

Витамин С (аскорбиновая кислота) особенно необходим при профилактике катаракты, т. к. защищает хрусталики глаз от свободных радикалов (особенно тех, которые неизбежны под воздействием ультрафиолетовых лучей). Витамина С очень много в овощах, фруктах и травах. Его содержат все цитрусовые, киви, яблоки, абрикосы, персики; помидоры, болгарский перец; петрушка, шиповник, крапива и др. В 1 л апельсинового сока – 700–800 мг аскорбиновой кислоты.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим при заболеваниях сетчатки глаз. Этим витамином богаты: говяжья печень, почки, сердце, зеленые овощи, яйца, молоко и молочные продукты.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Что вам известно о крови?

Скорее всего, вы знаете, что она отстирывается только в холодной воде и бывает четырех групп. И не догадываетесь о том, что ежедневно алая жидкость в вашем организме преодолевает 20 000 км, а ее вид намного больше пугает представителей сильного, чем слабого пола. Впрочем, это далеко не самые интересные факты о крови...

У взрослого человека объем крови в организме составляет примерно 6–8% от массы тела, у детей – 8-9%. Т. е. если вы весите 65 кг, алой жидкости в вас примерно 5 л.

Более 1000 раз ежедневно вся кровь проходит через сердце. А ее общий путь по всем венам и артериям, составляющим кровеносную систему, равняется 20 000 км. Между прочим, это расстояние от Москвы до Южно-Сахалинска, помноженное на два.

Общая протяженность всех сосудов в нашем организме составляет 100 000 км. Это длина двух с половиной экваторов! А их площадь равняется 7000 м² – это 10 футбольных полей!

1/8 км в час – такова скорость передвижения крови по артериям. Это приблизительно равно скорости, с которой Вы совершаете неторопливые пешие прогулки. По венам алая жидкость течет медленнее – за час она преодолевает всего 500 м. Этот показатель можно сравнить со скоростью туриста, осматривающего достопримечательности Рима.

Проще всего в России найти донора со второй группой крови. Первая чуть менее популярна. За ней идет третья, а самой редкой группой считается четвертая.

По мнению ученых, люди с первой группой крови больше других подвержены желудочно-кишечным заболеваниям; у обладателей второй чаще встречаются проблемы с сердцем, аллергия, диабет, бронхиальная астма и ревматизм; носители третьей уязвимы перед пневмонией, а у тех, в чьих венах течет алая жидкость под номером четыре, слабое место – иммунитет.

МУДРОСТЬ

Правила жизненного успеха

- Если обещали перезвонить – перезвоните.
- Опаздываете? Найдите способ предупредить об этом.
- Не смейтесь над чужими мечтами.
- Не возвращайтесь к людям, которые вас предали.
- Проводите с родителями больше времени – момент, когда их не станет, всегда наступает неожиданно.
- Вежливость покоряет города. Пользуйтесь ею чаще.
- Умейте признавать свои ошибки.
- Откажитесь от привычки жаловаться.
- Даже при серьезной ссоре не пытайтесь задеть человека за живое. Вы помиритесь (скорее всего), а слова запомнятся надолго.
- Говорите правду, и тогда не придется ничего запоминать.
- В начале дня делайте самое трудное и неприятное дело. Когда вы сделали его – остаток дня вас не одолевают ненужные мысли.
- Забывайте обиду, но никогда не забывайте доброту.

Умные мысли

«Жить – не тужить, никого не осуждать, никому не досаждать, и всем – мое почтение».

Преподобный Амвросий Оптинский

«В двух случаях нет смысла злиться: когда дело еще можно поправить и когда дело уже нельзя поправить».

Томас Фуллер (английский историк)