



Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть.
Иван Сергеевич Тургенев

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

PODPISKA.POCHTA.RU

Подписной индекс
П4049

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

Путь к здоровью и красоте начинается с подписки!

CARUSEL_ZDOROVYA

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

УВЛЕЧЕНИЕ ФЭНТЕЗИ-ФУТБОЛОМ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Зависимость от видеоигр признана заболеванием в новом издании Международной классификации болезней (МКБ-11), вступившем в силу 1 января 2022 года. Исследование, проведенное в Великобритании, в очередной раз показало, что виртуальные игры не так безопасны, как кажется многим.

Фэнтези-футбол — это игра, участники которой создают виртуальную команду известных футболистов. Первое исследование о влиянии увлечения фэнтези-футболом на психическое здоровье провел Ноттингемский университет. 34% активных пользователей заявили, что процесс игры вызывает у них чувство легкой тревоги, а 37% признались, что фэнтези-футбол ухудшил качество их жизни.

«Наше исследование предупреждает о потенциальных негативных сторонах этой игры и показывает необходимость ограничения времени, которое молодые люди уделяют фэнтези-футболу», — сказал доктор Люк Уилкинс, ведущий автор исследования.

УЧЁНЫЕ НАЗВАЛИ ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ «ЭЛИКСИРА МОЛОДОСТИ»

Исследования показывают, что от того, как вы относитесь к процессу старения, зависит ваше здоровье. Если не считать себя молодым в старости, то это может привести к пагубным последствиям.

Издание The Guardian опубликовало выдержку из новой книги Дэвида Робсона «Эффект ожидания: как ваш образ мышления может изменить вашу жизнь». Этот британский писатель специализируется на исследованиях человеческого мозга, тела и поведения. По его словам, если бы все люди старшего возраста приняли позитивное отношение к старости, это стало бы мощным «эликсиром жизни». Ссылаясь на разнообразные научные исследования, автор утверждает, что люди, которые видят в процессе старения потенциал для личностного роста, имеют гораздо лучшее здоровье, чем те, кто связывает старение с беспомощностью и упадком жизненных сил. И это отражается на их здоровье и про-

должительности жизни. «Наши мысли могут влиять на наше старение и долголетие», — говорит Робсон.

УПОТРЕБЛЕНИЕ КИВИ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

Исследование показало, что употребление киви, насыщенного витамином С, увеличивает скорость сжигания висцерального жира.

Висцеральный жир хранится в полости живота и регулирует работу гормонов в организме. Его избыток увеличивает риск сердечных заболеваний. Учёные констатируют, что употребление некоторых продуктов помогает организму избавиться от излишков такого жира.

Журнал Nutrients опубликовал результаты исследования, которые говорят, что киви улучшает контроль уровня сахара в крови, что связано с потерей жира и веса. «Киви содержит фермент актинидин, улучшающий пищеварение. Хорошее пищеварение и устойчивая потеря веса идут рука об руку», — отмечают исследователи.

Источник: med2.ru

ОСОБЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЖЕНЩИН: МЕНОПАУЗА



2

СПИРУЛИНА — ПИЩА XXI ВЕКА



7

ОСОБЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЖЕНЩИН: МЕНОПАУЗА

В жизни каждой женщины неминуемо наступает менопауза, которую мы привычно называем климаксом (в переводе с греческого «лестница»). Это естественный процесс постепенного угасания функции яичников. Менопауза наступает в возрасте 45 – 55 лет. В этой статье мы расскажем, как пережить этот непростой период с минимальным дискомфортом.

Для начала определимся с понятиями.

Началом менопаузы считается момент, когда менструации не было год.

Перменопауза — это период, когда менструации начинают проходить нерегулярно, изменяется продолжительность и объём выделений, однако яичники ещё продолжают работать. Риск забеременеть ещё остаётся. Именно в это время начинаются первые необратимые изменения в сердечно-сосудистой, нервной системах и опорно-двигательном аппарате.

Ранний климакс — когда менструации прекращаются до того, как женщине исполнится 40 лет.

Поздний климакс наступает после 55-летнего возраста.

Менопауза — это период в жизни женщины, когда яичники перестают вырабатывать эстрогены — женские гормоны. Центр управления этим процессом находится в гипофизе — в мозге. В гипофиз поступает сигнал о том, что в организме уменьшилось количество эстрогена, и он вырабатывает фолликулостимулирующий гормон. Таким образом, во время перменопаузы происходит рост уровня фолликулостимулирующего гормона и снижение содержания эстрадиола, прогестерона, тестостерона.

Постменопауза — период после менопаузы.

Женщинам на этом этапе жизни важно посещать гинеколога, чтобы выяснить, что происходит с их организмом и вовремя получить должную помощь. Предугадать, когда именно у женщины наступит менопауза, невозможно. Но существуют факторы, влияющие на наступление менопаузы:

Наследственность. Если у старшего поколения семьи отмечается поздний климакс, велика вероятность, что у дочерей и внуков будет так же.

Условия жизни и вредные привычки: курение и злоупотребление алкоголем; многократные аборт; нерегулярная половая жизнь; нарушение режима дня, несоблюдение суточных ритмов сна и бодрствования; стрессы; несбалансированное питание, диеты, пищевые ограничения — всё это приближает климакс.

