



РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ



2

УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ



7

РАННИЕ ЗАВТРАКИ — ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Результаты крупномасштабного проспективного исследования выявили взаимосвязь между поздним первым приёмом пищи и повышением частоты диабета 2 типа. Следовательно, в качестве профилактики заболевания учёные предлагают рассматривать ранние завтраки.

ВЫЯВЛЕН СПОСОБ СОКРАТИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СТАРЕНИЯ

Недавнее открытие учёных из Университета Вирджинии может повлиять на замедление процессов старения. Полученные данные свидетельствуют, что восстановление способности макрофагов поглощать кальций, находящийся в тканях, может снизить воспаление определённых органов и облегчить возрастные нейродегенеративные и кардиометаболические заболевания.

ЗАКОНОПРОЕКТ, ЗАПРЕЩАЮЩИЙ СМЕНУ ПОЛА В РФ, ПРИНЯТ В ПЕРВОМ ЧТЕНИИ

Парламентариями Госдумы был принят в первом чтении законопроект, запрещающий смену пола в нашей стране. Под запрет попадают любые медицинские манипуляции, направленные на формирование первичных или вторичных признаков половой принадлежности. В перечень исключений вошли некоторые врождённые аномалии, при наличии которых операции такого плана всё же остаются допустимыми, но с разрешения врачебной комиссии.

Источник: medznat.ru

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ ПРОВОЦИРУЮТ ОЖИРЕНИЕ

Специалисты из Университета Миннесоты осуществили многолетнее исследование, посвящённое влиянию различных продуктов на здоровье человека. В частности, отметили негативное влияние сахарозаменителей

аспартам, который вызывает отложения жира на животе и в мышечной ткани.

Исследование американских учёных длилось около 20 лет. Выводы неутешительные: полученные данные свидетельствуют о провоцировании аспартамом жировых отложений в разных органах и тканях. В первую очередь, на животе.

Раньше многие диетологи рекомендовали сахарозаменитель в качестве альтернативы обычному сахару. Но последнее исследование показывает, что эти советы были ошибочными.

НАЗВАНА ПРЯНОСТЬ, КОТОРАЯ УСКОРЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ И ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ

Американские медики провели исследование влияния кардамона на здоровье и снижение веса. По-

пулярная приправа оказалась незаменимым помощником в похудении. Она работает как антиоксидант и ускоряет метаболизм.

Исследователи провели лабораторные испытания на мышах. Первой группе регулярно давали кардамон в течение 14 недель, другая ела свой обычный корм. В результате прирост массы тела был меньше у первой группы. При этом разницу в весе подопечных исследователи заметили уже с десятой недели.

Поэтому кардамон может стать частью ежедневного рациона каждого. Эта старейшая в мире пряность не зря считается королём специй. Запах этой специи отлично повышает настроение.

Источник: med2.ru



ПОЧТА РОССИИ



PODPISKA.POSHTA.RU



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

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



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

Семена здоровья

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Ревматоидный артрит считается одним из наиболее опасных и коварных заболеваний. Распознать его на ранней стадии сложно.

Ревматоидный артрит относится к аутоиммунным заболеваниям. Признаки, по которым можно его распознать:

- болевые ощущения, возникающие в первую очередь в мелких суставах кистей или стоп;
- ощущение скованности суставов в утреннее время;
- общее недомогание, ощущение общей болезненности без видимых причин;
- припухлость суставов;
- если болезнь прогрессирует, формируются деформации мелких суставов кистей рук и стоп с развитием подвывихов и атрофией мышц.

ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

Если говорить о простых средствах лечения, то наиболее важным лечебным воздействием обладает питание. На протяжении многих лет наблюдения за больными ревматоидным артритом замечено, что те из них, кто полностью исключал из питания животные продукты, испытывали облегчение и даже исчезновение признаков заболевания. Объяснить этот эффект можно тем, что растительная пища более естественна для организма человека, легче усваивается и не вызывает сильного напряжения иммунной системы. Животный жир и белок воспринимаются организмом иначе, затраты энергии на их усвоение и работу иммунной системы значительно возрастают. При переходе на растительное питание происходит восстановление иммунитета.

Людям, страдающим ревматоидным артритом, на протяжении трёх месяцев не рекомендуется употреблять животные продукты: молоко, яйца, сыр, мясо, рыбу и другие. Если при такой диете человек испытывает облегчение симптомов заболевания, следует придерживаться её всю оставшуюся жизнь. Кроме того, на протяжении 7 – 10 дней в квартал полезно проводить разгрузочные дни, употребляя только, например, виноград и яблоки 3 раза в день.

