



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ 12+ К ЗДОРОВЬЮ



Ежемесячная газета №07(175) 2025

8DOKTOROV.RU

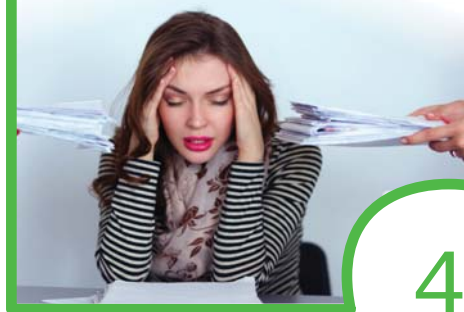


ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!



2

ДВА ЛИЦА СТРЕССА



4

ПОЛЬЗА ПРОГУЛОК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Специалисты Миланского университета выяснили, что интервальная ходьба, при которой период интенсивной физической нагрузки чередуется с периодом восстановления, помогает тратить больше энергии и насыщать организм кислородом, даже при коротких прогулках.

Утренние прогулки активируют метаболизм, повышают концентрацию и способствуют выработке серотонина, гормона счастья.

Послеобеденные прогулки способствуют улучшению пищеварения, снижению сахара в крови и повышению продуктивности. Прогулки перед сном снижают уровень стресса и помогают быстрее заснуть.

По данным ВОЗ, регулярная ходьба снижает риск хронических заболеваний и смертность на 10%. Всего 30 минут ходьбы в день могут укрепить организм и уменьшить загрязнение окружающего воздуха, если

заменить часть поездок на пешие прогулки.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРИРОДОЙ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ БОЛЬ

Международная команда учёных выяснила, что наблюдение за пейзажами природы снижает восприятие боли, уменьшая активность в зонах мозга, отвечающих за её обработку.

В эксперименте с участием 49 добровольцев исследователи использовали функциональную МРТ для отслеживания мозговой активности во время серии слабых электрических разрядов. Оказалось, что просмотр видео с пейзажами природы не только снижал субъективное восприятие боли, но и вызывал изменения в работе мозга. В отличие от городских или офисных пейзажей, природа активировала участки мозга, связанные с обработкой болевых сигналов, значительно слабее.

Результаты работы объясняют давнее наблюдение американского учё-

ного Роджера Ульриха, который ещё в 1980-х годах заметил, что пациенты быстрее выздоравливают и реже принимают обезболивающие, если из окна больничной палаты виден зелёный пейзаж, а не кирпичная стена.

МЕТОД ДОСТОВЕРНОГО ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Учёные Гарвардского университета обнаружили, что у пациентов с повышенными уровнями артериального давления (АД), измеренного в положении лёжа, отмечается повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти, в том числе в тех случаях, когда уровень АД в положении сидя соответствует норме.

Масштабное исследование охватило 11369 участников, средний возраст которых составил 53,9 года. Все участники на начальном этапе не имели диагностированных сердечно-сосудистых заболеваний, что

позволило учёным проследить развитие патологий с нуля. Результаты наблюдений оказались весьма показательными: среди людей, чьё АД в положении сидя находилось в пределах нормы, у 16,4% обнаружилась гипертензия в положении лёжа. Параллельно с этим, 73,5% участников с повышенным АД в сидячем положении также демонстрировали высокие показатели в положении лёжа.

Один из авторов исследования подчеркнул необходимость пересмотра существующих подходов к измерению АД. Традиционная методика, предполагающая измерение только в положении сидя, может приводить к существенной недооценке фактических рисков для пациентов. АД в положении лёжа должно рассматриваться как самостоятельный и важный индикатор потенциальных сердечно-сосудистых проблем.

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

ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

Всё живое радуется солнышку. Без солнца не было бы жизни на нашей планете. Но жаркая погода с палящим солнцем таит в себе опасность. На что обратить внимание и как защитить себя от негативного воздействия солнца, рекомендуют специалисты.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Тепловой и солнечный удар похожи тем, что вследствие высокой температуры происходит перегрев головного мозга.

Тепловой удар можно получить как на улице в жаркую погоду, так и в машине или помещении, если там душно и жарко.

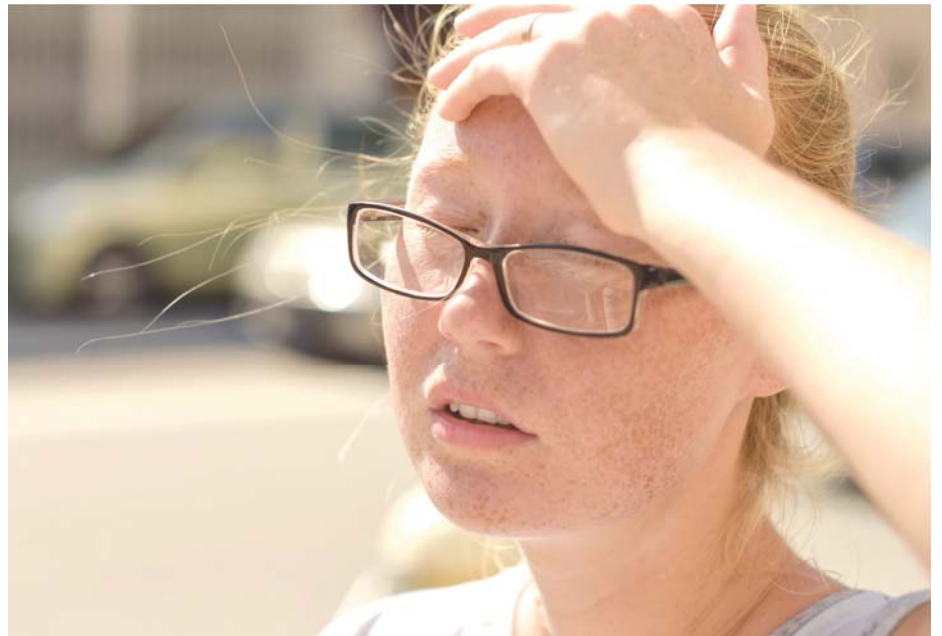
Физическое напряжение и труд в жаркой обстановке, в том числе в помещении без кондиционера, ношение плохо вентилируемой одежды из синтетических тканей, нахождение в палатке под открытым солнцем — всё это может стать причиной перегрева головного мозга.