Заболевания: высокая степень ожирения, повышенное кровяное давление, повышенный уровень сахара и холестерина; болезни, связанные с обменом веществ, эн-

докринной системой, аутоиммунные болезни, онкология; гинекологические патологии, операции на яичниках.

Психологический фактор. Постоянные стрессы и неадекватное поведение на жизненные ситуации приближают наступление менопаузы.

Проживание в районах с плохой экологией. Загрязнение окружающей среды, опасные химические вещества.

Лучевая и химиотерапия.

Важно! Ранние климактерические изменения можно замедлить, если обратить внимание на первые симптомы и обратиться к гинекологу. Поэтому врачебное обследование нужно проходить регулярно.

ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ КЛИМАКСА

Приливы. Женщина ощущает жар, поднимающийся к лицу и шее, на коже появляются красные пятна. Приливы могут возникать в течение дня множество раз.

Потливость. Как правило, она сопутствует приливам.

Хрупкость костей. В этот период организм теряет кальций — до 2% костной массы ежегодно. Существует риск переломов костей даже при незначительном внешнем воздействии.

Изменение внешности. Организм вырабатывает меньше коллагена, кожа теряет упругость, появляются сухость и морщины. Метаболизм замедляется, следствием чего является лишний вес даже при соблюдении прежнего рациона.

Длительная слабость. Гормональная перестройка влечёт беспричинный упадок сил, усталость, потерю работоспособности.

Эмоциональная нестабильность. Женщины переживают внутреннюю перестройку по-разному, окружающие нередко отмечают несвойственные им раньше раздражительность, плаксивость, изменение в поведении. Иногда ухудшается настроение и возникает депрессия.

Изменения в восприятии окружающего мира. Это может быть необъяснимое чувство тревоги, опасности, страха или непереносимость резких запахов, звуков.

Бессонница. С нарушениями сна имеют дело более трети женщин, вступивших в пору климакса. Тяжёлое засыпание, частые пробуждения ночью, сложный подъём по утрам усложняют качество жизни и портят настроение.



Физическое недомогание. Часто возникают головные боли, сходные с мигренями, головокружения, тошнота. Периодически учащается сердцебиение, возникает чувство нехватки воздуха и кома в горле. Появляется озноб или одышка.

Проблемы в интимной сфере. Слизистая оболочка становится тонкой и чувствительной. Ситуация усложняется, когда возникает атрофический цистит — частое и болезненное мочеиспускание. Возможно опущение половых органов.

В зависимости от степени выраженности тех или иных симптомов женщине может понадобиться дополнительная консультация профильных специалистов: кардиолога, ревматолога, эндокринолога, окулиста, невропатолога и даже психотерапевта.

КАК ПРИВЕСТИ ЗДОРОВЬЕ В НОРМУ

Не нужно терпеть неприятные симптомы климакса. Существует несколько способов, помогающих привести здоровье в норму.

Гормонозаместительная терапия. Способ, основанный на восполнении собственных половых гормонов, которых организм вырабатывает всё меньше. Этот метод имеет ряд противопоказаний и подходит далеко не каждой женщине. Необходима консультация врача-гинеколога.

Фитотерапия. Травяные сборы и приготовленные на основе трав препараты действуют мягко и эффективно.

Медикаментозная терапия. Симптоматические средства призваны снизить тревожность, восстановить сон, купировать соматические и вегетативные особенности. Подобрать лекарственное средство и определить длительность лечения должен врач.

Психотерапия. Занятия с пси-

хологом помогают женщинам избавиться от тревожности, справиться с заниженной самооценкой. Всегда уместны физиотерапевтические процедуры и лечебная физкультура. Однако нагрузка должна быть дозирована и учитывать состояние организма женщины.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЖЕНЩИНАМ

Период менопаузы может длиться более 10 лет. Чтобы пережить это время без потерь и обогатить жизнь новыми достижениями, важен психологический настрой и здоровый образ жизни. Климакс легче протекает у активных женщин, любящих жизнь и имеющих разносторонние интересы.

• **Физическая активность** должна составлять от 15 до 60 минут ежедневно. Это не только укрепит мышцы, но и обеспечит хорошее питание и кровоснабжение головного мозга, установит крепкие связи между нервными клетками. Приветствуются аэробные упражнения, ходьба, бег, плавание, занятия на велотренажёре.

• **В пищевой рацион** необходимо ввести орехи, содержащие омега-3 жирные кислоты, и продукты, богатые фитоэстрогенами, такие как чечевица, соя, морковь, гранат, вишня, груша, лук, чеснок, фасоль, бобы, льняное масло, пшеница, рожь, ячмень.

• **Нужно исключить** или уменьшить количество легкоусвояемых углеводов и животных жиров, снизить калорийность рациона.

• **Отказаться** от курения и употребления алкоголя, приёма продуктов, содержащих кофеин: кофе, чай, шоколад.

• **Важно сохранять социальную активность**, любимую работу и хобби, общение и увеличение круга друзей.

Оксана Баскакова,
врач-гинеколог

СОН ДЛЯ ИЗЯЩНОЙ ФИГУРЫ

Для снижения веса имеет большое значение питание. Но какая же взаимосвязь между сном и весом человека? Давайте разбираться.

Если человек плохо высыпается, он начинает или резко худеть, или резко набирать вес.

На Украине, в клинике «Надія», был проведён интересный эксперимент. К ним пришёл молодой парень с весом 217 кг. Он был в апатии и уже перестал сопротивляться набору веса. Сотрудники клиники первым делом наладили его дыхание и обучили культуре сна. За два года он похудел на 97 кг и продолжал снижать вес.

