

Nº3

MULTIMEDIA JOURNAL







СОДЕРЖАНИЕ



5

**Бриллианты
и муассаниты:
в чем отличие?**

13
**Улыбнитесь,
каскадеры.**
Константин
Прытков



24

Волонтерство:
надоедливое прошение
или что-то намного большее?

27

Вавилов Александр Иосифович:
о Ближнем Востоке

31

Мост “Волшебный лист”
Соединение природы и искусства.

36

**Коровкин Николай
Львович:**
Академия Чертаново

39

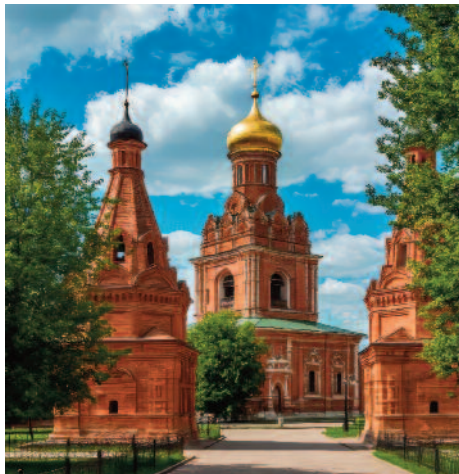
Суздаль:
Праздник огурца на Руси

43

**Советы профессионального
нутрициолога
Лобанова Ирина
Александровна**

47

**Вдохновляющие
рецепты лета:
филе индейки
и карри из рыбы**



53

Mini trip:
в Тулу на выходные

57

Гороскоп:
рекомендации на август



*Д*орогие друзья!

Мы рады представить на ваш суд новый выпуск журнала ER Multimedia journal, который мы создали специально для вас – стремящихся к новым знаниям, новой информации, желающих погрузиться глубже в мир идей и вдохновения.

Этот номер отличается особой глубиной содержания, широким спектром тем и насыщенностью материала. В этом выпуске, получилось собрать для вас немало важных тем, таких как: политическая страничка, вопросы доброты и волонтерства, лучшие друзья девушек...бриллианты, а у ж что говорить про интервью с человеком, который отдал всю свою жизнь риску и продолжает удивлять вас в крутых боевиках?!

Я это все к тому, что журнал наш помимо вдохновения, красоты и мотивации приобретает оттенок реальности бытия. Но и там, прошу заметить, в каждой мысли, каждой фразе, можно также отыскать маленькие кусочки красоты и вдохновения.

Приятного прочтения!

С уважением, **Елена Розенберг** (@elena.telepneva)

БРИЛЛИАНТЫ и МУАССАНИТЫ





**В ЧЕМ ИХ ОТЛИЧИЕ?
ВСЕ ЗА И ПРОТИВ**



К

огда речь заходит о выборе драгоценных камней для украшений, многие сталкиваются с вопросом: что выбрать — классический бриллиант или его современную альтернативу — муассанит? Эти два камня выглядят очень похоже, но между ними есть существенные различия, которые важно учитывать.

История создания муассанита

Первым, кто создал муассанит, был американский химик и инженер Гарри К. Вудс (Harry K. Woots). В 1980-х годах он разработал технологию синтеза диоксид кремния (SiO_2), который впоследствии стал известен как муассанит. Его работа была направлена на создание искусственного камня, обладающего внешне похожим на бриллиант блеском и высокой твердостью, но при этом более доступным по цене и этически чистым. Вудс и его команда впервые смогли получить стабильный синтетический камень, который быстро стал популярной альтернативой натуральным бриллиантам в ювелирной индустрии.

Что такое бриллиант?

Бриллиант — это природный алмаз, образованный миллионы лет назад под земной корой. Он славится своей исключительной твердостью, яркостью и игрой света благодаря уникальной структуре кристалла. Бриллианты отличаются высокой преломляющей способностью и блеском, что делает их символом роскоши и статуса.

Что такое муассанит?

Муассанит — это синтетический камень, созданный человеком в лабораторных условиях. Он представляет собой диоксид кремния (SiO_2), очень похожий на бриллиант по внешнему виду. Муассаниты отличаются высокой твердостью и яркостью, иногда даже превосходящей бриллианты за счет более высокого показателя преломления.

Что лучше выбрать?

Если для вас важна традиция, статус и уникальность — выбирайте бриллиант. Он станет символом вечной ценности и особого отношения. А если вы ищете красивый камень с ярким блеском по разумной цене при уверенности в этичности происхождения — муассанит станет отличным выбором.

ЗАБАВНАЯ ИСТОРИЯ О КРАЖЕ БРИЛЛИАНТА "КОХИНУР"

***КОХИНУР -
один из крупнейших
и самых ценных
бриллиантов в мире.***

Это случилось в Лондоне в 1849 году. Грабители решили украсть "Кохинур" из Британского музея. Они подготовились основательно: проникли ночью в музей, отключили охрану и сигнализацию. Всё шло по плану до тех пор, пока один из грабителей не решил проверить крепление драгоценности.

И тут началась настоящая комедия: он попытался снять бриллиант с подставки... случайно зацепил его за что-то и так сильно, что камень чуть не упал! В панике, он начал дергать его сильнее, пытаясь оторвать от подставки, пока не вытащил его вместе с частью самой подставки.

Дальше ситуация стала еще смешнее: грабители решили спрятать нелегкий камень в карман пиджака. Но он был настолько большим и тяжелым, что торчал наружу и не помещался в карман! Когда они выбежали на улицу, один из них случайно зацепил дверной косяк — и драгоценность выпала прямо на тротуар.



