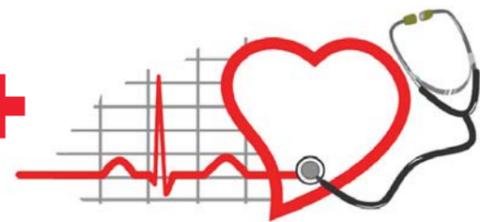


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

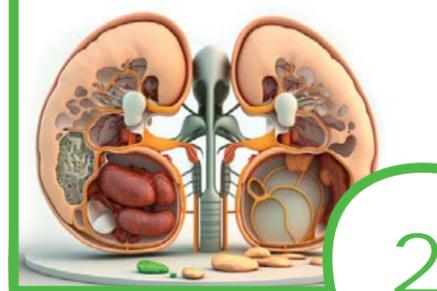


Ежемесячная газета №02 (182) 2026

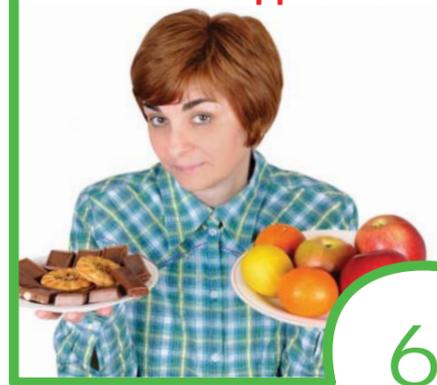
8DOKTOROV.RU



ОКСАЛАТНЫЕ КАМНИ: ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ



ТЯГА К СЛАДКОМУ



СЛАДКИЕ И ДИЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ОПАСНЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Группа исследователей под руководством аспиранта Суджоуского университета Ли Хэ Лю провела крупное исследование, результаты которого были представлены на Европейской неделе гастроэнтерологии. В течение 10,3 года специалисты наблюдали за более чем 100000 участниками, у которых на момент начала эксперимента не было заболеваний печени.

Согласно результатам научной работы сладкие и низкокалорийные газированные напитки могут одинаково повышать риск развития метаболически-ассоциированной стеатотической болезни печени (MASLD), ранее известной как неалкогольная жировая болезнь печени (жировой гепатоз).

По данным учёных, потребление более 250 мл таких напитков в день повышало риск заболевания печени. В течение 10 лет наблюдения болезнь развилась у 1178 участников, а

108 человек умерли от осложнений, связанных с ней. Особенно настораживает то, что именно диетические напитки показали связь не только с накоплением жира в печени, но и с повышенной смертностью от заболеваний этого органа.

Более высокое потребление диетических напитков оказалось связано с повышением риска развития неалкогольной жировой болезни печени на 60%. Что касается обычной сладкой газировки, то она увеличивала этот риск на 50%.

Кроме того, избыток сахара в обычных напитках вызывает скачки уровня глюкозы и инсулина, способствует набору веса и повышению концентрации мочевой кислоты. Искусственные подсластители, в свою очередь, могут нарушать работу микрофлоры кишечника и усиливать тягу к сладкому.

Исследователи пришли к выводу, что замена газированных напитков водой снижает риск MASLD на 12,8 – 15,2%, тогда как переход со сладких

на диетические напитки не даёт положительного эффекта.

ДАЛЕКО ИДУЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Курение в подростковом возрасте может отражаться на скорости старения будущих детей курильщика. К такому выводу пришли учёные из Университета Бергена в Норвегии.

Авторы работы обнаружили, что у людей, чьи отцы начали курить в 15 лет и раньше, признаки биологического старения выражены сильнее, чем у их сверстников. В среднем такие участники исследования выглядели «старше» своего паспортного возраста на 9 – 12 месяцев.

Для оценки использовали так называемые «эпигенетические часы» — молекулярные маркеры, отражающие изменения в ДНК, связанные со старением и повышенным риском болезней вроде рака, артрита и деменции.

«Вред от курения может переда-

ваться через поколения. И хотя среди подростков доля курильщиков снижается, всё чаще они используют вейпы, последствия которых пока до конца не изучены», — добавила глава экспертной группы ERS по контролю табака Стаматула Цикрика.

КОШКИ И ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Учёные из Университета Миннесоты выяснили, что у владельцев кошек ниже риск возникновения сердечного приступа. Более того, эти домашние животные снижают у хозяев риск смерти при развитии инфаркта.

Как объяснил кардиолог Мариано Наполи, при взаимодействии с кошками снижается уровень стресса, нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений. Все эти эффекты являются кардиопротекторными, то есть положительно влияют на сердечно-сосудистую систему в целом.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ  [PODPISKA.POCHTA.RU](https://podpiska.pochta.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

ОКСАЛАТНЫЕ КАМНИ: ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ

Мочекаменная болезнь — это достаточно сложный физико-химический процесс, суть которого заключается в кристаллизации солей, содержащихся в моче с формированием твёрдых камней (конкрементов).

На ранних стадиях болезнь может протекать бессимптомно или с небольшими ноющими болями в области поясницы. Но когда камень перекрывает мочеточник, он препятствует отхождению мочи, и таким образом возникает клиническая картина почечной колики: появляется резкая боль в области поясницы, которая может отдавать в пах, бок, живот и даже в промежность, могут появиться тошнота и рвота на фоне боли, болезненные ощущения во время мочеиспускания или отсутствие мочеиспускания, примеси крови в моче, повышение температуры, слабость.

Формированию камнеобразования способствуют следующие факторы:

- аномалии развития почек,
- инфекции мочевыводящих путей,
- задержка мочеиспускания,
- употребление скудного количества жидкости,
- недостаток витамина А.

