



Донорство – помощь другим и своему организму

■ начало >>

После определения группы, новички отправлялись на прием к врачу-терапевту **Р.И. Маслову**.



– Все отвечают на вопросы анкеты: есть ли температура, кашель и насморк; не было ли недавно операций и переливания крови, какие есть хронические заболевания... А теперь, из-за пандемии, мы интересуемся – перенесли ли будущий донор пневмонию. Если перенес, то с момента выздоровления должно пройти не менее 120 дней. Если все в порядке – отправляем на сдачу крови, – поясняет Роман Иванович.

Доноры со стажем отправляются сразу за своими карточками, в которых зафиксировано, сколько раз они сдавали свою кровь. В карточке есть отметки об отсутствии ВИЧ, гепатита и других вирусных заболеваний.



– Я перенесла пневмонию еще в октябре. Сейчас чувствую себя хорошо. 120 дней прошло, и я могу снова сдавать кровь, – делится со мной медсестра Медицинского центра **Е.Н. Аникина**. – Донором стала 10 лет назад. На мое решение повлияла авария, в которую попал супруг. Ему нужна была кровь для переливания – 3-я положительная.

Долго не могли найти. Тогда, в 2000-м, перебои с поставками донорской крови были. И вот на этом фоне я решила, и теперь дважды в год сдаю свою 2-ю положительную. Сын Андрей тоже решил стать донором. У него, как и у мужа, – 3-я. Ждем, когда ему исполнится 18. Уверена, наша кровь обязательно поможет тем, кто в ней нуждается.

В этот день приходят, чтобы пожертвовать свою кровь, люди разных профессий: медики, социальные работники, сотрудники Росгвардии, которые часто сталкиваются с необходимостью оказания помощи человеку в кризисной ситуации.

А некоторые становятся донором, чтобы поправить и свое здоровье.



– У меня редкая группа – 4-я отрицательная. Стала донором 4 года назад, чтобы спасти чью-то жизнь. К тому же неоднократно слышала о пользе донорства для организма человека, так как возрастает скорость обновления биологической жидкости, улучшается состояние сосудов. Значительно снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, в частности – инсультов. Получается, что донорство и жизнь другому человеку спасает, и тебя оздоравливает, – делится социальный работник **Т.И. Левкина**.

Конечно, к вопросу сдачи крови

4 февраля в Безенчукской районной больнице сдали свою кровь более ста доноров Безенчукского района.

необходимо подходить серьезно, особенно женщинам. Они и без донорства каждый месяц сталкиваются с кровопотерей.

И уж тем более перед самой сдачей крови нужно подготовиться, чтобы не получилось, как в этот раз, когда юным донорам стало плохо после кровопускания.

Человек, который принял решение совершить благородное дело и сдать свою кровь, должен накопить силы и максимально насытить организм полезными микроэлементами. Готовить организм рекомендуется начинать за пару дней. В этот период следует полностью отказаться от алкоголя и некоторых медицинских препаратов.

Организм донора при проведении данной процедуры отдает порядка 72 г белка, до 0,3 г железа и до 4 г различных минеральных солей. Кроме этого, человек теряет до 2 г жиров и до 350 мл воды.

Перед походом на станцию переливания можно съесть сладкую кашу, например гречневую, геркулесовую или рисовую. В неё рекомендуется добавить мёд. Можно съесть фрукты или сухофрукты, несдобные сухари или сухари. Непосредственно перед сдачей крови следует выпить стакан сладкого чая.

А уже после процедуры следует плотно и регулярно питаться на протяжении двух дней: включить в рацион больше фруктов и овощей, которые насыщены углеводами.

В отделении дневного пребывания детей «Капитошка» созданы все условия для социальной адаптации и реабилитации дошкольников с ограниченными возможностями. Кратковременный, но систематический режим пребывания в учреждении, малочисленные разновозрастные группы, комплексная психолого-медико-педагогическая помощь. Всё это позволяет сделать услуги коррекции и воспитания малышей более доступными для населения, решить насущные семейные проблемы, содействовать полноценному развитию ребенка.

