

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)

«Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Это свойственно мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы сможете стать великим».

Марк Твен (американский писатель)

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей».

А. С. Пушкин

«Нет лучшей победы, чем победа над собой».

Платон (древнегреческий философ)

«Смысл жизни не в том, чтобы ждать, когда закончится гроза, а в том, чтобы учиться танцевать под дождем».

Вивин Грин (американская певица)

---

## ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО

### Рецепты от Елены Какориной

#### Кетчуп домашний

Продукты: 1 кг спелых помидоров, 3 сладких красных болгарских перца, 3 зубчика чеснока. По желанию для остроты – маленький стручок острого перца.

Помидоры очистить от шкурки, положив их сначала в горячую воду на одну минуту, затем – в холодную. Мелко нарезать помидоры, перец и чеснок. Всё перемешать, посолить и тушить 40 мин., периодически помешивая. Переложить в банки и хранить в холодильнике.

#### Салат «Сердечки с перцем»

Состав: 1 кг куриных сердечек, репчатый лук – 1 шт., сладкий болгарский перец – 2 шт.

Куриные сердечки промыть и тушить под крышкой полтора часа, подливая воду, если нужно. Затем остудить, поперчить, посолить по вкусу. Лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до мягкости. Болгарский перец также нарезать кубиками. Соединить сердечки, лук и перец, всё перемешать. Можно заправить майонезом или другим соусом.