



ДЕГЕНЕРАЦИЯ ЖЁЛТОГО ПЯТНА



НАПИТКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН



ВРАЧ НАЗВАЛА ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ МУЖЧИН

Оксана Драпкина, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, рассказала об основных критериях продления жизни для мужчин и назвала главный фактор.

Избегать факторов риска: не курить, не злоупотреблять алкоголем, не пересаливать, не переедать, больше двигаться и ежедневно потреблять не менее 500 г овощей и фруктов — вот перечень советов, которые помогают жить дольше и лучше.

Но для мужчин есть ещё один простой, но большой секрет улучшения качества жизни и обретения долголетия. Последние исследования и опросы доказывают: неженатые мужчины старшего возраста умирают чаще.

Экспериментально выяснено: для мужчин старше 55 лет основным фактором риска, ассоциированным

с ранним уходом из жизни, является факт отсутствия жены. Сочетание профилактики, медицинской помощи и наличие семьи значительно улучшают общее состояние человека и продлевают жизнь.

МУЗЫКА ПОМОГАЕТ МОЗГУ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ РАЗВИВАТЬСЯ

Эксперимент швейцарских учёных показал, что музыка помогает мозгу новорождённого развиваться правильно.

Швейцарские исследователи обнаружили, что прослушивание специально написанной музыки для недоношенных детей способствует успешному созреванию мозга. В результате такого лечения мозг ребёнка развивается так же, как у детей, родившихся в срок.

В ходе исследования учёные воспользовались услугами композитора Андреаса Фолленвайдера, который

сотрудничал с врачами и медсёстрами. Они провели эксперимент, в ходе которого часть недоношенных детей пять раз в неделю слушала один из трёх треков в наушниках. Магнитно-резонансная томография показала, что мозг младенцев, слушавших музыку, был гораздо более похож на нормально развитый мозг детей, родившихся в срок.

УЧЁНЫЕ НАЗВАЛИ ГЛАВНУЮ ОПАСНОСТЬ НЕРЕГУЛЯРНОГО СНА

Люди с чрезвычайно нерегулярным режимом сна подвержены более высокому риску развития болезни Альцгеймера.

В исследовании приняли участие 88 тысяч пациентов со средним возрастом 62 года. Участники в течение семи дней носили наручные устройства, которые измеряли их цикл сна. Затем за ними наблюдали в среднем семь лет. За это время деменция развилась у 480 пациентов.

С поправкой на возраст, пол и генетический риск болезни Альцгеймера у людей с наименее регулярным сном (41 балл в индексе регулярности сна) вероятность развития деменции была на 53% выше, чем у людей из средней группы (60 баллов в индексе регулярности сна). Баллы за регулярность сна начислялись в зависимости от того, какова была вероятность, что человек находился в одной и той же фазе сна каждый день в течение семи дней. У человека, который засыпает и просыпается в одно и то же время каждый день, индекс регулярности сна был бы равен 100.

Учёные отметили, что их исследование показывает наличие корреляции, но не причинно-следственной связи. Тем не менее, работа подтвердила, что регулярность сна человека — важный фактор при оценке риска деменции.

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

ДЕГЕНЕРАЦИЯ ЖЁЛТОГО ПЯТНА

Самой распространённой причиной слепоты после 50 лет является дегенерация жёлтого пятна на дне глазного яблока. Рассказываем, как предупредить заболевание.

Для начала проведите простую диагностику: сеточный тест Амслера вы можете сделать самостоятельно. Сетка Амслера — это линии, которые пересекаются, образуя множество прямоугольников одинакового размера. Такую сетку легко найти в интернете.

Проверяется сначала один глаз, другой блокируется карточкой. Если центр сетчатого рисунка выглядит неровным, искажённым, волнистым или что-либо из него отсутствует, вам следует немедленно обратиться к врачу.

Основным фактором прогрессирования заболевания является блокирование собственной антиоксидантной защиты на фоне возрастного уменьшения в жёлтом пятне концентрации ксантофилов — лютеина, зеаксантина и мезозеаксантина.

В исследовании было обнаружено, что добавление лютеина и зеаксантина может помочь предотвратить возрастную дегенерацию жёлтого пятна.

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы свести к минимуму риск дегенерации жёлтого пятна:

- ↳ поддерживайте низкое кровяное давление;
- ↳ не курите;

↳ надевайте в летние дни солнцезащитные очки или шляпу с широкими полями;

↳ избегайте или не злоупотребляйте аспирином. Аспирин может вызвать легкие кровоподтёки, спонтанное внутреннее кровоизлияние, увеличить риск развития старческой макулярной дегенерации — состояния, при котором кровоизлияния отрывают сетчатку от задней стенки глазного яблока. Поскольку аспирин усиливает кровоизлияния, он является препаратом, лишаящим зрения людей со старческой макулярной дегенерацией и некоторыми другими заболеваниями сетчатки.

ПИТАНИЕ

Диета является одним из факторов профилактики, поскольку известно, что определённые продукты улучшают здоровье глаз. Пищевые добавки также могут быть добавлены в рацион питания. Например, Омега-3 очень полезна для глаз.

Лютеин и зеаксантин представляют собой пигменты, вырабатываемые растениями. В природе их можно найти во многих тёмных листовых овощах, таких как брокколи, шпинат, одуванчики.