Определённые заболевания увеличивают вероятность теплового удара: сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, эндокринные заболевания. Приём некоторых лекарственных средств может усугубить ситуацию: бета-блокаторы, диуретики, антиде-

прессанты. Также легко перегреваются дети младше 7 лет и пожилые люди. Людям с ожирением следует иметь в виду, что они тоже находятся в зоне риска.

В жаркую погоду человек начинает потеть. Это защитная реакция организма, так как пот помогает остудить кожные покровы. Вместе с потоотделением мы теряем жидкость, поэтому первым профилактическим и восстановительным действием в жаркую погоду должно быть достаточное употребление чистой воды. При большом расходе жидкости рекомендуется восполнять её из расчёта 50 мл на 1 кг веса. Следует учесть, что кофе, газированная вода, компоты и морсы не относятся к воде и могут, наоборот, усугубить ситуацию, так как ведут к обезвоживанию.

Второй момент, который следует учитывать, это период времени пребывания на улице под солнечными лучами. Безопасное время



нахождения на улице — до 11 часов и после 16. В дневные часы необходимо носить головной убор, особенно детям.

На то, что человек перегрелся, указывают следующие симптомы: вялость, сонливость, головная боль, головокружение, обморок, повышение температуры тела, тошнота, рвота, судороги.

При тепловом и солнечном ударе первой помощью будет охлаждение головы при помощи мокрого полотенца. Полотенце надо намочить обильно в теплой воде и обмотать им голову. Если полотенца под

рукой нет, намочите головной убор. Затем следует напоить человека водой, освободить от стягивающей одежды и охладить помещение. Можно уложить человека. При использовании кондиционера, особенно в машине, нужно следить, чтобы не было переохлаждения.

Внимание! Никогда не оставляйте детей и животных в закрытой машине в жаркую погоду!

Сусанна Бикбаева,
фельдшер скорой
медицинской помощи

ЗАЩИЩАЙТЕ КОЖУ

Любое потемнение кожи и, тем более, покраснение, которые являются следствием пребывания на солнце, вредны для кожи. Кожа нуждается в защите от УФ-лучей, которая сводит к минимуму риск преждевременных признаков старения кожи, солнечных ожогов и рака кожи.

Людям с первым и вторым фототипом кожи и тем, кто вынужден длительно пребывать на солнце, а также тем, кто имеет аллергическую реакцию на солнечный свет — фотодерматит —

необходимо использовать солнцезащитный крем.

Кремы имеют показатель степени защиты SPF от 10 – 15 до 50 – 70. Это значит, что время пребывания на солнце, отведённое для данного фототипа кожи без риска для кожи, умножается на фактор защиты.

При аллергической реакции на солнечные лучи и длительной работе на улице выбирайте солнцезащитный крем с максимальной степенью защиты.

Если крем имеет маркировку «водостойкий», значит 50% крема

сохранится после контакта с водой (купание, дождь).

Крем должен быть широкого спектра действия — значок UVA/UVB присутствует вместе с маркировкой SPF.

Для сухой кожи — крем, для детей — спрей, для волос — гель, для губ —стики.

Крем наносят на сухую кожу за 15 минут до выхода на улицу и повторно наносят каждые 2 часа. Расход крема на лицо —



примерно 1/3 чайной ложки, на тело — 2 – 3 столовые ложки.

Крем следует выбирать с физическими минеральными фильтрами или физическими фильтрами с наночастицами.

Не используйте кремы с химическими фильтрами. Они, как и прочие косметические средства, содержат гормонально активные консерванты — парабены.

Ирина Подолина,
врач-дерматолог

ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ И СОЛНЦЕ

Повреждения глаз видимым световым излучением солнца были известны ещё врачам древности. Галилео Галилей был, вероятно, первым человеком, получившим такое повреждение при наблюдении солнечного диска через телескоп.

Наиболее часто солнечные ожоги глазного дна возникают при длительном наблюдении солнечного затмения без средств защиты. После затмения 1912 года, которое происходило днём при ясной погоде, появилось описание множества случаев ожога сетчатки глаз.

