

интересно знать

# Это у вас гормональное

## Как гормоны распоряжаются нашей внешностью

**Гормоны, как должно быть всем известно, изначально нам не враги, а наоборот. Но если в организме образуется их дисбаланс, это, как правило, сразу видно и, к сожалению, не сразу поправимо. Рассказываем о самом очевидном: как гормоны «стилизуют» женщин.**

Гормоны — это биоактивные вещества органической природы, которые вырабатываются в эндокринных железах, различных тканях и системах, чтобы затем поступить в кровь и регулировать физиологические функции. То есть их задача — грамотно управлять здоровьем, а наша — заботиться об их балансе.

### УКРАШАЮТ НАС ЭНДОРФИНЫ

Всем известный «гормон счастья». Производится надпочечниками и отвечает за спасение от стресса и от его последствий: притупляет чувство боли, подгоняет эйфорию. Вырабатывается и в коже — и при правильном уровне повышает синтез коллагена, способствует заживлению ран и вообще всячески помогает жить. Именно потому, что кожа умеет его вырабатывать — а еще и стимулировать синтез в ЦНС, — нам и твердят о важности тактильного контакта: объятий, прогулок под ручку и массажа. Очень нужный трогательный гормон для исключительно здорового вида.

### НЕ ПАДАТЬ ОТ УСТАЛОСТИ ПОМОГАЕТ МЕЛАТОНИН

Мелатонин отвечает за циркадные

(суточные) ритмы организма, то есть буквально следит за нашим режимом, а в случае нарушений подключает резервы. Он помогает синхронизироваться при перемене часового пояса, перетерпеть недосып (но только не систематический) и даже переработки. Бьюти и фарма живо им интересуются и активно экспериментируют с синтезом, чтобы помочь нашим собственным «производителям»: эпифизу, сетчатке глаза, кишечнику, тимусу (вилочковой железе), коже. Если мелатонина не хватает, в коже нарушается метаболизм: появляются раздражения, проблемы с волосами и ногтями. Не обижайте мелатонин — живите по расписанию.



### БЫТЬ ДИВОЙ РАЗРЕШАЕТ ЭСТРОГЕН

Тот самый «женский» гормон. Влияет на уровень увлажненности кожи, на ее текстуру и структуру — поддерживает выработку нужных агентов вроде незаменимой гиалуроновой кислоты. Достаточное количество эстрогена — это густые волосы и прекрасные ногти. Недостаток эстрогена — катастрофа с тем и

другим. Правда, превышение его уровня тоже чревато ненужными последствиями: например, именно эстроген повинен в пигментации во время беременности.

### ПОМОГАЕТ ПРОГЕСТЕРОН

И не только это: прогестерон поддерживает и балансирует работу многих других гормонов, в том числе подавляет гормон стресса кортизол и уменьшает последствия его всплесков, чтобы мы могли спать спокойно, восстанавливаться, как надо, и не бояться акне, спровоцированного воздействием кортизола на сальные железы.

### ОТ АНДРОГЕНОВ ИНОГДА НУЖНА ЗАЩИТА

Самый известный андроген — тестостерон. В женском организме он нужен для балансирования эстрогена. Он также влияет на распределение жировой ткани, регулирует половое влечение и отвечает за созревание фолликула во время овуляции. Однако превышение уровня тестостерона в организме женщины может провоцировать акне и избыточный рост волос на лице и теле.

### КОВАРНЫЙ ГОРМОН — ТИРЕОИДНЫЙ

Пресловутая щитовидка, которой нас пугают, как очередным падением рубля. Дисбаланс этого гормона — проблемы с весом, обменом веществ, уровнем холестерина, потоотделением. Кожа реагирует на его избыток раздражением и повышенной жирностью, на недостаток — сухостью и трещинами. Волосы — того хуже: истончаются и могут начать выпадать. Нужно держать ровно тот уровень, который положен в рамках нормы.

В общем, с гормонами нужно дружить. И — как неустанно повторяют врачи — ни в коем случае не самолечиться. Рынок «гормональных» БАДов и припарок обширен, но как минимум бесполезен и даже вреден, если вы не потрудитесь обследоваться как полагается.

К. Холопова

культура

## Память и добро

Под таким названием в системе ЦГБ проводится акция в честь 80-летия начала Великой Отечественной войны.

Акция стартует 11 июня и завершится 22 июня. Для участия можно самостоятельно разместить информацию о своих родных и знакомых тружениках тыла и детях войны в социальных сетях. Каждый пост при этом необходимо отметить хэштегами. Также можно приносить информацию в ближайших филиал библиотеки, где сотрудники сами разместят ее в соцсетях.

## «Нет» - сигаретам

Сотрудники библиотеки-филиала села Левокумка рассказали местным школьникам о вреде курения.

В ходе квеста ребята расшифровывали пословицы о вреде курения, отвечали на вопросы тематической викторины. Изучили школьники отрывок из произведения Льва Толстого «Юность», где подробно описывается состояние курильщика.

## Мечта гурмана

Одноименное молодежное библиокафе открылось на день в библиотеке-филиале с. Марьины Колодцы.

Отведав «Книжное ассорти», посетители угадывали названия культовых книг, зашифрованных в ребусах. «Книжная нарезка» познакомила молодых читателей с некоторыми изданиями из топ-списка «Бестселлеры молодежного чтения». Горячее «Книжные изыски» заставляло посетителей умственно трудиться, определяя автора и его творение только по названию блюда.

