

БЕЗ ЦИНКА ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ НА СВЕТЕ, НЕТ!

Вот почему ученые сегодня относят цинк к жизненно важным микроэлементам. Его дефицит приводит к задержке роста и формированию скелета, к отставанию полового созревания, к дерматитам, ослаблению иммунитета и, как следствие, повышению восприимчивости к различным инфекциям. Один из признаков начального проявления недостаточности в организме цинка - белые пятна на ногтевых пластинах. Не правда ли, знакомый симптом?

Как же оградить себя от дефицита цинка? В первую очередь сбалансированным по микроэлементному составу питанием - это основа нашего крепкого здоровья и долголетия. Что касается цинка, то более всего его способны накапливать баклажаны, огурцы, томаты, тыква. Следует, однако, знать, что жареные баклажаны плохо перевариваются. Полезными считаются только запеченные или приготовленные на пару.

Способность растений накапливать цинк определяется рядом экологических факторов. В первую очередь содержанием элемента в почве и его доступностью растениям. Кроме того, на кислых почвах цинк более подвижен и интенсивнее поглощается растениями. Если в почву вносить такое микроудобрение, как сульфат цинка (0,5 г на 1 м²) или любое комплексное удобрение, которое содержит этот микроэлемент, можно ликвидировать и дефицит цинка в организме.

ВИТАМИНЫ С НЕБА

Долгое время селен считали канцерогенным веществом. Но теперь ученые пришли к выводу, что этот микроэлемент способствует снижению риска возникновения и развития кардиологических и онкологических заболеваний, повышению иммунитета человека. В то же время его избыток в организме также чреват последствиями. В высоких концентрациях он способен проявлять токсические свойства. Это приводит к ломкости ногтей, утончению волос, покраснению и изъязвлению кожи, гниению зубов и поражению нервной системы. Вот почему необходим строгий контроль за содержанием этого элемента в продуктах питания.

Один из основных источников обогащения сельскохозяйственной продукции селеном - почва. Между тем земля Московской области обеднена селеном. Дефицит его можно ликвидировать, внося такие удобрения, как фосфоритная мука и суперфосфат, содержащие селен в виде примесей, а также непосредственно селеновые и комплексные удобрения (кемира, универсал и др.). Этим микроэлементом могут быть обогащены и атмосферные осадки, поскольку селен образуется и в результате промышленного сжигания угля.

Уровень накопления селена в растениях зависит и от способности самих растений

его усваивать. Больше всего в этом отличились чеснок, лук, бразильский орех и особенно грибы вешенки. Употребление в пищу этих продуктов - один из способов поддержания баланса селена в рационе человека. Для этого также можно использовать пекарские дрожжи и водоросль спирулину.

Восполнить дефицит селена помогут лекарственные растения - солодка уральская, донник лекарственный, береза повислая, эфедра полевая, эвкалипт лекарственный и хвощ полевой.

Виктория РОДИОНОВА,
кандидат биологических наук

На оригинальную беседку семьи Шенявских ходит смотреть вся округа. Она чем-то похожа на индейский вигвам. На самом деле за основу беседки взята сибирская яранга.

КОРОЛЬ ЛИАН ПРЕДПОЧИТАЕТ ЯРАНГУ

Меня всегда восхищали переносные жилища с конической крышей северных народов, - говорит Лариса Александровна. - А пятиугольная яранга считается у них самой устойчивой конструкцией. В нашем Подмоскowie ее можно использовать как место для отдыха среди выходящих растений, которые мы посадили рядом с беседкой.

Например, короли лиан - клематисы отлично развиваются с юго-западной стороны, дальневосточный виноград буйдур обожает восток,

а каприфоль (декоративная жимолость) - северную сторону. Для южной стороны Шенявские используют дикий виноград, который осенью приобретает исключительно красивую окраску в огненно-красных и пурпурово-красных тонах. В первые годы посадки корни этих культур необходимо укрывать древесными листьями и лапником, так как молодые побеги погибают от заморозков весной и бесснежной поздней осенью. В такой яранге солнце в жару не утомит и сильный дождик не замочит.

НЕ ТАК СТРАШНА ФОБИЯ, КАК О НЕЙ ГОВОРЯТ

Опасное воздействие радона относится к одной из самых распространенных в обществе фобий. Тут и страшилки о грунтовых радоновых реках, о домах, построенных из радона, жильцы которых буквально вымирают от онкологических заболеваний.

Радон действительно обладает способностью накапливаться в легких, гипофизе и надпочечниках, нарушая, а иногда и разрушая жизнедеятельность этих органов. Вплоть до возникновения онкологических заболеваний. Кстати, у злостных курильщиков подобные последствия встречаются в 10 раз чаще, чем у людей, не страдающих никотиновой зависимостью. Ученые нашли этому объяснение.

Радон - элемент газообразный. В организм человека попадает через легкие. Чем они слабее, как это нередко бывает у курильщиков, тем сложнее справиться с негативными особенностями радона. Однако происходит это, если радон воздействует длительное время, иногда годы, и в концентрациях, значительно превышающих норму. Место действия тоже известно. Чаще всего это место проживания, то есть дом, квартира.

Как помните, радон входит в состав почвы. Следовательно, он может оказаться и в составе строительных материалов, из которых построен дом. По-

красьте стены качественной эмалью. Подойдет и моющаяся пленка. Эти простые меры надежно защитят от воздействия радонового излучения.

Увы, дома иногда возводятся на грунте с повышенным содержанием радона. Тогда необходимо сделать в подвале хорошую изоляцию первого этажа, промазав все щели обычным цементом. Если же удастся соорудить еще и отдушку в виде высокой трубы и вывести ее наружу, то в таком подвале можно даже жить.

