

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №11(143) 2022



## КАМНИ В ПОЧКАХ



2

## КОРОЛЬ ПЛОДОВ



7

### НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

#### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ПРОВОДЯТ К ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ



Согласно новому исследованию, повышение активности тромбоцитов происходит в течение одного часа после употребления энергетических напитков.

«Употребление энергетических напитков приводит к множеству сердечно-сосудистых осложнений, таких как сердечные аритмии, инфаркт миокарда и даже "внезапная сердечная смерть". Энергетические напитки могут увеличить риск неблагоприятных сердечно-сосудистых событий за счёт увеличения агрегации тромбоцитов, что приводит к повышенному риску тромбоза (сгустка крови в вене)», — говорит врач-кардиолог Олег Варфоломеев.

#### ВРАЧ ПРЕДУПРЕДИЛ КУРАЩИХ ЛЮДЕЙ О ПОПУЛЯРНОЙ БОЛЕЗНИ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

Длительнокурящие мужчины к 50 годам входят в группу риска по атеросклерозу. Одним из признаков этого недуга является зябкость конечностей. Об этом рассказал невролог, доцент кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики Казанского ГМУ Рустем Гайфутдинов.

«Если мы рассматриваем системные проявления атеросклероза, мужчины со слабой физической нагрузкой вынуждены каждые 50 метров останавливаться из-за резких болей, связанных с критической ишемией мышц», — пояснил специалист. Человек испытывает недостаток поступления крови и в сердечную мышцу. В результате у него возникает стенокардия. На заболевание могут также указывать мушки перед глазами и головокружение при резких движениях.

#### СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ 2 ТИПА

Исследователи из Института глобального здравоохранения Джорджа

и UNSW Sydney обнаружили, что люди с сахарным диабетом 2 типа и высоким уровнем сахара в крови, съедая почти две дополнительные порции фруктов и овощей в день, похудели в среднем на 1,7 кг и на 10% снизили уровень ЛПНП (липопротеина низкой плотности, или «плохого холестерина», вызывающего сердечные заболевания). Исследование проводилось в течение 12 недель.

Ведущий автор исследования Джейсон Ву сказал, что это первое важное исследование в Австралии, демонстрирующее потенциал «еды как лекарства», чтобы помочь врачам и пациентам лучше справиться с заболеваниями, связанными с питанием.

«Мы знаем, что полноценное питание является ключевым фактором поддержания здоровья. Но только один из двадцати австралийцев потребляет достаточное количество фруктов и овощей, при этом многие испытывают трудности с доступом к здоровой пище, особенно жители наиболее неблагополучных общин», — сказал он.

Источник: med2.ru



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В Viber



СЕМЕНА ЗДОРОВЬЯ

ПОЧТА РОССИИ

Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

[PODPISKA.POCHTA.RU](http://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

# МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

**Распространённость мочекаменной болезни очень увеличилась за последние 20 лет. Учёные обнаружили взаимосвязь между распространённостью мочекаменной болезни и повышенным потреблением животных белков. Разберёмся, о чём нам говорят исследования учёных.**

Камни — это твёрдые минеральные отложения, которые образуются в почках, когда в моче из-за высокой концентрации определённых солей начинают формироваться кристаллы. Постепенно кристаллы растут и могут даже стать размером с мелкую гальку. Они блокируют отток мочи, вызывая сильную боль, которая обычно распространяется в направлении от поясницы к паху. Камни в почках могут выйти сами, но некоторые настолько велики, что их необходимо удалять хирургическим путём.

В середине прошлого века учёные решили провести интервенционное исследование. Они попросили испытуемых добавить некоторое количество животных белков к ежедневному рациону в эквиваленте, равном одной консервной банке с тунцом. Через два дня уровень мочеобразующих соединений (кальция, оксалата, мочевой кислоты) подскочил так сильно, что риск мочекаменной болезни у испытуемых повысился на 250%.

Питание с «высоким» содержанием белков было максимально приближено к стандартному западному рациону питания, поэтому полученные данные позволили сделать вывод о том, что, сократив потребление мяса, можно снизить риск мочекаменной болезни.

К 1970-м годам накопилось уже достаточно данных, чтобы учёные начали задаваться вопросом: А не следует ли рекомендовать пациентам с хронической мочекаменной болезнью совсем отказаться от мяса? Тем не менее, исследований риска образования камней в почках у вегетарианцев не проводилось вплоть до 2014 года. В то время учёные из

Оксфордского университета обнаружили, что у испытуемых, которые совсем не едят мяса, значительно меньший риск госпитализаций из-за камней в почках и что риск повышается с увеличением в рационе количества мяса.