Также были проведены исследования, изучающие влияние высокой



освещённости на глаза. У рабочих алмазодобывающей промышленности, работающих при освещении порядка 6000 лк, это высокий уровень освещения, была существенно понижена активность фоторецепторов, расположенных в сетчатке глаз.

Необходимо сказать об отрицательном влиянии УФ-излучения, которое воздействует на глаза при отражении света от снега. На глазное яблоко попадает значительно большее количество отражённого излучения от снега, чем прямого излучения солнца, от которого глаза, в определённой мере, защищены надбровными дугами. В результате такого воздействия может развиваться снежная офтальмия, при которой воспаляются конъюнктивы и роговицы глаз.

Чтобы сохранить здоровье глаз в условиях яркого света, будь то летом или зимой, не следует длительно смотреть непосредственно на

яркое солнце или снег и воду, отражающие солнечные лучи. Не забывайте, что в средних широтах с 10 до 16 часов лучи солнца падают под наиболее опасным углом, и глаза получают больше всего ультрафиолета. Для защиты глаз можно использовать качественные солнцезащитные очки с достаточной степенью защиты от ультрафиолета, приобретённые в салоне оптики. Также в период солнечной активности от прямых солнечных лучей защищают головные уборы с широкими полями и козырьками.

Артур Герасименко,
врач-офтальмолог

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

В условиях ежедневных психологических нагрузок организм накапливает такой запас эмоционального напряжения, что бывает очень трудно расслабиться.

Много лет назад доктор Эдмунд Джейкобсон разработал методику домашнего отдыха, которая называется «Постепенное расслабление». Исследования доказали, что полное расслабление мышц способствует снятию эмоционального возбуждения нервной системы.

Проводить сеанс релаксации рекомендуется в спокойной обстановке, можно использовать соответствующее музыкальное сопровождение, например, звуки леса или моря.

Одежда не должна стеснять движения, часы, очки, линзы рекомендуется снять. Сделайте небольшую разминку для разогрева мышц. Сядьте на удобный, но жёсткий стул. Поставьте ступни на пол и убедитесь, что вы сидите в удобной позе.

Все упражнения комплекса, описанного в статье, выполняются по схеме: напрячься — прочувствовать — расслабиться.

Каждый этап упражнения выполняйте на 4 счёта: нарастание напряжения — на вдохе, концентрация — на задержке дыхания, расслабление — на выдохе.

Каждое упражнение следует повторить 2 раза. Если ощущение напряжения остаётся, количество повторов можно увеличить до 7.

Между блоками необходимо делать перерыв 20 – 30 секунд.

Для лучшего запоминания рекомендуется осваивать упражнения на разные группы мышц с промежутком в 4 дня.

Эта методика не рекомендуется детям до 12 лет и при физических патологиях частей тела или внутренних органов.

При появлении судорог или болевых ощущений во время выполнения упражнения, необходимо снизить его интенсивность, или полностью отказаться от его выполнения.

Дыхательное упражнение

Диафрагмальное дыхание: положите одну руку на грудь, другую на живот. Делайте медленный вдох через нос, пока живот не наполнится воздухом. Выдохните через рот, ощущая, как живот опускается. Повторяйте в течение 5 минут.

Дыхательное упражнение желательно повторить в конце всего комплекса.

Упражнения для шеи, затылка, лицевых мышц

Поднимите брови, максимально напрягая мышцы лба, оставайтесь в таком положении несколько секунд. Расслабьтесь.

Сильно наморщите нос, почувствуйте, как напряглись мышцы передней части лица. Расслабьтесь.

Растяните губы в гримасе на несколько секунд. Теперь с напряжением опустите челюсть, задержитесь в таком положении на 4 секунды. Расслабьтесь.

Свободно опустите челюсть, затем закройте её, подвигайте челюстью из стороны в сторону. Расслабьтесь.



Наклоните голову вниз. Максимально подтяните подбородок к груди, мышцы шеи напрягутся. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону. Медленно поднимите голову.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Сожмите кисть правой руки в кулак и напрягите предплечье. Расслабьтесь. Прodelайте то же самое с левой рукой.

До предела согните правую руку в локте, ощутите напряжение бицепса. Медленно разогните руку и расслабьте её. Повторите процедуру с левой рукой.

Поднимите плечи вверх. В наивысшей точке зафиксируйте положение, ощутите растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Медленно опустите плечи, расслабьтесь.

Упражнения для спины и живота

Сведите лопатки максимально сильно на 4 секунды. Медленно

расслабьте их.

Наклонитесь вперёд и прогните спину, при этом ощутите межрёберные мышцы. Оставайтесь в этом положении 4 секунды, затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Напрягите мышцы живота, а затем расслабьте их, обратите внимание, какое массирующее действие оказывает воздух при выдохе. Правильное брюшное дыхание помогает расслабить всё тело.

Упражнения для ног

Уприте пятки в пол и напрягите мышцы бёдер на 4 секунды. Медленно расслабьте ноги.

Скользким движением, не отрывая подошву от пола, переместите правую ступню вперёд, потяните носки на себя. Почувствуйте, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксируйте положение, затем медленно расслабьте ногу. Повторите процедуру с левой ногой.

Даниэль Бондарь,
«Прочти и живи»

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ И ОНКОЛОГИЯ

Летом у многих наших соотечественников есть традиция готовить пищу на открытом огне или углях. Давайте разобраться, как эти способы приготовления влияют на здоровье.