Камень отскочил несколько раз и остановился у ног прохожего. Тот заметил блестящий предмет, поднял его.... оказался это именно "Кохинур". Грабители были задержаны полицией через несколько минут после этого курьезного инцидента.

Даже самые тщательно спланированные преступления могут закончиться комедией ошибок. А человеческая неуклюжесть иногда становится самым неожиданным препятствием для даже самых хитрых преступников.





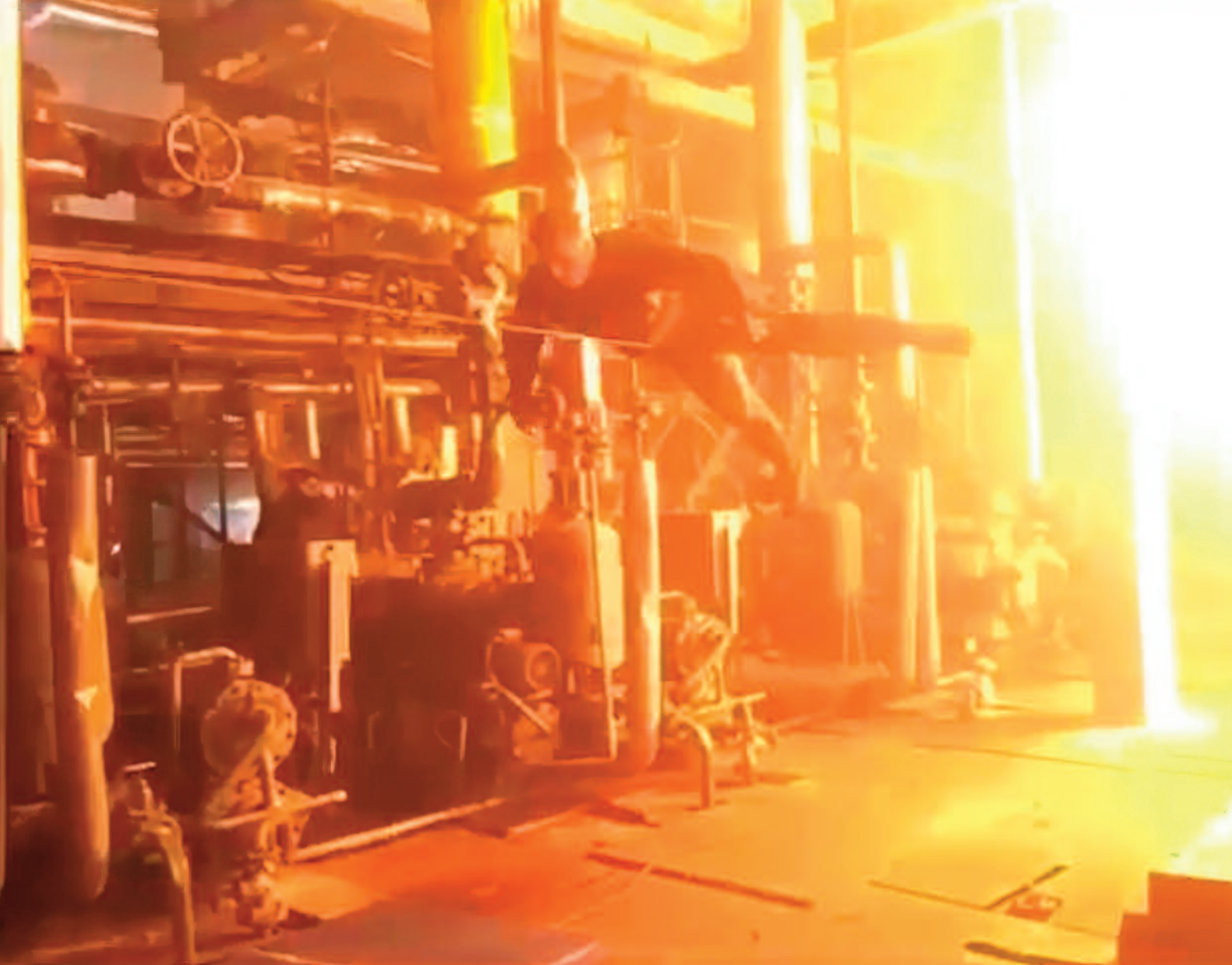
**УЛЫБНИТЕСЬ,
КАСКАДЕРЫ...**

КОНСТАНТИН ПРЫТКОВ

**КИНОКАСКАДЕР,
ПОСТАНОВЩИК ТРЮКОВ**

A dramatic photograph showing a massive explosion or fire at a construction site. A large, bright orange and yellow fireball is in the foreground, partially obscuring a concrete bridge structure. In the background, a tall metal crane or support pole stands against a blue sky with scattered white clouds. The scene conveys a sense of high risk and danger.

В каждой профессии есть свой риск. Есть профессии, где люди понимают и сопоставляют свои риски, есть профессии, где риски минимальны. А есть, профессия, где риск и есть сама профессия. Кто они эти люди, зачем они ежедневно, на протяжении всей своей жизни рискуют?!



Зачем? Что послужило отправной точкой к такой опасной профессии, профессии каскадера?

- Это была мечта детства. Очень нравилась песня «Улыбнитесь каскадеры». Всегда мечтал быть актером, каскадером. Как то каскадером более ладно сложилось, чем актером.

Какие личные качества необходимы человеку, решившему стать каскадером?