Основная цель лечения мочекаменной болезни состоит в восстановлении нарушенного обмена веществ и физиологического равновесия в организме. Для этого, в первую очередь, необходимо скорректировать питание, которое помогало бы не накапливать избыток солей, формирующих камни в моче.

Выделяют три основных вида конкрементов: оксалаты, ураты и фосфаты. Мы поговорим о наиболее распространённых камнях — оксалатах. Оксалаты чаще образуются у молодых людей. Они формируются из-за избытка солей щавелевой кислоты и кальция в моче.

ПИТАНИЕ ПРИ ОКСАЛАТНЫХ КАМНЯХ

Давайте разберёмся, какие продукты можно употреблять без ограничения при этом виде камней, а с какими стоит повременить.

При оксалатных камнях можно без ограничений использовать продукты, содержащие небольшое количество щавелевой кислоты (менее 0,9 г/кг): капусту всех сортов (брюссельскую, белокочанную, цветную, кольраби и т. д.), абрикосы, бананы, бахчевые, груши, виноград, авокадо, сливы, тыкву, огурцы, горох, все виды круп, все виды хлеба, растительное масло, грибы, молочные продукты.

Рекомендуется проведение разгрузочных картофельно-капустных дней.

Можно использовать слабоще-

лочную минеральную воду типа «Ессентуки №20», «Нафтуса», «Саирме», «Серебряный ключ». Они способствуют щелочной реакции мочи, уменьшая тем самым образование оксалатных камней. Рекомендуется проводить 2 курса минеральной воды в год.

Ограничиваем продукты, содержащие оксалаты от 0,3 до 1 г/кг: морковь, лук, зелёная фасоль, цикорий, помидоры, крепкий чай.

Лучше исключить продукты, содержащие от 1 до 10 г/кг оксалатов: какао, шоколад, свекольная ботва, мангольд, сельдерей, шпинат, щавель, ревень, экстрактивные вещества (бульоны), красная свёкла, мак и т. д.

При оксалатах необходимо ограничивать мочу. Это можно сделать с помощью огуречного, тыквенного или кабачкового соков.

Каким образом можно уменьшить содержание оксалатов в богатых ими продуктах?

1. Увеличить количество продуктов, содержащих кальций (достаточным будет 1 – 1,2 г кальция в день): зелёные листовые овощи, кунжут, молочные продукты и т. д. Кальций из пищи связывает оксалаты в кишечнике, образуя нерастворимые соединения, которые выводятся из организма, не накапливаясь в почках. Таким образом, можно снизить усвоение оксалатов на 30 – 50%.

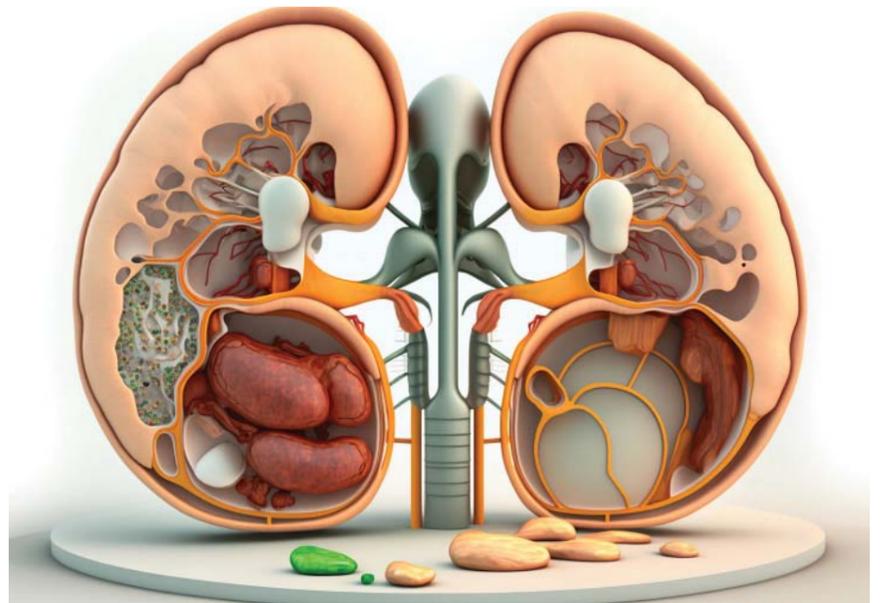
2. Бобовые перед приготовлением следует замачивать на 12 – 24 часа, потом воду сливать. Это поможет уменьшить содержание оксалатов на 20 – 40%.

3. В ряде исследований было доказано, что непродолжительная варка высокооксалатных продуктов с последующим сливом воды (бланширование) позволяет избавиться от значительной доли растворимых оксалатов (от 30 до 87%). Приготовление на пару и в скороварке оказались менее эффективными для этих целей.

4. Замораживание также значительно снижает содержание оксалатов в продуктах.

5. Исключить продукты, содержащие желатин, т. к. желатин повышает пищевую оксалатность. Это происходит из-за содержащейся в нём аминокислоты гидроксипролина, превращающей гликоляты в оксалаты.

6. Снизить употребление продуктов, содержащих витамин С: киви, шиповник, антоновские яблоки,



чёрная смородина и т. д. Избыток аскорбиновой кислоты может метаболизироваться в организме в оксалаты.