Будучи газом, радон по своей природе летуч. Накапливаясь в почве, рано или поздно он оказывается в воздухе. Потом в квартире независимо от этажа. Ведь домам свойственен так называемый эффект печной трубы. Проще говоря, каждый дом обладает тягой, которая засасывает обогащенный радоном грунтовый воздух в квартиру. Вот почему так важно как можно чаще проветривать комнаты.

В любом случае вездесущность радона еще не означает, повторяюсь, что он присутствует в концентрациях, вредных для здоровья. Выяснить это могут только специалисты. Как правило, из экологических структур. Они предложат и эффективные способы защиты, которых сейчас разработано вполне достаточно, чтобы решить даже сложную проблему.

Вера ЛАЗАРЕВА

■ Скрепить створки и дно цветочных ящиков для балкона проще всего с помощью отрезков металлического уголка. Они крепятся изнутри шурупами.

СИЛА - В ЕДИНСТВЕ

■ Широкую плоскую кисть для малярных работ можно сделать из трех узких. Соединяют их фанерными полосками сверху и снизу кисти.

■ Чехлы или покрывала на стульях, креслах и диванах удобно закреплять застегивающей-липучкой.

■ Отличную ловушку для мух можно смастерить из пластиковой бутылки. Отрежьте от нее коническую горловину и вставьте горлышком вниз в получившийся "стакан". На дно его положите приманку: мелко нарезанные яблоки с сахаром, варенье или мед.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЧУГУНКА

В чугунных котелках каша получается особо сочной. Однако даже такие сверхпрочные котелки трескаются. Но это поправимо. Возьмите одну часть мелких железных опилок, шесть частей глины и смешайте с льняным маслом до получения тестообразной и не слишком густой массы. Такой замазкой и заделывают трещину. Застывает она медленно, до нескольких недель в зависимости от размера трещины. Но зато настолько прочно схватывается, что ремонтируемое чугунное изделие будет служить еще долго. Если же трещина образовалась, например, в металлическом баке, тогда железные опилки смешиваются с уксусом до получения тестообразной массы не слишком густой консистенции. Когда она побуреет, то ею с помощью, например, долота, заделывают трещину. В таком баке можно держать даже воду.

ОБЛОЖКА ДЛЯ КНИГИ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

Объединить под одной обложкой роман, напечатанный по частям в журнале, совсем нетрудно. Прежде всего сложите последовательно страницы. Затем самодельным прессом (2 отрезка 5-миллиметровой фанеры с четырьмя отверстиями по краям, к которым подходят четыре болта с гайками) листы стягиваются. В корешковой части делается несколько неглубоких надпилков. Через них пропускается змейкой суровая нить, свободные концы которой связываются узлом. Для лучшего скрепления корешковая часть густо промазывается клеем ПВА и сверху прикладывается отрезок марли (выступы по краям - 2-4 см).

После высыхания клея к книжному блоку крепится переплетная крышка (тонкая она или толстая, из какого материала сделана - выбирать вам). Клином вставляется между крышкой и титульным листом чистый лист, который после подгонки приклеивается. Такая же операция производится и с другой переплетной крышкой.

Александр НАДЕЖДИН

Ассорти на шпаге

Мясо (лучше свиную корейку или лопатку) нарежьте небольшими кусочками, колбасу и лук кружками, сало - кусочками. Мясо отбейте и посыпьте перцем. Компоненты, чередуя друг с другом, насадите на вертел. Поворачивая его, жарьте над раскаленными углями. В последнюю очередь посолите.

Мясо в красном

За два дня до приготовления блюда на-

ПРИЕМ НА ПРИРОДЕ

трите кусочки мяса (лучше свиную грудинку) молотым перцем, красной паприкой, шалфеем, мятой, зеленью петрушки. Побрызгайте растительным маслом, сверху положите несколько кружков лимона и оставьте в холодильнике. Перед жаркой кусочки мяса обернуть. Потом положить на решетку для

жарки и во время приготовления смазывать томатным соусом или кетчупом. Посолить в последнюю очередь.

Фруктовое рагу

Взять любые фрукты. Яблоки или груши очистить. Абрикосы или персики опустить на несколько секунд в кипящую воду и снять с них кожицу. Вырезать сердцевину. У ягод

удалить косточки. Обвалять в смеси сахарного песка, ванильного сахара, молотого миндаля и насадить на вертел. Жарить 3-4 минуты, постоянно вращая, пока на поверхности не появится слой карамели. Подавать горячими. Блюдо будет еще оригинальнее, если фрукты полить водкой, зажечь и в таком виде поставить на стол.

Ольга МИХАЙЛОВА

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдала от боли в суставах и позвоночнике. Приобрела "Остео Эс" купила по совету подруги. Честно говоря, не на что особо не рассчитывала. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хочу сказать большое человеческое спасибо создателям "Остео Эс".»

ЛЕБЕДЕВА А.Л., 65 лет

«Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Колени по работе посетовали приобрести средство - препарат "Остео Эс". Пройдя курс, полностью избавился от этих мучительных...»

САМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

• АРТРИТ • АРТРОЗ • ОСТЕОПОРОЗ
• ОСТЕОХОНДРОЗ • ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат "Остео Эс" - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

"Остео Эс" - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

"Остео Эс" оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоопухоточное действие.

"Остео Эс" восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.

"Остео Эс" способствует возрождению костной и хрящевой тканей.

"Остео Эс" рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

"Остео Эс" избавляет от метаболических...

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.