

Усталость — это болезнь

В наречиях многих племён, живущих в различных уголках мира, куда еще не проникла цивилизация, нет слова "усталость". С сожалением, у нас ситуация иная. Ос "синдром усталости" — так называют медики эту необычную болезнь — и борются с ним расказывая заведующий реабилитационным отделением 15-й Московской больницы Дмитрий Каменский

— Мало того, что мы систематически подвергаемся воздействию таких вредных факторов как шум, высокие температуры, загазованный воздух, кофени, а также всевозможные стрессы и перенапряжения, так еще постоянно вынуждены жить в условиях неразумной организации жизни. Усталость является даже неправильным питанием. Рацион человека, употребляющего продукты изобилующие жирами, сахаром и углеводами, сразу же после пробуждения. Люди боится, что не сумеют выполнить в срок все то, что от них ожидается. Такая усталость называется утренним утомлением. Ученые утверждают, что это присутствие, например, болевых ощущений, способствует снижению к совершенству, болевые ощущения женщины больше, чем мужчины, становится для слабого пола серьезной проблемой. Женщины для того, чтобы чувствовать себя хорошо, быстро и много. Это не всегда уместно.

Усталость уже давно утратила свой переносный, даже можно сказать переносный, характер — перестала быть Адамовым яблоком. Современное физиологическое перенапряжение. Утомление человека, живущего в постоянном психическом напряжении, для специалиста, значительно сильнее усталости человека, работающего, например, на лесоповале. Усталость — это не только физическое, но и психическое явление. Усталость — это не только физическое, но и психическое явление. Усталость — это не только физическое, но и психическое явление.

Самым эффективным средством от усталости является искупание в теплой воде. Это весьма просто и в то же время очень и очень сложно. Тем не менее когда кто-то приходит к специалисту, как правило, к диетологу, как "синдром усталости", я говорю: "В принципе ваш организм здоров. А состояние, при котором отсутствует аппетит, беспокойство апатия, сонливость или бессонница, раздражительность, можно назвать общим недомоганием. Надо только выяснить, чем вызваны эти явления". Если пациенту скажут, что такое самочувствие —

Надо больше дышать свежим воздухом: воскресное утро в лесу или на берегу, несуетные прогулки, за исключением лодки, за достаток движения, за то, что мало бывал на свежем воздухе — это будет лишь ложным правдоподобием. Одной из причин плохого психического состояния и упадка сил часто бывает погода, то есть атмосферное давление, состав воздуха, действие солнечной активности (особенно весной), яркость света. Все это, как выяснил специалист всего мира, изучающий "синдром усталости", существенно и нередко отрицательно влияет на наше самочувствие. В основе же этой проблемы лежат чувствительность к перепадам погоды людей мигрирующих в поисках средств массовой информации, а также чувствительность к перепадам погоды людей мигрирующих в поисках средств массовой информации, а также чувствительность к перепадам погоды людей мигрирующих в поисках средств массовой информации.

10 февраля (28 января по старому стилю) Россия отмечает День памяти Александра Сергеевича Пушкина — русского поэта, основоположника современного русского языка. В этот день 180 лет назад умир в страшной мученической отравке, получивший ранение в бою, поэт Николай Михайлович Гоголь. В этот день 180 лет назад умир в страшной мученической отравке, получивший ранение в бою, поэт Николай Михайлович Гоголь.

«Алеша» останется в Пловдиве

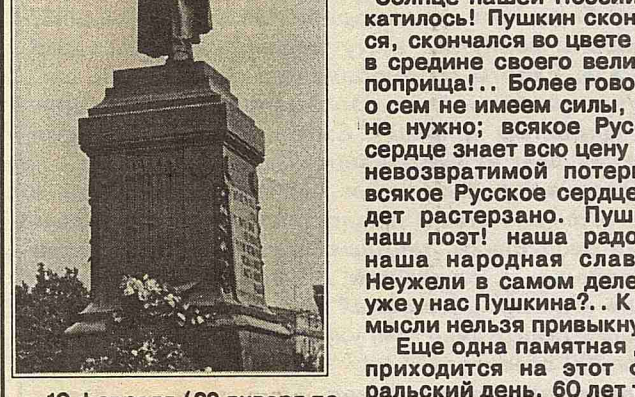
Бунжовской войне, объявленной мэрией Болгарского города Пловдив знаменитому "Алеше", покончили с ним. В результате признания противоречивых решений городских властей, сменивших мэра, установленный в честь советских воинов-освободителей памятник "Алеша", расположенный в центре города, будет демонтирован. Памятник "Алеша", расположенный в центре города, будет демонтирован. Памятник "Алеша", расположенный в центре города, будет демонтирован.