Другие продукты с высоким содержанием лютеина и зеаксантина:

- Горох
- Тыква
- Брюссельская капуста
- Спаржа
- Латук
- Морковь
- Фисташки

ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ

Учёные предложили витамины-антиоксиданты и минералы в качестве средства лечения дегенерации жёлтого пятна. Эти питательные вещества в изобилии содержатся во фруктах, овощах, цельнозерновых продуктах, орехах и семенах.

Витамины С содержится практически во всех сырых фруктах и овощах, особенно в киви, цитрусовых, зелёном перце, клубнике, сырой ка-

пусте, зелёных листовых овощах, помидорах и белом картофеле.

Витамин Е содержится в орехах, семенах, цельнозерновых продуктах и овощах.

Витамин А и бета-каротин содержатся в тёмно-зелёных листовых овощах, жёлтых и оранжевых овощах и фруктах.

Также могут быть полезны небольшие дозы **селена и цинка**.

Доктор Ллойд Розенволд обнаружил некоторое улучшение своего центрального зрения в результате приёма пикногенола (биофлавоноиды из сосны, произрастающей во Франции). Эти же биофлавоноиды содержатся в экстрактах, полученных из лимонной цедры и виноградных косточек.

Подготовил Тимур Герасимов



ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

ГОРЯЧАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ

Одним из самых универсальных, полезных и простых средств для восстановления здоровья является горячая ванночка для ног.

При погружении ног в горячую воду увеличивается приток крови к органам малого таза, а также к структурам носа, горла и бронхов.

Горячую ванночку для ног рекомендуется использовать:

- для снижения температуры, поскольку она приводит к увеличению количества циркулирующих лейкоцитов (белых кровяных телец), удалению токсинов, вызывающих повышенную температуру тела, и восстановлению нормальной терморегуляции;
- при простуде;
- при головной боли или любых постоянных явлениях в области головы;
- при затруднённом менструальном цикле, т. к. способствует вытягиванию избытка крови из застойных мест, тем самым увеличивая эффективную циркуляцию;

• может открыть полностью закупоренный носовой ход при заложенности носа;

- при болях во многих частях тела: в груди, животе, малом тазу или костной системе;
- при инфекциях;
- при болях в горле;
- при кашле.

Беременные женщины, которых не следует лечить лекарствами, за исключением опасных для жизни ситуаций, часто получают облегчение от обычных инфекций в области малого таза с помощью простой горячей ванны для ног, потому что она значительно улучшает кровообращение в структурах малого таза, освежая и заживляя ткани.

Женщинам важно держать ноги в тепле. Это защитит от инфекций ор-

ганов малого таза, головы и верхних дыхательных путей.

Не забывайте пить много воды, чтобы органы выделения имели достаточное количество жидкости для выведения шлаков.

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

Наполните достаточно глубокую ёмкость примерно на $\frac{3}{4}$ горячей водой. Обычно ванна для ног длится от 20 до 30 минут. Температура должна поддерживаться настолько высокой, насколько человек может выдержать (но не горячее 46°C). Ноги должны сильно покраснеть за время пребывания в ванне.

Как и при любой процедуре общего нагрева тела, при необходимости к голове прикладывается холодный компресс.

По истечении 30 минут облейте ступни холодной водой, чтобы закрыть поры, усилить и продлить действие горячей воды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Сахарный диабет. У больного может быть серьёзное затвердение артерий нижних конечностей, и его не следует лечить горячей ванночкой для ног, кроме как под наблюдением врача.
- Болезни сердца и пороки клапанов.
- Злокачественные заболевания.
- Сосудистые расстройства.
- Гипертония (повышенное кровяное давление).

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Пожилые люди со слабым здоровьем плохо переносят горячие ванны.
2. При приёме медикаментов обязательно проконсультируйтесь с врачом.
3. Если во время процедуры вы почувствуете головокружение или обморочное состояние, немедленно прекратите процедуру.

Статья подготовлена по книге Кларенса Дейла и Чарльза Томаса «Гидротерапия»

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Для здорового пищеварения важно, чтобы пища усваивалась организмом. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определённые правила питания.

1. Завтрак и обед должны быть сытными, а ужин можно исключить или съесть цельные злаки или овощи. Двухразовое питание даёт организму наилучшую возможность восстановиться после процесса пищеварения.

2. Между приёмами пищи должно пройти не менее 5 часов.

3. Не меняйте время приёма пищи, пусть оно будет регулярным.

4. Не употребляйте жидкости во время еды (не запивайте водой, чаем, т.п.).

5. Тщательно пережёвывайте. Уровень сахара в крови у тех, кто быстро ест, колеблется в более широких пределах, чем у тех, кто ест медленно, тщательно пережёвывая пищу.