- Очень много абсолютно разных людей, тем не менее, мы как-то срабатываемся. Но точно, что все вовлеченные любят это дело, целеустремленные люди, работа сезонная, порой приходится где то еще работать. Надо уметь ждать, уметь слушать, терпеть боль , преодолевать себя, свой страх.

Что вас изначально привлекло в профессии каскадера?

- Изначально я не представлял, что такое работа каскадера. Начиналось это как хобби, как увлечение. Сначала, у меня было небольшое рекламное-производственное агентство. А трюки.. трюки были как хобби. Только позднее я понял, насколько это тяжелая и физически и эмоционально - работа.

Расскажите о самом первом опыте в качестве каскадера

- Поездка в Белоруссию. Первый опыт был легкий. И он меня не спугнул, а как раз наоборот. Я участвовал в авто массовке и был в диком восторге от атмосферы. Задача была не сложная.

Можете рассказать о самом сложном трюке, который пришлось исполнять?

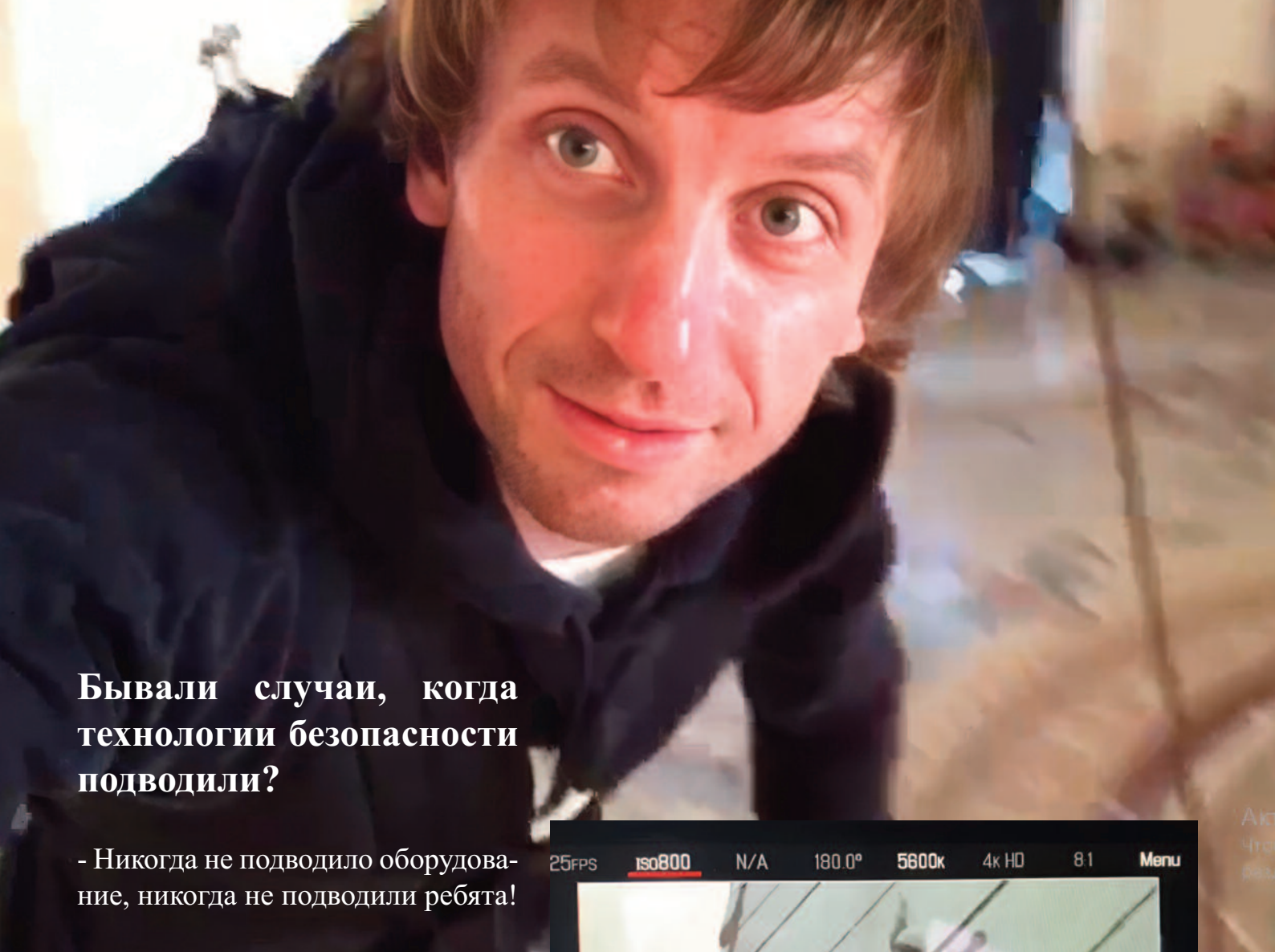
- Первое сбивание машиной – было, как внутреннее преодоление моего собственного страха, еще каскадное падение было с сильными эмоциями.

Есть ли какая-нибудь сцена или трюк, которую вы считаете своей самой выдающейся работой?

- Как исполнитель трюков, я никогда не совершал выдающиеся трюки. Все банально просто: падение с лестниц, драки, каскадные падения, падения с разбивание чего либо, сбивание автомобилем.. Как постановщик трюков – были интересные проекты: линия огня, 5 минут тишины и пр.

Чувствуете ли вы себя защищенным благодаря страховкам и оборудованию?