Ещё одна пациентка этой клиники весила 267 кг и похудела до 140 кг. После лечения, на протяжении двух лет пребывания в санатории, ей делали массаж, водные процедуры, она придерживалась соответствующей диеты, много гуляла. А тот парень регулярными усилиями изменил свой образ жизни самостоятельно — он поменял ночной образ жизни на дневной, уволившись с работы, где ему приходилось работать ночью.

Оказывается, вес и сон имеют тесную взаимосвязь. При нормальном сне вырабатывается мелатонин — гормон, регулирующий вес. Худые люди набирают вес, а полные освобождаются от лишнего веса. За счёт нормализации сна можно добиться хороших результатов в снижении веса.

ДЕЙСТВИЕ МЕЛАТОНИНА

Мелатонин, отвечающий за регуляцию суточных циклов, помогает контролировать вес, так как стимулирует появление бежевого жира — жировых клеток, которые сжигают калории в естественных

условиях, в отличие от белого жира, накопление которого, наоборот, приводит к лишнему весу.

Важно, чтобы человек, который намерен избавиться от лишнего веса, спал в темноте — только при этом условии мелатонин вырабатывается в достаточном количестве. В небольших количествах мелатонин содержится в некоторых продуктах питания — в горчице, ягодах годжи, миндале, семенах подсолнечника, кардамоне, фенхеле, кориандре и вишне.

Наилучшим образом и в достаточном количестве мелатонин выделяется, когда вы ложитесь спать за два часа до полуночи. Но есть условие: для его выделения нужна тишина. Нужно исключить посторонние звуки. Часто мы засыпаем при просмотре телевизора, с включённым светом или при свете гаджетов. При таких условиях выделение мелатонина снижается. Поздно ложась спать, мы уменьшаем выработку мелатонина. Это значит, что процесс расщепления жира нарушается.

Но это ещё не всё. Во сне регулируются ещё два важных гормона.

ГОРМОНЫ ГРЕЛИН И ЛЕПТИН

Гормон грелин отвечает за чувство голода в нашем организме, а гормон лептин — за чувство насыщения.

Если мы спим недостаточно, если сон короткий или прерывистый, выработка этих гормонов нарушается. Поэтому возникает постоянное чувство голода и нет достаточного чувства насыщения.



НАРУШЕНИЕ СНА И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Если мы постоянно недосыпаем, обмен веществ замедляется и организм находится в постоянном стрессе. Начинает активно выделяться гормон кортизол. Это гормон стресса, который сигнализирует: «SOS! Пожалуйста, помогите!» Организм начинает расщеплять собственные белки и аминокислоты, но при этом стимулирует жиры, поэтому возникает постоянное чувство голода. При таком состоянии организму постоянно необходимо поставлять достаточное количество пищевых веществ. При этом обмен веществ замедляется. При постоянном аппетите процесс расщепления жира практически сводится к нулю. Получается замкнутый круг, и попытки снизить вес безрезультатны. При нарушении сна снижение веса не происходит.

ГИГИЕНА СНА

1. Режим дня: вставать и ложиться в одно и то же время. Ранний отход ко сну даёт лучшее ощущение

отдыха и восстанавливает иммунную и нервную системы.

2. Комната, в которой вы спите, должна быть тихой, тёмной и хорошо проветриваться в любое время года. Форточка должна быть всегда приоткрыта, чтобы дать возможность поступать свежему воздуху.

3. Ужин постарайтесь сделать лёгким, чтобы за 3 – 4 часа до сна всё переварилось, и пищеварительная система не отвлекала нервную систему от глубокого погружения в сон.

4. Никаких гаджетов за 2 часа до сна.

5. Старайтесь избегать любого рода «стимуляторов»: кофе, чай, курение, алкоголь. Учитесь переключать своё внимание от стрессогенных дел и событий. Это поможет отключиться и дать возможность организму заснуть и отдохнуть.

6. Физическая активность в течение дня улучшает качество сна и ускоряет засыпание.

Людмила Яблочкина,
инструктор ЗОЖ

АНТИРАК

НЕВИДИМАЯ ОПАСНОСТЬ: РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Многочисленные эксперименты и клинические наблюдения доказывают роль ионизирующего облучения в развитии опухолей.

Опасность представляют радиоактивные элементы, такие как йод-131, цезий-137, стронций-90. Радионуклиды могут накапливаться растениями и животными. Люди, подвергшиеся действию йода-131, имеют большой риск заболеть раком щитовидной железы.

Радиоактивность цезия-137 сохраняется 30 лет. У животных этот радионуклид накапливается в мышечной ткани (до 80%) и скелете (10%). Максимально цезий накапливается в молоке, говядине, злаковых, бобовых и некоторых овощах (капуста и свёкла). Наибольшую опасность по загрязнению стронцием представляет костная ткань кур. Много стронция содержится в

печени, почках и лёгких, а также в мышечной ткани рыб.

Употребляя костные навары и мясо животных, особенно выращенных в зоне относительного загрязнения, мы облучаем свои органы изнутри. Радионуклиды накапливаясь в костях, подвергают их и содержащийся в них костный мозг постоянному облучению. Внутреннее облучение более опасное, чем внешнее, и может привести к развитию лейкемии и опухолей. Опасность представляют и лесные ягоды, грибы и травы, собранные на загрязнённой территории.