При высокотемпературной обработке мяса и рыбы аминокислоты и креатинин расщепляются на гетероциклические амины. Простыми словами, под воздействием высоких температур полезные составляющие преобразуются в соединения, которые находятся в официальном списке веществ, вызывающих онкологические заболевания. Наряду с гемовым железом и нитратами, нитритами, гетероциклические амины могут быть основными причинами онкологических заболе-

ваний в результате употребления мяса.

Температура является наиболее важным фактором образования гетероциклических аминов. Эти вещества начинают образовываться при температуре 100°C, а максимального количества достигают при 300°C. К наибольшему количеству гетероциклических аминов приводит жарка на вертеле, гриле, барбекю или на открытом огне, так как именно при этих способах приготовления используется высокая

температура. Чем больше длительность и температура приготовления мяса, тем больше гетероциклических аминов образуется.

Гетероциклические амины, подобно радиации, вызывают мутации в клетках организма. Мутация клеток — один из первых шагов к развитию рака.

При жарке мяса на открытом огне, особенно с использованием угля, образуются полициклические ароматические углеводороды (ПАУ). ПАУ образуются при неполном сгорании органических веществ: в выхлопных газах, табаке, жареном мясе и злаках. Многие ПАУ являются сильными химическими канцерогенами, например, бензапирен, содержащийся в жа-

реном мясе, обладает мутагенными и канцерогенными свойствами. Причём отрицательное воздействие на организм оказывается не только при употреблении такой пищи, но даже при вдыхании воздуха коистра или мангала.

Методы медленного, косвенного нагрева пищи, такие как тушение, варка, запекание, приготовление на пару, предпочтительнее. Также желательно сделать основой рациона растительную пищу, так как в ней содержится незначительное количество гетероциклических аминов, зато много антиоксидантов, нейтрализующих отрицательный эффект этих соединений.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровый и сильный»

АНТИРАК

ДВА ЛИЦА СТРЕССА

Стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. И не просто частью, а негативной частью. Но так ли это? Давайте искать ответ на этот вопрос.

Понятие «стресс» в физиологию и психологию ввёл Уолтер Кэннон в 1930-х годах. Термин обозначал «нервно-психическое напряжение». Именно Кэннон сформулировал знаменитую фразу «Бей, беги, замри».

Учение о стрессе развил физиолог Ганс Селье. Он описывал стресс как адаптационную реакцию, как необходимость приспособиться к воздействию со стороны окружающей среды. Сам Селье долгое время воспринимал стресс как что-то разрушительное. Позже он пришёл к мысли, что не имеет значения приятна ситуация или нет, радостная она или грустная, важно насколько сильное напряжение приходится организму испытывать в ответ. Появились новые понятия: «эустресс» — положительный стресс, полезный для организма, и «дистресс» — отрицательный стресс, оказывающий разрушительное воздействие. Иными словами, лёгкая тревога может быть эустрессом, а чрезмерная радость — дистрессом.

Стресс также можно назвать состоянием дефицита. Потому что в любой стрессовой ситуации нам чего-то не хватает. Это может быть дефицит времени, сил, возможностей, навыков или знаний. Например, утром вы опаздываете на ра-

боту. Это стрессовая ситуация? Да — не хватает времени. Или нужно выступить перед аудиторией. Это тоже стресс, если не хватает уверенности в себе, нет достаточного опыта выступлений.

А если вы внезапно выиграли миллион в лотерею? Это тоже стрессовая ситуация, ведь на проживание бурной радости организм потратит ресурсы.

Когда же стресс полезен и чем? Он полезен в любых ситуациях, когда мы мобилизуемся, напрягаемся. Но такое напряжение должно быть нам по силам. Тогда стресс бодрит, мотивирует, развивает, делает нас сильнее, крепче. Без стресса мы перестанем расти и развиваться. Можем даже стать ленивыми и слабыми. Стресс может быть отличным тренером и наставником.

Разрушать стресс может, если нагрузка значительно превышает наши ресурсы и возможности. Например, длительные или затяжные болезни, череда неудач, чрезвычайные ситуации, ощущение хронической неуспешности.

Ресурсы у всех разные. И одна и та же стрессовая ситуация для кого-то станет разрушительной, а для кого-то стимулирующей. Всё индивидуально.



Но вот что интересно. В США было проведено исследование, в котором участвовали около 30 тысяч человек в течение 8 лет. Профессор Стэнфордского университета Келли Макгонигал представила полученные результаты. В соответствии с ними, смертность среди людей, переживших много стресса, возросла на 43%. Но это касалось только тех людей, которые считали стресс вредным фактором, злом. Среди участников, которые считали, что стресс пойдёт им на пользу, этот показатель был даже ниже, чем у тех, кто минимально испытывал стресс. То есть стресс как будто сделал этих людей действительно крепче и сильнее. Получается, что ситуация зависит от нашего восприятия.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Библия, Послание римлянам 8:28).

Второе исследование, в котором участвовало около 1000 человек в возрасте от 34 до 93 лет в течение 5 лет, показало, что уровень смертности был гораздо ниже среди тех, кто тратил своё время и силы на общение с семьёй, друзьями, соседями, коллегами, оказывая им помощь и поддержку, проявляя заботу и сострадательность.