Небольшой процент людей с ревматоидным артритом имеет повышенную чувствительность к семейству паслёновых: картофель, баклажаны, перец, томаты. Их следует исключить на две недели, затем вводить в рацион по одному виду продукта. Если вы замечаете, что признаки заболевания возобновляются и есть взаимосвязь с конкретным продуктом, тогда исключите его полностью из своего

рациона. Исследования также показывают, что из диеты необходимо исключить сахар, изделия из муки высшего сорта.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения — одна из главных частей программы лечения ревматоидного артрита. Они предотвращают и исправляют деформации, укрепляют ослабленные мышцы, могут снять боль, а продолжительная неподвижность только усилит её. Важно поддерживать баланс между упражнениями и отдыхом, так как чрезмерная активность может привести к воспалению повреждённого сустава. Усталость — это общий симптом, поэтому важно следить за тем, как организм переносит упражнения. Больной может некоторое время чувствовать боль при выполнении упражнений, но если она сохраняется в течение нескольких часов после занятий, значит было переутомление.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Для поражённых суставов используйте контрастные ванны с горячей (40 – 44°C) и холодной (10 – 20°C) водой. В горячей воде необходимо держать конечности 3 минуты, в холодной воде — 30 секунд. Проводите 5 – 7 смен за одну процедуру и закончите контрасты ванночкой с горячей водой. После такой процедуры суставы немного размякнут, улучшается их подвижность. Делать ванночки необходимо курсом 10 дней, повторяя через 1 – 3 месяца. В качестве альтернативы используйте влажные горячие компрессы или припарки, наложенные на суставы на 20 – 30 минут 2 раза в день. Они помогают уменьшить спазмы мышц и жёсткость в суставах.

Также полезна общая ванна 39 – 42°C в течение 20 – 30 минут с чистой водой или настоем листьев берёзы, коры белой ивы или веточек обычной плакущей ивы, смеси из фиалки трёхцветной, тысячелистника и шалфея. Если невозможно принять ванну, принимайте общий горячий душ перед сном.

Используйте массаж, но не на самих суставах, а на области вокруг них и прилежащих мышц.

Помните, что тепловые процедуры и массаж не следует делать при значительном воспалении суставов. При покраснении и отёчности больных суставов приложите к ним пакет со льдом или погрузите в хо-



лодную воду на 5 – 7 минут. Обычно такая процедура приносит быстрое облегчение. Также помогает холодный компресс из активированного угля.

ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ

Принимайте травяной настой: 1 ч. л. корня солодки + 1 ст. л. фиалки трёхцветной + 1 ст. л. тысячелистника + 1 ч. л. корня сабельника. Настоять на водяной бане в 0,5 л воды. Принимать 3 недели по три курса с перерывами между ними в 3 недели.

ПАРАФИНОВЫЕ АППЛИКАЦИИ

Парафин представляет собой воскоподобное вещество с температурой плавления 40 – 65°C. Застывая, парафин уменьшается в объёме примерно на 10% и сжимается, охватывая те ткани тела, на которые он был наложен, слегка сдавливая их.

Применяйте один из наиболее удобных для вас способов наложения парафина.

1. Расплавленный парафин с температурой 60 – 65°C наносится плоской кистью или ватным тампоном на требуемый участок тела повторными слоями до получения слоя толщиной в 1 см и больше. Затем этот участок покрывают кусочком полиэтиленовой плёнки, укутывают шерстяным или ватным одеялом.

2. Этот способ применяют в домашних условиях только для лечения кистей рук и стоп, требующего большого количества парафина. Кисть или стопу вначале обмазывают парафином, а затем погружают в ведро или другую посуду, в которую налит расплавленный парафин с температурой 60 – 65°C. После этого конечность вынимают и утепляют.

3. Вначале подготавливают салфетку нужных размеров, проши-

тые и сложенные в 8 – 10 слоёв. Салфетки погружают в расплавленный парафин с температурой 60 – 65°C, отжимают между двух дощечек (сделать это можно только в перчатках) и накладывают на требуемый участок тела после предварительного нанесения на него тонкого слоя парафина по первому способу. Затем участок тела покрывают плёнкой и укутывают одеялом.

4. Расплавленный парафин выливают в тарелку или в другую посуду слоем 1 – 2 см в зависимости от размера парафиновой лепёшки. Застывшую, но ещё мягкую лепёшку (обычно это соответствует температуре парафина 50 – 54°C) вынимают из формы, предварительно разрезав с одного края, и накладывают на требуемый участок тела. Затем так же, как и в предыдущих способах, хорошо утепляют. Для продления теплового эффекта после наложения на парафин плёнки на неё сверху накладывают грелку или припарку, а затем укутывают одеялом.

Длительность процедуры обычно составляет 30 минут, проводить её следует через день. После прогревания не менее часа необходимо отдохнуть в тёплом помещении. Курс лечения артритов 10 – 30 процедур. За одну процедуру проводят лечение не более 2 – 3 крупных суставов одновременно.

Противопоказания

Парафинолечение не рекомендуют использовать при остром воспалении суставов, повреждении кожи и наличии сыпи, а также при заболеваниях, связанных с нарушением чувствительности кожи (сахарном диабете, инсульте и других).

Алексей Хацинский,

«Секреты здоровья и долголетия»

МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

Октябрь и ноябрь в календаре здоровья — месяцы вегетарианской осознанности. В эти месяцы принято говорить о преимуществах вегетарианского образа жизни, как со стороны здоровья, так и экологии. Мы расскажем, как относятся к вегетарианству медицинские организации.

