

Выше бэ Эм чэтай?

ШЕСТЬ СОВЕТОВ, ИВЫ В РАЙОНЕ...

Связь между пищей, которую мы едим, и болезнями очевидна сегодня многим. Американские ученые недавно получили результаты, которые на первый взгляд могут показаться неожиданными.

Специалист по сердечно-сосудистым заболеваниям Г. Фрейер долгое время изучал быт и жизнь людей, принадлежащих к различным этносам американского континента. Он выявил различия в обычной пище вегетарианцев, но с одной особенностью: они ели очень много овощей. Исследователи обнаружили (и доказывают это экспериментально), что если человек употребляет в пищу картофель, орехи, рис, среднюю порцию злаковых злаков, то значительно снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые обнаружили, что вегетарианцы по сравнению с теми, кто не ест овощи вообще или ест их, но в малом количестве, имеют в среднем на 25% меньше шансов заболеть.

Совет первый. Сдержанно емьте продукты, являющиеся источниками холестерина: говяжье, свиное, куриное мясо, яйца, сыр, сливки, сметана, сливочное масло, сливки, майонез, горчица, кетчуп, соусы, фаст-фуд. Но стоит только их солить перед едой.

Другое открытие связано с так называемым французским парадоксом. Суть его заключается в том, что в то время, когда в США и Великобритании одинаково количество насыщенных жиров, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Америке на 60 процентов выше, чем в Европе. Ученые обнаружили, что в то время, когда в США и Великобритании одинаково количество насыщенных жиров, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Америке на 60 процентов выше, чем в Европе. Ученые обнаружили, что в то время, когда в США и Великобритании одинаково количество насыщенных жиров, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Америке на 60 процентов выше, чем в Европе.

Совет второй. Небольшая регулярная доза натурального красного вина может оказать положительное влияние на здоровье. Оно улучшает кровообращение, снижает уровень холестерина, повышает эластичность сосудов. Однако важно помнить, что вино не является панацеей, и его употребление должно быть умеренным.

Совет третий. Лук и чеснок являются мощными природными антибиотиками. Они обладают способностью уничтожать бактерии и вирусы, укреплять иммунитет. Регулярное употребление лука и чеснока может помочь предотвратить различные заболевания.

Совет четвертый. Имейте в виду, что овощи, особенно листовые салаты, являются богатыми источниками витаминов и минералов. Они способствуют улучшению пищеварения и поддержанию здоровья.

Совет пятый. Старайтесь избегать жареной пищи, особенно с большим количеством масла. Жареная пища содержит много вредных веществ, которые могут негативно повлиять на здоровье.

Совет шестой. Не забывайте о физической активности. Регулярные упражнения способствуют улучшению кровообращения, снижению веса и поддержанию здоровья.

Совет седьмой. Старайтесь избегать стрессов. Стресс негативно влияет на здоровье, повышая уровень холестерина и сахара в крови. Используйте различные методы релаксации для снижения стресса.

Совет восьмой. Старайтесь избегать курения и употребления алкоголя. Эти привычки являются основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Совет девятый. Старайтесь избегать употребления транс-жиров. Эти жиры содержатся в некоторых маргаринах и фаст-фуде, и они негативно влияют на здоровье.

Совет десятый. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества соли. Избыток соли может привести к повышению артериального давления.

Совет одиннадцатый. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества сахара. Избыток сахара может привести к ожирению и диабету.

Совет двенадцатый. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества кофе. Избыток кофеина может негативно повлиять на здоровье.

Совет тринадцатый. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества чая. Избыток чая может негативно повлиять на здоровье.

Совет четырнадцатый. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества алкоголя. Избыток алкоголя может негативно повлиять на здоровье.

Совет пятнадцатый. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества сладостей. Избыток сахара может негативно повлиять на здоровье.

Память

ЗАБЫЛИ О НАС, ИЛИ О ТОМ, КАК ПО НЕИЗВЕСТНЫМ ПРИЧИНАМ ЗАСЛУЖЕННЫМИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫМИ НАГРАДАМИ МИНЕРЫ ОШТЫ ТАК И НЕ ПОЛУЧИЛИ

По территории Оштинского района Волгоградской области с октября 1941 по июль 1944 года проводилась операция по освобождению территории от немецко-фашистских захватчиков.

После освобождения района встал вопрос о награждении участников операции. Министром обороны СССР в 1944 году было принято решение о награждении участников операции по освобождению Оштинского района.

Однако в процессе награждения выяснилось, что многие участники операции не получили заслуженных наград. Это связано с тем, что в то время не было налажено взаимодействие между военными и гражданскими органами власти.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.



Этот мы, Господи!