Вера и сострадательность делают нас сильнее. Сердцу, верящему и заботящемуся о других, даже стресс становится другом.

Елена Овдиенко,
клинический психолог

СЛЮНКИ ТЕКУТ

С одной стороны, мы редко вспоминаем об этой удивительной жидкости, с другой стороны, без неё мы не могли бы ни есть, ни говорить. Для чего ещё нужна слюна и почему у нас «слюнки текут»? Поговорим об удивительных свойствах человеческой слюны.

Слюна — бесцветная, слегка мутная жидкость, которая на 99% состоит из воды и на 1% — из белков, минеральных солей, ферментов, витаминов, гормонов. Также в слюне ротовой полости обитает более 700 видов микробов, включая бактерии и грибы.

Основная часть слюны вырабатывается в трёх парах больших слюнных желёз:

■ **Околоушные.** Самые большие по размеру, они вырабатывают около 10% всей слюны. Находятся перед ушами.

■ **Подчелюстные.** Расположены под челюстной костью.

■ **Подъязычные.** Имеют миндалевидную форму и находятся под языком.

Кроме этих желёз в толще слизистой оболочки рта сконцентрировано множество мелких желёз, вырабатывающих слюну.

Подъязычные и мелкие железы вырабатывают секрет постоянно, а околоушные и подчелюстные — при их стимуляции. В норме у взрослого человека выделяется 1,5 – 2 л слюны в сутки.

Слюноотделение у человека регулируется несколькими способами:

■ **Нервная регуляция.** При активации парасимпатической нервной системы (работает в состоянии покоя) выделяется большое количество слюны, а при активации симпатической (включается при стрессе) процесс слюноотделения замедляется.

■ **Условно-рефлекторный механизм.** Вид и запах пищи, воспоминание о ней, разговоры о еде, даже ассоциации, связанные с едой, — всё это усиливает секрецию слюны.

■ **Гуморальная регуляция.** Многие гормоны и биологически активные соединения влияют на секрецию слюны. Кровь, богатая веществами, тормозит слюноотделение, а при уменьшении в крови уровня питательных веществ, слюноотделение усиливается.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СЛЮНА

■ Это первый пищеварительный сок. Слюна содержит фермент, участвующий в переваривании

углеводной пищи, поэтому важно пережёвывать пищу тщательно.

■ **Муцин** — белок, формирующий вязкий слой слизи, склеивает и увлажняет частицы пищи, благодаря чему пищевой комок легко продвигается по пищеварительному тракту. Также слизь связывает патогены, предотвращая проникновение микробов в организм.

■ Помогает в артикуляции. Без слюны мы просто не могли бы говорить.

■ Содержит иммуноглобулины и лизоцим (антибиотик). При частом сплёвывании слюны происходит потеря лизоцима.

■ Улучшает ощущение вкусов. Именно слюна помогает рецепторам ощутить вкус пищи.

■ Поддерживает оптимальный кислотно-щелочной баланс во рту, а также питает эмаль зубов минералами.

Нельзя недооценивать значение слюны не только для здоровья ротовой полости, но и для всего организма в целом.

Подготовила Анна Глухова

ОТ ОНКОЛОГИИ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

Бог услышал молитвы Инны, матери троих детей, и исцелил её.

В 2022 году мне поставили диагноз рак груди. А началось всё с того, что летом 2021 года у меня образовался мастит. Врач назначил антибиотики, гомеопатию. Я всё пропила и пришла через полгода, а у меня к тому времени уже была опухоль приличного размера.

Мне на тот момент был 41 год. Я одна воспитываю трёх детей, младшей дочке тогда только 5 лет исполнилось. И, конечно, я переживала, что будет с моими детьми, если со мной что-то случится.

Весной 2022 года я начала проходить обследование в онкоцентре. И в это время одна верующая женщина посоветовала мне книгу по сокотерапии. Я сразу решила попробовать этот метод, но быстрого исцеления не произошло. Надо сказать, до болезни мы питались, как большинство: мясные и молочные продукты, сладости.

Я понимала, что нужно кардинально менять питание, но не умела готовить так, чтобы было и полезно, и вкусно. Как раз в это время начался марафон «Спокойный кишечник», на котором я научилась готовить полноценные вкусные блюда без мяса, без сахара. Даже начала печь безглютеновый хлеб.

После операции, которая была летом, мне сказали, что у меня бы-

ла 3 стадия рака, да ещё метастазы в лимфоузлах. Врач назначил пройти 4 курса химиотерапии и сказал, что, возможно, ещё какое-то лечение будет.

После первого курса мне было очень плохо, болели почки, волосы сильно выпали. И я решила, что не буду больше проходить химиотерапию. Стала молиться: «Господи, помоги понять, что делать. Мне же нужно как-то свой организм поддерживать». И как раз в газете «Ваши ключи к здоровью» прочитала, как одна женщина исцелилась от онкологии. Её история болезни была очень похожа на мою.