- Была интересная история. Я на трюки взял с собой «спину», которая защищает от падения мотоциклистов и пр. Сцена предполагала удар пулей в спину и падение. Я был уверен, что эта «спина» меня отлично защитит. Постановщик трюков в то время, Сан Саныч, попросил меня показать сам трюк. В итоге, я шлепнулся на землю и от боли перехватило дыхание. Тогда, Сан Саныч дал мне 3 основных правила по безопасности: слушай внимательно постановщика трюков, если не понял, переспроси, тк безопасность каскадера на площадке – дело рук самого каскадера. А в дальнейшем я попал в команду выдающегося постановщика трюков Валерия Иванович Деркача. И, работая с ним, я всегда чувствовал себя в безопасности. Команда была отличная и я был в каждом человеке уверен.



Бывали случаи, когда технологии безопасности подводили?

- Никогда не подводило оборудование, никогда не подводили ребята!

Некоторые считают работу каскадера безумством. Вы согласны с таким мнением

- Это не безумство. Есть разные трюки и разный уровень трюков. А уровень безумия ты определяешь сам. Главное, чтобы ты всегда подходил с трезвой головой к выполнению своей работы.



Для многих зрителей зрелище ваших подвигов создает ощущение свободы и адреналина. А каково ваше личное восприятие собственной работы?

- Никогда не ощущал. Преодолевать себя нужно, я это делал и продолжаю делать всегда. Трюк ради адреналина – это не про меня. Всегда трезвый разум!

Отражается ли ваша работа на вашей личной жизни?

- Отражается. У меня сейчас 3ий брак. Близкие видят меня не так часто.

Занимаетесь ли вы спортом вне съемочной площадки?

- Обязательно. И все мы приходим из какого-то спорта. А как же иначе, ведь именно основы спорта и учат преодолению. Наше тело создано для движения.

Представьте ситуацию, когда кто-то из близких просит вас выбрать менее опасное занятие. Смогли бы отказаться от карьеры каскадера ради семьи?

- Я понимаю, что есть некий возрастной ценз. Как исполнитель трюков, я уже не все трюки делаю, как постановщик трюков тоже опасно, в плане ответственности. А вот как постановщик, надеюсь буду ставить долгие годы.



ВОЛОНТЕРСТВО -

НАДОЕДЛИВОЕ ПРОШЕНИЕ

ИЛИ ЧТО-ТО НАМНОГО БОЛЬШЕЕ?



Понятие волонтерства, как такового, начало формироваться в 19 веке, но его корни уходят в более ранние времена. Одним из первых, кто использовал термин "волонтер" в современном смысле, был французский писатель и философ Жан-Жак Руссо.

Однако, в контексте организованной помощи и социальной работы, волонтерство стало активно развиваться в 19 веке, особенно с созданием различных благотворительных организаций.



Зная многих настоящих волонтеров, могу точно сказать, что в основе своей это люди, у которых не просто большое сердце. Это люди, которые пришли к помощи другим, через собственные истории, через собственную боль. Кого-то жизнь резко развернула, кому-то стало по-настоящему страшно за то, что он не успеет оставить добрый след на земле, кто-то поборолся с тяжелейшими недугами и понял, что искренняя помощь – как раз и есть то счастье и удовольствие, которого многие лишены.

Рассказ многодетной мамы, которая прошла очень многое, несмотря на свою привлекательность и юный возраст.

«Уже почти 8-й год я посвящаю себя волонтерству. Как то, работая в детском саду и готовясь к Новому году, мы задумались о детях, которые проведут праздники в больнице, лишенные обычных радостей. Тогда я нашла фонд, который помогает детям. И мы собрали игрушки для ребят и отправили в фонд. Позже я узнала, что одна из больниц, которому фонд помогает это Морозовская больница. Эта больница занимает отдельное место в моем сердце.

Нурлана Акифовна
Основатель проекта
«Нейрохирургия на связи»,
основатель проекта
«Красные сердца».

t.me/nurlana1211



Я всегда говорю, что мы, волонтеры, дарим возможность деткам, увидеть себя не пациентами, а просто детьми, увлеченными творчеством. И вот уже много лет я спешу в отделение, где меня ждут. Удивительно, но после общения с этими детьми я чувствую прилив сил и осознание того, что мое умение и желание помогать - действительно нужны. Они учат меня ценить жизнь и относиться к ней иначе. В нашей повседневной суете мы часто забываем о самом главном – о жизни и о моментах, которыми нужно жить.



Недавно я начала новый проект – помощь пожилым людям в хосписе и в доме престарелых, с чудесной девушкой, которая разделяет мои идеи.

Это дань памяти моему дедушке. Просто прихожу, гуляю с ними, разговариваю. Им так важно внимание, им есть что рассказать. Даже пара часов, проведенных вместе, становятся для них глотком жизни за пределами палаты. Мы слушаем их, сочувствуем, обнимаем, поддерживаем и стараемся развеселить.



Помогать – это совсем не страшно.

“

В волонтерской деятельности я обрела настоящую семью, нашла друзей и единомышленников. И это невероятно здорово – осознавать, что таких, как я, много. Поэтому я всегда рассказываю о волонтерстве в социальных сетях, призывая не бояться помогать. Ведь самое страшное – это пройти мимо.

”

Иногда мне говорят, что я трачу слишком много времени на волонтерство, что мне нужно больше думать о себе. Но я не могу иначе. Я чувствую, что это мое призвание, что это то, что делает меня счастливой. И я верю, что каждый из нас может найти свое призвание, свое место в этом мире. Главное – не бояться пробовать, не бояться ошибаться, не бояться помогать.