Людям, у которых часто образуются камни в почках, обычно рекомендуют воздерживаться от красного мяса, но что насчёт курицы или рыбы? Это было неизвестно до тех пор, пока в исследовании 2014 года потребление лосося и трески не сравнили с потреблением куриной грудки и бургеров. По результатам исследования учёные делают вывод: *«Людям с высоким риском образования камней следует рекомендовать ограничить потребление всех животных белков».*

Чаще всего камни в почках состоят из оксалата кальция, который кристаллизуется, когда моча слишком насыщена кальцием и оксалатами. Долгие годы врачи считали, что раз камни состоят из кальция, значит, пациентам нужно сократить потребление кальция. Ситуация изменилась, когда в «Медицинском журнале Новой Англии» было опубликовано крупное исследование, в котором традиционная диета с низким содержанием кальция противопоставлялась диете с низким содержанием животных белков и натрия. После пяти лет исследований учёные сделали вывод: *«Низкокальциевая диета в два раза менее эффективна, чем сокращение употребления мяса и соли».*

Нужно ли сокращать количество оксалатов, которые содержатся в некоторых овощах? Исследование не выявило корреляции между образованием камней и повышенным



потреблением овощей. Напротив, повышенное потребление овощей и фруктов коррелирует с меньшим риском независимо от других известных факторов риска, а значит, увеличивая употребление овощей и фруктов и ограничивая себя в мясе, мы приносим организму только пользу.

Другая причина, по которой сокращение потребления животных белков положительно влияет на функцию почек, состоит в том, что снижается производство организмом мочевой кислоты, формирующей кристаллы, из которых зарождаются или целиком состоят камни. Камни мочевой кислоты — второй по распространённости тип камней в почках.

Поэтому для снижения риска можно снизить производство мочевой кислоты в избыточном количестве. Добиться этого можно двумя путями: принимая лекарства или убрав мясо из рациона. Препараты, блокирующие производство мочевой кислоты, эффективны, но могут иметь серьёзные побочные действия. А полный отказ от мяса снижает риск кристаллизации мочевой кислоты более чем на 90% всего за пять дней.

Когда моча более щелочная, меньше вероятность образования камней. Вот почему полезно есть больше овощей и фруктов и меньше мяса. Стандартный «западный» рацион питания повышает кислотность мочи. Когда люди переходят на растительную диету, pH нормализуется в течение недели.

Не все растительные продукты оказывают ощелачивающее действие, и не все животные продукты окисляют одинаково. При оценке кислотной нагрузки на почки учитываются кислотная нагрузка продуктов и стандартный размер порции, чтобы люди смогли изменить соотношение продуктов и предотвратить образование камней в почках и другие заболевания, связанные с отложениями соли мочевой кислоты, например

подагру. Самые кислотообразующие продукты:

- рыба,
- свинина,
- птица,
- сыр,
- говядина,
- яйца — являются более кислотообразующими, чем говядина, но их едят в меньшем количестве за один раз.

Некоторые злаки тоже относятся к «кислым» продуктам, например хлеб и рис, а вот макароны — нет. Фасоль значительно снижает образование кислоты, но не так сильно, как фрукты, а овощи возглавляют список щелочеобразующих продуктов.

Изменение рациона питания — действенный способ профилактики и в некоторых случаях лечения мочекаменной болезни без лекарств и операций. Если есть больше овощей и фруктов, ограничить употребление мяса и соли, пить в среднем 10 стаканов чистой воды в день, мелкие кристаллы мочевой кислоты могут раствориться сами.

Как определить, нормальный у вас кислотно-щелочной баланс или нет? Самый простой способ — помочиться на лакмусовую бумажку. Другой способ — использовать краснокочанную капусту.

Варите краснокочанную капусту, пока вода не приобретёт тёмно-пурпурный оттенок, или смешайте сырую капусту с некоторым количеством воды и затем процедите. Помочитесь в туалете, возьмите коктейль из краснокочанной капусты и вылейте в унитаз. Если жидкость в унитазе осталась пурпурной или, что ещё хуже, розовела, значит, моча слишком кислая. Мы должны стремиться к голубому цвету. Если моча и вода от капусты поголубели, ваша моча не кислая, а нейтральная или даже щелочная (прим. ред. — результаты зависят и от pH водопроводной воды в унитазе).

**Майкл Грегер,**  
*«Еда в борьбе за жизнь»*

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОЧКАХ

- За сутки почки фильтруют до 2000 л крови.
- Полный объём крови проходит через почки 35 раз в день.
- Общая длина капилляров в почке — 25 км.
- Одна почка состоит из 1 млн фильтрующих элементов.
- Индийский хирург Ашиш Патил попал в Книгу рекордов Гиннеса, удалив из почек пациента 170 тысяч камней. Операция заняла 4 часа. Пациент выжил и вернулся к здоровому образу жизни.
  - Почки весят от 120 до 200 г, причём правая весит несколько больше левой.
  - Первая искусственная почка — аппарат для гемодиализа — была применена в 1944 году. В 2013 г. американские учёные разработали имплантируемую искусственную почку, созданную биоинженерным методом.

# ЗАКОНЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

**В каждом возрасте организм имеет свои особенности. Как только наш организм перестает расти, он начинает стареть. Наука о старении называется геронтология, а гериатрия — это область медицины, к которой относятся профилактика и лечение болезней, связанных со старением. В этой статье мы разберемся в особенностях питания старшего поколения.**

Нет конкретного биологического возраста, в котором человек мог быть назван «пожилым». Есть «пожилые» люди, паспортный возраст которых составляет 55 лет, а другие остаются «молодыми» и в 75.

Лица пожилого возраста могут нуждаться или не нуждаться в особом питании. Хотя возраст по-разному влияет на разные органы одного и того же человека. Есть изменения в органах, которые настоятельно требуют перемен в питании, изменения же в других органах не мешают им по-прежнему работать стабильно. Вместе с тем существуют общие законы, которые важны в здоровом питании пожилых людей. И первое правило касается обеспечения организма энергией.