ФИТОТЕРАПИЯ

Фитокоррекция оксалурии направлена на:

1. Повышение растворимости оксалатов (используются фитопрепараты из бузины чёрной, вереска, берёзы, листьев брусники, плодов барбариса, подмаренника, почечного чая, эрвы шерстистой, марены красильной (входит в препарат «Цистенал»), петрушки, сабельника, фиалки, шалфея, фенхеля, мелиссы, мяты).
2. Уменьшение синтеза щавелевой кислоты (крапива, липа, календула, сушеница).
3. Снижение всасывания оксалатов (препараты стальника, алоэ, укропа, хмеля, земляники, кориандра).
4. Насыщение организма витаминами А, В (плоды облепихи, малины, рябины, лимонника, трава крапивы).
5. Обезболивание: солодка голая, горянка стрелолистная и др.

6. Мочегонный эффект: хвощ полевой, спорыш, кукурузные рыльца, лист брусничника.

Лучше в сборе использовать травы из нескольких перечисленных групп.

Примерные сборы:

1 сбор: плоды барбариса, корень марены красильной, трава репешка, трава мяты перечной — поровну.

2 сбор: эрва шерстистая, лист брусничника, трава подмаренника, соплодия хмеля — поровну.

3 сбор: трава буквицы, корень стальника, плоды фенхеля, корень лопуха — поровну.

4 сбор: корень шиповника, трава будры, листья грушанки, кукурузные рыльца — поровну.

Способ приготовления: 3 ст. л. измельченного сбора залить 300 мл кипятка, варить на водяной бане 15 минут. Настоять в термосе ещё 3 – 4 часа, пить по 100 мл (0,5 стакана) 3 раза в день через час после еды в течение месяца.

Наталья Волхонская,
врач-терапевт

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА: НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

Кукурузные рыльца — это длинные шелковистые нити, окружающие початок кукурузы. В фитотерапии они ценятся как одно из самых эффективных и мягких средств для лечения и профилактики мочекаменной болезни. Их длительный приём приводит к растворению и выведению практически всех видов камней из почек.

КЛЮЧЕВЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

1. Мочегонное действие

Это главное свойство кукурузных рылец. Они мягко усиливают диурез, не вызывая обезвоживания и не вымывая калий в той же степени, что и

синтетические диуретики. Благодаря этому почки активно «промываются», что способствует выведению мелкого песка и предотвращает его слипание в крупные камни.

2. Противовоспалительное и антисептическое

Настой кукурузных рылец помогает снять воспаление в мочевыводящих путях, которое часто сопровождается движением конкрементов и является частой причиной циститов и уретритов.

3. Спазмолитическое

Средство расслабляет гладкую мускулатуру мочеточников, снимая болевой синдром и облегчая отхождение мелких камней и песка.

ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКО — ИЩИ ЕГО В МИСКЕ

Тема питания сегодня интересна многим, и неслучайно: ведь, по статистике, большинство болезней современного общества возникает именно по причине неправильного питания.

Что такое правильное питание? Может ли человек без профильного образования овладеть этим желаемым эталоном, чтобы с уверенностью сказать: «Со своей стороны я делаю всё возможное для своей безопасности и безопасности близких людей»? Предлагаю поразмышлять на эту тему в более широком аспекте и разобрать важное понятие «культура питания».

Культура питания — это комплекс знаний, привычек и норм поведения, связанных с приёмом пищи. Это понятие охватывает как сам рацион (правильное распределение приёма пищи, состав продуктов), так и внешний вид трапезы и поведение во время еды. Культура питания — важный элемент здорового образа жизни. Это не только теоретические знания, но и осознанное практическое их применение, включая умение выбирать, правильно готовить и экономично использовать продукты.

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

1. Знание принципов здорового питания

Принцип тарелки: 50% трапезы должны занимать овощи и зелень, 25% — белки, ещё 25% — сложные углеводы.

Режим: ваш метаболизм любит предсказуемость. Запланируйте время приёма пищи. Начните с завтрака в течение часа после пробуждения. Через 4–5 часов — полноценный обед. Последний приём пищи — не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

буждения. Через 4–5 часов — полноценный обед. Последний приём пищи — не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

2. Знание свойств продуктов

Изучите вопрос влияния белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов на организм, особенности и риски современных продуктов.

Например, понимайте разницу между «витаминной» и «пищевой» ценностью. Зелень — кладёшь витаминов, но не даёт чувство насыщения. Продукты, богатые белками и сложными углеводами, — основа сытости. Ваш рацион должен включать те и другие продукты.

3. Знание правил приготовления и выбора продуктов

Фрукты, овощи и зелень по возможности употребляйте в свежем виде. Для приготовления используйте щадящую тепловую обработку: варка в воде и на пару, запекание в духовке, тушение, жарка на сухой сковороде.

Изучайте состав: первые 3–5 ингредиентов в списке — это вещества, составляющие основу продукта. Если там сахар, патока, глутамат натрия, маргарин — отдайте предпочтение более полезным продуктам.

Не верьте слепо надписям «диетический» и «без сахара». Обилие искусственных подсластителей или фруктозы для печени — тот же сахар.



4. Психология питания

Ешьте осознанно: выключите телевизор, отложите телефон. Чувствуйте вкус, текстуру, аромат пищи.

Постарайтесь получать удовольствие от еды, так как доказано, что это помогает лучше усваивать полезные вещества и формирует позитивное отношение к здоровой пище.

Разделите голод физический и эмоциональный: спросите себя: «Я ем, потому что голоден (желудок пуст), или потому что мне скучно, тревожно?»