Проведённые исследования свидетельствуют, что вегетарианская диета положительно сказывается на здоровье. Как правило, сбалансированное нестрогое вегетарианство (главным образом, допускающее молоко и/или яйца) острой критики не вызывает.

Ассоциации диетологов США, Канады, Австралии и Новой Зеландии, а также Британский институт питания относительно вегетарианства придерживаются единого мнения, согласно которому сбалансированная вегетарианская диета является здоровой и полноценной, может приносить пользу в профилактике и лечении определённых заболеваний. Представители этих организаций считают вегетарианство приемлемым для детей, подростков, беременных и кормящих женщин, а также для спортсменов. Исключения — вегетарианское сыроедение и макробактериотика, которые Британский институт питания считает неприемлемыми для детей.

Американская академия педиатров поддерживает вегетарианское питание детей и младенцев, утверждая, что оно способствует их нормальному росту и развитию. Канадское педиатрическое общество поддерживает эту позицию.

Германское общество питания также положительно относится к вегетарианству как к постоянной диете. Однако имеется в виду преимущественно нестрогое вегетарианство, допускающее употребление некоторых животных продуктов (молоко, яйца).

Швейцарское ведомство здоровья признало правильно спланированное вегетарианское питание полноценным, однако отношение к строгому вегетарианству является неоднозначным. С одной стороны, эта организация признаёт право на существование строгого вегетарианства, говоря, что оно может быть здоровым, но, тем не менее, предостерегает о недопустимости такой диеты для детей.

Министерство здравоохранения



Латвии однозначно поддерживает вегетарианскую диету, включая строгую, считая, что она может обеспечить человеческий организм всем необходимым.

Российские медицинские организации не делали официальных заявлений, однозначно выражающих их отношение к вегетарианству.

В целом, отношение медицинских организаций к вегетарианству можно считать положительным. Исключениями в некоторых случаях выступает строгое вегетарианское питание, которое может принести вред здоровью детей и взрослых при его неправильном планировании.

Следует помнить, что под правильно спланированным, сбалансированным вегетарианским питанием подразумевается не простой отказ от мясной пищи, а кардинальное изменение пищевого рациона с заменой мяса другими продуктами, обеспечивающими организм всеми питательными веществами и витаминами. Это означает, что питание в любом случае должно быть разнообразным, включать в себя овощи, фрукты, злаки, бобовые и другие продукты, необходимые для поддержания и укрепления здоровья.

Подготовил Тимур Герасимов

МАМИНА ШКОЛА

РАЦИОН КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Хорошо продуманный рацион укрепляет силы матери, способствует развитию ребёнка и делает кормление приятным.

Рацион кормящей матери заслуживает пристального внимания по следующим причинам:

1. Успешная лактация требует обильного потребления питательных веществ, даже большего, чем во время беременности.
2. Состав и качество молока напрямую определяют рацион матери.
3. Небольшой, но возможен, значительный объём почти всех компонентов или химических составляющих пищи, напитков и лекарств, потребляемых кормящей матерью, попадает в грудное молоко и может воздействовать на ребёнка.

НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ДИЕТ

Некоторые женщины в период кормления стараются ограничивать себя в калорийной пище: хлебе, зерновых, макаронных изделиях, картофеле и бобовых, желая поскорее вернуться к весу, который был до беременности. Это серьёзная ошибка, поскольку:

- во время кормления грудью потребность в калориях увеличивается;

- ограничение калорийности вызывают у кормящей матери усталость и чувство слабости;
- кормление грудью само по себе помогает вернуться к прежнему весу.

ЖЕНЩИНЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Вместо соблюдения диеты кормящей женщине с лишним весом стоит:

- следовать здоровому сбалансированному рациону, богатому салатами, зерновыми, бобовыми, орехами и овощами;
- ограничить потребление пищи с высоким содержанием сахара;
- 30 минут в день посвящать физическим упражнениям.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПИТЬ МОЛОКО?

Здоровый и сбалансированный рацион с некоторыми добавками, например йодом, — всё, что нужно кормящей матери, чтобы вырабатывать молоко высокого качества и в достаточном количестве. Мнение, что для лучшей выработки молока нужно пить молоко коров, коз и других животных — миф. Взрослым, в том числе

кормящим матерям, молоко для здоровья не требуется. Однако при этом нужно подобрать ему полноценную замену, например, соевые напитки, обогащённые ДГК, витаминами D, B12 и кальцием.

КАЛЬЦИЙ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Коровье молоко содержит много кальция, однако реально хорошим источниками кальция могут быть семена, орехи, фрукты, такие как апельсины, овощи (цветная капуста, брокколи и другие овощи семейства крестоцветных), бобовые и чёрная патока. Все они содержат достаточный объём кальция для кормящей матери. Добавки с кальцием в период лактации в случае сбалансированного рациона не требуются.

МИНУСЫ КОРОВЬЕГО МОЛОКА ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

• **Повышенный риск возникновения у ребёнка сахарного диабета.** Дети с антителами к белку коровьего молока находятся в группе риска по развитию сахарного диабета первого типа.

• **Колики.** У многих детей кормящих матерей, употребляющих много молока, развивается чувствительность к казеину, основному белку коровьего молока.