Родителям для создания благоприятной атмосферы воспитания детей в семье необходимо знать особенности развития ребенка, адекватно оценивать его возможности и уметь прививать необходимые в жизни навыки. Воспитатели, психологи и медики Дома детства готовы оказать родителям всестороннее содействие в позитивном и успешном взрослении ваших детей.

Ждем вас по адресу: п. Безенчук, ул. Нефтяников, 45А. Телефон для справок: **8 (84676) 2-49-05**.

С. Кузнецова, воспитатель.

■ Новости спорта

Наши хоккеисты вошли в пятёрку сильнейших

6 февраля состоялся групповой этап областной спартакиады муниципальных районов по хоккею с шайбой среди мужчин.

Команда Безенчукского района уверенно обыграла соперников сначала из Клявлинского района, потом из Челно-Вершинского. Благодаря победе в этих двух играх наши хоккеисты вошли в пятёрку сильнейших, которые и разыграют между собой призовые места.

Желаем победы в финальных играх!

Бронза в зимнем полиатлоне

В этот же день в учебно-спортивном центре «Чайка» прошла областная спартакиада по зимнему полиатлону, который включал в себя стрельбу, подтягивание (у мужчин), сгибание рук (у женщин), бег на лыжах (мужчины – 10 км; женщины – 5 км).

По итогам соревнований команда в составе В. Кузаева, К. Кузаевой, С. Зенькова и М. Снопковой заняли третье общекомандное место.

Поздравляем!

Волейбол

На этой неделе стартует областная спартакиада муниципальных районов по волейболу среди мужчин.

14 февраля команда Безенчукского района играет домашние матчи. Мы принимаем у себя команды Хворостянского, Приволжского и Сызранского районов.

Начало в 11.00.

Зрители допускаются только в сменной спортивной обуви.

Продолжается первенство района по волейболу

Очередной тур прошел 6 февраля. Его результаты: мужчины – «Звезда» – «Среда» (0:3), «Песочное» – «БАТ» (3:0); женщины – «Звезда» – «БАТ» (3:0), «Пески» – «Виктория» (3:0), «ДЮСШ» – «Песочное» (3:1).

Стоит отметить, что у мужчин без поражений идут сразу две команды – «Песочное» и «Среда», а у женщин – «Пески».

Следующий тур состоится **13 февраля**.

Начало: мужчины – 10.00, женщины – 15.00.

Спорт важен для здоровья и развития

Будни и выходные воспитанников ДЮСШ наполнены различными спортивными мероприятиями.

6 февраля в ССОК «Молодёжный» состоялось первенство детско-юношеской спортивной школы м.р. Безенчукский по мини-футболу среди юношей 2008 г.р. и моложе. В соревнованиях приняли участие воспитанники ДЮСШ из Безенчука, Осинок, Васильевки, Песочного и Прибой.

В финал вышли команды: «Авангард», «ФК Безенчук», команда с. Васильевки и объединенная команда «Песочное – Прибой». В борьбе за 3 место, с разницей в 1 мяч, команда «Песочное – Прибой» обыграла команду из Васильевки. 1 место – у команды «Авангард» (**на снимке**) (тренер Е.А. Сычев). Воспитанники «ФК Безенчук» (тренер В.А. Задорожный) – на втором месте.

Лучшими игроками турнира стали: «Лучший вратарь» – Кирилл Чуркин, «Лучший защитник» – Дмитрий Услин, «Лучший нападающий» – Александр Есин, «Лучший игрок турнира» – Кирилл Штанько.

В воскресенье в спортивном комплексе «Молодежный» состоялся второй тур первенства ДЮСШ по волейболу среди смешанных команд юношей и девушек 2005 г.р. и моложе.

Пять команд определили сильнейших в своей группе.

14 февраля в спортивном зале ст. Звезда в финале соревнований определят лучших юных волейболистов из Песочного, Звезды, Осинок и Безенчука.



■ Поддержка

Что не может сделать один, мы сделаем вместе!

Первый в этом году педагогический всеобуч «Мамин класс» для семей воспитанников группы «Капитошка» был посвящён актуальной теме – «Воспитание и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья».

Мероприятие, прошедшее в форме семинара-практикума, позволило родителям не только получить полезную информацию от специалистов в вопросах вос-

питания ребёнка, но и помогло сформировать практические умения по организации целенаправленных развивающих занятий с детьми.