Не делите еду на «хорошую» и «плохую», но привязывайте полезную пищу к достижению целей, связанных со здоровьем и внешним видом. Например, как съеденная пища повлияет на вашу фигуру, кожу, волосы, суставы и т. д.

Во взрослую жизнь мы берём тот стиль питания, который был в наших семьях. Если у вас не сформирована культура питания, нужно брать за дело самим. Всего одно поколение правильно питающихся людей сделает болезни столь редким явлением, что на них будут

смотреть, как на нечто необыкновенное.

Для формирования культуры питания потребуется немало времени, усилий и настойчивости в достижении поставленной цели, а так же мотивация: зачем мне это нужно?

Помните, что от питания напрямую зависит наше здоровье и качество жизни. Читайте тематические книги, слушайте семинары, общайтесь с единомышленниками. Приезжайте в центры здоровья, которые работают по программе «Новый старт». Там вам всё расскажут и покажут, помогут овладеть всеми необходимыми знаниями.

Наблюдайте за своим организмом и время от времени корректируйте свои действия в пищевом поведении в соответствии с вновь полученными знаниями.

Питаться правильно — актуально, вкусно и выгодно со всех сторон.

Поверьте, ваш организм будет вам благодарен!

Юлия Логачёва,
врач ЛФК, инструктор ЗОЖ

КНИГИ: ЧИТАТЬ ИЛИ НЕ ЧИТАТЬ?

В век цифровых технологий всё чаще звучит вопрос: книги, тем более бумажные, — пережиток прошлого или незаменимая вещь?

Психологи и педагоги уверены, что совместное чтение книг — лучший метод развития ребёнка. Во время чтения книг, рассматривания картинок, родители активно комментируют прочитанное и увиденное. Именно через чтение и общение развивается словарный запас ребёнка, закладываются основы грамотности, ролевой игры, формируются представления ребёнка о нравственных понятиях.

К тому же время, проведённое вместе над любимой книгой, создаёт тесную связь, укрепляет привязанность и доверие.

Уже с первого месяца жизни предложите ребёнку чёрно-белые картинки с изображением линий, узоров, геометрических форм. Такие картинки помогут крохе учиться удерживать внимание, а значит, развивать зрение и активировать мозговую деятельность.

Картонная книжка небольшого формата с реалистичными простыми рисунками — вот что нужно малышу, начиная с 6 месяцев. А вот текста в книге может и не быть, родители сами расскажут ребёнку, что изображено на страницах.

Пусть дома книги будут в открытом доступе. Берите их с собой на прогулку и когда идёте по делам. Книга поможет отвлечь ребёнка от огорчений и развлечь, если придётся сидеть в очереди.

С 5 до 7 лет формируется навык самостоятельного чтения. Умение читать быстро, осмысленно — важная способность для успешного обучения в школе. Ребёнку будет на-

много проще ориентироваться в мире информации, с которой он столкнётся в школьные годы.

В подростковом возрасте книги оберегают от чрезмерного увлечения цифровыми технологиями. Как известно, экран телефона и телевизора агрессивнее воздействует на зрение, чем бумажные книги. К тому же для восприятия текста необходима более сложная умственная работа, что является отличным тренажёром для развития.

Помните, что любовь к книгам можно привить только на личном примере!

Анна Глухова

МУЖЕСТВЕННОСТЬ: ОТ ИМИТАЦИИ К ПОДЛИННОСТИ

Как выглядит в современном мире мужественность? Что является её атрибутом? Ухоженная борода? накачанные мышцы? Финансовый успех? Умение контролировать эмоции? Давайте разберёмся в этом вопросе, и почему это так актуально сегодня.

По мнению психолога Ларри Крабба мужественность бывает настоящей и искажённой.

НЕПОДЛИННАЯ МУЖЕСТВЕННОСТЬ

Одним из критериев неподлинной мужественности является подавление эмоций. С детства для многих мальчишек звучит установка: «Мужчины не плачут». Любая «слабая» эмоция — грусть, страх, неуверенность — подавляется. Это часто приводит к депрессии, зависимостям или психосоматическим заболеваниям.

Ненастоящий мужчина стремится контролировать себя и других, ведёт себя, как эгоист, считаясь, прежде всего, со своими чувствами.

Такой человек тратит много усилий, чтобы выглядеть значимо в глазах окружающих. Он не умеет слушать и почти не задает серьёзных, обдуманных вопросов, предпочитая сразу высказывать своё мнение или просто ничего не говорить. Жена такого мужчины почти никогда не чувствует себя любимой. Дети стараются держаться от него подальше: они слишком рассержены или напуганы, чтобы идти на сближение.

Ложная мужественность вредит в первую очередь самим мужчи-

нам, приводя к психическим проблемам. Высокий уровень депрессии, потому что «просить помощи стыдно». Пренебрежение здоровьем, игнорирование боли, отказ от посещения врача.

ПОДЛИННАЯ МУЖЕСТВЕННОСТЬ

Ответственность — основа настоящей мужественности. Ответственность за свои слова, поступки, благополучие близких, за своё влияние на мир. Это не контроль, а способность отвечать за последствия. Подлинный мужчина начинает действовать даже в неопределённости, иногда наугад.

Важным критерием, отличающим настоящую мужественность от ложной, является эмоциональная зрелость. Такой мужчина не впадает в гнев с первой же минуты. Его отличает умение распознавать, принимать и выражать свои эмоции, включая уязвимость, грусть, страх, здоровым способом. Такой отец не боится обнять и утешить плачущего сына, говоря: «Я тоже иногда грущу». У него хватает мужества честно посмотреть на всё, что с ним происходит.