• **Аллергии.** Установлено, что дети, чьи матери употребляют много коровьего молока в период кормления, больше склонны к развитию кожных и респираторных аллергических реакций, таких как атопический дерматит и бронхиальная астма.

ЖИРЫ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Состав жиров грудного молока зависит от того, какие жиры употребляет кормящая мама. Жирные продукты, неприемлемые во время грудного вскармливания: сало, колбаса, ветчина, мясные рулеты, маргарин, промышленная выпечка, жареные блюда.

Полезные жирные продукты

- оливковое масло;
- тахини — паста из кунжутного семени — источник незаменимых жирных кислот, кальция и железа;
- авокадо — источник мононенасыщенных жирных кислот, витамина E и железа;
- орехи — источник омега-3 и омега-6 незаменимых жирных кислот, белков и минералов;
- негидрогенизированное арахисовое масло — источник мононенасыщенных жирных кислот, белков и ниацина.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА: КАК ПОНЯТЬ И ИЗБАВИТЬСЯ

Люди, испытывающие психологические травмы, склонны к негативным эмоциям и мыслям, что может стать препятствием для полноценной жизнедеятельности. Важно понять их и знать, как избавиться.

ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

1. «Флеш-бэк» — ситуация, которая вызывает гипертрофированную реакцию. Например, проходя мимо детской площадки, вы слышите, как родители кричат на ребёнка, и начинаете злиться или плакать, испытывая сильную эмоциональную боль или тревогу. Такую реакцию, как правило, вызывает ситуация, в которых вы сами получили психологическую травму.

2. Повторяющиеся сны в ситуациях, из которых вы не можете найти выход. При этом во сне вы испытываете сильную тревогу, страх и даже ужас.

3. Определённые жизненные ситуации, в которых вы не умеете себя защищать. И не потому, что у вас нет навыка, как это делать, а потому что чувствуете себя в этот момент беспомощными, ничтожными, виноватыми или бесправными.

4. У вас есть физические зажимы и блоки, не связанные с телесными травмами или болезнью. Например, втянутая в плечи шея, поднятые плечи, скованные движения рук, ног, туловища, зажатая диафрагма, ком в горле, который появляется в стрессовых ситуациях, постоянно напряжённый живот.

5. У вас есть разделение между головой и телом. Вы «живёте в голове», руководствуясь только логикой, никак не обращая внимания на собственные эмоции и ощущения тела. Вы их стараетесь игнорировать или вообще не имеете к ним доступа.

6. У вас есть ощущение, что вы

живёте, как будто «за стеклом», или «находитесь в пузыре», а все события происходят за его пределами.

7. В детстве вы подолгу находились в состоянии парализующего страха: «В каком настроении мама придёт с работы?», «Как отреагирует папа на замечание в дневнике?»

8. Вы продолжаете испытывать страх перед родителями даже во взрослом возрасте. Этот страх может быть постоянным, а может быть связан с определёнными ситуациями, в которые вы попадаете. Например, вас кидает в холодный пот от мысли: «Как отреагирует папа, если меня уволят с работы?».

9. Вы часто испытываете тревогу, которую трудно объяснить текущими обстоятельствами вашей жизни. Тем не менее, вы пытаетесь это сделать и постоянно ищите причины вашего плохого эмоционального состояния.

10. У вас бывают панические атаки.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРАВМЫ

Травма превращает жизнь в существование. Получается запутанная ситуация: негативный опыт и его болезненность отрицаются сознательной частью психики, но подсознательная часть удерживает его и старается изгнать в жизни всего, что хоть немного напоминает о травмирующей истории. При этом чем раньше произошла травма, тем сильнее отпечаток.

Что делать:

1. Расхождество



Очень важно не пытаться «заморозиться» или переключиться, загоняя травму ещё глубже.

• Необходимо быть «в контакте» с переживанием, отгоревать его. Выплакаться, выговориться, позволить себе получить поддержку от близких.

• Помогать другим. Часто такая помощь позволяет мобилизоваться, найти силы и для собственного выздоровления.

• Признать и назвать свои эмоции. Это позволяет расхождество с переживанием, посмотреть на него со стороны. Оставаясь единым целым с проблемой, мы чувствуем беспомощность.

• Изложить на бумаге боль и переживания. Желательно выполнять это упражнение не менее 30 минут. Прописывая ощущения, мы начинаем с ними работать, становясь субъектом, а не объектом.

• Такой же эффект даёт рисование своих чувств. Возьмите бумагу и нарисуйте то, что вы ощущаете, называя это

чувство. Художественная составляющая здесь не важна. Это могут быть просто цвета, формы — всё, что захотите. Главное — не ограничивать себя.

2. Провести ревизию убеждений

Проанализировать свои убеждения о себе, своей самооценки, личностных качествах и отношениях с окружающими. Если вы склонны осуждать себя, не верите в свои силы и с трудом выстраиваете границы,

пропишите каждое убеждение. Затем найдите «корни», вследствие чего оно у вас появилось, мешало или помогает сейчас. Затем замените на подходящее в данный момент, и каждый раз, когда в сознании возникает старое, повторяйте новое. Через время сознание «поверит», что это ваша новая реальность. Начните действовать в соответствии с новым убеждением. Так вы закрепите эффект.