На десерт в кафе были поданы «Рецепты моды и красоты, здоровье» из свежих номеров журнала «Дарья». В книге отзывов гости оставили добрые слова о любимых произведениях и их авторах. Покидая библиокафе, читатели брали с собой из «Копилки читательских даров» понравившиеся книги.

знай наших

# В Москву – на «Поле чудес»

Продолжение. Начало на стр.1

Педагог отказался. Как рассказал он нам, хотел продлить минуты общения с легендарным ведущим. Названная им буква П оказалась началом слова. Пока вновь крутился барабан, в студию внесли подарки, с которыми приехал Владислав Машков. Музею передала преподаватель рисунок ученика третьего класса родной альма-матер Данила Кона, фирменную кружку-бюветницу, минеральную воду и расписной самовар, обремененный баранками. Его передала директор школы Виктория Тимурина. Кстати, в январе этого года «пятая» отметила свой 55-летний юбилей. С праздничной датой школу поздравил лично Якубович, пожелав учреждению хороших учеников и чтобы те росли настоящими личностями. Между тем вновь названа Р, третья по счету. Повезло и с буквой Ы. Плюс ещё 1200 очков в копилку психолога. Кроме того, три угаданные литеры по правилам «Поле чудес» дали Владиславу Машкову право на денежку шкатулки. Но, увы, в выбранной донге не оказалось. Зато барабан принес 750 очков и ещё одна буква оказалась верной. За ней на табло появилась литера Я. Слово — синоним глагола «вставлять» — оказалось сложным для всей тройки. Но все же отгадать его удалось лишь Владиславу. На табло пряталось слово «пырляный».

Победа в первом туре позволила психологу попасть в финал капитал-шоу, где отгадывали иное название известной в советское время сумки-авоськи.

— Я филолог по образованию, лингвист, выросший в семье учителей и живший в годы СССР, никогда раньше не слышал и ни в каких источниках не встречал подобного названия, — при-

знался Владислав.

Педагог-психолог предполагает, что «бесстыдница», а именно это слово отгадывали финалисты, по замыслу редакторов капитал-шоу должна была запутать игроков. Но, как бы то ни было, победителем игры стала многодетная омчанка.

Несмотря на поражение, Владислав был на седьмом небе от счастья: мечта долгих лет наконец стала явью. Ликовала и юная Варвара Сенникова. Девочка исполнила песню «Жил у бабушки коток». На память о легендарном «Поле чудес» девочка привезла домой подарки, врученные ей самим Якубовичем.

Кстати, дуэт из «пятой» школы не единственный, «засветившийся» на «Поле Чудес». Два года назад старший лейтенант полиции Минераловодского линейного управления МВД России на транспорте Нина Манченко также приняла участие в популярном телешоу. Обращаясь к бессменному ведущему игры Леониду Якубовичу, она попросила разрешения обнять и поцеловать его — от лица всех детей и женщин города. Тот, разумеется, не возражал. В подарок программе Нина Манченко привезла гостинцы, в том числе лечебную настойку от папы. Сотруднице достался вопрос, правильным ответом на который было слово «пожалуйста». Девушка открыла букву «й», но победить не смогла.

«Якубович — красавчик! Молодой, красивый!», — обратилась женщина с экрана к друзьям и знакомым. Непосредственность, добродушие и лёгкая кокетливость стража порядка вызвала исключительно положительные эмоции у земляков, увидевших выпуск с Манченко в соцсетях.

Нона Гульбандова

к вашему столу

## Картофельный салат со скумбрией

Скумбрия консерв. - 1 банка  
Огурец свежий - 1 шт.  
Яблоко кислое - 1 шт.  
Картофель отварной - 3 шт.  
Лук зеленый свежий - 0,5 пучка  
Сахар - 1 щепотка  
Соль - по вкусу  
Перец черный - 1 щепотка  
Масло растительное - 30 мл  
Лимон - 0,5 шт.

Заранее отвариваем картофель в мундире. Моем огурец, яблоко и зеленый лук. Открываем рыбные консервы со скумбрией.

Скумбрию разбираем на маленькие кусочки без костей.

Остуженный отварной картофель очищаем, затем нарезаем на кубики. Свежий огурец нарезаем аналогичным образом.

Прежде, чем измельчить яблоко, счищаем с него кожуру. Затем яблоко нарезаем на кубики. Сбрызгиваем яблочную нарезку лимонным соком.

Измельченные ингредиенты соединяем в миске.

Готовим заправку для салата. Соединяем растительное масло, пару столовых ложек лимонного сока, сахарный песок, соль и черный молотый перец. Ингредиенты перемешиваем. Заправка для картофельного салата готова.

Картофельный салат с рыбными консервами заправляем и перемешиваем.

Салат рекомендуется подавать к столу не сразу, а дать постоять ему в холодильнике. Готовый картофельный салат со скумбрией украсить порубленным свежим луком.



## Пончики из творога

творог - 300 г.  
яйца - 2 шт.  
сахар - 3 ст. ложки  
мука - 4-5 ст. ложек  
сода - 0.5 ч. ложки  
уксус - 0.5 ч. ложки  
масло растительное для обжаривания  
пудра сахарная (по желанию)

Взбить яйца с сахарным песком.

Добавить творог, просеянную муку, гашеную уксусом или лимонным соком соду. Все тщательно растереть.

Полученную массу брать чайной ложкой и, обваляв в муке, аккуратно опускать в кипящее растительное масло. Жарить до румяности (затем можно выкладывать на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир).

Готовые творожные пончики посыпать сахарной пудрой.

