



23 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА

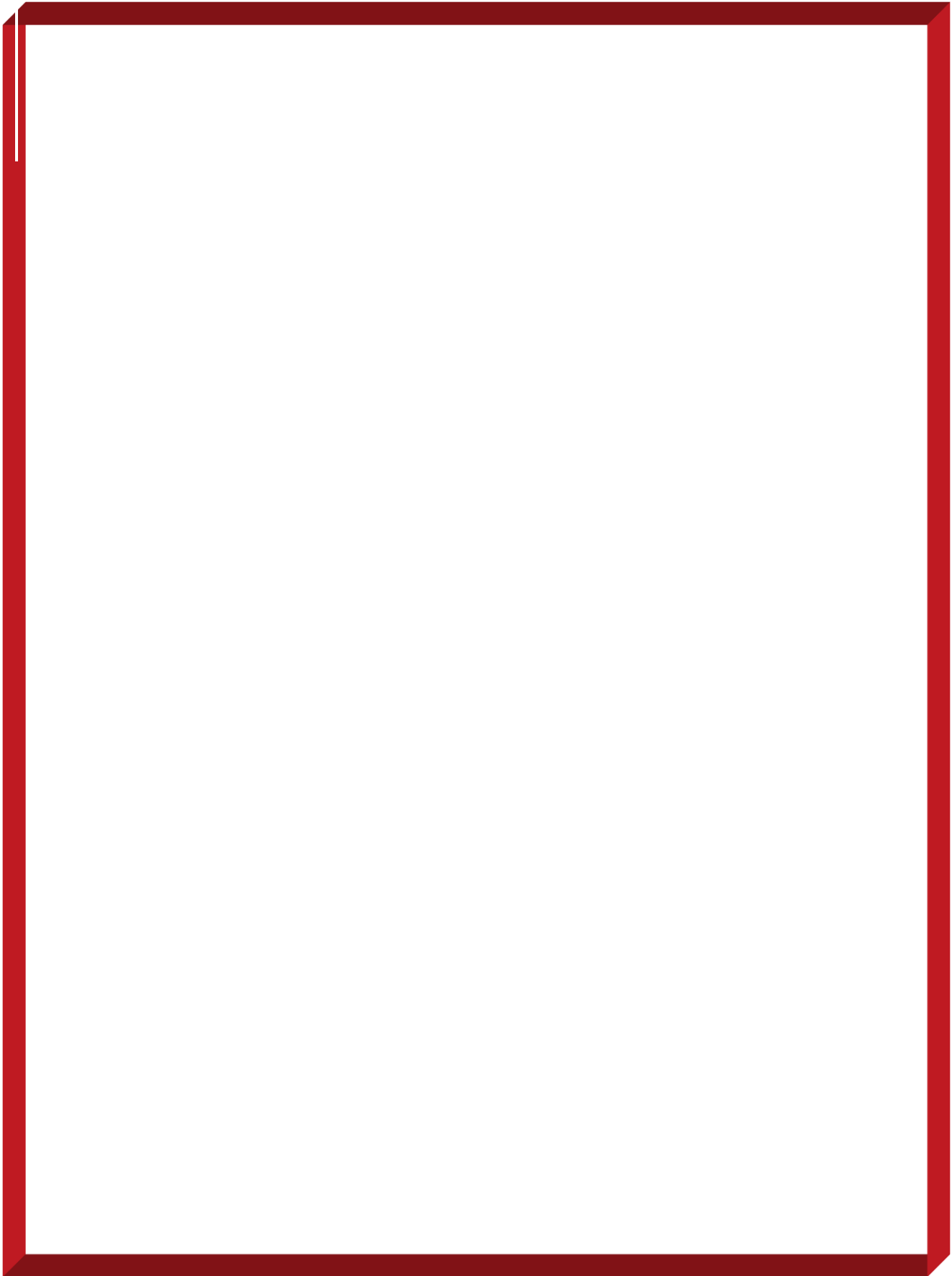
**В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ УЧЕБНОГО КОРПУСА №1
(УЛ. МУРАВЬЕВА-АМУРСКОГО,35)**

С 9:00 ДО 13:00

ПРОЙДЕТ АКЦИЯ «КРОВЬ ВО ИМЯ ЖИЗНИ»

**ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ ПАСПОРТ, СНИЛС, ОБЯЗАТЕЛЬНО СЪЕСТЬ
ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК (СЛАДКИЙ ЧАЙ, КАША ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ)!**

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА - ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ! ЖДЁМ ВАС!



ПРАВИЛЬНЫЙ #ЗАВТРАКДОНОРА



за 72 часа

=

Не принимайте лекарства:
анальгетики, аспирин



за 48 часов

=

Воздержитесь от любого
вида алкоголя



нельзя

ЗА 24 ЧАСА

можно



Мясные,
колбасные
продукты



Молочные
продукты,
яйца



Море-
продукты



Острые
продукты



Копченые,
жирные
продукты



Орехи



Бананы



Масло слив.,
растит.



Шоколад



Сок,
компот



Сладкий
чай



Макароны



Крупы на воде



Птица



Овощи и фрукты

УТРОМ В ДЕНЬ КРОВОДАЧИ НЕ ЗАБУДЬТЕ **ПОЗАВТРАКАТЬ:**



Каша
на воде



Печенье



Сушки,
сухарики



Сладкий
чай



Кофе без
молока



Бутерброд
с вареньем