## Энергия

Старение приводит к уменьшению интенсивности обмена веществ, а также к спаду двигательной активности. Поэтому количество потребляемых калорий обязательно нужно постепенно снижать, чтобы избежать прибавления в весе и ожирения. А это значит, что вам так или иначе с возрастом придётся отказываться от обильного ужина, к которому вы, возможно, привыкли, от сладких десертов, чая «с печеньками», жирной пищи, или быть готовым к уменьшению размеров порции.

Если вы не настроитесь на перемены, то обнаружите, что ваш вес начнёт расти. А с набором веса могут прийти и такие болезни, как гипертония, диабет, варикозная болезнь или артроз. Поэтому идите с радостью навстречу изменениям в питании! Они необходимы для вашего здоровья и молодости!

## Белок

Потребность в белке у пожилых людей мало чем отличается от той же

потребности у людей более молодых. Однако у пожилых нередко ухудшается работа почек, а избыточный белок создаёт дополнительную нагрузку на почки. Поэтому с возрастом рекомендуется заменять животные белки на растительные: мясо — на бобовые, коровье молоко — на овсяное, кунжутное или другое растительное.

## Витамины

Как вы думаете, кому требуется больше витаминов: пожилым или молодым? Наверняка найдутся заботливые бабушки, которые скажут, что их внукам нужно гораздо больше витаминов, чем им самим. Однако правда заключается в том, что витамины требуются организму в любом возрасте, но у пожилых людей процесс усвоения витаминов нарушается. Поэтому их питание должно быть богато витаминами особым образом.

Одно исследование, проведённое в США, сообщает, что у пожилых пациентов, поступивших в больницу с тяжёлым инфекционным заболеванием и с пониженным содержанием витамина С, смертность составила 45%. Для сравнения: смертность в группе с более высоким содержанием витамина С составила 27%, хотя тяжесть болезни в обеих группах была одинаковой.

## Кальций и витамин D

Кальций — это необходимый элемент, которого часто не хватает в пище лиц пожилого возраста. Потеря кальция усиливается при душевных потрясениях, малоподвижности, употреблении чая и кофе и приёме определённых сильнодействующих препаратов. Уменьшение всасываемости кальция с возрастом обусловлено, главным образом, недостатком витамина D. А недостаток витамина D вызван, во-первых,



уменьшением времени пребывания на солнце и, во-вторых, ослаблением способности кожи вырабатывать этот витамин.

## Железо

Дефицит железа особенно часто наблюдается у женщин, и его недостаток чаще всего связан с недостатком витамина С.

Необходимо ли вам принимать дополнительный комплекс витаминов и микроэлементов, может решить только врач. А вот обеспечить себя полноценным питанием, чтобы все полезные вещества поступали с пищей, под силу каждому.

## ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ ПОЛНОЦЕННОМУ ПИТАНИЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

### 1. Укоренившиеся вредные привычки в питании

Трудно изменить привычки питания, которые складывались на протяжении всей жизни. Но всё же многие пожилые люди понимают, что те продукты, которые они могли себе позволить в молодости, в зрелом возрасте недопустимы. Ради собственного здоровья стоит отказаться от вредного, учиться новому, приспосабливаться и меняться.

### 2. Депрессия и одиночество

Когда пожилой человек остаётся один, он нередко теряет интерес к приготовлению пищи. Находите новые социальные связи, чтобы удовлетворять свою потребность в

общении: общайтесь с соседями, посещайте клубы по интересам, иногда ходите в кафе здорового питания.

### 3. Ослабление обоняния и вкуса, ухудшение аппетита

Привлекательный, красивый внешний вид блюда, приятный запах, приправленные и сервированные блюда могут компенсировать ослабление органов чувств и ухудшение аппетита. Старайтесь есть больше сырых овощей и фруктов, они имеют яркий вкус и возбуждают аппетит.

### 4. Ожирение

У пожилых людей потребность в энергии сокращается приблизительно на треть из-за снижения физической активности и скорости обмена веществ. К другим причинам ожирения относятся потеря социальных контактов и еда как средство скрасить скуку, одиночество и избавиться от чувства подавленности. Рекомендуется избегать излишне калорийной пищи в виде сахаров и жиров и поощрять себя по мере сил больше двигаться.

### 5. Запоры

Нормализовать стул поможет достаточное употребление воды (6 – 8 стаканов в день). Ешьте больше фруктов и овощей, хлеб и крупы из цельного зерна, а также больше двигайтесь!

**Наталья Воронина,**

директор магазина здорового питания «Чечевица», г. Йошкар-Ола

## АНТИРАК

# СОЯ И РАК ГРУДИ

**Анджелине Джолли в 2013 г. провели хирургическую операцию по удалению молочных желёз (мастэктомии), чтобы уменьшить риск развития рака груди. Но есть и гораздо менее опасный путь защитить себя от этого страшного заболевания. Он связан со здоровым питанием и растительной пищей.**

В соевых бобах содержится вещество генистеин из рода фитоэстрогенов, по своему строению напоминающий женский половой гормон. Генистеин, связываясь с эстрогеновыми рецепторами в клетках нашего тела, защищает женщин от чрезмерного действия эстрогена, тем самым предотвращая риск образования и прогрессирования рака молочных желёз у женщин, предстательной железы у мужчин и других опухолей.