Эта женщина писала, что стала употреблять много свежих овощей и зелени, в том числе делать зелёные смузи. Получается, вопрос питания очень важен. Прочитав эту историю, я успокоилась. У меня возродилась вера, что выход есть, главное, начать что-то делать, а Господь будет помогать. Даже поддержку от Бога почувствовала и стала больше молиться. А ещё Господь послал мне Светлану, которая посмотрела показатели моих анализов и подсказала, как восполнить дефициты в организме. Она же научила меня делать мази на основе разных



Здоровый образ жизни

трав, компрессы: с травами, с активированным углем.

Осенью 2024 года у меня было последнее обследование. В заключении КТ было написано, что онкологии нет, но в кости левого плечевого сустава, а у меня опухоль слева была, что-то обнаружили. В онкоцентре мне сказали, что это метастазы, но отметили одну странность: метастазы только в одном месте, так не бывает. А у меня, надо сказать, в этом месте когда-то травма была. Специалисты онкоцентра ещё раз посмотрели диск с результатом КТ и сказали, что это

действительно не метастазы, а изменения в костях доброкачественного характера.

Проанализировав ситуацию с болезнью, я поняла, что этот сбой в организме произошёл из-за сильной физической и нервной нагрузки, связанной с большой ответственностью за воспитание детей.

Через этот опыт я пришла к пониманию, что нужно заниматься своим здоровьем, питанием. И ещё раз убедилась, что Господь не оставляет, а помогает.

Инна Степкова

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.

ДОРОГА ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

Отдых в сельской местности в Нижегородской области.

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы

Оздоровительный 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

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

➤ 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 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, забываемо.

8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75

yagodnaya-polyana.ru

ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Сельский Дом Васюково
Отдых & СПА в Подмоскowie круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

1. 8 принципов здоровья

2. Подбор индивидуальной программы восстановления

3. Комфортное проживание

4. Вкусное и полезное растительное 3-разовое питание

5. СПА, массажи, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое для ЗОЖ

Заезды каждое воскресенье. Бронируйте места заранее: 8(800)3-505-909, 8 961 160-88-56

vasyukovo.ru

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

Здоровое питание

Обучение здоровому образу жизни

Кулинарные мастер-классы

Гимнастика для позвоночника

Скандинавская ходьба

Гидро- и фитотерапия

Оздоровительный массаж

Русская баня

ИП Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

МОЛИТВА ПОМОГЛА РАССТАТЬСЯ С СИГАРЕТАМИ

Анна начала курить, когда ей было 24 года. Так она пыталась успокоиться, устав от бесконечных пьянок и оскорблений мужа.

Я родилась в Республике Коми, в небольшом посёлке. С нами жила наша дорогая бабушка, тоже Анна. Мы с сестрой её очень любили. Она была истинным образцом для подражания: и добрая, и Бога любила, и гостеприимная. С матерью у меня отношения были не очень хорошие. Отец жестоко обращался с мамой, так как он часто выпивал. Мама с ним разошлась, но научилась боль тоже заглушать спиртным. Мне

было больно смотреть на это, и поэтому я никогда сильно не увлекалась этим злом. Вокруг меня много тех, кто губит свою жизнь алкоголем: мать, отец, сестра, муж, племянник, который мне дорог, и сын.

Я всегда считала, что никотиновая зависимость — меньшее зло, чем алкоголизм. И мне не хотелось бросать, потому что в моей семье были скандалы и побои, сигареты меня успокаивали. Но я всегда мо-

лилась, чтобы оставить эту пагубную привычку. Мне было стыдно перед детьми, что курю, поэтому пряталась, перед Богом тоже было стыдно, потому что разрушала храм своего тела. Иисус Христос умер за меня, а я Его позорю. Даже мать меня ругала за эту привычку, потому что сама она никогда не курила. Несколько раз я пыталась бросить, так как увидела негативные последствия курения на своей дочери: она родилась с очень маленьким весом.

Оставить пагубную привычку мне помогла Валерия Любимова, жена пастора. Она очень настойчиво и упорно работала со мной, каждый вечер мы молились несколько месяцев подряд. Да и в её молитвенном списке я тоже была со своей проблемой. Господь видел, наверное, в моём сердце маленькое желание и слышал молитвы других людей обо мне. Только это помогло мне расстаться с сигаретами.

Бросила легко через программу «Дышите свободно». Программа была очень насыщенная, думать о чём-то постороннем времени не было. Когда во время синдрома отмены появилось сильное желание закурить, уехала в христианский центр здоровья. Делала там зарядку, ела полезную пищу, трудилась волонтером. Это мне помогло. Заедала тягу к сигаретам семечками и конфетами, пила воду. Большой минус в том,

что я очень поправилась, хотя ела и ем немного. А ещё мне очень помогает глубокое дыхание.

Всегда благодарю Бога за освобождение от этой зависимости, хотя моя греховная природа до сих пор не видит смысла в отказе от курения.

Тем, кто ещё борется со своими зависимостями, хочу пожелать, чтобы не тратили «своё трудовое на то, что не насыщает». Сигареты — это деньги на ветер, а здоровье нужно беречь, пока оно есть. Мой отчим умер от рака лёгких, и сосед, молодой мужчина, умер по той же причине. И если подумать, это всё очень страшно, а мы не хотим и не понимаем, почему так поступаем со своим собственным организмом.

У меня есть приложение в телефоне, которое считает мои достижения в этой области. Когда я его просматриваю, оно меня радует и мотивирует.

На данный момент не курю — 352 дня.

