

Образ жизни донора

(памятка для населения)

Донор – это обычный человек, рабочий или бизнесмен, студент или домохозяйка, верующий или атеист, который помнит, что он живет еще и для того, чтобы спасти чужие жизни, как правило, совершенно незнакомых ему людей.

Решив стать донором, человек делает свой выбор. Еще вчера он отвечал только за состояние своего здоровья, а сегодня – он в ответе и за самочувствие других людей. Отныне у него появляется особый смысл – дарить здоровье, а порой даже жизнь тем, кто попал в беду, и обретать при этом «кровных крестников» – братьев, сестер, детей... Донор несет надежду и здоровье десяткам людей. Поэтому он не может рисковать своим здоровьем ради сомнительных удовольствий.

При соблюдении простых правил донорство будет полезным для Вашего здоровья и может на долгие годы стать стилем жизни. Ведь если Вы – донор, то значит здоровы.

В понятие здорового образа жизни донора входят достаточная физическая активность, сбалансированное питание, отказ от употребления алкоголя и курения, и естественно, закаливающие процедуры. Они должны обязательно чередоваться.

Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют, преждевременно стареют. Занятия физической культурой положительно влияют на состояние здоровья не только сегодня, ведь укрепляя организм, физкультура и спорт помогут Вам в дальнейшем достойно встретить старость.

Чрезвычайно важно нормализовать свой рацион питания, а именно сбалансировать его, для того чтобы организм получал достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Закаливание организма поможет Вам не только предотвратить различные заболевания, но и сохранить молодость, еще много лет, трудиться и получать удовольствие от жизни. Регулярное закаливание, поможет Вам избавиться от сезонных насморков, окажет положительное влияние на работу нервной системы, на железы внутренней секреции.

Не курите, не употребляйте алкоголь, не принимайте наркотики!

Имейте только защищенный секс! Ведите здоровый образ жизни!

Запомните! Вы получили от природы бесценный дар – свое здоровье и Ваша задача сохранить и укрепить его. Если Вы здоровы, но пока еще не являетесь донором, не задумывайтесь, станьте им. Вы ощутите радость и гордость за спасенные человеческие жизни.