Подлинная мужественность — не только физическая и, что важнее, моральная сила. Умение отста-



ивать свои принципы, защищать слабых, говорить «нет» и держать слово. Эта сила направлена на созидание и защиту, а не на разрушение.

Теряя близких или любимое дело, настоящий мужчина тоже испытывает желание кому-нибудь отомстить или найти временное облегчение, но он этого не делает. Он проходит через испытания с тем достоинством, которое заметно не столько ему самому, сколько другим.

Настоящая мужественность — это внутренний стержень, который позволяет быть гибким, живым и человечным. Она строится на уважении к себе, к другим, к жизни.

Каждый день мужчина приближается к состоянию благочестивой мужественности, или удаляется от него. Если мы стремимся причислить мужчину к той или иной категории, достаточно выяснить, какие вопросы не дают ему покоя. Одним из мучительных для многих муж-

чин является вопрос: что я должен делать? Каким меня хочет видеть Бог?

Призыв к подлинной мужественности никогда не станет популярным, потому что это призыв к тому, чтобы давать, не оценивая, и страдать, обретая мудрость. Тот, кто откликнется на этот призыв, должен быть готов к тому, что придётся заплатить высокую цену: всю жизнь бороться с похотью, недопониманием в отношениях и преодолевать уныние, чтобы двигаться вперёд несмотря ни на что. Выдержать это можно только с опорой на Бога.

Мужчины, которые не боятся потратить жизнь на поиски Бога, постепенно превращаются из обычных мужчин в умудрённых опытом старейшин. Путь к подлинной мужественности нелёгок, но каждый шаг стоит того, чтобы его сделать.

Мария Вачева,
семейный психолог

КАК СТАТЬ БОДРЫМ

Любил лисёнок Лёха поспать. Трудно было ему утром встать с постели. Проснётся, один глаз откроет и опять закроет. Думает:

— Полежу ещё чуть-чуть и встану.

Доктор-кот Афанасий Петрович часто говорит:

— Когда проснётесь, старайтесь сразу встать с постели, но не резко. Потихоньку. Если сразу встанете, то мозг начнёт просыпаться и гормоны счастья вырабатывать. Настроение отличное будет на весь день. А если долго в постели лежать, то мозг заленится и не даст гормонов счастья. Весь день хмурые будете ходить.

И однажды утром встал лисёнок сразу, как проснулся. Позевал. Потянулся. В окошко посмотрел и

увидел на площадке Славика, соседского мальчишка, который делал зарядку.

— Вот почему Славик всегда радостный! — догадался Лёха. — Ведь после зарядки на свежем воздухе наш мозг кислородом наполняется. Хорошее настроение появляется, сердечко здоровее становится, иммунитет повышается. А Славик ведь и болеет редко!

— Тоже буду со Славиком зарядку делать, — решил лисёнок.

На следующее утро лисёнок Лёха сделал зарядку со Славиком и сказал другу:

— Я сегодня такой счастливый! Я теперь каждое утро буду делать зарядку!

Через месяц Лёху было не узнать. Он стал подтянутым, бодрым, весёлым.

— Здоровый образ жизни — это радостно и легко! — говорил он всем своим друзьям.

И с доктором Афанасием Петровичем поделился, что приобрёл полезную привычку делать зарядку.

— Это замечательно! — воскликнул доктор. — Лучше профилактика, чем потом болеть и лечиться!

Ребята, а какие полезные привычки есть у вас?

Алёна Гусева,
журнал «Чудесные странички»



А ведь прав доктор Афанасий Петрович: лучшая инвестиция — в здоровые привычки с детства!

Журнал «Чудесные странички» — ваш верный помощник в этом. Каждый новый номер приносит в дом не только радость совместного чтения, но и готовые идеи для развития, воспитания и тёплого общения с ребёнком.

Пусть добрые «странички» становятся вашей хорошей традицией. Подписывайтесь на Почте России.

Подписной индекс: П4042



БЛАГОДАРИМ ЗА ПОЛЕЗНЫЙ ОТДЫХ!

В сентябре 2025 года большая группа гостей из Татарстана побывала в центре здоровья, работающем по программе «Новый старт». Для многих это было первое знакомство с таким предприятием. На прощальном вечере гости охотно делились своими впечатлениями.

Юлия и Халил

Мы с мужем ведём активный образ жизни: регулярно занимаемся скандинавской ходьбой, много гуляем. Стараемся правильно питаться и не приветствуем вредные привычки. Поэтому, когда нам рассказали об этом центре, мы поняли, что это место нам очень подходит, ведь здесь разделяют наш взгляд на образ жизни.

Съездили и не пожалели! Люди, природа, отдых — всё было замечательно!



Понравилось, что подход индивидуальный, к пожеланиям прислушиваются. При составлении

оздоровительной программы стараются учесть особенности здоровья. Если кому-то требовалось особое питание, это тоже не оставляли без внимания.

Отдых получился активным, позитивным, с пользой!

Суфия

Побывала в таком удивительном центре здоровья впервые. Самое первое и большое впечатление произвело место расположения центра. Вдали от шума и суеты! Была замечательная возможность слиться с природой, насладиться её звуками, красками. Я на работе устаю от необходимости быть всё время «на связи». Здесь же я на 200% отдохнула от гаджетов.

Тепло и приятно было находиться в семейной атмосфере, хотя нас было много, и все мы очень разные. Чувствовалось, что каждый важен и любим.

Спасибо всем, кто кормил нас отменно вкусно, восстанавливал наши тела массажем и занятиями в тренажёрном зале. Очень быстро пролетели 10 дней, хотелось продлить это чудесное время!