Не выкурено сигарет — 5261 штука.

Сэкономлено денег — 26500 рублей.

Продлила себе жизнь — на 40 дней.

Желаю вам благословений в достижении своей цели. Если я смогла, сможете и вы.

Анна

НЕЗАВИСИМОСТЬ

ДЫШИТЕ СВОБОДНО
онлайн-программа

ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА?

- Удобный формат
- Индивидуальное сопровождение
- Оптимальная стратегия для победы

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ - СЕГОДНЯ!



Подобности на сайте:
дышите-свободно.online



РАСТЯЖКА, ИЛИ СТРЕТЧИНГ

«Потягушки» — знакомое всем с детства слово, когда мама ласково будила нас утром, а мы в тёплой постельке вытягивались в струночку и изо всех сил старались потянуться. И мы даже не задумываемся, что потягивание — важный физиологический процесс.

Потягушки восстанавливают привычное кровообращение, приводят организм в режим активности. Если мы в течение дня находимся в длительном (более 2 – 3 часов) неподвижном состоянии, мышцы сокращаются, уплотняются и укорачиваются, тогда организм снова призывает нас сделать потягивания.

Растяжка, или стретчинг, представляет собой комплекс упражнений, которые необходимо выполнять регулярно.

Польза упражнений на растяжку

- Помогают сохранить суставы здоровыми, а связки и сухожилия более эластичными.
- Увеличивают амплитуду движе-

ния, улучшают координацию движений.

- Предотвращают укорочение мышц, снимают мышечное напряжение и болезненные ощущения.
- Являются профилактикой судорог и синдрома «беспокойных ног».

- Способствуют оптимизации веса.
- Предотвращают появление проблем с позвоночником.
- Способствуют улучшению настроения и формируют крепкий сон.

Виды растяжки

Статическая растяжка. При выполнении упражнений позу с максимальным растяжением мышц зафиксировайте на некоторое время.

Продолжительность удержания зависит от уровня физической подготовки и может составлять от 15 секунд до 1 минуты. Степень натяжения должна вызывать небольшой дискомфорт, но не боль.

Динамическая растяжка. Выполняются плавные пружинящие движения с последующим удержанием позы на 30 – 60 секунд.

Баллистическая растяжка. В отличие от динамической, характеризуется резкостью и большей амплитудой движений, что чревато риском потянуть мышцу. Этот вид растяжки подойдёт лишь тем, у кого уже есть хорошая физическая подготовка.

Основные правила

Безопасности во время занятий

- Разогрейте тело перед растяжкой с помощью простых упражнений.

- Уделяйте внимание дыханию — оно должно быть спокойным и равномерным. Удобная схема: вдох на 1-2, выдох на 1-2-3-4;
- Не тянитесь через боль.
- Начинайте с простейших

упражнений, постепенно усложняя элементы и увеличивая время.

- Соблюдайте регулярность и систему в занятиях.

- Можно включить спокойную, приятную музыку.

- Заканчивайте занятия упражнениями на расслабление и контрастным душем.

- Во время выполнения упражнений на растяжку употребляйте теплую воду по 2 – 3 глотка после нескольких упражнений.

Противопоказания к занятиям

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что нет противопоказаний к выполнению растяжки. Не растягивайте травмированные мышцы, дождитесь полного восстановления.

Если не удастся достичь максимальных результатов в короткие сроки, помните, что существуют генетически заложенные ограничения пластичности тела. Важно улучшать свои собственные показатели с учётом индивидуальных особенностей организма.

И помните, что легче живёт тот, кто окреп физически!

Юлия Логачёва,
врач ЛФК

ФИТНЕС

РОЗМАРИН

*Розмарин — вечнозелёный средиземноморский кустарник, который получил своё название от латинских слов *ros* (роса) и *maris* (море), то есть розмарин буквально означает «морская роса». Это не случайно: розмарин часто растёт на морском берегу, в брызгах морской пены.*

Розмарин использовался в лечебных целях ещё древними греками и римлянами в 500 году до н. э. Диоскорид, древнегреческий военный врач, фармаколог и натуралист, писал о розмарине в своём труде *De Materia Medica*, который на протяжении 1400 лет считался главным изданием при использовании и идентификации лекарственных трав.

Древнегреческие и римские студенты носили веточки розмарина в волосах, чтобы усилить концентрацию внимания перед подготовкой к экзаменам. Растение называли ещё «травой памяти».

Розмарин является хорошим источником витамина А, тиамина (В1) и магния, а также витамина С, витамина В6, фолиевой кислоты, кальция, железа и марганца. В состав розмарина также входят: эфирное масло, урсоловая кислота, розмариновая кислота, дубильные вещества, флавоноиды, насыщенные жирные кислоты.

Проведённые научные исследования показывают, что:

► Препараты розмарина оказывают желчегонное действие. Растение принимают внутрь при диспепсиях, желудочно-кишечных расстройствах и желтухе. Использование розмарина в пище способствует повышению выделения желудочного сока, улучшению пищеварения.

► В клинических экспериментах доказано, что водный настой растения усиливает сокращение сердца, кратковременно повышает кровяное давление, обладает тонизирующим действием, снимает стресс и нервное напряжение.

► Благодаря свойствам розма-

рина улучшается мозговое кровообращение и память.