Исследователи из Сингапура, которые наблюдали за группой женщин в поисках у них ранних признаков рака молочной железы, обнаружили, что чем больше сои съедала женщина, тем меньше у неё было шансов на предраковые изменения в клетках молочных желёз.

Идеальное потребление для профилактики рака составляет 5 мг генистеина и даидзеина в день, которые вы можете получить от одного большого стакана соевого молока или 50 г тофу.

Соевое молоко можно употреблять в напитках и с кашами вместо коровьего молока, а тофу отличной добавкой для вторых блюд. Кстати, тофу — самый богатый источник изофлавонов.

Сейчас соевое молоко можно купить в любом супермаркете. А можно приготовить и самостоятельно. Оно содержит в 15 раз больше железа, чем коровье, не содержит гормонов животных, не вызывает аллергии, астмы, слезеобразования.

**Елена Нижельская,**  
диетолог

# ПРОЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**7 дней в неделю профессиональные христианские психологи готовы прийти на помощь тем, кто находится в сложной жизненной ситуации. Представляем вам волонтерский проект «Angel7D».**

Подробнее о деятельности проекта «Angel7D» рассказывает его руководитель Александр Сбоев:

Проект запустился в феврале 2016 года. Идея его создания вынашивалась давно. Началось с того, что я столкнулся с проблемой, а рядом не было нужного человека, которому я мог бы довериться. Этот период жизни совпал с моим крещением. Я попал в ДТП, погибли трое моих друзей, и в меня стреляли из пневматического ружья. Пуля попала чуть выше виска, я получил трещину черепа. Было разочарование в Божьей любви. Потом я доверился близким, а в ответ получил недопонимание и осуждение. Я ушёл в себя и от Бога. Потом вспомнил, что дал обещание Иисусу быть с Ним, и стал молиться. Переборол все трудности и хотел найти себя в служении Богу. Сначала поддерживал людей в социальных сетях, а потом появилась идея объединить психологов-христиан в одну команду. Ведь вокруг столько разводов, обид и непонимания во взаимоотношениях между людьми.

Секрет успеха нашего проекта в том, что мы побуждаем людей доверять свои проблемы Богу. Наша команда психологов постоянно обновляется. За 6 лет мы обработали около 4000 писем. В нынешней команде собрался коллектив из 41 человека. Все они профессиональные практикующие психологи.

Чаще всего нам пишут о проблемах семейного характера, взаимоотношениях между супругами, о

проблемах в воспитании детей и в учёбе. Также людей беспокоят панические атаки и депрессия. Многие теряют смысл жизни. Порой людям некому рассказать о своих переживаниях. Пишут нам и те, кто страдает разными видами зависимостей.

В нашей команде психологи разных направлений. Каждому, кто написал нам, в течение трёх дней стараемся оказать помощь. С каждым человеком ведётся скрупулёзная работа. Порой требуется пройти целый курс бесед. Мы работаем через электронную почту, мессенджеры и по телефону. Все абсолютно анонимно.

**Ч**то побуждает принимать участие в проекте психологов, которые тратят свои силы и время, чтобы абсолютно бесплатно оказывать помощь людям? Об этом рассказала клинический психолог София Винокурова:

Многие считают, что религия и психология несовместимы. Да, с одной стороны, они правы, и светская психология отрицает религию и религиозные принципы, пытается занять их место. Концепция такой психологии вынуждает посещать бесконечные сеансы и отдавать кучу денег за то, что психолог копается в прошлом и говорит, что человек должен делать всё, что ему захочется, а если окружение создаёт проблемы, то можно от него просто избавиться. Служа в команде «Angel7D», я хочу показать, что психология имеет массу методов



работы с проблемами, которые при правильном использовании дают эффективный результат. Несмотря на то верующий ты или нет, человеческая психика действует по определённым законам, и методы психологии могут помогать людям одинаково эффективно вне зависимости от веры, нации, возраста или пола. Бог создал человека социальным существом, поэтому мы нуждаемся в поддержке других людей. К сожалению, многие люди отказываются от помощи, пытаются безуспешно решить свои проблемы в одиночку. Кроме того, я хочу давать реально полезные советы и новый взгляд на ситуацию. Все психологи высшего уровня отмечают, что помимо работы должно быть то, что

ты делаешь бескорыстно, только так возможна полная реализация. Я выбираю такое служение.

**О** самом запомнившемся случае за время участия в проекте рассказала психолог Вероника Киселёва:

Летом 2019 года к нам обратился молодой человек, который был на грани самоубийства. В переписке он был немногословен. Мне запомнился этот случай, потому что был переломный момент, когда молилась вся команда. Мы очень переживали за него. Потом он написал: «Спасибо, стало легче и лучше». Это было чудо!

**Подготовила Людмила Яблочкина sokrsokr.net**

WhatsApp, Viber +7 996 336 09 91



ANGEL7D.RU

САЙТ МОЛИТВЕННОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ



**Н**а улице с утра шёл сильный дождь. Дома у кота Афанасия Петровича за столом сидели овечка Кудряшка, лисёнок Лёха, ёжик Коля Самоделька и пёс Кузя. А на кухне хлопотала сова Софья Наумовна. Все ждали хозяина дома, и сразу оживились, когда доктор наконец пришёл.

