

С самого детства Павел участвовал в волонтерских движениях. И очень часто с друзьями посещал армавирский интернат для слепых детей.

– Говорят, что общество стало глухим, слепым, бессердечным. Может, это произошло потому, что, изолировав инвалидов, мы перестали видеть тех, кто нуждается в нашем сострадании? – говорит Паша. – У меня есть знакомый Роман, он плохо видит. Как-то пожаловался, что, когда идет, постоянно на что-то натывается. Всё время приходится ходить с вытянутой тростью. Я стал думать, как же ему помочь, и вспомнил: в автомобилях же есть парктроники, которые сканируют препятствие! Выписал себе этот прибор, посмотрел, как что устроено, и взял оттуда датчики, привязал их к трости и сделал устройство, которое сканирует на трех уровнях (голова, пояс и стопы) расстояние до препятствия и оповещает об этом голосовыми сообщениями. Потом вставил в него GPS-навигатор, а чтобы проезжающие мимо водители замечали слепого, нанес на трость проблесковые маячки.

Недавно Роман Максименко, который тестировал трость, пожаловался Паше: когда стоит на остановке, не может понять, какой вид транспорта и какой номер маршрута подходит. Паша немного подумал и соорудил специальные звуковые очки.

Юного изобретателя давно заприметили. Различные фирмы предлагают ему продать патент на чудо-трость. Но Паша пока не готов: он дорабатывает ее и удешевляет – прислушивается к Роме, ради которого, собственно, всё и затевалось.

Фатима Шеуджен
(«АиФ», № 48, 2012)

ЗДОРОВЬЕ

Профилактика катаракты

Нельзя точно сказать, как избежать развития катаракты. Тем не менее, существует тесная связь между ультрафиолетовым излучением и катарактой, так что всегда надевайте солнцезащитные очки и шляпу или козырек при выходе на улицу. Будьте особенно осторожны, находясь в горах, на пляже или в плавательном бассейне. В воде или недалеко от водных источников человек получает двойную дозу ультра-

фиолета: прямые солнечные лучи воздействуют сверху и, отраженные от поверхности воды, – снизу. Чем выше солнце, тем опаснее его лучи для ваших глаз, поскольку становятся более концентрированными. Вообще, носить солнцезащитные очки и шляпу следует всегда, когда вы находитесь на улице, даже если это туманный или пасмурный день (ультрафиолетовые лучи могут проникать сквозь облака). Помните, что вы не можете увидеть или почувствовать ультрафиолетовое излучение, но оно существует, возможно, нанося достаточно серьезный вред вашим глазам. Защита их от солнца – не единственная мера профилактики возникновения катаракты.

С недавних пор существует мнение, что витамины-антиоксиданты могут предотвратить возникновение катаракты, захватывая свободные радикалы, которые формируют нестойкие молекулы, разрушающие белок в хрусталике глаза. (Свободные радикалы образуются не только в результате обмена веществ в организме, но и под воздействием ультрафиолетовых лучей.)

Исследование, проведенное в 1994 г. в Гарвардском университете (США), показало, что прием мультивитаминных добавок снижает риск возникновения и развития катаракты. В результате другого исследования было выявлено снижение случаев заболевания у людей, принимавших витамин А и бета-каротин. Считается, что прием витамина Е также снижает риск заболевания. Несмотря на то, что эти данные еще недостаточно подтверждены, чтобы рекомендовать всем принимать антиоксиданты, – поговорите со своим врачом: можно ли вам принимать добавки? А пока – ешьте больше фруктов и овощей, содержащих витамины-антиоксиданты.

С. Гордон
(По материалам Интернета)

Справка. Витамин А называют «витамином зрения». Им особенно богаты: оранжевые фрукты и овощи, салат, морковь, листья шпината, щавель, черника; сливочное масло, яичный желток, говяжья печень. Особенно много этого витамина в жире печени трески (рыбий жир).

Витамин Е содержится преимущественно в растительных продуктах – в маслах (кукурузное, оливковое).

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.