



**Данное издание оцифровано
в Воронежской областной
универсальной научной библиотеке
им. И.С. Никитина**

394018, г. Воронеж, пл. Ленина, 2 / ул. Орджоникидзе, 36

Понедельник– четверг 9.00-20.00

Суббота, воскресенье 12.00-20.00

Пятница -выходной

<http://vrnlib.ru>
<http://vk.com/vounb>
e-mail: vounb@mail.ru
+7 (473) 255-05-91

КУХНЯ БЕЗ СЕКРЕТОВ

НУЖНО ЛИ ЭКОНОМИТЬ НА ПИТАНИИ?

Разумеется, экономить не следует. Однако, готовить рацион следует таким образом, чтобы он был "здоровым" и содержал в себе достаточное количество витаминов.

А вот по своему рациону. Традиционно приготовленные продукты, особенно те, которые подвержены тепловой обработке, являются источником витаминов. Однако, при тепловой обработке продукты теряют часть витаминов. Скорее всего, чем при варке и варенье, так при жарке и запекании.

Здоровый человек "умеет же так готовить продукты, чтобы они, по мере надобности, не потеряли своих витаминов". Считается, что 10 процентов трансформации витаминов в процессе приготовления пищи - это нормально, поскольку лучше и свежее блюдо, а в пищу лучше съедать, чтобы превратить в энергию продукты с минимальными потерями.

Второе, не следует забывать, что продукты, даже если вы их не едите, вы все равно должны их готовить, чтобы они не испортились.

Как же выбирать продукты? Например, как выбирать продукты? Например, как выбирать продукты? Например, как выбирать продукты?

Можно использовать следующие рецепты: 1. Смешать сырые овощи и фрукты. 2. Смешать сырые овощи и фрукты.



Как же использовать отходы? Можно использовать следующие рецепты: 1. Смешать сырые овощи и фрукты.

2. Смешать сырые овощи и фрукты. 3. Смешать сырые овощи и фрукты.

4. Смешать сырые овощи и фрукты. 5. Смешать сырые овощи и фрукты.

6. Смешать сырые овощи и фрукты. 7. Смешать сырые овощи и фрукты.

8. Смешать сырые овощи и фрукты. 9. Смешать сырые овощи и фрукты.

10. Смешать сырые овощи и фрукты. 11. Смешать сырые овощи и фрукты.

12. Смешать сырые овощи и фрукты. 13. Смешать сырые овощи и фрукты.

14. Смешать сырые овощи и фрукты. 15. Смешать сырые овощи и фрукты.

16. Смешать сырые овощи и фрукты. 17. Смешать сырые овощи и фрукты.

18. Смешать сырые овощи и фрукты. 19. Смешать сырые овощи и фрукты.

20. Смешать сырые овощи и фрукты. 21. Смешать сырые овощи и фрукты.

СОВЕТЫ ДОМОВОГО

ВЫ ПРИНЕСЛИ ДОМОЙ ЦВЕТЫ

БЕГОНИИ растут не только в тени, но и на ярком солнце. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Водные растения лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Гладиолусы лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Лилии лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Розы лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Сирень лучше всего растет в тени. Однако, в тени она растет быстрее и цветет обильнее.

Фиалки лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Герань лучше всего растет в тени. Однако, в тени она растет быстрее и цветет обильнее.

Календулы лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Лаванда лучше всего растет в тени. Однако, в тени она растет быстрее и цветет обильнее.

Ромашки лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Чайная роза лучше всего растет в тени. Однако, в тени она растет быстрее и цветет обильнее.

Гортензии лучше всего растут в тени. Однако, в тени они растут быстрее и цветут обильнее.

Нельзя есть продукты, которые вызывают аллергию. Например, орехи, цитрусовые, шоколад.

Шпинат полезен для здоровья. Он содержит много витаминов и минералов.

Скисломолочные продукты полезны для здоровья. Они содержат полезные бактерии.

Свежие овощи и фрукты полезны для здоровья. Они содержат много витаминов и минералов.

Если вы чувствуете недомогание, лучше всего обратиться к врачу. Он поможет вам определить причину болезни.

Питьевая вода должна быть чистой и свежей. Лучше всего пить фильтрованную воду.

Чай лучше всего пить без сахара. Сахар вызывает кариес и ожирение.

ЭТОТ ЧУДО - УКСУС. Уксус - это продукт брожения. Он содержит много полезных веществ.

Уксус полезен для здоровья. Он помогает бороться с бактериями и вирусами.

Уксус можно использовать в кулинарии. Он придает блюдам особый вкус.

Уксус можно использовать в медицине. Он помогает при различных заболеваниях.

Уксус можно использовать в быту. Он помогает убирать загрязнения.

Уксус можно использовать в сельском хозяйстве. Он помогает бороться с вредителями.

Уксус можно использовать в промышленности. Он используется в различных отраслях.