мочил, и в горле у него запершило. Я ему первую помощь оказал, чтобы ангина не началась.

— В такой дождь вы посещаете больных. И не боитесь плохой погоды. А как вы выбрали свою профессию? Почему стали доктором, это же так

## ТРУДНО ЛИ БЫТЬ ДОКТОРОМ?

— Мы за вас переживали! — первая подбежала к доктору чуткая овечка Кудряшка.

Друзья сели пить чай.

— А дождь всё идёт! — протянул лисёнок Лёха.

— Ну и пусть идёт, он нам не мешает, — ответил Афанасий Петрович. — Я сейчас ходил к мальчику Валерику. Он ноги про-

сложно, — спросил любознательный Кузя.

Афанасий Петрович улыбнулся, немного подумал и ответил:

— Трудно ли быть доктором? Для меня ходить под дождём несложно, ведь я иду, чтобы помогать. А доктором я решил стать после такой истории... Пошли мы как-то с мальчиками в лес. Один мальчик неосторожно ногу сухой веткой поранил. Я увидел, что у него потекла кровь. А он взял и откатал грязную пыльную штанину, чтобы никто из друзей не увидел кровь и не испугался. Мальчик подумал, что ничего страшного нет в этой ране. Но, к счастью, его друзья увидели кровь и отвели пострадавшего к врачу. Так я узнал о первой помощи, и мне тоже захотелось помогать всем.

— Доктор, мальчик неправильно сделал, что не обратил внимания на порез? — спросила Кудряшка.

— Конечно, неправильно! И ещё — ни в коем случае нельзя трогать открытые раны грязными руками, чтобы не занести инфекцию. Спускать грязную штанину на порез мальчику было нельзя! Если случилась беда, рану нужно аккуратно промыть, перевязать чистым бинтом. Если небольшая рана, можно сорвать листик подорожника, помыть его, размять и приложить к ранке. Зелёной или йодом смазывать полагается только края ранки. Если рана большая, срочно идите к врачу! И врач окажет первую помощь. Ещё запомните: если у вас ушиб, нужно прикладывать холод. Например, полотенце, смоченное в холодной воде и хорошо отжатое. И будьте всегда внимательны, чтобы и вы могли при необходимости оказать первую помощь.

**Алёна Гусева**

Художник Елена Голованова

# КАК БЫСТРО ИСЦЕЛИТЬСЯ ПРИ ПРОСТРЕЛЕ СПИНЫ

**Многим людям, как и мне, известна внезапная боль в спине, — так называемый прострел. Очень хорошо помню тот день, когда мы с ней «познакомились». Боль была такая сильная, что я не смог самостоятельно добраться до кровати. После укола врачей «скорой помощи» стало немного легче, но постельный режим был обеспечен на несколько дней. И уколы — куда же без них! Но этим летом я узнал о более эффективных способах лечения и профилактики этого недуга.**



В июле этого года, находясь на Форуме здорового образа жизни в Центре здоровья «Ягодная Поляна», я неудачно поднял тяжёлую кастрюлю и... снова спина. От боли рухнул на колени. Это случилось в последний день, вечером. С утра нужно было выезжать и ехать 800 км на машине.

Не выспавшись от боли, с грустным недоумением о том, как же мне ехать за рулём, пошел в 6.00 грузить машину. Павел Меженин, руководитель Центра здоровья, вышел нас провожать и, узнав о моём недуге, сразу предложил помощь. В спортзале мы провели минут 30. Сделали несколько упражнений на тренажёре и ещё одно, не требующее тре-

нажёров, называется «Кошечка». В результате сразу после тренировки стало намного легче, и можно было ехать.

Уже близко к дому на трассе спустило колесо. При первой попытке открутить болт спину вновь прострелило так, что «искры из глаз». Моя попутчица сделала всю мужскую работу. Женщины, на самом деле, всё умеют! Договориться с болью удалось таблеткой болеутоляющего. Так и доехали до дома.

Утром, понимая, что тренажёров у меня нет, решил делать то самое упражнение под названием «Кошечка». Сначала 300 раз — поясница почти не прогибалась, боль была сильная. Через час ещё 500, к обеду около 600 раз. И чуть позже, к вечеру — 800 – 850 раз.

Утро следующего дня начал со скандинавской ходьбы. Во время ходьбы спина очень хорошо прогрелась и наступило значительное улучшение. В этот день снова сделал «Кошечку» примерно 2000 раз, плюс приседания.

«Кошечку» нужно делать как мож-

но больше. Не 10 – 15 раз, а пару тысяч. За минуту делается примерно 20 – 30 раз. 10 минут — это 200 – 300. Глав-



ное не лежать и не охать, а действовать. Важен первый час после «прострела», так называемый «золотой час».

Возможно, многим трудно будет поверить в это, но боль прошла. Абсолютно никакого дискомфорта! А главное без уколов и постельного режима. Только радость бытия и вкуса жизни.