6. Пейте достаточное количество воды между приёмами пищи. Для большинства людей это составляет в среднем 6 – 8 стаканов в день. Пейте воду не раньше, чем за 15 – 30 минут до еды, и возобновляйте питьё через 1,5 – 2 часа после еды. Как правило, чем меньше жидкости принимается во время еды, тем лучше.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Сахар

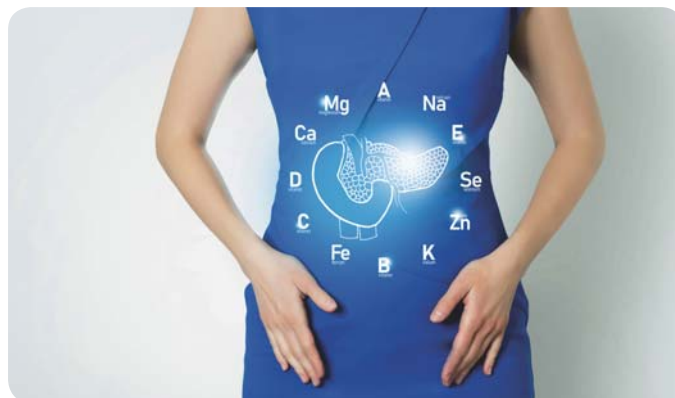
Белый, коричневый сахар или сахар-сырец; фруктоза, мёд (диабетикам и людям, страдающим гипогликемией нельзя использовать мёд любого типа), сиропы, джемы, желе, варенья и другие продукты с содержанием сахара.

Выпечка

Пироги, торты, любые подслащённые десерты или желе (которое представляет собой только подслащённую, окрашенную и ароматизированную воду с небольшим количеством желатина — высокоочищенного белка). Научитесь самостоятельно готовить полезные для здоровья пироги и пирожные, не используя концентрированные продукты, или приобретайте выпечку и другие продукты в магазинах здорового питания.

Сыр

Сыр — не самая лучшая еда. В процессе переваривания сыра образуются амины, аммиак, жирные кислоты (масляная, капроновая, каприловая, молочная и др.), вызывающие раздражение желудочно-кишечного тракта. Тирамин, один из токсичных аминов, может вызывать головные боли. Некоторые амины могут взаимодействовать с нитратами, присутствующими в желудочно-кишечном тракте, образуя нитрозамин, вызывающий рак. Непереносимость лактозы, основного углевода, содержащегося в сыре и молоке, является наиболее распространённой пищевой чувствительностью. Сычужный фермент используется при сворачивании молока для производства сыра. Большая часть сычужного фермента получается из слизистой оболочки желудка телят, козлят или свиней, и очень небольшой процент — из растительных источников.



Очищенные зёрна

Белый хлеб, булочки, крекеры, кексы, торты, печенье, белые макароны, спагетти, белый рис, кукурузная мука с добавлением сахара, пшеничная каша и другие продукты из рафинированного зерна. Приобретайте цельнозерновые продукты и муку 1 и/или 2 сорта для выпечки.

Крекеры, торты и печенье вредны для здоровья из-за присутствия пищевой соды или разрыхлителя, яиц, молока, ароматизаторов, красителей и сахара. Однако их можно приготовить с пользой для здоровья. Используя цельнозерновые макароны, учитывайте, что они требуют немного больше времени на приготовление.

Напитки с кофеином

Кофе, чай, напитки кола и шоколад. Как кофеин, так и никотин были признаны причиной гипогликемии и других проблем: они приводят к нарушению сна и работы желудочно-кишечного тракта, вызывают тревогу

и гиперактивность, потерю кальция с мочой и другие проблемы. Кофе и чай препятствуют усвоению негемового железа. Кофе разумнее заменить цикорием или солодом; какао — кэробом; чай — чаем ройбос или чаем из трав и свежесжатыми соками.

Приправы

Многие специи способны вызывать нарушение умственных функций и плохую концентрацию внимания. Уксус, даже яблочный, вызывает раздражение нервной системы и тканей организма. Следует избегать всех продуктов, приготовленных с использованием уксуса, а также горчицы, кетчупа, соуса из острого перца, коммерческого майонеза.

Будьте мудры в выборе продуктов питания. Пусть всё, что вы покупаете, «работает» на ваше здоровье и благополучие.

Светлана Садовская,
инструктор ЗОЖ

АНТИРАК

21 ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

При лечении онкологических заболеваний благотворное действие может оказать специальная программа питания. Мы предлагаем курс профилактики и лечения как дополнение к врачебному плану.

День 1: Соблюдайте полное голодание. Повторяйте голодание один день в неделю, поскольку макрофаги и лимфоциты наиболее активны и эффективны в борьбе с раковыми клетками после голодания.

День 2: Принимайте по 450 мл свежего (или консервированного) виноградного сока три раза в день. Сок можно разбавить, если в неразбавленном виде он вызывает боль в животе.

День 3: 450 мл свежего морковного сока три раза в день.

День 4: Употребляйте виноградный сок на завтрак и обед, морковный сок на ужин.

День 5 – 10: Употребляйте те же соки. В дополнение к виноградному соку ешьте любые сырые фрукты. В дополнение к морковному соку ешьте любые сырые овощи.

День 11 – 15: Начните добавлять во фруктовое меню тушёные или консервированные фрукты, а в овощное — овощи, приготовленные на пару. Подавайте горячими. Употребляйте как можно меньше соли, не более 0,5 чайной ложки в день. Никогда не пере едайте.

День 16: Начните употреблять по 3 миндальных ореха на завтрак и ужин. Продолжайте ужинать небольшим количеством фруктов.

День 17: Добавьте к плану питания 0,5 стакана коричневого риса на завтрак и ужин.

Дни 18 – 20: Увеличивайте количество риса на четверть стакана в день, пока не получите один стакан. Подавайте с сухими или нарезанными фруктами или с луком, помидорами, зелёным горошком.