В центр я приехала с болью в

плече, было трудно поднимать руку. После сеанса массажа и занятий, в том числе на тренажёре Бубновского, почувствовала облегчение. Вернувшись домой, продолжаю разрабатывать плечо.

В душе — одна благодарность! До встречи через год!

Ильгиза

Изюминка центра здоровья — природа вокруг! Чистейший воздух, насыщенный запахом трав, хотелось вдыхать полной грудью. Ходьба утром босиком по мягкой траве с росами давала заряд энергии и ощущение радости. А какой прекрасный восход солнца — просто очаровательный!

На рассвете из окна комнаты были видны холмы и завораживающие туманы. Они проплывали мимо, как облака.

Звёздное небо — ещё один из шедевров природы. Это было что-то фантастичное! Звёзды и созвездия были настолько яркими, близкими — только руку протяни!

К сожалению, мой отдых был омрачён травмой — при падении я ушибла рёбра и колено. Отдельное спасибо инструктору Марине и



врачу Ольге. Когда после падения мне нужно было оказать первую помощь, они сделали всё, что было в их силах. Марина делала мне массаж льдом: массировала ушибленное место до появления чувства жжения. Затем ждала, когда кожа согреется, и снова прикладывала лёд. Так несколько раз. На колени делали компрессы с углём.

Понравилось вкусное и разнообразное вегетарианское питание. Именно за ним я и ехала в центр здоровья. Дома тоже стараюсь практиковать такое питание по типу разгрузочных дней.

Благодарна всем, кто делал наш отдых комфортным и полезным! Желаю сотрудникам здоровья и неиссякаемой энергии! Пусть Бог вас спасёт и сохранит от всяких напастей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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 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

РЕКЛАМА 12+



ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы - Оздоровительный массаж

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

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Центр здоровья «ВЫСОКОВО» visokovo.com

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

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

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 Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА 12+

ТЯГА К СЛАДКОМУ

По данным опросов, 91% россиян с разной периодичностью едят сладкое, при этом каждый третий опрошенный — ежедневно. Среднедушевое потребление кондитерских изделий составляет 26,3 кг на человека в год — это один из самых высоких показателей в мире.

Тяга к сладкому — так ли она безопасна? Эксперты говорят, что сильное желание постоянно есть десерты не является нормой для здорового организма. Важно разобраться, почему вас так тянет на сладкое.

ПРИЧИНЫ

1. Скачки сахара и инсулина. Возможно, у вас инсулинорезистентность, преддиабет или даже невыявленный диабет.

2. Избыточный рост грибков рода Candida. Эти грибки питаются сахаром и буквально управляют вашими желаниями.

3. Эмоциональное заедание. Стресс, тревога, скука или грусть заставляют искать утешение в сладостях.

Разбираться с причинами лучше со специалистом — врачом, нутрициологом или психологом. Но один универсальный совет подойдёт всем: перестаньте подкармливать свою зависимость. В любом случае регулярное употребление кондитерских изделий усугубляет ваше физическое и психологическое здоровье.

- Если у вас проблемы с уровнем сахара в крови, каждый кусочек торта только усугубляет ситуацию.

- Если виновата кандида,

сладкое — это топливо для её роста. Чем больше едите, тем сильнее тянет.

- Если заедаете эмоции, мозг запоминает: стресс = вкусняшка. И требует повторения.

ТРИ РАБОЧИХ СОВЕТА

1. Замените вредные сладости на полезные. Например, фабричные конфеты — на конфеты из сухофруктов и орехов.

2. Не начинайте день с продуктов, резко повышающих инсулин, — это усиливает аппетит и тягу к сладкому. Завтрак с белками, жирами и сложными углеводами помогает держать инсулин в норме весь день.

3. Осознавайте свои эмоции — если тянет на сладкое, спросите себя: «Я действительно голоден или мне просто тяжело?»



ЦЕНА СЛАДКОЙ ЖИЗНИ

- **Сахар кормит рак.** Опухолевые клетки поглощают в 6 раз больше сахара, чем здоровые, ускоряя рост новообразований.

- **Удар по иммунитету.** Сахар конкурирует с витамином С, ослабляя защитные силы организма.

- **Кариес и инфекции.** Создаёт кислую среду во рту, провоцируя размножение бактерий и грибков (стафилококк, кандида).

- **Молочница.** Сладкая среда — рай для грибков, вызывающих вагинальный кандидоз.

- **Отеки и задержка жидкости.** Сахар нарушает водно-солевой баланс, приводя к мешкам под глазами и опухшему лицу.

- **Акне и жирная кожа.** Стимулирует избыток кожного сала, закупорку пор и воспаления.

- **Ускоренное старение.** Гликация коллагена приводит к морщинам, дряблости кожи, ранней седине.

- **Ожирение и жировая дистрофия печени.** Пустые

калории — прямой путь к жиру на животе и повреждению печени.

- **Проблемы со зрением.** Помутнение хрусталика, риск катаракты.

- **Дефицит магния.** Одна молекула сахара «крадет» 24 молекулы магния, следствием чего может быть тревожность, СДВГ, бессонница.

Канал «Здоровье PRO100»

ЛЮБОВЬ К СЛАДКОМУ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

Если вы понимаете, что не можете прожить без конфет и печенья даже день, задумайтесь: возможно, у вас зависимость!

Рубрика «Не зависимость» создана специально для всех, кто хочет быть по-настоящему свободным. В ней мы рассказываем, как побороть разные пристрастия, и публикуем реальные истории из жизни людей, которые уже справились со своей зависимостью.