Если вы живёте в экологически загрязнённой зоне, примите советы:

1. Овощи и фрукты, которые употребляются в сыром виде, тщательно мойте и очищайте, так как максимальное количество радионуклидов содержится в кожуре.

2. Радиоактивность продуктов снижается при тщательном промывании их несколько раз в тёплой воде. Если вы употребляете рыбу, срежьте плавники и сливайте первый бульон.

3. Мясные продукты варите в большом количестве воды, меняя её 2 – 3 раза через каждые 15 минут.

4. Исключите мясо диких животных и птиц, грибы и травы.

5. Бобовые желательнее приобретать привозные, выращенные в чистой зоне.

Выведению радионуклидов из организма помогают:

• ягодные кисели, гранаты, красные сорта яблок, семечки, оре-



хи, морская капуста, соки, овощи, фрукты и водный настой семян льна;

• настои с желчегонными свойствами: шиповник, бессмертник, кукурузные рыльца, календула и др.,
• настои с мочегонными свойствами: спорыш, полевой хвощ, толокнянка, петрушка.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

НЕ БОЙСЯ СТАРЕТЬ

Женщина должна быть красивой в любом возрасте — такое понятие существует сегодня в обществе. Могут ли быть и оставаться красивыми взрослеющие женщины? А женщины, которые начинают стареть? Должны ли они заботиться о красоте, или это свободный выбор каждой женщины?

ЧТО ЗНАЧИТ ВЗРОСЛЕТЬ?

Взрослеющая женщина — это, прежде всего, женщина, которая меняется и изменений этих не боится. Если женщина, вырастая из девочки в девушку, благополучно приняла своё меняющееся тело, то с большой долей вероятности она так же безболезненно примет изменения в своей внешности, когда начнёт стареть.

ЧТО ЗНАЧИТ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ?

Принимать себя — значит видеть как свои недостатки, так и свои достоинства, и не ставить недостатки во главу угла. Правду о себе лучше знать и понимать, как ты выглядишь, но эта правда, это знание должно быть щадящим. Так, например, заметив с возрастом новые морщины, женщина может обратить внимание и на то, что она стала мудрее, а заметив в причёске седой волосок, — что научилась лучше управлять собой, своими эмоциями.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

Каждый человек не похож на других. Женщине не следует сравнивать количество седых волос у себя с сединой других женщин её возраста: ведь кто-то другой может быть генетически предрасположен выглядеть молодо многие годы.

Сравнивать себя с собой в молодости — хочу быть, как на той фотографии, — тоже не стоит, потому что

старение — процесс, такой же не зависящий от желания человека, как, например, половое созревание.

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ

Женщина должна помнить, что всегда есть то, что она в себе исправить не может, например, конституция тела, широкие бедра, низкий рост. И как не надо запускать своё тело, так и нет смысла изнурять себя диетами и физическими нагрузками.

Сделайте то, что вам не нравится в вашей внешности и что нельзя исправить, своей изюминкой, отличительной особенностью и привлекательным нюансом.

СТРАХ СТАРЕНИЯ — ОТКУДА ОН?

Ситуация, в которой сорокалетняя или даже пятидесятилетняя женщина пытается применить к себе имидж восемнадцатилетней девушки, говорит о том, что она очень сильно боится взрослеть и стареть.

Этот страх может иметь разные причины, одна из которых — ощущение женщиной упущенных возможностей, неосуществлённых планов, недостигнутых целей. Таким образом, поддержание внешней молодости тела и лица — это просто попытка дать себе шанс, как бы создать себе запас времени на всё то, что она не успела за предыдущую жизнь.

Но чаще всего женщина боится



стареть, если у неё нет мира в отношениях с окружающими (или таких отношений нет вовсе) или с самой собой. Именно внутренние конфликты являются причиной неприятия какого-то своего органа или части тела. Сам телесный, как она считает, недостаток — всего лишь внешний атрибут, на который можно свалить всё.

Приведите в порядок свою жизнь и примите себя такой, какая вы есть. Это и есть зрелость, нормальное взросление.

НЕ ВНЕШНЕЕ, НО ВНУТРЕННЕЕ

Женщина может принимать себя и любить свои особенности, но она по-прежнему остаётся членом общества, она живёт в социуме, в котором существует культ молодости, мода на различные корректирующие внешность процедуры. В таких непростых условиях женщине важно уметь не ориентироваться на внешнее.

Бездумное и безоглядное следование моде приведёт к тому, что женщина потеряет себя в этом мире, потому что насколько тенденции и веяния ярки и привлекательны, настолько же они и противоречивы. Сегодня в моде может быть одно, а завтра что-то противоположное.

Выстраивайте мышление, ориентированное на ваш внутренний мир, ваши желания.

Как приятно наблюдать за женщинами, которые взрослеют и умеют это делать. Они не стыдятся своего возраста, и их внешность ему соответствует. Они придерживаются золотой середины между чрезмерным уходом за собой и полным игнорированием своей внешности. Они видят себя прекрасными внутри, их внутренняя гармония неизменно отражается в зеркале.

Мария Вачева,

психолог, семейный консультант



Статья подготовлена по материалам программы «Почему женщины боятся стареть?» из цикла «Принято считать» телеканала «Три Ангела». Полную версию программы можно посмотреть на сайте 3angels.ru

МАМИНА ШКОЛА

НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Ребёнок, питающийся сбалансированно, едва ли нуждается в витаминных или минеральных добавках. Однако их приём становится необходимым в отдельных случаях.