Я очень благодарен Божьему провидению, Павлу Меженину и тяжёлой кастрюле. Такие стечения обстоятельств дали мне понять, что имеется очень много простых средств, о которых стоит узнавать и применять их. Слава Богу, что патента на них нет.

**Юрий Караульчиков,**  
г. Вятские Поляны

# ОБЁРТЫВАНИЯ ВМЕСТО ГОРМОНОВ И АНТИБИОТИКОВ

**Средней дочке было два года, когда она заболела. Пару дней держалась температура, начался сильнейший кашель. Врачи поставили диагноз «бронхит» и выписали антибиотики.**

Через некоторое время началась обструкция и вновь поднялась температура. При высокой температуре, мне казалось, она задыхается, — настолько тяжёлым было её дыхание. Врачи назначили гормоны. Дышали через небулайзер, но состояние оставалось тяжёлым.

Я очень переживала, позвонила подруге, у которой муж врач. Просила, чтобы она помогла нам попасть

в стационар — боялась оставаться с дочкой дома. Подруга посоветовала мне не торопиться в больницу, но применять обёртывания льняным материалом.

В тот же вечер я обернула дочку первый раз. Минут через 40, обёрнутая, она стала намного легче дышать, что меня очень удивило и обрадовало. На следующий день я обернула её два раза: утром и вечером. В тот день

её дыхание стало ровным. После этого я перестала давать ей гормоны и антибиотики. После восьми обёртываний ребёнок был здоров!

Льняных простыней у меня не было, и я применяла обычные. Благодарю Бога за уроки, которые я извлекла из этой ситуации. Во-первых, в первую очередь исцеляет Бог; во-вторых, метод настолько эффективен, что работает даже с другой тканью. И главное — Бог готов давать нам по нашей вере!

После этого случая я больше не лечу детей антибиотиками. У всех появились свои льняные плащи, про-



стынки, и мы благодарны Богу, что Он заботится о нас, давая такой простой метод лечения.

**Ольга Богуш,**  
г. Иваново-Франковск

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**В Центрах здоровья вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера и многое другое.**

Отдых в сельской местности в Нижегородской области. **тел.: 8 929 046-66-66 dubki08@gmail.com dorogazhizni.info**

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

- Массаж
- ОФК
- Барокамера **new**
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната **new**
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

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, vkyszizni.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 14643214800017

# ЛЮБОВЬ СИЛЬНЕЕ АЛКОГОЛЯ

**История супругов о том, как алкоголь исчез из жизни их семьи.**

**Анна:** Путь оставления вредных привычек начался давно. Денис ещё в детстве говорил: «Я не буду таким, как отец». Но шли годы, менялась компания друзей, и сказанные слова были давно забыты. Выпивка стала обычным делом. Больше всего страдала мама. Проводила бессонные ночи, молилась, чтобы с сыном было всё хорошо. Эти молитвы поддерживали её, но тревога не покидала сердце.

Так случилось, что наши с Денисом пути сошлись. Мне очень не нравилось, когда он был под воздействием спиртного. Человек в таком состоянии не способен контролировать себя. Однажды на дне рождения друга мы сильно поссорились из-за алкоголя. Друзья вмешались, пытались его остановить, чтобы не навредил мне. В итоге с одним другом он подрался, потом мы все сели и уехали (праздновали на природе). Я была очень расстроена. Я не хотела с этим человеком строить будущее и думала, как мне теперь жить? Смогу ли я простить? В моей голове было одно слово: «Никогда!»

**Денис:** Утром я проснулся. Никого нет... Что случилось, где Анюта? Попытался вспомнить, но в голове пустота. Помню только, что произошло что-то плохое. Я стал размышлять, что меня ждёт? Мы после празднования на природе поехали домой к моему отцу (он как раз был на отъездной работе), ночевать я остался там же. Я смотрел на пустые холостяцкие комнаты дома и понимал: если я не поменяю образ жизни, меня ждёт участь отца — быть одному всю жизнь.

Я пытался дозвониться Ане, но безуспешно. Попросил друга отвезти меня в ст. Вешенскую, где она училась. Мы встретились и долго разговаривали. Я был готов на всё. Потом Анюта сказала: «Если ещё раз такое повторится, то нам придётся расстаться навсегда».

**Анна:** Вспоминая этот случай, я понимаю смысл слов, написанных в Библии: «Любовь долготерпит, милосердствует...» (1 послание коринфянам 13:4). Любовь помогла мне простить, а Денису сдержать своё обещание. Он не стал сразу вести трезвый образ жизни, но старался отойти от своей вредной привычки.



Окончательным шагом в оставлении алкоголя стала потеря здоровья при работе на вышках сотовой связи. Денис просил Бога в молитвах о защите и исцелении. Врачи не понимали, что с ним, и разводили руками. Многие говорили Денису, что лучшее лекарство от этой болезни — алкоголь, он всё нейтрализует и выводит. К счастью, на его пути были и другие люди, которые давали более правильные советы.

Денис дал Богу обещание, что не

будет больше выпивать, и Бог поддерживал его на этом пути. Мы живём без спиртных напитков, наши дети не видят последствий и не знают, что это такое. Мама Дениса теперь спокойна за сына. Я благодарна Господу за свою семью и что мы нашли альтернативу нашей прежней жизни. Мы поняли, что радоваться и проводить весело время с друзьями можно без алкоголя.