День 21: Увеличьте количество продуктов с высоким содержанием белка, сведя разнообразие блюд к минимуму и употребляя только 3 продукта в каждый приём пищи.

Ешьте много сырых фруктов, включая свежий лимонный и виноградный соки, или сырых овощей, включая морковный сок (но не одновременно фрукты и овощи). По возможности, 50 – 80% пищи следует есть сырой.

Противоопухолевые свойства

приписываются чесноку. Выберите варёные злаки или овощи из списка: картофель, пшеница, кукуруза, рис, овёс, ячмень, морковь, просо, гречиха, рожь.

В этих продуктах низкое содержание фенилаланина и лизина. Употребляйте незрелые бобовые, такие как зелёный горошек, но не чаще двух раз в неделю, поскольку в них много фенилаланина и лизина. Выбирайте один вид продуктов на один приём пищи.

Используйте цельнозерновые хлопья, хлеб без сахара, разрыхлителя, соды.

Агата Трэш,
доктор профилактической медицины

Прежде чем применять рекомендации, содержащиеся в статье, посоветуйтесь с врачом.

**4 февраля —
Всемирный
день борьбы
против рака**

ПОТРЕБНОСТИ МУЖЧИНЫ В БРАКЕ

Потребности мужчин очень похожи, но каждый мужчина индивидуален. Это означает, что способы удовлетворения той или иной потребности могут существенно отличаться. Например, для одного мужчины особую значимость имеет уважение, а для другого важнее сексуальное удовлетворение. Рассмотрим базовые потребности мужчины в браке.

Потребность в уважении и признании его значимости.

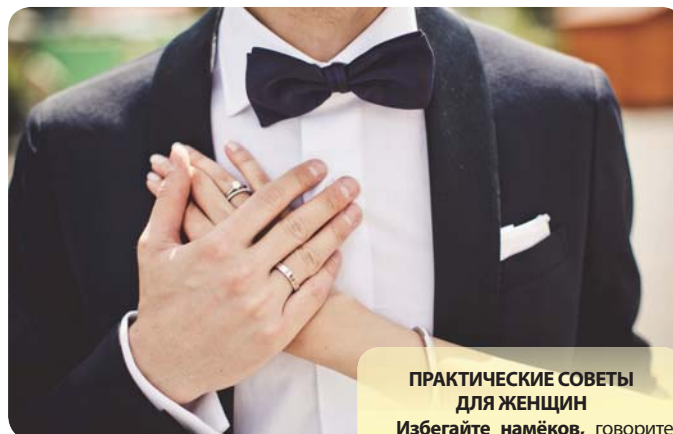
Мужу важно чувствовать, что он важен и нужен своей семье. Когда жена и дети оценивают его достижения по достоинству — мужчина счастлив. Признание является очень сильным стимулом для каждого мужчины. Когда жена восхищается своим мужем, это мотивирует продолжать развиваться, достигать новых высот и направлять результаты своих трудов в семью. Когда женщина признаёт и оценивает действия мужчины, говорит о них, подчеркивает — она выражает своё уважение ему, тем самым удовлетворяя его глубинную потребность в чувстве значимости. Напротив, если эту потребность игнорировать, то мотивация мужчины будет снижаться, и ему не захочется что-либо делать для супруги. Он просто не будет видеть в этом смысла. Его будет тянуть в то общество, где его ценят и уважают.

Безопасная среда, где он может отдохнуть и восстановить свои силы. Мужчины имеют достаточно сильный запас прочности по отношению к стрессам, которые он испытывает во время решения рабочих задач. Но никакой человек, даже самый сильный мужчина, не может слишком долго находиться в стрессе. Поэтому семья для мужчины — это безопасная среда, где он может отдохнуть и восстановить свой потенциал. Не стоит сразу загружать мужа всевозможными проблемами, когда он возвращается с работы. Дайте ему возможность перевести дыхание и отдохнуть. Когда жена проявляет любовь к мужу: делится позитивными

эмоциями, обнимает, разговаривает, расспрашивает о том, что важно для него, восхищается им, то это способствует очень быстрому восстановлению эмоциональных сил мужчины. И он снова готов к подвигам ради неё!

Красивая, привлекательная жена. Мужчины любят глазами — и это правда! Для него важно смотреть на свою женщину и восхищаться её красотой. Когда она следит за собой, ухаживает — мужчина воспринимает это как значимый вклад в их отношения. Это вовсе не означает, что мужчине не важны остальные личные качества женщины, такие как интеллект, эрудиция, доброта, нежность и другие. Просто внешний вид женщины для мужчины имеет особое значение.

Потребность в интимной близости. Это базовая потребность мужчины. Сексуальное удовлетворение — это возможность почувствовать себя мужчиной, который может принести удовлетворение своей супруге. Также это возможность снять накопившийся стресс. Если женщины могут поплакать, поговорить о своих сложностях с подругами или даже с мужем, то для мужчины самый действенный способ распрощаться со стрессом — это интимная близость. Кроме того, многие мужчины именно через сексуальное общение могут ощутить любовь своей жены. Когда женщина демонстрирует заинтересованность в сексуальной близости и стремится быть привлекательной для мужа, то он воспринимает это как любовь с её стороны.