Э то могут быть:

- Плохой аппетит, связанный с желудочно-кишечными расстройствами.
- Вредные пищевые привычки: важная цель в этом случае — привить ребёнку здоровый аппетит. Добавки не могут нейтрализовать все негативные последствия неправильного питания.
- Избирательная диета, как например, полностью растительная. Детям-вегетарианцам, не употребляющим ни яиц, ни молочных продуктов, рекомендуется принимать пищевые добавки:

Витамин B12

Детям, находящимся на грудном вскармливании у матерей-вегетарианок, рекомендуется принимать внутримышечно по 100 мкг в день в течение 5–6 дней, затем орально от 10 до 100 мкг в день или 2000 мкг в неделю.

Витамин D

Рекомендуемая суточная доза для детей младше трёх лет — 10–15 мкг (600 МЕ). Витамин D помогает усваивать и удерживать минералы, важные для строительства костей, такие как кальций и фосфор. Также он поддерживает иммунитет и играет роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и рака в течение жизни. Недостаток этого витамина может привести к возникновению рахита, основным внешним симптомом которого является деформация костей головы, грудной клетки и нижних конечностей. Детям-вегетарианцам, особенно зимой, рекомендуется принимать ежедневно 10 мкг (400 МЕ) витамина D.

Цинк

Дети более чувствительны к недостатку цинка, чем взрослые. Цинк необходим им для роста, а из-за фитино-

вой кислоты и клетчатки, усвояемость его снижена. Дети, особенно вегетарианцы, могут испытывать недостаток цинка, если в их рацион не включены такие продукты, как тофу, семена кунжута и тыквы, орехи кешью, фасоль и яйца. Рекомендуемая суточная доза для детей до трёх лет — 3 мг. Как выяснилось, грудное молоко не полностью восполняет потребности ребёнка в цинке. Основной источник цинка после 6 месяцев — это прикорм.

Растительные источники цинка:

- тофу — 0,5 мг в 30 г продукта;
- паста из семян кунжута — около 0,7 мг в ст. ложке;
- семена тыквы — 1,4 мг в ст. ложке;
- орехи кешью — 0,9 мг в ст. ложке;
- фасоль — около 0,5 мг в 100 г варёной фасоли;

Железо

Если у ребёнка наблюдается дефицит железа, добавляйте к каждому приёму пищи источник витамина C или органические кислоты, со-

держивающиеся во фруктах. Накормив ребёнка кашей, овощами или бобовыми, добавьте 2 ст. ложки апельсинового или лимонного сока.

Избегайте употребления коровьего молока, особенно в первый год жизни. Помимо крайней бедности железом, коровье молоко из-за высокого содержания кальция затрудняет усвоение железа из других продуктов, а также может вызвать кишечные проблемы.

Выбирайте крупы, обогащённые железом, — бурый рис, овёс, гречку. Употребляйте их в сочетании с соком лимона и овощами, и усвоение железа значительно повысится.

Не давайте маленьким детям чай и кофе. Они затрудняют усвоение железа.

Содержание железа в некоторых продуктах:

- зерновые (основной источник железа в рационе) — 8 мг в ст. ложке;
- авокадо — 1–2 мг в штучке;
- бобовые — 1 мг в ст. ложке;

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ РАКА ГРУДИ

Мне 71 год, уже 23 года я живу в Израиле. Мы приехали сюда из украинского города Каменка. Я расскажу, как Бог исцелил меня от рака груди.

Ещё живя на Украине, я наблюдалась у врачей по поводу проблем в груди. В Израиле я каждый год проходила маммографию и УЗИ. Несколько раз делали биопсию, но ничего не обнаруживали.

В 2017 г. я прошла очередную проверку и долго не получала ответа. Я была спокойна, думая, что всё в порядке. Когда ответ пришёл, то было показание сделать биопсию правой груди. Время шло, а я не заказывала очередь на биопсию. К тому времени мы уже семь лет были на полном растительном питании. Я думала, что у меня хороший иммунитет, и не торопилась обследоваться.

С момента сдачи анализа прошло два месяца, и в феврале 2018 г. мне стали сниться странные сны. Я стою, а передо мной проходят чередой мои родные, знакомые, друзья, которых уже не было в живых. Они проходят, ничего не говоря, только смотрят на меня с каким-то сожалением. Тогда я поняла, что дело у меня серьёзное. Я попросила Бога убрать эти сны, и они исчезли.

Я сделала биопсию, а когда пришла за результатом, врач сообщил диагноз — карцинома груди 4 степени. Это быстро распространяющийся рак. Услышав диагноз, я почему-то не почувствовала страха. Пришла домой и решила начать сокотерапию.

Я пила фруктовые и овощные соки, а между ними травы. За три недели похудела на 8 кг. Чувствовала себя хорошо, не было ни болей, ни упадка сил, но опухоль прощупывалась, и это напоминало мне о болезни.

Я очень много молилась, спра-

шивала у Бога: «Если моя жизнь подходит к концу, что я должна сделать в первую очередь?» Исповедала грехи, просила открыть те грехи, которые не вижу сама. Молилась по обетованию Псалма 85. К онкологу из-за всех праздников попала только в конце мая. Она, осмотрев меня, была очень удивлена, что я хожу с карциномой уже 6 месяцев, и у меня нет метастазов и ни один лимфоузел не увеличен. Я рассказала, что была на сокотерапии и, возможно, это тормозит распространение болезни, но для врачей такие доводы не являются аргументом.