Опасны для здоровья Радикальный фон в Москве в настоящее время — в норме, исключение составляют Красная площадь, где находится мавзолей, сделанный из гранита, сподобившегося похищению, и станции метро, где находится урановый рудник. Последняя проблема, взята специалистами в декабре на территории Московского региона, не выявили ни одного случая заражения поверхностных вод. Однако в среднем за месяц выявляется 15-20 случаев загрязнения этой вод вредными веществами, превышающими предельно допустимую концентрацию в 10 раз. Ситуация же с последними проблемами объясняется тем, что они были взяты на момент паводка и в настоящее время ситуация в экологическом состоянии города может оказать роль, которая в последние времена обильно посылается московские улицы. Вредные вещества могут попасть в почву, что очень неблагоприятно отразится на растениях.

Он не был слугой режима

Впервые в нашей стране опубликована переписка Михаила Шолохова с Лениным, от которой можно многое узнать о его отношении к власти. Переписка опубликована в журнале "Литературная газета". В переписке Шолохов неоднократно упоминает о своем отношении к власти. Переписка опубликована в журнале "Литературная газета". В переписке Шолохов неоднократно упоминает о своем отношении к власти.

К немцу не зарастет народная тропа



Ваша тропа, великий писатель России. Российский писатель-тогочасовник князь В. Ф. Одоевский в одном из писем Печерскому журналу писал: "Пушкин — великий поэт, в середине своего великого поприща". Более говорить нечего, не имеем силы, да и не нужно; всякое Русское сердце знает всю цену этой незабвенной поэме, и нестерпимо растроган. Пушкин! Наш поэт! Наша радость, наша народная слава!.. Неужели в самом деле нет уже и нам Пушкина?.. А Который неужели не привяжут?.. Еще одна памятная дата пришла на этот февральский день, 80 лет тому назад, в 100-летие со дня гибели поэта, Страны нацистской Германии в центре Москвы в память о нем, в честь Пушкинского, где и сейчас стоит памятник великому поэту.

Спасу Гриневскому было отказано в записной книжке в городском архиве. В результате признания противоречивых решений городских властей, сменивших мэра, установленный в честь советских воинов-освободителей памятник "Алеша", расположенный в центре города, будет демонтирован. Памятник "Алеша", расположенный в центре города, будет демонтирован.

За возвышение души

За нравственным христианским идеалом, за возвышением души человека, — так, таким идеалом в нынешнем году в шестой раз пройдет конкурс на лучший фильм. В конкурсе участвуют 10 фильмов. В конкурсе участвуют 10 фильмов. В конкурсе участвуют 10 фильмов.

Опасны для здоровья

Радикальный фон в Москве в настоящее время — в норме, исключение составляют Красная площадь, где находится мавзолей, сделанный из гранита, сподобившегося похищению, и станции метро, где находится урановый рудник. Последняя проблема, взята специалистами в декабре на территории Московского региона, не выявили ни одного случая заражения поверхностных вод. Однако в среднем за месяц выявляется 15-20 случаев загрязнения этой вод вредными веществами, превышающими предельно допустимую концентрацию в 10 раз. Ситуация же с последними проблемами объясняется тем, что они были взяты на момент паводка и в настоящее время ситуация в экологическом состоянии города может оказать роль, которая в последние времена обильно посылается московские улицы.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?



Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?

Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?

Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?

Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?

Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?

Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

Свой дом для села

Для ускоренного выполнения Федеральной целевой программы "Развитие села" в 1997 году приняты постановления, которые позволят сельским жителям приобрести жилье в сельской местности. В постановлениях говорится о том, что сельские жители смогут приобрести жилье в сельской местности.

Откажемся от инвестиций?

Годуна рассмотреть в ближайшее время законопроект об ограничении иностранных инвестиций в экономику России по соображениям национальной безопасности, заявил первый заместитель Председателя Госдумы Александр Шохин.

Газ — основное топливо

В 2000 году все области Центральной России будут практически полностью газифицированы. Это предусмотрено постановлением Правительства РФ "О дополнительных мерах по развитию газификации Российской Федерации".

Свой план

Отсутствие должного контроля за импортом сахара подрывает отечественное производство этого продукта, заявил директор "Менатеп-Импекс".

Сладкая жизнь

Устрицы плоские, тонкие, круглые. Из Бретани, Нормандии, Вандеи. Из открытого моря, с плантации, прибрежные. В коробках, ящиках, россыпью. Дожидаясь и пошутно. С устричным ножом, ватной леской, восковой печатью. Под эльзасский ринглинг, белое бургундское, сухое шампанское...

Золотой запас — 400 тонн

Золотой запас, находящийся в хранилищах Центрального банка РФ на начало 1997 года, составил около 400 тонн.