Совместный досуг или спутник по отдыху. Мужчины плохо переносят одиночество, поэтому им нужно проводить время с важными для себя людьми. Это могут быть друзья, родственники или коллеги по работе. Когда мужчину сопровождает красивая, умная, интересная жена, то это даёт ему возможность почувствовать свою собственную значимость.

Хобби и увлечения. Это ещё один способ покорить очередную вершину. Поэтому, когда жена слушает и даже участвует в увлечениях мужа, например, ходит на футбол или на рыбалку, то это воспринимается мужчиной, как её заинтересованность в своём любимом человеке.

Конечно, это далеко не полный перечень потребностей мужчин. Мы перечислили лишь основные и самые важные для большинства мужчин.

В построении семейной гармонии важно служить друг другу, взаимно восполняя потребности. Только так можно построить счастливые отношения в браке.

Александр Сахаров
Telegram-канал
«Не сахарная психология»

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Избегайте намёков, говорите прямо. Не «у нас кончился хлеб», а «купи, пожалуйста, хлеба».

Не ждите, когда муж оценит ваше новое платье. Если он его не замечает, прямо спросите, нравится ли ему ваш наряд.

Не решайте проблемы, которые должен решать ваш муж, иначе у него не будет стимула ими заниматься.

Не спрашивайте у мужа мнение об изменениях в своей внешности — «не слишком ли я поправилась» и т. п. Вообще, меньше обращайтесь к мужу на то, что вы считаете своими внешними недостатками.

Не перегружайте мужа ненужными сведениями. Учитывайте склонность мужчин анализировать задачи последовательно и оперировать фактами, а не эмоциями.

Советуйтесь с мужем перед крупными покупками и иными серьёзными решениями. Если просили у мужа совета, то держите его в курсе ваших последующих действий.

Не отказывайтесь от собственных интересов и своей ответственности. Будьте полноценной женой, а не тенью мужа.

Не впадайте в состояние жертвы, если муж что-то для вас не делает. Возможно, нужно просто сказать, чего вы от него хотите.

Не оставляйте действия вашего супруга без ответа, если вы стали жертвой домашнего насилия: единожды ударив и не получив достойного отпора, он будет повторять избиения снова. Необходимо сказать, что вас это не устраивает, и вы уйдёте от него. Если супруг не чувствует себя виноватым и не собирается меняться в самом деле уходите. Если он обещает изменить своё поведение — дайте ему второй шанс. Ни в коем случае не покрывайте насильника — это придаст ему ещё больше уверенности в своей безнаказанности.

Н. Яночкин
Telegram-канал
«Не сахарная психология»

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

ЗАГАДКИ

Наливаем Божий дар
В чайник или самовар.
Попит нас всех всегда
Очень чистая ____.

Ты ответь-ка на вопрос:
Что даёт растениям рост?
Что микробов убивает?
Что всю землю согревает?
Посмотри скорее в оконце,
Что там видишь?
Это — ____!

То, что на земле растёт,
Много пользы нам несёт.
Очень нужные продукты —
Крупы, овощи и ____.

Чтоб тело содержать в порядке,
Нам нужно день начать с ____.

Если хочешь быть здоров,
Не бояться докторов,
То не нужно забывать
Свежим воздухом ____.

Здоровье тот лишь сохраняет,
Кто отдыхать не забывает.
Тому, кто очень утомлён,
Всегда поможет крепкий ____.

Кто на свете всё создал?
Жизнь зверям и людям дал?
Кто дарует нам здоровье,
Исцеляет всех любовью?
Я всегда ему молюсь.
Мой спаситель — ____.

Мы должны создать запрет
Тому, что нам приносит вред.
Обрати внимание
На слово ____.

Читайте детские рассказы о здоровье на сайте chudostranichki.ru

ВРАЧИ СЧИТАЛИ МЕНЯ БЕЗНАДЕЖНОЙ

Галина смогла полностью восстановиться после тяжелейшего инсульта, хотя прогнозы были самые неутешительные.

В 2009 году у меня случился геморрагический инсульт. Был полностью затлит мозжечок, в голове образовались две гематомы. Мозг в таких условиях не живёт. Мне даже не стали делать трепанацию черепа, потому что по прогнозу врачей я могла прожить неделю-полторы. Говорили, что, если я и выживу, буду как овощ.

Это произошло, когда я была на лагерных сборах, которые проходили в пансионате «Наш дом» на Украине. Когда приехала дочь, чтобы за мной ухаживать, в больнице ей предложили меня не реанимировать. Но она не согласилась, хотя её убеждали, что ничего хорошего со мной не будет. Пастор, который тоже был там, два раза совершил мне обряд елеопомазания.

Я лежала в коридоре как безнадежно больная. Когда я отключалась, меня отвозили в реанимацию, делали какие-то процедуры, и я приходила в себя. Господь меня не оставлял. Со временем у меня начали уменьшаться

гематомы. Тогда меня перевели в палату, подключили к аппаратуре. Там мне оказывали больше внимания.

Постепенно я стала вставать, делать первые шаги, училась разговаривать. Когда пришло время выписываться, нам посоветовали снять квартиру недалеко от больницы, чтобы, если возникнут проблемы, мы могли сразу же обратиться за помощью. Первые дни мы жили там, а потом врачи разрешили ехать домой.