Я надеюсь, что мой рассказ вдохновит кого-то сделать первый шаг. Начните с малого, с простого. Помогите соседке донести сумки, покормите бездомную кошку, улыбнитесь прохожему. И вы увидите, как мир вокруг вас начнет меняться. Вы увидите, как в вашей жизни появится больше

смысла, больше радости, больше любви. Ведь помогать – это не только отдавать, это и получать. Это получать бесценный опыт, это получать новые знания, это получать новых друзей. Это получать возможность изменить мир к лучшему. И это то, что делает нас настоящими людьми».







Пророк Мухаммад сказал:
*«Гость является
проводником
в Райские сады».*

БАВИЛОВ

АЛЕКСАНДР

ИОСИФОВИЧ



Доктор ист. наук,
канд. экон. наук, профессор.
Чрезвычайный и Полномочный
Посланник 2 класса.

То, что сейчас происходит на Ближнем Востоке создает некое впечатление прописанного сценария. Возможно, я ошибаюсь, возможно нет... Как вы считаете, кем, что и когда закончится и закончится ли?

- Мы живем в такое время, что имеем право рассуждать и иметь собственное мнение по этим вопросам. Я считаю, что это вряд ли закончится. Потому что с самого начала, при зарождении современной политики на Ближнем Востоке, там был избран сионистами очень спорный девиз «Землю без народа, народу без земли», те дайте евреям Палестину.



Вся взрывоопасность этого лозунга состоит в том, что он с самого начала был искажен. В чем? В том, что тогда, в Палестине жило много мирных людей, это была живая земля. Но этого никто не учитывал. И вплоть до настоящего момента, не получается найти какие-то решения.

После развала Советского Союза, развалилась вся система международных отношений, которая была создана после второй мировой войны.

Эта система рухнула. И вместо этой системы, вплоть до настоящего момента, ничего нет. Мы живем в переходный период от одной системы к другой, когда это закончится трудно сказать. И вот эта неопределенность и раскол мира сказывается и дает такие вспышки. То на Украине, то в Иране – результат общей фрагментации мира. Перспективы достаточно туманны. Сейчас идет война на истощение.

Как только истощение достигнет предела, придется садиться за стол переговоров, договариваться. Но не смогут до конца договориться, так занимают позиции диаметрально противоположные и не хотят никаких сдвигов. Причем, вот сейчас выступил Нетаньяху, с провокационным объявлением, что мол будем свергать Иранский режим. А кто придет вместо? Кто придет взамен? Никто не может сказать.

Как это повлияет на РФ? И повлияет ли вообще?

Двойное влияние. Речь ведь идет о ядерном оружии. Бомбить то ведь будут ядерные объекты Ирана. А если американцы дадут глубинные бомбы, чтобы разбить все?!

А мы то совсем близко... Например, ракета летит с Ближнего Востока до Москвы порядка всего 10 минут! И поэтому ситуация крайне взрывоопасна. В мире эти опасности осознают и понимают.

Они, наверное, тоже опасаются этого или же нет?

- Боятся. Трамп поехал на заседание 7ки в Канаду. И тут же уехал заранее. Почему? Потому что поехал в Белый Дом, где они обсуждали именно ситуацию на Ближнем Востоке. Иранцы имеют запасы всякого рода вооружений, у Иранцев есть самые важные козыри, и они замечают, что если посмеете против нас что-либо предпринять – мы начнем колотить все ваши базы. И на Бахрейне, и в ОАЭ.

И сейчас они обсуждают срочную возможность вывода людей, а то иначе, как Трамп будет оправдываться?! Иран имеет полную возможность, не смотря на Штаты,

отстаивать свою позицию. Имеет и свое собственное вооружение. Политика Ирана достаточно гибкая.

*«Пусть не ждет
добра тот, кто не
оказывает гостям
должного приема»*

(Муснад)

«Мир между народами — как сад, в котором цветут доброта и взаимопонимание».

Эта пословица подчеркивает ценность гармонии и дружбы в международных отношениях, напоминая, что только через добрососедство и уважение можно создать по-настоящему красивый и процветающий мир. Пусть так и будет.

Мост «ВОЛШЕБНЫЙ ЛИСТ»



СОЕДИНЕНИЕ ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА

Вдохновение природой всегда занимало особое место в искусстве и архитектуре. Именно поэтому новый мост «Волшебный лист», соединяющий порт Сочи с пляжем «Ривьера», стал настоящим шедевром инженерии и дизайна.

Его конструкция напоминает изящный осенний лист. Этот проект воплотил идею единства природы и человеческой деятельности, демонстрируя уважение к экологии и красоте природного мира.



изайн моста разработан с использованием современных технологий 3D-моделирования, позволяющих добиться сложных геометрических форм и оптимального распределения нагрузки. Каркас моста изготовлен из стальных труб различных диаметров, придающих ему прочность и устойчивость. При этом, форма моста выглядит воздушной и легкой, словно осенний лист, колышущийся на ветру.



Длина моста составляет 50 метров, высота достигает 7 метров, а общий вес — около 300 тонн. Несмотря на внушительные размеры, он органично вписывается в окружающую среду, благодаря воздушности конструкции. Особое внимание уделено сохранению экологической чистоты района: строительство проводилось таким образом, чтобы не нанести вред реке и местной экосистеме.