Мне назначили операцию груди на 16 июня. Сначала хотели делать химиотерапию, а затем операцию, но я настояла только на операции, а там уж будет видно, как Господь поведёт. После операции я чувствовала себя очень хорошо, даже не вспоминала о диагнозе. Мне удалили только место, где была опухоль. Когда исследовали вырезанную опухоль, то сообщили, что было обнаружено много очагов мёртвых раковых клеток, и советовали продолжать сокотерапию.

Я продолжала каждый вечер молиться и просила Господа дать мне конкретный ответ — делать ли мне химиотерапию. Но ответа не было.

Однажды вечером, помолвившись, я собралась ложиться спать, но почему-то включила телефон и сразу на экране появляется заголовок: «Рак груди 4 степени». Естественно, меня это заинтересовало, я стала читать. Это был рассказ женщины, которая прошла все круги ада с таким же диагнозом, как у меня, но она нашла в себе силы покинуть больницу, перейти

на здоровый образ жизни, положительные эмоции, оставить мысли о болезни и жить обычной жизнью. Родные ей в этом помогли, и она излечилась!

Меня это ободрило, и я подумала, что если неверующая женщина вышла из этого состояния, то с Богом я одержу победу! С этими мыслями я легла спать. Среди ночи я вдруг проснулась и сразу вспомнила сон, который мне приснился: я разговаривала по телефону со своим бывшим начальником, которого на самом деле уже не было в живых.

Мне стало страшно. Я закрыла глаза и стала вновь говорить с Богом: «Господи, раз моя жизнь подошла к концу, то скажи мне, что нужно сделать?» И вдруг я услышала в разуме слова на русском языке: «Доверься Богу, доверься Богу, доверься Богу», а затем, как в телевизоре, проходит движущая строка, а на ней слова из Библии: «Господь — свет мой и спасение моё: кого мне бояться? Господь — крепость жизни моей: Кого мне страшиться?» (книга Псалтирь 26:1). Строки проходили перед глазами, а в уме я пела эти слова на иврите. Этот псалом положен на музыку, и мы часто поём его в церкви. После этого я сказала: «Господи, я здорова!», и в этот момент меня пронзила страшная боль от головы до ног, особенно больно было в области груди.

Затем как будто всё свалилось с меня, и боли не стало. Помню, что сказала: «Спасибо, Господи!» Я открыла глаза и посмотрела на часы. С момента, как стала говорить с Богом, прошло 10 минут, и это уже был не сон!

Я встала, вышла на балкон, плакала и смеялась, и хвалила Господа за Его милость ко мне, грешнице. От химиотерапии я отказалась, и уже четыре года прошло после операции. Каждый год я прохожу обследование и, слава Господу, всё в порядке.



Любовь Сапожникова
Источник: группа в Viber
«Опыты жизни с Богом»



РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страница посвящена рекламе Центров здоровья, где не просто снимают симптомы заболеваний, а устраняют их причины. Здесь можно не просто «подлечиться», а достичь желаемых результатов в здоровье. Программа эффективна для лечения хронических неинфекционных заболеваний, для реабилитации после острых состояний, в частности после COVID-19. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера.

Читайте и оставляйте ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

- Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021
- Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735
- Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizhni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017
- Магазин-студия «Здоровый мир», Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г, +7-961-382-98-71, zdoroviykinel@yandex.ru
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

ЧИТМИЛ, ИЛИ СПЛАНИРОВАННЫЙ СРЫВ

Друзья, слышали ли вы о таком модном понятии, как читмил? Это спланированный срыв раз в неделю для тех, кто придерживается здорового питания.

Сейчас в моде теория, приверженцы которой считают, что если позволять себе раз в неделю есть всё, что хочешь, то это поможет лучше держаться в течение остальных шести дней.

Читмил — это когда вы всю неделю следите за своим питанием, но в один из дней вам можно есть всё, что угодно (cheat meal — обманный приём пищи).

Для многих это звучит обнадеживающе, так как раз в неделю можно расслабиться и побаловать себя вредностями. Но есть несколько фактов, которые вы должны знать об этом модном стиле питания.

1. Читеры (обманщики) никогда не выигрывают.

При «обманном приёме пищи» вы обманываете только самих себя. Если вы надеетесь потерять 450 г веса в неделю при вашей норме метаболизма в 2000 ккал в день, вам придётся урезать 500 ккал в день. Это означает потреблять не более 1500 ккал в день.

Читерская еда (один раз!), состоящая например из двойного чизбургера с картошкой фри и молочного коктейля, может вернуть вам более 2000 ккал за один раз. После того, как вы добавили другие блюда и закуски, это буквально сводит на нет половину вашей недельной работы по достижению цели по калориям и упражнениям на протяжении всей недели.

2. Употребление «запрещённых» продуктов может заставить вас начать жаждать их вновь, усиливая тягу.

Если у вас есть история переедания, то обманные приёмы пищи могут вызвать такое поведение. Еда с большим количеством сахара, жира и соли вызывает самую настоящую зависимость. Лучшая стратегия — это полный отказ от вредного и умеренность в полезном. Глупо было бы бороться с наркоманией, позволяя зависимому человеку раз в неделю колотиться. Это лишь опять приведёт его к зависимости.