Подпишитесь на газету «Ваши ключи к здоровью» и вдохновляйтесь! Пусть и в вашей жизни произойдут положительные перемены.

Информацию о подписке на Почте России см. на стр. 1

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

На какие показатели ориентироваться при определении нормы веса? Нормальный вес или идеальный — есть ли разница? Масса тела — это вопрос только эстетики, или, в первую очередь, здоровья и продолжительности жизни? Ищем ответы на эти вопросы.

В прошлом, по формуле Брока (Broca) считалось, что нормальный вес равен числу, которое получается, если из вашего роста (в сантиметрах) отнять 100. Таким образом, мужчина ростом 1,7 м, имея вес 70 кг, считался человеком с нормальным весом. Для женщины норма была на 2 – 3 кг меньше.

Наблюдения последних 60 лет показали, что так называемый нормальный вес не является самым благоприятным для здоровья. Поэтому было введено понятие иде-

ального веса. Это способствовало снижению риска смертности.

Определение идеального веса не такая простая задача, как кажется на первый взгляд. Из известных на сегодняшний день методов ни один нельзя считать совершенным.

Чаще всего используется показатель «индекс массы тела» (Body Mass Index — BMI), который определяется путём деления веса, выраженного в килограммах, на рост в квадрате, выраженный в метрах.

Например, при массе 70 кг и росте 1,7 м ИМТ — $70/(1,7*1,7) = 24,2$ кг/м².

Согласно данным ВОЗ, в настоящее время нормальными считаются показатели индекса массы тела от 18,5 до 24,9. Идеальный показатель находится в промежутке от 18,5 до 22,4 кг/м².

Лишний вес появляется тогда, когда получение калорий превышает расход на протяжении длительного периода времени, и излишек калорий успевают отложиться в виде жира.

Люди, чей вес превышает норму, не обязательно постоянно расходуют мало энергии. Всё дело в том, что у них на протяжении определённого времени поступление калорий через еду и напитки было больше, чем их расход.

В греческом языке понятие «диета» подразумевает не только пита-

ние, но и весь образ жизни. В том числе физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

В наше время врачи возвращаются к этому понятию в истинном его смысле, призывая к полному изменению образа жизни. Причём не на время, а на всю жизнь.

Эмиль Радулеску,
«Нелишнее о лишних килограммах»

Примечание редакции:

- Для пожилых людей (65+) оптимальный диапазон ИМТ часто смещается в сторону 23 – 27 кг/м² из-за важности сохранения мышечной массы и энергетического резерва.

- ИМТ — удобный, но грубый скрининговый инструмент. Он не учитывает состав тела (соотношение мышц и жира), распределение жира (висцеральный жир — ключевой риск) и особенности телосложения. Мускулистый атлет может иметь ИМТ, соответствующий ожирению, но минимальный процент жира.

ПОМОЩНИКИ НА ВАШЕЙ КУХНЕ

Кухня — это место, где рождаются кулинарные шедевры. И, чтобы значительно упростить процесс приготовления пищи и сделать его более эффективным, на помощь приходят современные кухонные помощники.

Давайте познакомимся с теми из них, которые стали неотъемлемой частью моего кулинарного мира.

1. Блендер — устройство, которое измельчает и смешивает продукты. Блендеры бывают погружными (ручные) и стационарными (чашечные).

Погружным блендером измельчить продукты можно в любой ёмкости, например, прямо в кастрюле. Занимает на кухне мало места, легко моется. Удобно взять с собой, например, в поездку.

Достаточно мощная ручная модель справится с любым типом продуктов. Но если сравнивать по мощности со стационарными моделями, ручные всё же уступают.

Из недостатков: во время работы блендер нужно держать.

Стационарный блендер представляет собой корпус с мотором и чашу с лопастным ножом. Количество взбиваемых продуктов ограничено объёмом чаши. Объём у разных моделей варьируется от 0,5 до 2,5 л.

Большинство моделей имеют высокую мощность, у некоторых она достигает 2000 – 3000 Вт. Стационарный блендер лучше справляется с твёрдыми продуктами, чем погружной. Консистенция при взбивании продуктов в таком блендере получается более однородной.

При работе со стационарным блендером руки свободны — достаточно нажать кнопку. Удобно, что в таком блендере жидкость не разбрызгивается, в отличие от погружного блендера.

Применение блендеров:

- супы-пюре;
- смузи и коктейли;
- соусы и подливы;
- паштеты из бобовых.

Погружной и стационарный блендеры способны заменять друг друга в некоторых задачах, но для удобства и хорошего качества измельчения, лучше использовать разные блендеры для разных типов продуктов.

2. Кухонный комбайн — многофункциональный электроприбор, предназначенный для выполнения различных задач на кухне. Он объединяет в себе функции измельчителя, мясорубки и тёрки. Кухонные комбайны различаются по

мощности, количеству насадок и объёму чаши.

Основные функции:

1) Измельчение овощей, фруктов, орехов, бобовых и других продуктов.

2) Нарезка овощей и фруктов на ломтики, кубики или соломку. Насадки: тёрки и слайсеры.

3) Шинковка овощей специальной насадкой.

3. Измельчитель — это кухонный прибор, предназначенный для измельчения различных продуктов. Он может быть как отдельным устройством, так и насадкой для блендера или кухонного комбайна. Измельчители бывают разных типов и размеров, и их использование зависит от конкретных задач на кухне.

Подходит для приготовления фарша, паштета, измельчения орехов, фруктов, овощей и зелени.