► Розмарин помогает при простудных заболеваниях, его летучие вещества способны очистить воздух помещения от 80% находящихся в нём микробов. Он хорошо справляется с такими вредными микроорганизмами, как стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, дрожжевые грибки, а также такими паразитами, как лямблии.

► Проведённые в 2015 году исследования показали высокую эффективность экстракта розмарина для роста и густоты волос.

► Согласно данным 2022 года, эфирные масла розмарина обладают большим потенциалом для создания средств против перхоти.

► Некоторые данные свидетельствуют, что масло розмарина может помочь предотвратить преждевременное поседение волос.

► Считается, что розмарин усиливает выработку нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин), что объясняет его антидепрессивное действие. Примечательно, что *Rosmarinus officinalis* продемонстрировал значительный защитный эффект против нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и слабоумие.

► Согласно исследованию биологов из США, розмарин обладает противомикробным, противораковым, антидиабетическим, антидепрессивным, нейропротекторным, противовоспалительным действием и эффективен против ожирения.

► Также учёные установили, что состав эфирного масла и экстракта розмарина включает в себя сильные антиоксиданты: карнозиновую кислоту, карнозол и розмариновую



кислоту. А карнозиновая кислота, в частности, способна поддерживать здоровую функцию глаз.

► Благодаря своим мощным противовоспалительным свойствам розмариновая кислота может сдерживать тяжесть и частоту сезонных аллергий, например, ринит, конъюнктивит.

► В ходе исследований Казанского университета достоверно было показано, что биоактивные соединения монотерпенов розмарина являются эффективными ингибиторами резорбции кости и оказывают положительное влияние на показатели минеральной плотности и толщины кости.

► Розмарин снижает уровень гликации в продуктах, что даёт возможность продлить молодость коже, суставам и сосудам.

УПОТРЕБЛЕНИЕ РОЗМАРИНА

Если употреблять розмарин исключительно в кулинарных целях, то противопоказаний никаких нет (за исключением аллергических реакций).

Если же речь идёт о приёме настоев или отваров розмарина, то перед их использованием тем, кто страдает от гипертонии, бессонницы, аменореи и эпилепсии, следует проконсультироваться у врача.

Общая суточная доза употребления высушенной травы не должна превышать 4 – 6 г.

Я использую гидролат розмарина для кожи лица в качестве омолаживающего, заживляющего и тонизирующего средства. А при приготовлении обеда просто добавляю в блюдо треть чайной ложки этой чудесной молотой специи.

Совет: когда моете голову, добавьте несколько капель (начните с 2 – 3 капель) масла розмарина в свой шампунь.

Татьяна Малышева,
нутрициолог-парафармацевт,
специалист превентивной
медицины

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ТУШЁНЫЕ ОВОЩИ С РОЗМАРИНОМ

Ингредиенты:

2 ст. ложки оливкового масла, 1 баклажан, 3 кабачка, 3 моркови, 2 пера зелёного лука, 3 дольки чеснока, 1 стакан горячей воды, соль по вкусу и 2 веточки розмарина.

Приготовление:

Разогреваем в кастрюле оливковое масло и обжариваем в нём нарезанные овощи 2 – 3 минуты.

Добавляем в кастрюлю горячую воду, соль и розмарин.

Готовим овощи на маленьком огне до тех пор, пока они не станут мягкими. Приятного аппетита!



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

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

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.

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



СЛУШАЙТЕ
НАС
В СВОЁМ
ТЕЛЕФОНЕ!

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

Перейди 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 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!

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

Летом увеличивается вероятность пищевого отравления. Соблюдайте простые правила, чтобы уберечь себя и родных от этого опасного состояния.

1. Не храните продукты в открытом виде. Закрывайте их от насекомых и грызунов.

2. При покупке продуктов обращайте внимание на срок годности и целостность упаковки.

3. Разогретую пищу следует употребить в течение двух часов, если времени прошло больше, её следует повторно обработать термически.

4. Для разделки свежих и приготовленных продуктов используйте отдельные ножи и разделочные доски.

5. Не храните сырые продукты и уже приготовленные блюда рядом, в том числе на одной полке холодильника.

6. Фрукты, овощи и зелень перед употреблением замочите в воде с уксусом (3 – 4 столовые ложки на 1 л воды), затем тщательно промойте под проточной водой.



7. Соблюдайте правила личной гигиены, в том числе мойте руки после посещения улицы, общественных мест и туалета.

8. Содержите кухню в чистоте. Кухонную посуду и инвентарь, поверхности, раковину, плиту следует мыть с использованием специальных средств.

Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении мясных, рыбных и молочных продуктов, кондитерских изделий с кремом, многокомпонентных салатов, заправленных майонезом или сметаной.

ЛАЙФХАК

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!

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточай, фитобочка, лекции врача и т.д.

Программа «Восстановление эмоционального здоровья»: помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.

Программа «Детокс»: детоксикация организма с помощью простых природных средств.

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

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

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



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ



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.

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — 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 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp)

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

РЕКЛАМА 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ

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.

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 перевод.



Другие способы помощи: sokrsokr.net/help

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» №07(175).

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 — А. В. Глухова, редколлегия: А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, 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 123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

Общий тираж 306000 экз.

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.