До Москвы мы доехали на поезде, а там вызвали машину с работы, на которой доехали до г. Лысково Нижегородской области, где в то время жила Татьяна. Дочь постоянно мерила мне давление, записывая показания в дневник, водила на прогулку, потому что я ещё не могла ходить без поддержки. Когда я научилась самостоятельно ходить, дети перевезли меня в г. Перевоз, где жила моя мама.

Я очень благодарна своей церкви и пастору за поддержку. Вместе с ними я



заново училась молиться. Меня брали с собой, когда распространяли газеты «Скрытое Сокровище» и «Ваши ключи к здоровью». Рядом со мной всегда был кто-нибудь для поддержки.

У меня всегда была мысль, что я должна научиться всё делать сама — ходить, одеваться, застёгиваться. Я не вызывала соцработника, всё делала сама. Уборку я начинала в понедельник, а заканчивала в пятницу, но самостоятельно.

В 2013 году я решила отдохнуть в Центре здоровья «Дорога жизни». Там

мне пришло понимание, что нужно здесь остаться. Ещё в 2007 году я окончила полугодовую школу инструкторов здорового образа жизни. Участвовала в проведении лагерей здоровья в Финляндии, в Каменке. Помню, на одном из этих лагерей человек исцелился от болезни Паркинсона.

Я пришла к руководителю Центра здоровья «Дорога жизни» Виталию Михайловичу Малову и попросила взять меня на работу, хотя тогда речь ещё не полностью восстановилась. Сначала мне доверили уборку помещений, а потом я стала инструктором — делала массажи, различные оздоровительные процедуры. Сейчас я провожу процедуры с парафином и озокеритом. Я уже больше десяти лет в «Дороге жизни» и очень благодарна Виталию Михайловичу за то, что он со мной занимался, делал гимнастику. Здесь я научилась синхронно работать руками, наклоняться.

Господь располагал сердца людей молиться за меня. Знаю, что очень многие за меня молились. И я хочу, пока есть силы, служить людям.

Галина Бакшина

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ПАПИЛЛОМА ПРОШЛА ПО МОЛИТВЕ

Героиня этой истории имеет сложный диагноз, а тут ещё папиллома на языке не давала даже говорить. Но молитва и особый способ лечения помогли решить эту проблему.

Несколько лет назад у меня появилась папиллома на языке. Она была небольшая, не болела, не мешала, и я не обращала на неё особого внимания.

Осенью прошлого года она силь-

но заболела, увеличилась в размерах, стала бело-синего цвета, постоянно давала о себе знать болью во всей половине языка. Я с трудом могла пить даже через трубочку. Поесть совсем становилось невыносимо больно. Даже но-

чью просыпалась от этого дискомфорта. Говорить и пить было трудно.

Прочитала, что папиллома может перерасти в злокачественное образование. Я пополоскала рот солёной водой и помолилась с семьёй, чтобы Господь исцелил и защитил от онкологии.

Я и так ничем уже не могу служить Богу кроме пения, благодарения, хвалы. Руки не поднимаются, ноги сами не ходят. Полностью зависима от заботы

Господа и родных. Следующую ночь снова сильно болело. Утром говорить больно, пить тоже. Поплакала. Посмотрела в зеркало. Папиллома стала меньше, по цвету бело-сине-бардовая. Задела её, а она и отвалилась. И не стало этой боли и дискомфорта. Поблагодарили всей семьёй Господа.

С радостью попила, попела, поела. Вот так же Господь и исцелит от всех других болезней, снимет все диагнозы. Верю. Слава Богу за все Его благословения!

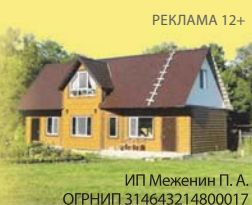
Оксана Игнатова

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Приглашаем вас отдохнуть в Центрах здоровья. Здесь вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения.

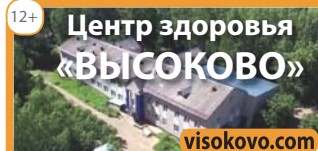
ЦЕНТР ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА», Саратовская обл.

- Оздоровление и отдых за городом.
 - Экопрограмма.
 - Природа, здоровое питание, широкий комплекс оздоровительных мероприятий.
 - Зал оздоровительной физкультуры.
- Попробуй жить по-новому!
Доступно, эффективно, незабываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru



РЕКЛАМА 12+

ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017



Запись по телефонам: 8(83367)75139,
8-912-369-5134, 8-912-376-2949

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

«ДОРОГА ЖИЗНИ»
Центр здорового образа жизни

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

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

РЕБЁНОК КУРИТ ВЕЙП?

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Pediatrics*, порядка 70% родителей или опекунов знают и подозревают, что ребёнок курит. В то же время, о вейпинге ребёнка знают только 40% родителей.



«Когда родители думают о табаке, они чаще представляют сигарету. Другие продукты им реже приходят на ум», — отметил соавтор исследования доктор Бенджамин Чаффи из Кали-

форнийского университета в Сан-Франциско.

Однако к табачной зависимости может привести любой вид курения. В большей части жидкостей для вейпинга содержится никотин,

поэтому этот вид курения тоже должен быть в поле зрения родителей.

Учёные проанализировали информацию популяционного исследования табака и здоровья. Они взяли сведения о более чем 23000 подростков в возрасте 12 – 17 лет. В исследовании было зафиксировано, курит ли каждый из этих подростков и какие табачные продукты предпочитает.