Странно мы живем, Господи! Такого войну одолели и победили, а победителей беремком, базно, скоро и беремком будет. Остается только имена на солдато-

ки мемориально до фамилии на воинских кладбищах.

Фото Виктора Мителкова и Российского информационного агентства.

Еще до полного окончания работ по разминированию, в декабре 1945 года, были представлены к награждению участники операции по освобождению Оштинского района.

Однако в процессе награждения выяснилось, что многие участники операции не получили заслуженных наград. Это связано с тем, что в то время не было налажено взаимодействие между военными и гражданскими органами власти.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

ПРОТИВ САМОУБИЙСТВ

Газета «Вечерний Петербург» опубликовала заявление Российского общества самоубийств. В нем содержится информация о состоянии дел в области профилактики самоубийств.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

КОЗА-ДЕРЕЗА

Довольно обширная газета «Жизнь» сообщила, что жители одного из районов обнаружили в хлеву двух новорожденных козлят.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

В настоящее время ведется работа по выявлению участников операции, которые не получили наград. Для этого проводятся архивные исследования и опросы очевидцев.

Важно отметить, что участники операции по освобождению Оштинского района проявили героизм и мужество, что заслуживает признания и награждения.

РУССКАЯ ПРОВИНЦИЯ ИГРАЕТ НА БАНДУРЕ



Черновицкая область имеет богатую историю культуры...

Нелли КУЗНЕЦОВА. На сцене лауреат II международного конкурса «Кубок Севера-94»...

В следующем номере на странице 4

Реклама, объявления, интересные подробности

Экзотический бюджет из 13...

Вологжанка Татьяна Гребнева, обратившись в редакцию, рассказала следующую историю...

Замечу, что о новинках «Варгон» мы писали неоднократно...

Над расширением ассортимента продукции мы работаем постоянно...

Вела Беседу Татьяна КОССОВА.

В конце номера РАССТАРАЛСЯ Неудачливое стремление во что бы то стало попасть на страницы «Книги рекордов Гиннесса»...

СУПЕРБРОНЕВИК Новымая бронетранспортер, вытесняющий ГАРЬСКОЕ автозащитное...

Инициация Московской области. Представитель администрации Илья Николаевич Валерий Таков...

КОРРУПЦИЯ И УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ Только 751 студент বাংলাদেশского университета...

Уважаемые руководители предприятий! Господа бизнесмены! Если вы хотите преуспеть...

ВСКОРМЛЕННЫЙ СОБАКОЙ Чуднейший день года назад в Рыбинске вскормленный собачкой рыбак...

НЕТ ТОГО ВЕСЕЛЫ... Без былой простоты и искренности восточные посетители Шуньинского Красноярского края...

ЭКЗАМЕН НА ЧИНОВНИКА Правительство КНР решило возобновить традиционные экзамены в старом Китае...

В конце номера Анатолий Кулинич: «История Спасо-Каменного монастыря» «Каменщики» В 1481 году удельным князем Андреем Меньшим...

Квартира в рассрочку! Жилищная облигация на предельные 1 кв. метр...

Срочно требуется бригада квалифицированных плотников из 4-5 человек для работ по договору.

ЕСЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НЕ РАССТАВАТЬСЯ СО СВОИМ НОВЫМ АВТОМОБИЛЕМ...

Уважаемые руководители предприятий! Господа бизнесмены! Если вы хотите преуспеть...

Руководители предприятий, организаций всех форм собственности! Вас приглашаем к сотрудничеству...



Анатолий Кулинич: «История Спасо-Каменного монастыря» «Каменщики» В 1481 году удельным князем Андреем Меньшим...

МЫЛЫЕ ДАМЫ! Власти Санкт-Петербургского медицинского центра «Исайя»...

Приглашаются продавцы газет! Вы хотите заработать 200-300 тысяч в месяц?

Редакция «Красный Север» ждет вас!

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ Продам 1-2-3-комн. квартиру Т. 5-22-64, с 9 до 18.

Меню 1-комнатную кв. в Заречье (17 кв. м., балкон, газ. колонка, кладовка в подвале)...

Продам двух 4 сотки в п. Анянино, наддорог. Т. д. 3-39-98, с 18 до 21 час.

Продается мотоцикл ИЖ-Ю-6 1992 г.в. с колесной, металлической

Большой зал - «Ква неволема» - в 15 и 20, «Сити-тане секунда» - в 18. ВИДЕО-ОЗЛ - 11:30, 13:40, 15:50, 18:00, с 18 часов 9 сентября - «Оскар»...

Администрация и профсоюзный комитет Вологодского областного объединения «Взрослеющая трудовая интеллигенция»...

Администрация и профсоюзный комитет Вологодского областного объединения «Взрослеющая трудовая интеллигенция»...