3. Обращение к специалисту

Самостоятельно определить и проработать у себя травму достаточно трудно. Даже самые лучшие психологи, получив травму, обращаются к коллегам, не пытаясь выбраться из ямы самостоятельно. Это связано с тем, что боль становится родной, и полностью отделить её от себя слишком сложно. Поэтому желательно обратиться специалисту.

Ирина Карданова,

Телеграм-канал христианских психологов «Не сахарная психология»

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

НЕ НАВРЕДИТЕ СЕБЕ НОВОСТЯМИ

Мы смотрим новости, «чтобы быть в курсе». Так ли это на самом деле?

Новости — это оперативная информация о том, что произошло или происходит сейчас. Хотя в ленте обычно не факты, а шум.

Чужие заявления, комментарии, любые инициативы в процессе, оценки — это ещё не события, но уровень вашей тревоги от них неизменно растёт.

Медиа не заботятся о том, чтобы делать вас информированными, их задача — внимание, охваты, трафик. И, как правило, негативные новости заставляют реагировать быстрее и интенсивнее. Поглощая такие новости, мы привыкаем фокусироваться на плохом.

Вместе с тем:

• Новости не влияют на то, что мы делаем каждый день, но дают иллюзию контроля. Нам кажется, если мы знаем — мы управляем.

• Новости делают нас тревожнее. Например, мы с утра узнали, что бензин стал стоить дороже. Что с этим делать? Это вне зоны нашей ответственности, но мы будем тревожиться.

• Новости нас отвлекают. После них трудно концентрироваться, сложнее быть эффективным в работе, оставаться в моменте.

КАК ОСТАНОВИТЬСЯ ОТ ПОГЛОЩЕНИЯ НОВОСТЕЙ

Есть разные зоны ответственности:

• Моя жизнь и то, на что я могу влиять.

• Жизнь других людей, на что я не могу влиять.

• Глобальные события, смысл которых мне не всегда может быть понятен.

Вместо того чтобы жадно искать и впитывать информацию из второго и третьего круга, вкладывайтесь в себя и стремитесь к тому, чтобы жить интересно.

А ещё спросите себя:

• Какое у меня настроение после новостей?

• Использую ли я эти знания себе во благо?

• Что будет, если я буду продолжать читать новости?

Те новости, которые вас касаются, вы не пропустите. Если ресурс (канал или сайт) за последние полгода не принёс вам чего-то ценного в обмен на ваше драгоценное время, смело отписывайтесь, избавляйтесь от информационного мусора.

А если тяга к тому, чтобы на что-то влиять, в вас настолько сильна, направьте её в конструктивное русло. Окажите поддержку фонду, который занимается тревожащим вас вопросом, проявите себя в волонтерстве или просто приберитесь перед своим домом на улице. Ведь если каждый делает что-то подобное, мир станет чище и точно добрее.

Источник: wikium.ru

МИР С БОГОМ ПРИНЁС ИСЦЕЛЕНИЕ

С о срочной службы в Советской армии в 1981 – 83 гг. я вернулся с артритом в плечевом суставе. Рука болела и ныла, иногда от боли спать не мог. Таблетки и мази помогали мало. Я вспомнил, как мой покойный дед, фронтовик, рассказывал, как до Великой Отечественной войны он сбросил канат, закреплённый на берегу для отплытия корабля. Канат дёрнул за руку и травмировал её. Рука сильно болела. Дед, по его словам, крутил рукой 1000 раз в одну сторону, 1000 раз в другую, и рука прошла. Я по его примеру стал крутить рукой: по 500 раз в одну сторону, по 500 раз в другую. На это у меня уходило полчаса каждый день. Через месяц болезнь ушла бесследно!

Частенько у меня происходило болезненное смещение позвонков от неловкого поворота или подъёма тяжести (тяжести нужно поднимать правильно). Ходил к костоправу, который вправлял мне спину. Избавился от этой беды, когда понял, что мышцы спины у меня слабые. Стал делать акцент в упражнениях на увеличение тонуса мышц спины, которые в результате укрепились и развились. Для этого достаточно регулярно делать простые упражнения без утяжеления. Сейчас смещений позвонков практически нет.

П ару лет назад я обнаружил у себя на груди небольшую бо-

лезненную опухоль, которая росла и достигла в диаметре пятирублёвой монеты. Что делает обычно в этом случае человек? Идёт к врачу. Далее по известной схеме: анализы, пункция, возможно, операция, возможно, облучение и химиотерапия. Я считаю, что всё это тяжело, вредно и мало результативно.

Я поступил так: обратился в «первую инстанцию» — к Великому Конструктору, вопрошая: «Почему, Господи? Что мне делать?» Далее я стал вспоминать: моя мать умерла от рака молочной железы в 1990 году, прожив 49 лет. Я вспомнил, с её слов, что она всю жизнь ненавидела своего отца, который бросил её мать и четырёх дочерей, уйдя к другой женщине. Приезжая к себе на родину, она, увидев издали отца, пряталась, чтобы не встречаться с ним. Знаю, что причинной онкологии бывает вынашивание негативных мыслей. Ненависть — чувство, разрушающее человека изнутри. Я задал себе вопрос: «Нет ли у меня чего-либо подобного?»