НАШ ДОМ

Диванные подушки

Если вы любите читать и сидеть на диване, то подушки должны быть удобными и красивыми.

Подушки можно сделать своими руками. Это не только экономит деньги, но и позволяет выбрать любой цвет и форму.

Для подушек можно использовать различные материалы. Например, хлопок, лен, шелк.

Подушки можно украсить различными способами. Например, вышивкой, аппликацией.

Подушки можно использовать не только на диване, но и на кровати, стуле.

Подушки можно использовать в качестве декора. Они делают интерьер уютнее.

Подушки можно использовать в качестве подарка. Это отличный вариант для друзей и близких.

Подушки можно использовать в качестве сувенира. Они напоминают о доме и близких.

Подушки можно использовать в качестве украшения. Они делают интерьер ярче.

Подушки можно использовать в качестве аксессуара. Они дополняют образ.

Подушки можно использовать в качестве элемента дизайна. Они создают целостный образ.

Подушки можно использовать в качестве предмета искусства. Они являются произведением искусства.

Подушки можно использовать в качестве предмета коллекционирования. Они являются ценными находками.

Подушки можно использовать в качестве предмета истории. Они являются свидетелями времени.

Подушки можно использовать в качестве предмета культуры. Они являются частью культуры.

Подушки можно использовать в качестве предмета науки. Они являются объектом изучения.

Подушки можно использовать в качестве предмета философии. Они являются предметом размышлений.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Подушки можно использовать в качестве предмета этики. Они являются предметом уважения.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Подушки можно использовать в качестве предмета этики. Они являются предметом уважения.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Подушки можно использовать в качестве предмета этики. Они являются предметом уважения.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Подушки можно использовать в качестве предмета этики. Они являются предметом уважения.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Подушки можно использовать в качестве предмета этики. Они являются предметом уважения.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Подушки можно использовать в качестве предмета этики. Они являются предметом уважения.

Подушки можно использовать в качестве предмета эстетики. Они являются объектом восхищения.

Очень красивые отпечатки получаются на стенах, если использовать специальные краски. Они делают интерьер ярче и интереснее.

Для хранения вещей можно использовать различные системы. Например, шкафы, полки.

Для украшения дома можно использовать различные предметы. Например, картины, статуэтки.

Для создания уютной атмосферы можно использовать различные запахи. Например, свечи, эфирные масла.

Для поддержания чистоты в доме можно использовать различные средства. Например, моющие средства.

Для экономии энергии можно использовать различные приборы. Например, энергосберегающие лампы.

Для безопасности дома можно использовать различные средства. Например, сигнализация.

Для комфорта в доме можно использовать различные предметы. Например, ковры, шторы.

Для здоровья в доме можно использовать различные средства. Например, увлажнитель воздуха.

Для красоты в доме можно использовать различные средства. Например, косметика.

Для счастья в доме можно использовать различные средства. Например, любовь.

Для радости в доме можно использовать различные средства. Например, смех.

Для любви в доме можно использовать различные средства. Например, забота.

Для уважения в доме можно использовать различные средства. Например, внимание.

Для признания в доме можно использовать различные средства. Например, благодарность.

Для прощения в доме можно использовать различные средства. Например, милосердие.

Для смирения в доме можно использовать различные средства. Например, скромность.

Для терпения в доме можно использовать различные средства. Например, выдержка.

Для силы в доме можно использовать различные средства. Например, уверенность.

Для славы в доме можно использовать различные средства. Например, известность.

Для богатства в доме можно использовать различные средства. Например, деньги.

Для бедности в доме можно использовать различные средства. Например, скромность.

Для чести в доме можно использовать различные средства. Например, достоинство.

Для позора в доме можно использовать различные средства. Например, стыд.

Для славы в доме можно использовать различные средства. Например, известность.

Для бедности в доме можно использовать различные средства. Например, скромность.

Для чести в доме можно использовать различные средства. Например, достоинство.

Для позора в доме можно использовать различные средства. Например, стыд.

Для славы в доме можно использовать различные средства. Например, известность.

Для бедности в доме можно использовать различные средства. Например, скромность.

ЧУТЬ ЧЕДО СОЛИ...

Соль - это важный элемент питания. Она помогает регулировать водно-солевой баланс в организме.

Соль можно использовать в кулинарии. Она придает блюдам особый вкус.

Соль можно использовать в медицине. Она помогает при различных заболеваниях.

Соль можно использовать в быту. Она помогает убирать загрязнения.

Соль можно использовать в сельском хозяйстве. Она помогает бороться с вредителями.

Соль можно использовать в промышленности. Она используется в различных отраслях.



НАШ ДОМ

В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО ПРИРУЧИЛИ...

Владельцы собак бы веди разговор о выборе породы... Владельцы кошек бы веди разговор о выборе породы...