Согласно материалам исследования, родители с более низким уровнем образования проще обнаруживают курение детей, и матери бдительнее отцов. Оказалось, в частности, что дети из семей со строгими антитабачными правилами, закуривают на 20 – 26% реже, чем остальные их сверстники.

Вейпинг, как и курение, является вредной привычкой, и его негативные последствия для здоровья очень серьёзные.

Вот несколько шагов, которые родители могут предпринять, чтобы помочь своему ребёнку избавиться от вредной привычки:

➔ **Образование и информирование.** Узнайте о вреде вейпинга и поделитесь этой информацией со своим ребёнком. Объясняйте, что вейпинг может привести к различным проблемам со здоровьем,

включая проблемы с дыханием, к сердечным заболеваниям и зависимости от никотина.

➔ **Открытые и доверчивые отношения.** Создайте открытую и доверительную атмосферу, в которой ребёнок может свободно обсуждать свои привычки и опасности вейпинга. Важно выслушать ребёнка без осуждения и понять его мотивы для вейпинга.

➔ **Поиск замены.** Помогите своему ребёнку найти замену для вейпинга. Например, занятие спортом, участие в хобби или волонтерская деятельность могут помочь ребёнку отвлечься от желания вейпить.

➔ **Поддержка и позитивное влияние.** Поддержите своего ребёнка в его усилиях по изменению привычек. Покажите хороший пример, избегая курения или вейпинга.

➔ **Поиск помощи.** Если ребёнок испытывает серьёзные трудности в изменении своих привычек, обратитесь за помощью к специалистам, которые могут предложить дополнительную поддержку и советы.

Важно помнить, что изменение привычек требует времени и терпения. Родители, будьте готовы поддерживать своего ребёнка в этом процессе и помочь ему найти здоровые способы замещения вейпинга.

Источник: takzdorovo.ru

Портал о здоровом образе жизни
Министерства здравоохранения РФ

ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИТАНИИ

Многие люди хотят похудеть, но им не хватает мотивации и времени для занятий спортом. Новое исследование показывает, что даже небольшое сокращение ежедневного потребления калорий может помочь вам похудеть и омолодить мышцы.

1. Ограничение калорий.

«Согласно новому исследованию, снижение потребления калорий также может оказать существенное влияние на наши мышцы и самочувствие», — говорит врач-нутрициолог Никита Котельницкий.

2. Физическая активность.

Если вы хотите быть здоровым и независимым, вам следует регулярно заниматься физическими упражнениями. Это способствует укреплению мышечной структуры.

КАК ОГРАНИЧЕНИЕ КАЛОРИЙ ВЛИЯЕТ НА МЫШЦЫ

В своём исследовании учёные рассмотрели последствия сокращения общего ежедневного потребления калорий на 12% в течение двух лет при сохранении нормальной диеты.

В исследовании приняли участие 90 субъектов. Им было в среднем

38 лет, они были здоровы и имели нормальный вес. 57 из них снизили потребление калорий, а остальные 33 — нет — они входили в контрольную группу.

В разбивке к рекомендуемой суточной потребности в калориях снижение соответствует примерно 288 ккал для мужчин (дневная потребность 2400 ккал) и 228 ккал для женщин (дневная потребность 1900 ккал).

В начале исследования, а также через 12 и 24 месяца учёные взяли образцы тканей мышцы бедра и выделили из них РНК.

Они обнаружили, что сокращение калорий:

➔ улучшило функцию митохондрий — клеточных компонентов, производящих энергию;

➔ оптимизировался биогенез, то есть создание и развитие биологических структур, что привело к активизации процессов обновления клеток;



➔ испытуемые потеряли вес и имели более низкое кровяное давление; ➔ уменьшилась мышечная масса, хотя мышечная сила не изменилась. Фактически, испытуемые потеряли около десятой части своего веса в течение первых двенадцати месяцев. На второй год похудения не было.

Это доказывает, что сокращение калорий улучшает здоровье мышц. Ограничение калорий также умень-

шило хроническое воспаление и снизило факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и артериального давления, не оказывая негативного влияния на качество жизни.

В результате учёные пришли к выводу, что ограничение калорий, поддерживаемое у людей в течение двух лет, оказывает положительное влияние на скелетные мышцы.

Источник: med2.ru

НАПИТКИ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Представляем наиболее полезные фрешы для мужского здоровья.

Название напитков «фреш» берёт начало от английского слова fresh (свежий) и означает свежесжатый сок. Благодаря концентрации полезных веществ фреш способен улучшить самочувствие, поднять настроение и зарядить энергией. Фрешы, которые мы предлагаем вам, содержат ценные компоненты, улучшающие пищеварение и положительно влияющие на мужскую силу. Все представленные фрешы обладают умеренной или низкой калорийностью, что позволит спортсменам варьировать их употребление и не отклоняться от схемы тренировок.

ГРАНАТОВЫЙ

Содержит ценную пищевую клетчатку, дубильные компоненты, флавоноиды, органические кислоты и антиоксиданты, витамины и минералы, эфирные компоненты. Пользу граната переоценить сложно — способствует кроветворению, нормализует кровоток, уменьшая риск инфаркта, инсульта, атеросклероза и тромбозов у мужчин старшей возрастной группы. По некоторым исследованиям снижает риск рака простаты, способствует более продолжительной и качественной эрекции, повышает либидо, помогает побороть импотенцию; улучшает аппетит и пищеварение; замедляет процессы физиологического старения. Суточная норма напитка — 2 стакана в день.