Затем я попросил Создателя, чтобы Он мне напомнил, в чём я виноват перед Ним и перед людьми, что кому я не простил.

В Библии написано: «...если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Еванге-



лии от Матфея 6:14, 15). И я стал вспоминать. Простил самого себя за мои прегрешения. Вспомнил, например, что в школе меня обижал одноклассник, который был сильнее меня, и я решил со всей серьёзностью: «Когда вырасту, обязательно его убью».

Не всегда легко кого-то простить. В этом случае просите Божьей помощи, и вы обязательно её получите. Я простил моего обидчика от всей души и пожелал ему добра и благословений (заочно).

У кого-то просил прощения по телефону за свои прегрешения, кому-то написал письмо. Если не было возможности установить с кем-то связь, то обращался к Создателю о прощении. Верил при этом, что Сын Божий Иисус Христос заплатил Своей жизнью за наши грехи.

Также, независимо от контакта с человеком, исповедовал свои грехи перед Всевышним. Просил у Него силы

противостоять искушениям — отказался от алкоголя. Перешёл в течение месяца на вегетарианскую пищу. Животные белки заменил на растительные — орехи, горох, фасоль. Допускал только пару яиц в неделю.

Узнал, что чтение Евангелия вслух действует исцеляющим образом, и каждый день выделял время для осмысленного чтения Библии с молитвой об исцелении.

Через две недели такого подвига я заметил, что опухоль уменьшилась в два раза, уменьшилась болезненность. А ещё через две недели опухоль прошла бесследно. При этом, варикоз и другие болячки не прошли, они остались, как и прежде.

Понял для себя, что духовная составляющая этого месяца — примирение с Богом — должна быть опытом каждого дня.

Олег Демидов,
г. Белгород

РЕКЛАМА 12+

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, кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера и многое другое.

БОЖИЙ ДАР

ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ ЗДОРОВЬЯ

в регионе Кавказских Минеральных Вод предлагает комплексный подход в восстановлении здоровья пожилого, молодого и среднего возрастов.

- отдых нервной системы и полноценный сон
- ЖКТ без боли
- пульс и АД в норме
- лёгкое дыхание без одышки
- стойкий иммунитет
- мышцы и суставы без боли



Использование лечебной минеральной воды и лечебной грязи помогут достичь желаемого результата. Криопроцедуры усилят эффект. Косметические процедуры помогут выглядеть красиво.

Здоровые эмоции и впечатления от отдыха гарантированы.

Стоимость от 25000 до 38000 р. за курс 10 дней. Имеются групповые скидки. Сайт: b-dar.com Дополнительная информация по телефону:

8-928-367-52-09

Гладкая С. В. ИНН 613001803619

12+ **Центр здоровья «ВЫСОКОВО»**
visokovo.com
Запись по телефону: 8(83367)75139, 8-912-369-5134, 8-912-376-2949

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78. E-mail: czv43@yandex.ru

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

12+ **ЦЕНТР ЖИЗНИ**
Центр здорового образа жизни
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
- Velo-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

12+ **Центр здоровья «Живой источник»**, Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

12+ **Центр здоровья «Вкус жизни»**, Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vksyzhizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

12+ **Центр здоровья «Ягодная Поляна»**, Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13
ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Почему стоит навсегда отказаться от алкоголя и сигарет? Сколько времени нужно организму для полного восстановления?

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

Регулярное употребление спиртных напитков приводит к тяжёлому заболеванию — хроническому алкоголизму. На первых стадиях алкогольной зависимости у человека не видны физиологические признаки нарушения работы организма, однако наблюдаются психологическая зависимость, непреодолимая тяга к употреблению спиртного.

При систематической алкогольной интоксикации постепенно разрушаются клетки печени, повреждаются поджелудочная железа и сердце, снижается иммунитет, а также оказывает негативное влияние на эректильную функцию и эякуляцию.

Алкогольная зависимость приводит к нарушениям работы мозга, вызывает гибель нейронов и закупорку сосудов головного мозга, что нередко приводит к ухудшению памяти.

По мере усугубления алкоголизма в организме начинает накапливаться тетрагидроизохинолин — вещество, блокирующее выработку дофамина и серотонина. Поэтому человек перестаёт наслаждаться жизнью без внешней стимуляции.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ

У курильщиков больше всего страдают лёгочная и сердечно-сосудистая системы. Задыхающиеся курильщики живут на 5 – 8 лет меньше, чем некурящие люди. Табак провоцирует развитие эмфиземы лёгких и хронической обструктивной болезни лёгких.

Также табакокурение повышает вероятность развития онкологических заболеваний лёгких, бронхов, гортани и органов желудочно-кишечного тракта.