Думаю, прежде чем приручить, надо сначала изучить породу... Породы собак различаются по размеру, окрасу, характеру...

НУЖНЫ СОБАКИ - органы труда, тылы - без трудовой функции... Собаки используются в различных сферах жизни...

Собаки являются помощниками "на земле". Они помогают человеку в различных видах деятельности...

...для того, чтобы лучше знать, определять, различать породы...

Многие любители собак и к их числу относятся и любители собак... Собаки являются верными друзьями человека...

Породы являются разновидностями пород... Породы различаются по внешнему виду, характеру...

Важно помнить, что собаки являются членами семьи... Они требуют заботы и внимания со стороны человека...

Породы являются разновидностями пород... Породы различаются по внешнему виду, характеру...

Важно помнить, что собаки являются членами семьи... Они требуют заботы и внимания со стороны человека...

КУХНЯ БЕЗ СЕКРЕТОВ

ВАРИМ ПИВО

Сколько усилий надо, чтобы сварить пиво... Пиво является популярным напитком...

Английское пиво... Английское пиво отличается своим вкусом и качеством...

Многие любители пива и к их числу относятся и любители пива... Пиво является популярным напитком...

Положительные бутерброды с салатов... Бутерброды являются популярным перекусом...

Важно помнить, что пиво является членом семьи... Оно требует заботы и внимания со стороны человека...

Бутерброды с колбасой и сыром... Бутерброды являются популярным перекусом...

Важно помнить, что пиво является членом семьи... Оно требует заботы и внимания со стороны человека...

Бутерброды с сыром и фруктами... Бутерброды являются популярным перекусом...

Важно помнить, что пиво является членом семьи... Оно требует заботы и внимания со стороны человека...

Бутерброды с сыром и фруктами... Бутерброды являются популярным перекусом...

Важно помнить, что пиво является членом семьи... Оно требует заботы и внимания со стороны человека...

Бутерброды с сыром и фруктами... Бутерброды являются популярным перекусом...

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

ПРИЕМНЫЙ РЕБЕНОК

Для приемного ребенка требуется забота... Приемный ребенок должен чувствовать себя частью семьи...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

Важно помнить, что приемный ребенок является членом семьи... Он требует заботы и внимания со стороны человека...

СОВЕТЫ ДОМОВОГО

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Домашнюю энциклопедию хотите? Разрежьте и переплетите!

СОВЕТЫ ДОМОВОГО

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...

Если забавиться от запаха мальеньких мышек... Мышки являются вредителями в доме...



Сколько весит пуд? Пуд является единицей измерения веса...

Масса различных предметов... Масса является характеристикой объектов...



Каждый день тысячи людей приходят к водопроводу в деревне Тармагура, Псковской области.

Академик В. Н. Кудряков: «Многие говорят в пользу объединения двух проектов»

На встрече журналистов РМА в Москве выступил академик РАН Владимир В. Н. Кудряков.

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

«Оба эти проекта, по моему мнению, заслуживают внимания. Однако объединение их представляется целесообразным и перспективным»

Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

«Не только нефть для экологически чистых технологий с помощью нефтяного сырья»

ДОЛГИ НАШИ ЗЕМНЫЕ

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

«Долги наши земные»

Как организована организованная преступность?

«Как организована организованная преступность?»

«Как организована организованная преступность?»

«Как организована организованная преступность?»

«Как организована организованная преступность?»

«Как организована организованная преступность?»

И СТАЛА РЕЧКА УЗНИЦЕЙ КОТТЕДЖЕЙ

«И стала речка узницей коттеджей»

«И стала речка узницей коттеджей»

«И стала речка узницей коттеджей»

«И стала речка узницей коттеджей»

«И стала речка узницей коттеджей»

Рост производства «лекарств» от безработицы

«Рост производства «лекарств» от безработицы»

«Рост производства «лекарств» от безработицы»

«Рост производства «лекарств» от безработицы»

«Рост производства «лекарств» от безработицы»

«Рост производства «лекарств» от безработицы»

«Как организована организованная преступность?»

«И стала речка узницей коттеджей»

«Рост производства «лекарств» от безработицы»



Роль для Сергея Козлова

Многие из вас наверняка Сергей Козлова, только что выступившего в этом зале в 19-м зале в субботу, но не все знают, что он был в театре «Кому что» — спектакль на тему «Кому что».

«...Многие из вас наверняка Сергей Козлова, только что выступившего в этом зале в 19-м зале в субботу, но не все знают, что он был в театре «Кому что» — спектакль на тему «Кому что»...»

В театре «Кому что» в 1978 году... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

И запела Мука-Цокотука

После баяна и гармоники в театре на тему «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...



Танцует и поет «Кунава»

В этом номере журнала... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

Восточный горок
«Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

Шахматная зарядка
«Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...

«Кому что»... Сергей Козлова... «Кому что»... «Кому что»... «Кому что»...