Задайте себе вопросы:

- Полезна ли для меня эта еда?
- Приблизит ли она меня к цели?
- Чувствую ли я удовлетворение от неё не в момент поедания, а спустя время, или я мучаюсь угрызениями совести?

Поймите, что нет смысла воздерживаться всю неделю от мусора, чтобы раз в неделю «наградить» себя им.

Вместо этого найдите альтернативу:

- вместо сладкого — ягоды и фрукты,
- если любите жирное — орехи и авокадо,
- вместо солёного — оливки и пр.

Изменение сознания поможет по-другому взглянуть на вредную еду. Пищевой мусор не должен ка-



заться вам наградой, а, наоборот, потерей.

Если вы обнаружили, что нуждаетесь в читерской еде, значит, ваша диета непригодна для продолжительного времени и слишком строга. Всё, что вы едите, должно быть вкусно и сытно. При рационе питания, основанном на цельной растительной пище, богатой фруктами, овощами, злаками, бобовыми, обогащёнными орехами, семенами и полезными жирами, вам будет совсем не трудно соблюдать диету.

Начните с добавления в рацион продуктов, богатых клетчаткой, цельного зерна, нежирных растительных белков, большого количества свежих фруктов и ягод, овощей и полезных жиров (в орехах, семенах и растительных маслах).

Не используйте еду, чтобы вознаграждать, наказывать или утешить себя.

Боритесь за здоровое отношение к пище, и вы будете наслаждаться здоровым весом, и вместе с тем здоровой трапезой.

Елена Нижельская,
диетолог



Друзья, если вы хотите скорректировать свой вес, рекомендуем подписаться на аккаунт «Карусель здоровья» в Инстаграме.

В видеоэфирах и публикациях вы найдёте полезную информацию о стройности и красоте.

[instagram.com/carusel_zdorovya](https://www.instagram.com/carusel_zdorovya)



НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

КУРЕНИЕ И ДЕТИ

БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА КУРИТ НЕ ОДНА

70% детей уже при рождении имеют патологии. Врачи объясняют это тем, что 47% беременных курит.

• Курильщикам/курильщицам сложнее, а иногда и невозможно зачать ребёнка.



• У курящих родителей мальчики рождаются почти в два раза реже, чем девочки.

• Большинство из 4800 вредных компонентов табачного дыма напрямую попадает в плод.

• У беременных курильщиц чаще возникает необходимость в кесаревом сечении.

• Кислородное голодание в утробе приводит к развитию у малыша синдрома дефицита внимания и гиперактивности, депрессии и наркомании.

ОПАСНОСТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.

В организме некурящих людей после пребывания в накурённом и непроветренном помещении значительно повышается концентрация никотина.

Табачный дым опасен не только тем, кто курит, но и тем, кто им дышит, особенно детям.



При пассивном курении у детей происходит:

- расстройство сна и аппетита,
- нарушение деятельности желудка и кишечника,
- нарушение функции лёгких (бронхит и пневмония),
- развитие аллергии,
- повышенная раздражительность,
- плохая успеваемость в школе,
- отставание в физическом развитии.

СПИРУЛИНА — ПИЩА XXI ВЕКА

Спирулина — суперпродукт современности. Что она собой представляет и почему стала так популярна?

Спирулина — микроорганизм, водоросль сине-зелёного цвета. В магазинах она продаётся обычно в виде таблеток или порошка. В природе эти водоросли встречаются в некоторых озёрах Африки, Южной Америки и России. В России на базе Научно-исследовательского центра микроводорослевой биотехнологии созданы плантации спирулины на площади 500 кв. м.

Благодаря быстрому росту и высокому содержанию белка производство спирулины требует меньше земли:

- в 20 раз, чем производство соевых бобов;
- в 40 раз, чем производство кукурузы,
- в 200 раз, чем производство говядины.

ГДЕ И КАК ИСПОЛЬЗУЮТ СПИРУЛИНУ

Спирулина используется как:

- ✓ сырьё для фармацевтической промышленности,
- ✓ активный пищевой компонент,
- ✓ косметическое средство и др.

В настоящее время объём продаж пищевых добавок из спирулины в США, Европе и Азии постоянно растёт. В Швеции спирулину добавляют в хлеб, в Великобритании, Швейцарии и Франции продаются фруктовые и ореховые плитки, кукурузные хлопья и готовые завтраки со спирулиной. В Японии производятся таблетки, порошок, напитки, йогурты, мороженое, чипсы и крекеры со спирулиной.

В России технологии позволяют обогащать спирулиновыми продуктами пищу, имеются зарегистрированные разработки для косметологии, выпечки хлеба, готовые и отлажены технологии создания новых линий спирулиносодержащих продуктов питания для всех групп населения.

БИОХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СПИРУЛИНЫ

По оценкам учёных в составе спирулины содержится более 2000 ферментов из 3000 известных науке. Также спирулина содержит около 65% белка — больше, чем любая другая пища, включая мясо и рыбу. Белки необходимы для поддержания ткани, роста и соотношения гормонов в организме.

Спирулина содержит 8 незаменимых и 10 других аминокислот. Концентрация витаминов и питательных веществ в ней больше, чем в любой другой естественной пище.