Электронные сигареты наносят организму не меньший вред, чем обычные табачные изделия. Испарители содержат ароматизаторы, пропиленгликоль и различные добавки, провоцирующие аллергические реакции. В них также содержится никотин, который вызывает привыкание и оказывает отравляющее действие.

КАК ИЗМЕНИТСЯ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

При отказе от курения и переходе на здоровый образ жизни в организме начинается процесс самовосстановления.

8 часов: Уровень углекислоты и кислорода в крови приходит в норму.

12 часов: Организм приступает к очищению.

24 часа: Начинает снижаться риск сердечного приступа от перепадов артериального давления.

2 дня: Начинают восстанавливаться вкусовые и обонятельные ощущения.

1 месяц: Улучшается кровообращение.

2 месяца: Нормализуется кровоток, становится легче ходить пешком. Значительно улучшается функционирование лёгких.

3 месяца: Исчезает одышка. Проходит кашель и аритмия. Слизистая оболочка лёгких начинает успешно справляться с инфекциями.

1 год: Риск коронарной недостаточности становится в 2 раза ниже, чем у курильщика.

6 лет: Вдвое уменьшается риск сердечного приступа. Почти наполовину снижается риск заболеть раком лёгких.



10 лет: Риск инсульта и риск рака лёгких — не выше, чем у некурящих.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК

Победить пагубные привычки можно самостоятельно или прибегнув к помощи врачей, которые подберут оптимальную программу для избавления от зависимости (например, 12 шагов).

1. На первом этапе важно чётко осознать, ради чего вы хотите бросить курить или употребить алкоголь.

2. После этого следует определить подходящую стратегию для вашего психотипа: бросить одним днём или постепенно снижать количество выкуренных сигарет?

3. Одним из наиболее эффективных способов является замена привычки, например, вместо курения можно пить воду или съедать фрукт или овощ. Будет отлично,

если человеку удастся выявить триггер, побуждающий его выпить или покурить. Это может быть нервное напряжение, неудовлетворённость жизнью или любые другие факторы.

4. Найти группу поддержки, которая будет мотивировать не останавливаться, а продолжать бороться с пагубной привычкой. Как показывает практика, лучше всего бросать курить с другом или в группе единомышленников.

5. Здоровый образ жизни, включающий регулярную физическую активность, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек, способствует укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья.

Помните, что отказ от вредных привычек и переход к здоровому образу жизни являются ключевыми факторами для восстановления здоровья и благополучия человека.

Подготовил Тимур Герасимов

ЛАЙФХАК

ВОДА ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ

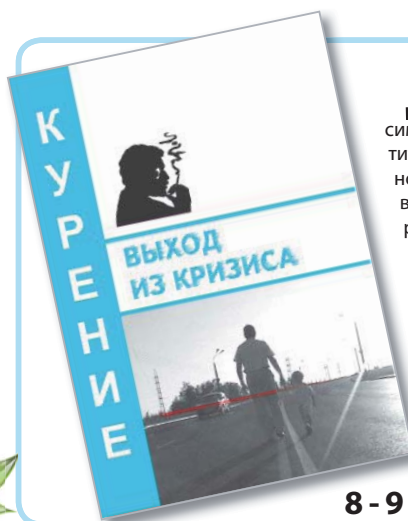
Вода — важнейший союзник, помогающий освободить организм от никотина, а водные процедуры способствуют укреплению силы воли.

Помимо употребления воды внутрь минимум 2 л в течение дня, используйте процедуры гидротерапии:

1. Струя воды на спину. Процедура тонизирует нервную систему и укрепляет силу воли.

2. Тёплые или слегка прохладные ванны успокаивают, расслабляют, снижают желание курить.

3. Растирание холодной водой по утрам активизирует кровообращение, стимулирует нервную систему и заменяет чашечку утреннего кофе, которое само по себе усиливает желание покурить.



Дорогие друзья! Если вы или ваши близкие зависимы от табакокурения, но хотите избавиться от этой вредной привычки, предлагаем вам в подарок брошюру «Курение. Выход из кризиса». Из этого пособия вы получите советы о том, как лучше помочь себе и добиться хороших результатов в борьбе с зависимостью.

Чтобы **БЕСПЛАТНО** получить брошюру «Курение. Выход из кризиса», звоните или пишите на номер

8-963-239-27-77

ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Правильный обмен веществ — залог хорошего самочувствия и здоровья всего организма. Проблемы в этой сфере помогут исправить продукты, стимулирующие метаболизм.

ВОДА

Первый и самый важный продукт для поддержания полноценного обмена веществ — это вода. Именно с её помощью жизненно важные вещества доставляются во все ткани. Речь идёт о чистой негазированной воде без всяких добавок. Возьмите в привычку простое правило: выпивать по стакану воды натощак за полчаса до приёма пищи и спустя полтора часа после.

ОМЕГА-3

Функцию обмена веществ частично берут на себя полезные омега-3 жирные кислоты, которых достаточно в грецких орехах, в льняных семенах и масле, в семенах чиа. К тому же, они мешают вредным жирам накапливаться в клетках. Из овощей содержанием омега-3 отличаются брюссельская и цветная капуста.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей славится массой ценных свойств, в том числе способностью улучшать обмен веществ. Он хорош уже тем, что на его переработку организм тратит куда больше кало-

рий, чем получает взамен. Всё это благодаря солидным запасам клетчатки, которая повышает эффективность метаболизма на 20–30%. Сельдерей является одним из лучших детокс-продуктов, помогающих организму избавиться от балласта вредных веществ.