Но особое очарование мост приобретает благодаря своей эстетике. Он сочетает в себе стиль бохо и влияние творчества знаменитого архитектора, Антонио Гауди. Ощущение гармонии между человеком и природой, усиливается благодаря использованию экологически чистых материалов.



По всему периметру моста установлено почти 250 метров прозрачных стеклянных ограждений, которые обеспечивают безопасность пешеходам и, одновременно, открывающих потрясающие панорамы города.

Прогулка по нему превращается в настоящее удовольствие, позволяя насладиться видами побережья Черного моря, вдохнуть легкий бриз моря и сделать незабываемые снимки в лучах заходящего солнца.

КОРОВКИН НИКОЛАЙ ЛЬВОВИЧ



ТРЕНЕР
АКАДЕМИИ
ЧЕРТАНОВО



Дорогие читатели! Сегодня у нас в гостях человек, который ежедневно вкладывает свою душу и знания в развитие молодых талантов — детский футбольный тренер. Его работа — это не только обучение технике и тактике, но и воспитание характера, формирование командного духа и уверенности в себе у юных спортсменов. В этом интервью он **ПОДЕЛИТСЯ СВОИМИ ПОДХОДАМИ** в воспитании подрастающих футболистов, главными секретами из своей личной практики. Надеемся, что его слова помогут вам лучше понять важность спорта в жизни ребенка и откроют новые горизонты для тех, кто мечтает связать свою судьбу с футболом. Приятного чтения!

A large, close-up photograph of a soccer ball on a green grass field. The ball is white with blue and yellow panels. The background is a soft-focus landscape with green grass, some trees, and a bright, hazy sky. The overall tone is bright and energetic.

К

Какие качества в человеке, Вы считаете наиболее важными для тех, кто хочет заниматься футболом?

- Одно из основных качеств: быть фанатично преданным к тому, чем ты хочешь заниматься (футболу), целеустремленность, быть лучшим во всем, доказывая в первую очередь, самому себе, а также преодолевать трудности связанные с этой игрой.

Как детский тренер, проработавший много лет в одной, но очень значимой футбольной школе, выпустивший чемпионов, скажите, чем еще желательно увлекаться ребенку помимо футбола? Что может помочь?

- Для юного футболиста помимо основного вида занятий, желательно не упускать такие моменты, как образование, личное саморазвитие.

Какие качества могут помочь человеку достичь успеха в футболе

- Стараться быть лучшим во всем. Скорость, выносливость, сила удара, координация, умение ориентироваться на поле. А Также важно уметь отслеживать соперника и уметь принимать правильное решение.



Как ты относишься к тому, что многие дети начинают заниматься футболом с очень раннего возраста?

- Положительно

Какие советы ты можешь дать родителям, которые искренне хотят вырастить настоящего футболиста?

- Для начала надо понять, есть ли у ребенка интерес (задатки) к этому виду спорта. Начать можно с игр с мячом. Очень помогает занятие шахматами, развивает голову и помогает ориентироваться на поле.

Какие перспективы у футбола в будущем?

- Умные стадионы, VAR, разноплановые тренировки

Какие изменения в футболе, Вы считаете наиболее значимыми за последнее время?

- Введение VAR в соревнования



О РАЗДНИК ОГУРЦА НА РУСИ

История создания праздника огурца в Суздале — это настоящая сказка, наполненная вдохновением, историей и доброй легендой!



Все началось с удивительной идеи Генерального директора Суздальского музей-заповедника, А.И. Аксеновой — женщины, которая руководила музеем более полувека и по-прежнему живет, и радуется жизни.

В 90-х годах ей посчастливилось побывать в Финляндии на необычном гастрономическом празднике — Чесночном фестивале. Там всё было пропитано ароматом чеснока: от блюд до сладостей, даже шоколад со вкусом чеснока! Этот яркий опыт вдохновил Аксенову на создание чего-то подобного в Суздале.

*П*огрузившись в исторические источники, она наткнулась на цитату из книги первого историка города — Анания Федорова, который был ключарем Богородице-Рождественского собора. В его записях говорится:



“ ...в городе Суздале, по доброте земли и приятности воздуха, луку, чесноку, а наипаче огурцов преизобильно.

”

Эта фраза стала отправной точкой для идеи — создать праздник огурца в Суздале, который станет символом богатой суздальской земли и её традиций.

*У*значально праздник задумывался как объединяющее событие для местных огородников — их в Суздале было очень много! А ещё ходит легенда: в советские времена в городе процветали миллионеры, которые зарабатывали состояние на выращивании и продаже огурцов, поставляя их в Иваново, Кострому и Москву.



Первый День огурца, состоялся в 2001 году, благодаря усилиям организаторов города и заместителя главы по социальным вопросам — Зайковой А.С. Тогда это было скромное, домашнее мероприятие: немного наивное и простое. Но именно оно стало отправной точкой для масштабного праздника, который с каждым годом набирает обороты и превращается в яркое летнее событие с богатой историей и доброй традицией.

Сегодня День огурца — это не только праздник урожая, но и символ любви к земле, народных традиций и искреннего суздальского гостеприимства!

Васин Константин Сергеевич



10 ЗА ПО ВЕ ДЕИ

ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

«ЛЮДЕЙ НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ, ИХ НАДО УЧИТЬ!»

ТАКОВ ДЕВИЗ
МОИХ БУДНЕЙ



Приветствую, я **Ирина Лобанова**, практикующий интегративный специалист в области нутрициологии и натуропатии, член ассоциации нутрициологов и многодетная мама.



