наш телефон: (916) 225-5764
www.goldfamilypublishing.com

КОНФЕТЫ «КОРОВКА» ДЕЛАЕМ САМИ!



Люблю шоколад, шоколадки и шоколы. Кто же не знает вкуса этих простых, незатейливых, но таких вкусных конфет из детства — «Коровка».

Рецепт очень простой и благодаря ему наша любимая сладость всегда будет на столе.

В рецепт домашних конфет всегда можно добавить желаемый ингредиент и сделать целое конфетное ассорти. Домашняя коровка может быть сливочная, шоколадная, маковая, все

Все компоненты смешать и варить 20 минут. Затем разлить по формочкам.



Очень вкусный и весьма легкий в приготовлении рецепт бананового кекса. Проще некуда. Съедается еще до того как окончательно остынет!

Ингредиенты:

Десяток небольших бананов, полутвердых. Можно больше, меньше - нельзя!:))

Бананы режутся на крупные куски. Выкладывается на дно, которое предварительно смазывается раст.маслом.

Тесто :

- 1 стакан муки
- 3/4 стакана сахара
- 3 яйца
- 200 мл. йогурта (0%) или воды
- 1/2 стакана раст.масла
- ваниль.

Способ приготовления:

Смешать ингредиенты и вылить на бананы. Выпекать до коричневой корочки в духовке, заранее нагретой до 175 градусов, минут 45. Дать остыть, разрезать и наслаждаться!

Приятного аппетита!

По материалам информационных изданий

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

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

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

зависит от наполнителя.

Ингредиенты:

- 6 стаканов сахара
- 1 ст. ложка какао
- 100 г сливочного масла
- 2 стакана молока
- 3 яйца

Или выложить на полиэтилен. Подождать, пока застынут. Разрезать на порции. Вытаскиваются очень хорошо. Надавил - конфетка выскочила. Конфеты готовы. Конфеты крепкие и мягкие. Приятного аппетита!

ДЕТСКИЙ САДИК

Приглашаем детей всех возрастов!

Помогаем с транспортом
Домашнее питание

РАЙОН MANZANITA & FAIR OAKS

(916) 944-0338

ВАШ НАЛОГОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

Заполнение всех налоговых деклараций
(TAX RETURN)

Знание законов и умение использовать
все их преимущества

Американское бухгалтерское образование

Помощь при проверках в IRS для всех

(916) 225 - 5764

5650 Marconi Ave, Suite 22, Carmichael, CA 95608



**СВЕТЛАНА
РОМАНЮК**

ФОТОСТУДИЯ ЛУПЭ БАРАЗЫ

**ВЫ ДОСТОЙНЫ
ТАКОГО КАЧЕСТВА!**



(916) 961-0210



4755 Auburn Blvd, Sacramento CA, 95841