КОРЕНЬ ИМБИРЯ

Прекрасный продукт, повышающий обмен веществ в организме. Его секрет заключается в эфирных маслах, которые стимулируют выработку желудочного сока и кровоснабжение слизистой в пищеварительной системе. Это и позволяет как следует разогнать метаболизм. Также имбирь является мощным жиросжигающим продуктом. Эту специю можно смело добавлять в супы, гарниры, салаты, во фруктовые десерты и смузи.

ЦИТРУСОВЫЕ

Среди фруктов наиболее ощутимую пользу обмену веществ приносят именно они. И пальма первенства принадлежит грейпфруту. В нём содержится особый антиоксидант, стимулирующий метаболизм на кле-



точном уровне и расщепляющий глубокие жировые отложения. Вдобавок это вещество позволяет стабилизировать уровень сахара в крови, которому беспрекословно подчиняется аппетит. Кстати, витамин С тоже играет в обменных процессах важную роль.

Лимонный сок эффективно удаляет мочевую кислоту — причину подагры. Это происходит благодаря тому, что лимонная кислота оказывает на организм щелочное действие, нейтрализуя избыток кислоты в крови и тканях.

Другие продукты, удаляющие мочевую кислоту, — вишня, клубника, груша.

ЯБЛОКИ

Яблоки — важные союзники метаболизма. Обилие пищевых волокон и пектина улучшает перистальтику кишечника и благотворно влияет на обменные процессы. Пектин, словно губка, поглощает оседающие в организме токсины и безболезненно их выводит. А ещё свежие яблоки — действенное средство от расстройства желудка. Для поддержания обмена веществ следует съедать по 2–3 яблока в день.

НАПИТОК, СТИМУЛИРУЮЩИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мочевая кислота — один из мно-

жества токсинов, вырабатывающихся в нашем организме, который должен выводиться с мочой. Откладываясь в суставах, мочевая кислота вызывает подагру, характеризующуюся воспалением и острой болью в суставах. Если обмен веществ нарушен и мочевой кислоты образуется больше, повышается её концентрация в плазме, потому что способности почек к выведению мочевой кислоты строго лимитированы.

Вода и лимон, правильно сочетаемые в лимонадах, — простые и эффективные средства для очищения крови от избытка мочевой кислоты.

2–4 стакана смузи «Антикислотный» в день помогут справиться с болезненными приступами подагры, а 1–2 стакана в день — сохранить кровь чистой.

На 4 порции по 250 г вам понадобится: 1 стакан вишни без косточек, 1 стакан клубники, 1 груша среднего размера, 2 выжатых лимона, 2 стакана грейпфрутового сока, 4 листика мяты.

Промойте ягоды, очистите грушу от кожуры, если она не выращена органическим путём. Нарежьте её. Выжмите сок лимона и грейпфрута. Поместите все ингредиенты в блендер и перемешайте до однородной консистенции. Подсластите.

Подготовила Людмила Яблочкина,
инструктор ЗОЖ



РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



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**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



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



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



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.



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



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 К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

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

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!

Пожертвования принимаются только от лиц с российским гражданством. От лиц с иностранным или двойным гражданством редакция пожертвования принять не может.

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты
другими способами:

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 на уставную деятельность.

8doktorov.ru/help

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем
YouTube-канале:

- ▶ видеообзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



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.

Самолетом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Ааинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Сельский Дом Васюково

ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

от 22 000 р/нед
от 17 900 р/нед



Программа 8 принципов ЗОЖ

- Подбор индивидуальной программы восстановления
- Комфортное проживание
- Вкусное и полезное трёхразовое растительное питание
- СПА-массаж, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое

Осенние спецпрограммы (октябрь-ноябрь):

1. Естественное омоложение (питание + фейсфитнес + спа-процедуры)
2. Кулинарная школа (МК полезных блюд)
3. Восстановление от стрессов и депрессий (питание + КПТ + светокоррекция)
4. Очищение лимфодренажной системы (детокс + фиточай + гимнастика + массаж + спа-процедуры)

Недельные и двухнедельные заезды каждое воскресенье

Звоните, уточняйте даты и бронируйте место:

8 (800) 3-505-909

+7 (961) 160-88-56 (Telegram, WhatsApp)

Проезд: 35 км от МКАД на авто, 1 час на электричке от метро Ростокино
Сельский дом в странах и регионах: Москва, Киев, Минск, Донецк, Казань, Сухум и др.
vasyukovo.ru, сельскийдом.рф

ИП Галагараева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



РЕКЛАМА 12+

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ



Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshzhdenie-centr.ru; voshzhdenie@internet.ru
Крым, пгт. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

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».
mail@sokroskr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №11(155). 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, А. И. Крутов, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — 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.

12+

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 327 000 экз.