В своей практике я сталкиваюсь со множеством вариаций рациона. От употребления практически только нескольких чашек кофе в день, обычно в силу занятости, до шестиразового приема пищи, основанного, как правило, на углеводах.

А, между тем, всё, что мы кладем себе в рот, должно не просто не навредить, но и пойти на наш ресурс.



Иногда спрашиваю тех, кто ко мне обращается, чем они сегодня заправили свой автомобиль, качественным бензином, или неважно чем... А давно ли они убрались в квартире? Зачастую и бензин получше, и уборка хорошая. Но ведь автомобиль можно сменить, а квартиру убрать несложно. А вот наш организм с нами навсегда. А чем вы его сегодня заправили? А достаточно ли он чит?

Поэтому и хочется именно научить, как беречь себя и быть в ресурсе. А для этого у меня уже сложилось несколько заповедей здорового рациона:

1. Придерживайтесь трёхразового режима питания, без перекусов – это основа!
2. Пейте достаточно воды. По возможности, теплую, можно обогащенную или с лимоном. Предпочтительная норма – 30 мл на 1 кг нормовеса. Желательно до или между приемами пищи.
3. Каждый прием пищи должен быть сбалансирован по содержанию: 50% - овощи, зелень (преимущественно) и фрукты, 20-25% белка в виде мяса, рыбы, яиц 25% - сложных углеводов в виде круп, до 1-5% правильных жиров. Во время еды сосредоточьтесь на процессе, не переключайтесь на гаджеты и телевизор. Весь организм должен быть настроен на прием пищи.
5. Начните нормально жевать! Процесс пищеварения и механической обработки начинается именно во рту, если здесь он нарушается, то далее появляются проблемы во всем ЖКТ.
6. Избегайте белого рафинированного сахара и всех продуктов его содержащих. Замените на стевию, иногда можно добавлять в блюда и выпечку эритритол, сироп топинамбура, хороший мёд или просто фрукты.
7. Минимизируйте молочную продукцию, она – частый виновник проблем с ЖКТ и с организмом в целом, являясь воспалительным продуктом и часто вызывая непереносимости и аллергические реакции.
8. Глютенсодержащие продукты, а это все продукты содержащие пшеницу, рожь и ячмень, и их производные, также доказано могут наносить вред вплоть до возникновения аутоиммунных заболеваний.
9. Откажитесь от переработанной продукции мясокомбинатов: колбас, сосисок и т.п. Пользы в них практически нет, зато это кладёзь вредных добавок.
10. Приобретайте чистую фермерскую продукцию.



Вдохновляющие РЕЦЕПТЫ ЛЕТА

Для вдохновения....эти рецепты мне прислали на побережье моря, сквозь крик чаек и ярких солнечных зайчиков, мешающих мне писать и творить, но я абсолютно счастлива и хочу поделиться этим с вами.





ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ И ЛЕПЕСТКАМИ ФИАЛКИ

U **нгредиенты:**

Филе индейки - 800 г

Розовый перец - 1 ч.л

Лепестки фиалки свежие — горсть

Оливковое масло - 2 ст.л.

Морская соль

Приготовление:

Нарежьте филе тонкими ломтиками толщиной около 1 см. Посыпьте солью и слегка обжарьте на оливковом масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Переложите мясо на тарелку, посыпьте измельчённым розовым перцем и украсьте сверху свежими лепестками фиалки.



И

нгредиенты:

Белая рыба (судак, минтай)
Ананас, манго, листья лемонграсса,
кориандр, карри-паста, лайм.
Соевый соус, банановые листья.

Приготовление:

Нарежьте рыбу небольшими кусочками и замочите её в смеси карри пасты, лимона и соевого соуса.
Подготовьте смесь фруктов - нарежьте кубиками ананас и манго.

Заворачивайте рыбу вместе с фруктами в банановые листья, завязывая плотно ниткой или шпагатом. Обжаривайте на сковородке-гриль до золотистой корочки и мягкости внутри.

A close-up photograph of a bowl of Eastern fish curry. The dish features large, golden-brown cubes of fish in a thick, orange-red sauce. Several large, bright yellow cubes of pineapple and mango are scattered throughout the dish. Fresh green cilantro leaves are used as a garnish. The bowl is white with a brown rim. The background is dark and out of focus.

**ВОСТОЧНЫЙ КАРРИ ИЗ РЫБЫ
С АНАНАСАМИ И МАНГО**



MINITRIP В ТУЛУ НА ВЫХОДНЫЕ

Насладитесь очаровательной провинциальной атмосферой Тулы, не забудьте попробовать знаменитый пряник и погрузитесь в историю русского оружия.

День первый

По приезду, советуем начать путешествие, с атмосферной кофейни города. Прямо напротив известного Музея Самоваров расположена классная кофейня «Завод», которая порадует любителей кофе отличным эспрессо и ароматными десертами. Но вообще, там их много, выберите по своей душе. Погнали дальше...

Начните ваш тур с посещения музея-заповедника «Куликово Поле», расположенный неподалеку от Тулы. Ну куда ж без основных мест города...)

Далее, отправляйтесь в центр города, где вас ждет прогулка по улице Металлистов, главной пешеходной зоне Тулы. Она славится своими кафе, магазинами и уютными уголками для отдыха. Загляните в тульскую оружейную фабрику, где производятся легендарные самовары и оружие высочайшего качества. Гуляйте, узнавайте, наслаждайтесь...