СВЕКОЛЬНЫЙ

Свекольный фреш — это кладёшь железа, поэтому полезен для работы печени, улучшает её фильтрующую функцию (актуально для мужчин, которые употребляют алкоголь). Также железо положительно влияет на кровеносную систему, предупреждает анемию, укрепляет сердце и сосудистые стенки, очищает их от холестерина. Напиток содержит витамины С, Е, группы В, а также микро-

элементы (калий, фосфор, магний, натрий, кальций и другие). Известно, что свекольный сок помогает восстановить нормальное либидо. В день желательно употреблять примерно 250 мл сока за 20 минут до еды, что способствует более качественному усвоению пищи. Осторожно: производит лёгкий слабительный эффект и провоцирует вздутие, поэтому нежелательно пить с утра перед походом на работу и т. п.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Цитрусовый фреш заряжает энергией и бодростью на целый день, укрепляет иммунитет благодаря витамину С, участвует в профилактике добро- и злокачественных новообразований, в том числе аденомы и рака предстательной железы. При низкой калорийности (115 ккал) напиток отлично снимает усталость и способствует оперативному пищеварению, разгоняет метаболизм, поэтому подходит для худеющих мужчин. Считается противовоспалительным средством, которое уменьшает риск заболеваний суставов. Имеет в составе различные витамины, эфирные, антиоксиданты, минералы (калий, медь, магний, кальций, железо, цинк и фосфор). Дневная норма — около 250 мл.

ТОМАТНЫЙ

Содержит ценный ликопин, который снижает риск онкозаболеваний внутренних органов (печени, лёгких, желудка и кишечника, ротовой полости, предстательной железы). Антиоксиданты защищают сердце и сосуды от влияния токсинов и ядов из пищи, алкогольных напитков и табака. Содержит всего 43 ккал. Только помните, что томатный сок богат органическими кислотами, что может вызывать повреждение слизистой желудка. Не превышайте рекомендованную дозу в 250 мл. Принимайте за 30 минут до или после еды.



МОРКОВНЫЙ

Морковь содержит каротин, витамины В, С, и D, магний, кальций, медь и железо. Напиток улучшает зрение и успокаивает центральную нервную систему, что важно для возрастных мужчин, а также помогает бороться с эректильной дисфункцией и импотенцией, разгоняет метаболизм. Норма — 2 стакана в день.

ВИНОГРАДНЫЙ

В виноградном соке содержатся сложные углеводы, необходимые для энергичной продолжительной тренировки, и витамины группы В, важные для работы сердца, а также минералы (цинк, натрий, железо, фосфор и другие). Виноградный сок повышает гемоглобин, улучшая газообмен в клетках, положительно влияет на перистальтику кишечника, улучшает функции печени, поддерживает репродуктивную систему. В день советуем выпивать маленький стакан напитка (150 мл) за полчаса до приёма пищи.

ТЫКВЕННЫЙ

Фреш из тыквы содержит каротин, пектин, а также весь комплекс витаминов. В день диетологи разрешают выпивать до 400 мл напитка вне зависимости от приёма пищи. Тыквен-

ный фреш положительно влияет на потенцию и эрекцию, работу репродуктивной системы; способствует более качественным кардионагрузкам. Незаменим напиток для людей с избыточной массой тела, так как позволяет нормализовать метаболизм и очистить кишечник от шлаков. Имеет лёгкий слабительный эффект.

СОК ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Настоящие спортсмены знают, что огородная зелень — это кладёшь полезных микроэлементов и витаминов. Имеет в составе витамины группы А, В, С, Е, Н (биотин), а также калий, магний, медь, железо, натрий, цинк, фосфор и другие минералы. Он отлично выводит из организма лишнюю жидкость. Обладает тонизирующими свойствами, заряжает организм энергией, улучшает газообмен клеток за счёт увеличения концентрации гемоглобина. Является сильным природным афродизиаком и предупреждает простатит.

Предлагаем вооружиться соковыжималкой и начать с сегодняшнего дня восстанавливать свой метаболизм и иммунитет с помощью полезных соков и смузи.

Людмила Яблочкина,
инструктор ЗОЖ

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

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**

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 Ацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Сельский Дом Васюково

ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

ОТДЫХ И
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
КРУГЛЫЙ ГОД



«Новый старт» — базовая программа ЗОЖ

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

Специальные программы

для вашего здоровья:

- Восстановление от стрессов и депрессий.
- Чистая лимфодренажная система — здоровый организм.
- Кулинарная школа — готовим вкусно и полезно.
- Дышите свободно — программа от курения.
- Выплеск — здоровые суставы и крепкие мышцы.
- Естественное омоложение — прекрасная внешность в любом возрасте.

ЗАЕЗДЫ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ. МЕСТА ОГРАНИЧЕНЫ.

Уточняйте даты и бронируйте места: **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.
vasukovo.ru, сельскийдом.рф

ИП Галагера 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 32116900074672

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+

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 321 000 экз.

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №02(158). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФЧ77-41804 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, 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.