По содержанию витамина А спирулина превосходит:

- сливочное масло и сыр в 400 раз,
- яйца в 1500 раз,
- творог и огурцы в 2500 раз,
- молоко в 10000 раз.

Витаминов группы В в спирулине содержится в 40 – 150 раз больше, чем в молоке, сыре, твороге, мясе, рыбе, яйцах, сливочном масле.

В спирулине содержатся также витамины Е (токоферол), С, минеральные вещества и микроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, марганец, фосфор, железо, микродозы йода, селена, редких металлов, что очень важно для организма.

Возрастающая нехватка питательных веществ, особенно для жителей больших городов и экологически неблагоприятных районов, приводит к различным нарушениям здоровья. Регулярное употребление спирулины (1 – 2 г в день) снижает риск многих заболеваний.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Только в спирулине и некоторых других сине-зелёных и красных водорослях содержатся такие ценные для здоровья человека соединения, как фикоцианин, стимулирующий работу иммунной системы.

Фикоцианин, входящий в белок спирулины, стимулирует основные части иммунной системы: стволовые клетки костного мозга, макрофаги, Т-клетки и естественные клетки-киллеры, селезёнку и вилочковую железу.

Научные исследования открывают новые возможности для укрепления иммунной системы человека.

Одна из таких возможностей — применение пробиотиков — продуктов природного происхождения. А одним из главных представителей пробиотиков является спирулина. Фикоцианин и ряд других микроэлементов, входящих в спирулину, играют исключительную роль в восстановлении и укреплении иммунной системы.

Подготовил
Тимур Герасимов

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ГРИБЫ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Вам понадобится:

- 1 кг шампиньонов, желательного небольшого,
- 100 мл соевого соуса без усилителей вкуса,
- 1 головка чеснока (очистить и зубчики порубить),
- 1 полная ст. ложка мёда или любого другого жидкого подсластителя,
- соль по вкусу,
- 0,5 ст. ложки копчёной паприки,
- сок одного лимона,
- 2 ст. ложки оливкового масла,
- пучок петрушки, кинзы (по желанию).

Грибы помыть, слегка посолить и сложить в глубокий сотейник. Тушить на среднем огне, пока не испарится жидкость.

В отдельный сотейник сложить все ингредиенты, кроме зелени, и поставить на огонь. Закипятить и варить 3 – 6 минут.

Когда грибы будут готовы, соединить все ингредиенты и потушить вместе 3 – 5 минут.

Добавить порубленную зелень, снять с огня.

Для более острого рецепта перед подачей можно добавить 1 – 3 зубчика чеснока и украсить розмарином для большего запаха.

Ирина Дзюбанчук,
шеф-повар лечебно-профилактического центра «Наш Дом»



РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

ПОЧТА
РОССИИ



П4049 подписной
индекс

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении. Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** (индекс только в электронном каталоге), или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**



Также рекомендуем:



Газета «Сокровище Сокровище»
П4059
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



Детский журнал «Чудесные странички»
П4042
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



**СЛУШАЙТЕ
НАС В СВОЁМ
ТЕЛЕФОНЕ!**

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтakte и Яндекс.Музыка.

Можно перейти по ссылке
8doktorov.ru/podcasts
или QR-коду.



ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов, в Пт. — с 9:00 до 12:00 (время московское)

Если вы болеете или имеете другую нужду, за которую нужно попроситься, звоните или пришлите смс. Мы поможем о вас.

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber

Пришлите sms

- с буквой К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ

Этот курс раскрывает цельный подход к укреплению здоровья.

Основа курса — восемь принципов здоровья. Применяя их, вы встретите лето наполненными энергией, красотой и хорошим настроением!

Уроки снабжены контрольными заданиями.



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО

Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.



Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва - Сухум до станции Гудаута. Самолётом: Москва - Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

ЛАЙФХАК:

БРОСАЕМ КУРИТЬ С ПОМОЩЬЮ СОКА

Чтобы бросить курить, нужен комплексный подход. Ну а что касается питания, то организму необходимы вода и определённые витамины.

Вода помогает вывести никотин с мочой. Витамин С нейтрализует действие никотина. Витамин А восстанавливает клетки слизистой оболочки дыхательных путей. Витамины группы В предотвращают состояние тревожности, раздражительности и поддерживают силу воли.

Сок для детоксикации от никотина содержит в идеальных пропорциях все ингредиенты и способен помочь бросить курить.

Вам понадобится: 2 лайма или лимона, 4 моркови, 1 ст. ложка пропущенной пшеницы, подсластитель, 2 листа мяты (по желанию).

Очистите лаймы от кожуры. Пропустите лаймы и морковь через соковыжималку. Добавьте пророщенные зерна и подсластитель, перемешайте.

Выпивайте в день до трёх стаканов сока.

ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ



На страницах брошюр маленькие читатели найдут рубрику «Детям о здоровье», рассказы в картинках, страничку о животных, настольную игру, книжку-малышку, конкурсы и головоломки, модельку и аппликации и многое другое.

Цена брошюры 45 р.
(без учёта пересылки)

ЗАКАЗЫ ПРИНИМАЮТСЯ:

WhatsApp +7 960-099-22-20
Viber

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

Пожертвовать можно по QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только ИНН 1215064285. Назначение платежа — пожертвование.

Для оплаты другими способами: **8doktorov.ru/help**

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
zayavka@sokrsokr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №3(135). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.

Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 321 000 экз.