

Единые дни здоровья в июне

14 ИЮНЯ

Всемирный день
донора крови



Безопасная кровь спасает жизни. Чтобы обеспечить наличие донорской крови в достаточных объемах в нужное время и в нужном месте, необходима регулярная сдача крови достаточным количеством здоровых доноров.

По случаю Всемирного дня донора крови, который отмечается 14 июня 2024 г., ВОЗ, ее партнеры и активисты по всему миру проведут кампанию, тема которой сформулирована как «Дню донора 20 лет: благодарим доноров».

- Донорская кровь требуется при оказании помощи женщинам при осложнениях во время беременности или родов, детям с тяжелой анемией, часто возникающей на фоне малярии или недоедания, пострадавшим в результате несчастных случаев, пациентам хирургических и онкологических отделений.
- Чтобы обеспечить наличие донорской крови в достаточных объемах в нужное время и в нужном месте, необходима регулярная сдача крови достаточным количеством здоровых доноров.
- Донорская кровь требуется везде, но далеко не везде доступна. Острый дефицит донорской крови наблюдается в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Каждая сдача крови или плазмы крови – бесценный дар, позволяющий спасти человеческие жизни, а ключом к созданию безопасных и устойчивых запасов крови является регулярное донорство.
- Широкое участие населения в регулярной сдаче крови и плазмы крови гарантирует, что каждый человек при необходимости сможет получить доступ к крови и белкам плазмы крови.
- Крайне важно заботиться о безопасности и благополучии доноров крови и плазмы крови; это мотивирует их регулярно сдавать кровь.
- Спасибо вам, доноры крови. От ваших бескорыстных пожертвований зависит жизнь и благополучие сотен миллионов людей, а также их семей и общин по всему миру.

5 способов укрепить здоровье летом

В теплый сезон открываются неограниченные возможности по укреплению здоровья. Это самое подходящее время, чтобы подготовить организм к зимним месяцам. Способов немало, и все они доступны:

• ХОДЬБА БОСИКОМ

Хожение босиком - замечательный способ поддержания здоровья всего организма. Оно закаливает, придает силы, укрепляет иммунитет, значительно снижает риск заболевания ОРЗ и ОРВИ. А еще нормализует артериальное давление и предотвращает развитие болезней сердечно-сосудистой системы.

Босохождение - это также отличная профилактика и лечение плоскостопия и других ортопедических нарушений. Именно в летние дни лучше всего начать ходить босиком. Посмотрите под ноги: там зеленая травка, на которой лежит утренняя роса, там песок, камушки, шишки. Не бойтесь пройти по ним! На ступнях расположено огромное количество нервных окончаний, и все они активизируются при ходьбе босиком.



• ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Прежде всего, овощи, фрукты и ягоды, содержащие полезные антиоксиданты. Это помидоры, красный виноград, цитрусовые, клубника, черника, болгарский перец, черемша, шпинат, смородина, облепиха, черешня. Не стоит забывать про свежевыжатые соки. Одни из самых полезных - морковный и тыквенный. Делая салаты, обязательно добавляйте в них зелень - укроп, петрушку, сельдерей.

Богатые витаминами дары лета помогают укреплять иммунитет, который выдержит любые нагрузки в холодное время года. Лето всегда радует обилием вкусных и полезных натуральных продуктов: овощей, фруктов, ягод, зелени.



• АНТИСТРЕСС

Один из самых эффективных способов борьбы со стрессом - ежедневные прогулки на свежем воздухе. Они избавляют от негативных мыслей и стимулируют выработку серотонина и эндорфина - гормонов, ответственных за хорошее настроение. Старайтесь проводить в парке среди деревьев и цветов хотя бы 20-30 минут в день. Больше ходите пешком - от дома до работы прогуляйтесь пару остановок, вместо того чтобы ехать в душном автобусе. Также полезны недлительные прогулки перед сном.



• АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лето - отличное время для активных физических нагрузок. Для того чтобы их совершать, совсем не обязательно идти в фитнес-центр. Куда лучше упражняться на свежем воздухе! Возьмите за правило совершать утреннюю пробежку, как можно больше ходить пешком, кататься на велосипеде.

Физическая нагрузка благотворно воздействует на весь организм, укрепляет мышцы, увеличивает тонус кожи, ускоряет кровообращение и способствует выработке гормона счастья и удовольствия - эндорфина.



• СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнечные ванны способны не только подарить красивый оттенок загара, но и укрепить иммунитет, повысить настроение, улучшить состояние кожи. Также благодаря им в нашем организме вырабатывается витамин D, который необходим для усвоения кальция. Однако все хорошо в меру. Правильное и безопасное время для загара: **до 11 часов утра и после 16 часов дня**. Не забывайте использовать солнцезащитный крем, а голову прикрывать платком или шляпой.