4. Соевая корова — шутивное название для устройства по приготовлению соевого молока. Оно работает по принципу измельчения соевых бобов и их варки. В некоторых моделях предусмотрено отделение жмыха (окары) от молока. Такое устройство может быть полезно для людей, которые хотят готовить соевое молоко дома. Ещё этот прибор называют «соеварка».

5. Мультиварка — многофункциональный кухонный электроприбор, предназначенный для приготовления различных блюд. Она сочетает в себе функции кастрюли, пароварки, скороварки и духовки. Мультиварка позволяет экономить время на процессе приготовления. Достаточно заложить необходимые продукты и выбрать соответствующую программу — остальное техника сделает сама.

Основные функции:

1) Приготовление на пару. При этом способе готовки сохраняется максимум полезных веществ.

2) Тушение. Идеально для приготовления блюд, требующих длительного томления.

3) Выпечка: подходит для приготовления изделий из теста.

4) Приготовление йогурта. Некоторые модели имеют функцию для приготовления йогурта.

5) Отсрочка старта. Позволяет запрограммировать время начала приготовления.



В мультиварке очень удобно варить каши, потому что не надо стоять у плиты и мешать.

6. Миксер — используется для приготовления блюд, требующих однородной консистенции или пышной текстуры.

В растительном питании его используют для взбивания аквафабы (бульон от нута), который способен заменить яйцо в десертах.

Типы миксеров:

1) Ручной миксер — компактный прибор, который удерживается в руке во время работы. Он удобен для взбивания небольших порций и занимает мало места на кухне.

2) Стационарный миксер — более мощный прибор, который устанавливается на столе. Он имеет чашу и несколько насадок, что позволяет обрабатывать большие

объёмы продуктов и выполнять более сложные задачи.

7. Кофемолка — универсальный прибор, который используется для измельчения различных продуктов:

1) Специи. Кориандр, тмин, гвоздика и другие специи можно измельчить в кофемолке для получения свежего аромата и вкуса.

2) Орехи можно измельчить для добавления в выпечку, десерты или для приготовления ореховой пасты.

3) Сахар. Крупный сахар можно измельчить до состояния сахарной пудры.

4) Крупы. Некоторые крупы, такие как рис или гречка, можно измельчить для получения муки или для приготовления каш с более мелкой текстурой.

5) Семена льна, чиа или кунжут можно измельчить для добавления в смузи, выпечку или каши.

Каждая из этих машин — будь то мощный блендер или компактный миксер — вносит свой вклад в создание гармоничной атмосферы на кухне. И пусть каждый ваш кулинарный день будет наполнен новыми открытиями и радостью от процесса!

Валерия Любимова

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ



ПАШТЕТ НУТОВЫЙ «ХУМУС»

Ингредиенты:

- 300 г (2 стакана) варёного нута или 100 г сырого
- 4 – 5 ст. л. бульона от нута или горячая вода
- 1 ст. л. лимонного сока
- 4 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. л. кунжута
- 1 ч. л. (по вкусу) соли
- 1 ч. л. паприки

Приготовление:

Нут промыть, залить на ночь водой в соотношении 1:3. Утром воду слить, нут промыть. Варить до готовности.

Кунжут подсушить на сковороде, измельчить в кофемолке.

Поместить все ингредиенты в комбайн, взбить до однородной массы.

При подаче посыпать сверху паприкой.

Совет: взбивайте нут горячим, тогда текстура паштета будет нежной и однородной.

Выход: 400 г, 8 порций.

Приятного аппетита!

Канал «Растительная кухня Валерии Любимовой»



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!

ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО

Рекомендации, как чистить зубы с максимальной пользой.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Зубная щётка должна быть в хорошем состоянии, щетина не должна быть стёрта или погнута. Предпочтение стоит отдать мягкой щетине. Зубную щётку необходимо менять каждые 3 – 4 месяца.

Чистите зубы не реже двух раз в день. Лучше всего чистить зубы после каждого приёма пищи, а особенно важно соблюсти гигиену ротовой полости перед сном.

Хотя бы раз в день чистите язык зубной щёткой без пасты.

Съев что-то сладкое, почистите зубы или прополощите рот как можно скорее. Сахар — наилучшая питательная среда для бактерий, разрушающих зубы.

Используйте специальную таблетку или жидкость для проверки эффективности чистки вашей зубной щёткой. Если поверхность зуба меняет цвет, значит, зубной налёт не удалён.

Перед (или после) чисткой зубов зубной щёткой очистите промежутки между зубами зубной нитью или зубным ёршиком.



ТЕХНИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ

Когда чистите зубы, держите зубную щётку пальцами, а не зажимайте в кулаке.

Начинайте с внешней поверхности зубов. Выполняйте щёткой круговые, выметающие движения. Щётка должна быть слегка наклонена.

Переходите к внутренней поверхности зубов круговыми движениями, двигаясь спереди назад.

Затем почистите жевательную поверхность коренных зубов.

Прополощите рот водой, антисептической жидкостью для полоскания или раствором лекарственных антисептических растений.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

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 помогут восстановиться качественно и надолго!

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, 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)

voshzhdenie-centr.ru; voshzhdenie@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 оздоровительный пансионат В АБХАЗИИ

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас



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.



ВНИМАНИЕ! QR-код обновлён в связи со сменой реквизитов.

Другие способы помощи: **sokrsokr.net/help**

Адрес для писем:

424000, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
а/я 80,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
mail@sokrsokr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №02 (182).

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 «Ожидаящая» 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 296000 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.