**Денис и Анна Симоновы**  
proekt7d.ru

## ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ — БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

**Многие думают, что в употреблении пива нет ничего опасного, и пивной алкоголизм не воспринимается серьёзной проблемой. А между тем это настоящая бомба замедленного действия и поэтому является самой опасной.**



**Р**азберём основные признаки пивного алкоголизма, чтобы вы могли вовремя остановиться.

Как минимум, у вас начнут образовываться жировые отложения по женскому типу. «Пивной живот» ограничивает подвижность, не позволяет полноценно заниматься спортом, бегать, качать пресс. Высокий уровень эстрогенов в крови у мужчины приводит к падению уровня тестостерона, что напрямую сказывается на либидо и мужском здоровье в целом. Если вы обнаружили, что у вас начал образовываться пивной живот, — это признак первой стадии пивного алкоголизма.

Если вы начали замечать, что распитие пивных напитков превратилось

в навязчивую привычку, от которой сложно просто так отделаться, — это сигнал зависимости.

При постоянном употреблении пивных напитков неизбежно начнут перегружаться почки и печень, имеют место также колики в животе, изжога, жидкий стул, метеоризм и прочие проблемы с пищеварением.

Далее любителей пива ждут такие симптомы:

- повышенные показатели сахара в крови;
- рыхлое туловище;
- избыточный вес,
- сине-бордовое лицо,
- мешки под глазами,
- одышка, общая слабость,
- боли под рёбрами и в районе поясницы.

Несвоевременное лечение пивного алкоголизма у мужчин может привести к импотенции и снижению способности к оплодотворению, дезактивировать выработку тестостерона и вызывать рост показателей женских половых гормонов, что приводит к избыточной тучности, росту груди, расширению тела в области таза.

Другие последствия пивного алкоголизма:

- повышение артериального давления из-за переполнения кровеносной системы жидкостью;
- расширяются внутренние полости сердца, что приводит к гипертрофии миокарда;
- кобальт, содержащийся в пиве, приводит к воспалению слизистых кишечника и желудка;
- повышается давление в почках, что приводит к серьёзным проблемам.

Болезненная тяга к пиву счита-

ется пивным алкоголизмом. Может показаться, что этот слабоалкогольный напиток совершенно безобиден, но он наносит здоровью непоправимый вред.

Важно знать: психологическая зависимость от пива сильнее водочной и последствия пивного алкоголизма могут быть серьёзными, а потому не стоит увлекаться пивом, а если есть зависимость, не стоит откладывать лечение.

Будьте трезвы и здоровы.

Источник: [alkogolizmu.net](http://alkogolizmu.net)

### Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями.



Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов. Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.

Подробности по телефонам:  
**8(910) 942-11-20**  
**8(915) 690-41-06**  
**reabkovcheg.ru**

Фонд «Новомосковск против наркотиков»  
ОГРН 1027101412271

РЕКЛАМА 12+



# КОРОЛЬ ПЛОДОВ — ГРАНАТ

*Гранат любят почти все, но из-за проблем его очистки многие люди не включают гранаты в свой рацион. А зря! Недаром на Востоке гранат называют королём всех плодов, ведь он удивительным образом защищает нас от болезней, укрепляя иммунную систему.*

**Г**ранат богат витаминами С, Е, В1, В2, В6, а также содержит большое количество ниацина. Из минералов больше всего калия, меди и железа. В кожуре и в мембранах, разделяющих мешочки с семенами, содержатся танины. Лимонная кислота и другие органические кислоты придают гранату приятно горько-сладкий вкус.

**Антоцианины.** Эти красноватые или синеватые растительные пигменты принадлежат к группе флавоноидов. Действуют на желудочно-кишечный тракт как антисептики и противовоспалительные вещества. Являются мощными антиоксидантами, задерживая процесс старения и ракового перерождения. Имеют мочегонный эффект.

**Пеллетьерин.** Этот алкалоид — эффективное глистогонное средство (если употреблять в пищу внутреннюю мембрану), реминерализующее и очищающее.

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ГРАНАТА

**Заболевания кишечника.** Гранат полезен в случаях неинфекционной диареи, вызванной гастроэнтеритом или колитом, благодаря его вяжущему и противовоспалительному действию на желудочно-кишечный тракт. Он также полезен в случае метеоризма или кишечных

колик. Удивительные результаты были достигнуты в лечении гранатом хронического язвенного колита и гранулематозного колита (болезни Крона). Гранат снижает выработку желудочного сока и снимает симптомы раздражённого желудка.

**Железодефицитная анемия.** За счёт большого количества меди гранат облегчает усвоение железа.

**Атеросклероз.** Благодаря флавоноидам и антиоксидантам, замедляющим процесс старения артерий, гранат рекомендуется в случаях пониженного артериального давления. Он очень полезен для предотвращения сердечных приступов и любых болезней сердца.

**Гипертония.** Благодаря богатому содержанию калия и отсутствию натрия гранаты подходят в пищу тем, кто страдает гипертонией, ИБС.

**Подагра.** Гранаты ценны в случаях подагры, избытка мочевой кислоты и ожирения.

**Рак молочной железы.** Гранаты обладают большим потенциалом не только в предотвращении рака молочной железы, но и в лечении. Три ингредиента гранатового сока останавливают рост раковых клеток и предотвращают метастазы.

## ХРАНЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ

Гранат хорошо хранится после сбора урожая, надолго сохраняя



## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ХЛЕБ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ

**Вам понадобится:**

- 400 г зелёной гречки,
- 250 мл воды очищенной (например, фильтрованной),
- 10 г соли,
- 0,5 ч. л. кориандра,
- 0,5 ч. л. тмина,
- 3 ст. л. кунжута.

Гречку промыть, залить фильтрованной водой на 2 – 6 часов. Воду слить, откинуть гречку на дуршлаг. Не промывать. Добавить к гречке 250 мл фильтрованной воды, соль и специи, взбить в блендере до однородной массы. Переложить массу в стеклянную форму. Накрывать полотенцем и оставить ферментироваться при комнатной температуре на ночь (от 8 до 24 часов в зависимости от температуры), чем теплее, тем быстрее ферментация. К утру тесто поднимется, в нём останутся пузырьки воздуха.

Форму смазать нерафинированным маслом, застелить бумагой для выпечки. Выложить тесто в форму. Посыпать сверху семечками. Выпекать в предварительно разогретой духовке примерно 70 минут при температуре 200°C. Готовый хлеб вынуть из духовки, достать из формы, удалить бумагу, переложить на решётку и полностью остудить.

**Алексей Прокофьев**

свои полезные свойства. При температуре от +4 до +6°C гранат пригоден к употреблению в течение нескольких месяцев; при температуре около +1°C срок хранения увеличивается до 9 месяцев. Не рекомендуется хранить плоды в полиэтиленовых пакетах. Лучше храните в бумажных — в них плоды не высохнут. В холодильнике подойдёт отсек для хранения фруктов и овощей, так как перепады температуры на этом уровне минимальны.

Если у вас нет проблем с кислотностью желудочного сока, оптимально есть гранат за 30 – 40 минут до основного приёма пищи утром или днём. При таком употреблении фрукт усилит аппетит и подготовит кишечник к активному перевариванию еды. Если же имеются даже небольшие проблемы с желудком, не стоит употреблять гранат до еды.

**Подготовка Людмила Яблочкина**

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН МАГНИЙ

Магний участвует в передаче нервных импульсов и в сокращении мышц, а это важно для работы сердечно-сосудистой системы и расслабления мышц.

## ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ

- хроническая усталость;
- тревожность;
- спазмы, судороги;

- учащённое сердцебиение,
- покалывание в руках и ногах, онемение;
- бессонница, раздражительность, головные боли;
- частая смена настроения;
- расстройства психического здоровья;
- остеопороз;
- высокое артериальное давление, астма;
- постоянная тошнота.

Включите в свой рацион бобовые культуры (особенно нут и чёрную фасоль), авокадо, тофу, цельнозерновые крупы, бананы, белые грибы, морковь и свёклу, сухофрукты и халву.

Препараты с магнием нельзя принимать без согласования с врачом, хотя их активно рекламируют и продают без рецепта. Как и все лекарственные средства, они могут провоцировать серьёзные побочные реакции.

**Источник: med2.ru**

## 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 «Сокрытое 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, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

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





Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН** раз.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

# 8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ  
ИЛИ ИМЕЕТЕ  
ДРУГУЮ НУЖДУ,  
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО  
ПОМОЛИТЬСЯ? ЗВОНИТЕ  
ИЛИ ПРИШЛИ СМС!

## ЛАЙФХАК

### КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ РАКУ

Содержащиеся в гранатах полифенолы наиболее эффективны в профилактике рака, особенно рака молочной железы и простаты. Одно из многообещающих исследований, проведённых Калифорнийским университетом, показало, что, по меньшей мере, три ингредиента гранатового сока останавливают рост раковых клеток молочной железы и предотвращают метастазы. Согласно этому исследованию, гранат обладает большим потенциалом не только в предот-

ращении рака молочной железы, но и в его лечении.

Ещё одна надёжная защита груди — морковь. Масштабное исследование, в котором участвовало свыше 51000 женщин, показало, что из всех овощей морковь и капуста наиболее эффективны в предотвращении рака груди.

Льняное семя также может сыграть большую роль в защите груди от рака благодаря входящим в его состав особым фитостероидным — лигнанам.

#### СОК «ПРОТИВОРАКОВЫЙ»

На 1 порцию в 250 г вам понадобится:

- 1 гранат,
- 3 моркови среднего размера,
- 1 ст. л. молотого семени льна или чиа.

Извлеките зёрна из граната, измельчите их в блендере и процедите через ситечко, чтобы получить сок. Пропустите морковь через соковыжималку, смешайте полученный сок с соком граната. Измельчённое льняное семя добавьте в сок.



## Сельский Дом

Ждём 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

## ЗАОЧНАЯ ШКОЛА



УРОКИ  
О ЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
И СЕМЕЙНЫХ  
ОТНОШЕНИЯХ



БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО  
Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн

## ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

### КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем YouTube-канале:

- ▶ видеобзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



## Напиши об исцелении

Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!



#### ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты другими способами:

#### 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.

**8doktorov.ru/help**

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.

12+

#### Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №11(143). 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: Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — С. В. Литвина.

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, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 313 100 экз.