



Адрес: ул. 12 марта, д. 163

Телефон:

8-8772-57-30-89 - приемная,

8-8772-55-71-69 – регистратура.

E-mail: arspk01@mail.ru

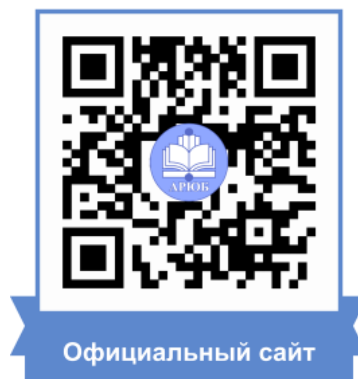


Мы ждём Вас в АРЮБ:

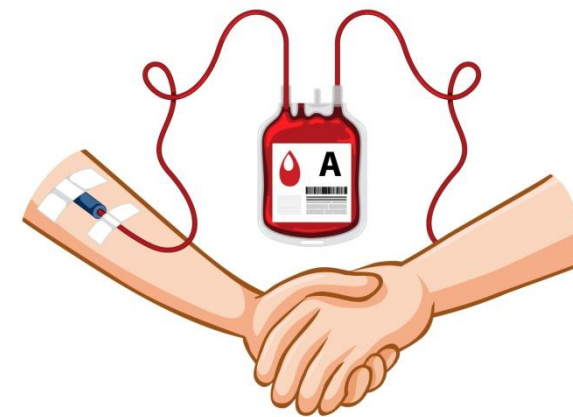
Пн.-Чт. 10.00-19.00 (в летний период)
10.00-18.00 (в зимний период)
Пт. Вс. 10.00-17.00
Сб. – выходной.

Каждый **первый четверг** месяца -
санитарный день.

Наш адрес: г. Майкоп, ул.
Комсомольская, 193.
тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75,
52-11-50



**«Быть донором:
не подвиг, а
норма жизни для
нового
поколения»**



Майкоп, 2026

В массовой культуре донорство до сих пор окутано флером героизма: затемнение, ревущие сирены, хирург, умоляющий дать кровь, и решительный герой, закатывающий рукав. Это красивая картинка, но она сильно устарела.

Для молодого поколения донорство – это не «спасение мира любой ценой», а осознанный выбор. Это как сдать экзамен на взрослость, но с печенькой в конце. Давайте разберемся, почему сдавать кровь – это современно, безопасно и выгодно.

Миф №1: «Это больно и страшно»

Правда: Современные иглы для забора крови тоньше, чем те, что ставят для капельниц. Самый неприятный момент – это укол пальца для экспресс-анализа (и тот похож на укус комара). Сам процесс забора цельной крови длится 5-10 минут.

Миф №2: «Я ослабею и не пойду на тренировку»

Правда: Объем потерянной крови (450 мл) организм восстанавливает за 48 часов. В день сдачи вам дадут отдохнуть, а на следующий день можно жить обычной жизнью. Более того, легкая потеря крови – это стресс для организма, который запускает механизм обновления клеток. Спортсмены,

кстати, часто сдают кровь в межсезонье для «разгона» кроветворения.

Миф №3: «У меня редкая группа, поберегу для себя»

Правда: Самые редкие группы (например, IV отрицательная) нужны чаще всего, но и самые востребованные – I положительная (универсальный донор). Даже если у вас распространенная группа, ваша кровь может спасти человека с лейкозом или жертву аварии. «Приберечь» не получится: кровь имеет срок годности (35-42 дня), а запас в банке крови должен пополняться постоянно.

Почему это выгодно для студента?

Российское законодательство удивительно лояльно к донорам. Вот что вы получаете:

- **Два выходных дня.** В день сдачи крови вас освобождают от работы/учебы (с сохранением зарплаты/стипендии). Плюс дают еще один выходной, который вы можете присоединить к отпуску или отгулять в любой день.
- **Деньги или питание.** Выбираете: либо бесплатный обед, либо денежную компенсацию (сумма варьируется по регионам, но обычно 5-10% от прожиточного минимума).

- **Справка для вуза.** Донорство в некоторых университетах дает дополнительные баллы к рейтингу или засчитывается как практика (уточняйте в своем деканате).
- **Сдайте кровь 40 раз (или плазму 60 раз) и получите звание «Почетный донор России».**

Вы прокачиваете здоровье (регулярная сдача крови снижает риск гемохроматоза – переизбытка железа), получаете бонусы от государства и чувствуете себя супергероем.

Зайдите на сайт «Служба крови». Запись займет 3 минуты. А ощущение, что вы сделали что-то реально важное, останется на месяц.



Стать донором – это новый уровень взрослости. Без пафоса, но с печенькой.