Вечером рекомендую отправиться в одно из местных заведений, предлагающих традиционные русские блюда, например, ресторан «Пряничный домик». Там вас угостят уникальными видами медовых напитков. **Внимание!** Будьте аккуратны в дозах этого шедевра. Если переборщить – будет болеть голова)

Завершить вечер можно прогулкой по набережной, откуда открывается прекрасный вид на городские пейзажи и памятники архитектуры.



День второй

Начните утро с экскурсии по старинному городу. Далее, направляемся в Государственный музей-заповедник Ясная Поляна. Это родовое имение Льва Толстого. Прогулка по усадьбе и парковым аллеям оставит незабываемое впечатление.

3

атем вернемся обратно в город и посетим Музей «Яснополянский чай». Этот необычный музей посвящен русскому чаепитию и культурным традициям гостеприимства.



Вечером, насладитесь расслабляющей атмосферой городского парка, прогуляйтесь по улицам исторического центра или устройте пикник на берегу реки Упь. Для желающих отдохнуть в приятной обстановке, отлично подойдут заведения, типа ресторана «Дворянское гнездо».

Также вечером, по вашему вкусу, можно посмотреть городскую афишу и посетить культурные события этого города. Таким образом, ваш двухдневный тур в Тулу подарит массу приятных эмоций и ярких воспоминаний!



После обеда рекомендуем отправиться на экскурсию по окрестностям Тулы. Например, Белёвские пещеры. Они представляют собой уникальное явление природы и культуры, которое обязательно впечатлит путешественников.



Гороскоп на август

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Огненную энергию гасите водой.
- Важно накопить позитивный настрой, витамины.
- Будьте в состоянии влюбленности, счастья и радости.
- Излучайте Свет, тепло, согревайте, восхищайтесь.
- Говорите, слушайте Сердцем.
- Станьте Мастером, Творцом своей жизни.

ОВЕН ♈ - время творчества, романтики. Возможен рост дохода. Будут открываться новые возможности, получение подарков. Возможность хобби перевести в работу. Отношения с партнерами станут более близкими. Большая вероятность беременности.

Магия: зажигать идей и идти первым, даже если путь - сквозь бурю.

ТЕЛЕЦ ♉ - время для обновления, обретения внутренней опоры, усиления интуиция. Решайте бытовые, семейные вопросы. Может появиться новый источник дохода. Много общения, домашней работы. **Магия:** создавать уют там, где пустота. Дар - чувство ценности - отношения, комфорт, питание.

БЛИЗНЕЦЫ ♊ - время приятных встреч, возможностей для заработка. Финансы будут радовать. Захочется передвигаться, общаться, писать.

Магия: быть одновременно в нескольких потоках информации.

РАК ♋ - новые возможности для заработка и развития, открываются новые горизонты. Личная жизнь будет радовать. В отношениях переход на другой уровень или большой шанс для серьёзной встречи.

Магия: чувствительность к эмоциям других, интуиция, способность лечить и успокаивать душу одним взглядом.

ДЕВА ♍ - замедлитесь, уединитесь, время тишины, переосмысления. Хорошо для отпуска. Может возникнуть желание сблизиться, пообщаться из круга друзей или появиться старый интересный знакомый.

Магия: видеть детали там, где другие видят хаос.

СКОРПИОН ♏ - время работы, решения вопросов карьеры. Желание движения вперед, хорошие шансы заявить о себе, запуск проектов, возможна смена профессиональной деятельности, направления.

Магия: воскреснуть из пепла, проникнуть в суть, глубину, мощь трансформации, магнетизм.

ЛЕВ ♌ - много энергии, новые цели, наполните жизнь смыслами, пересмотрите бюджет. Желание изменить внешнее и познание своей глубины внутреннего мира. В личной жизни скрытая симпатия или отношения, которые не хочется афишировать. Тяга к тайным знаниям.

Магия: вдохновлять, притягивать внимание, как Солнце светит, наполняет и побуждает к росту всё живое.

ВЕСЫ ♎ - время друзей, интересов, неожиданных событий. Построение планов на будущее, вдохновение от других людей. Внесение изменений в отношения, в проекты. Появляется новый прилив для общения.

Магия: способны привести мир в баланс, с чувством красоты и справедливости.

СТРЕЛЕЦ ♏ - время отпуска, путешествий, признания на работе. Можно начинать важное обучение. Стремление к расширению знаний. Пересмотр достижений, целей, смысла жизни. Осторожно с финансовыми операциями.

Магия: стремление к высшему знанию, видит цель и ведёт других к расширению горизонтов.

КОЗЕРОГ ♄ - на первом плане личные и финансовые вопросы. Шансы на приятные знакомства, приключения. Можно выйти на новый уровень взаимоотношений. Возможно поступление денег, выгодные сделки.

Магия: знает цену времени с умением строить твёрдо, логично, не спеша.

ВОДОЛЕЙ ♒ - тема отношений, романтики, свиданий, партнерских предложений. Оптимизируете рабочие процессы, внесите изменения в свой образ и ритм жизни.

Магия: антенна новых эпох. Идеи опережающие время.

РЫБЫ ♓ - время навести порядок в делах, здоровье, теле, а также на работе. Желание «деловитости», физической активности. Новые энергии в отношениях или перспективные знакомства.

Магия: чувство того, что ещё не сказано, соприкосновение с тонкими мирами, вдохновение, сострадание.

@astro_fg







Креативный директор,
дизайнер ER Multimedia journal
Александра Кубасова

В журнале использованы фото
из личных архивов героев,
фото сгенерированные с помощью ИИ