

с 17 по 23 августа 2026 года – Неделя отказа от алкоголя



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ — ЭТО ЯД?



НЕТ БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ —
ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЕ ВСЕГДА
СВЯЗАНО С РИСКОМ.



ФАКТОР РИСКА
БОЛЕЕ 200
ЗАБОЛЕВАНИЙ.



РАЗРУШАЕТ МОЗГ,
ПЕЧЕНЬ, СЕРДЦЕ
И ПСИХИКУ.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БЕЗ АЛКОГОЛЯ

вы улучшите самочувствие и здоровье.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



ОРГАНЫ-МИШЕНИ



01
ГЛАЗА

ПОРАЖЕНИЯ
СЕТЧАТКИ ГЛАЗА,
СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ
И СЛЕПОТА



02
СОСУДЫ
И СЕРДЦЕ

АТЕРОСКЛЕРОЗ,
ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ



03
ПОЧКИ

НЕФРОПАТИЯ



04
НЕРВЫ

НЕЙРОПАТИЯ —
ПОВРЕЖДЕНИЕ
НЕРВНОЙ ТКАНИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БЕЗ АЛКОГОЛЯ —

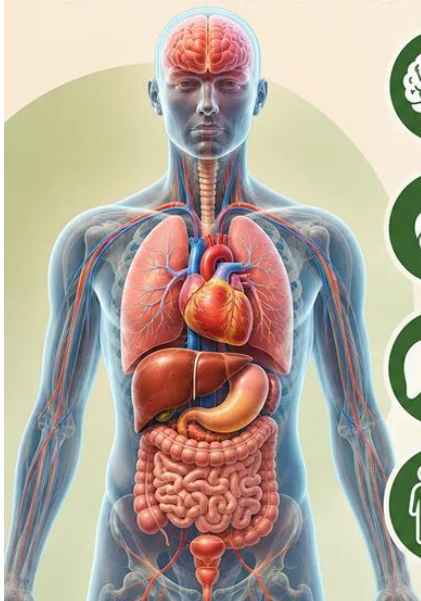


вы заметите, как ваша энергия возрастает, а ум становится яснее. Это открывает новые горизонты для творчества и личного роста.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ОРГАНЫ СТРАДАЮТ ОТ АЛКОГОЛЯ:



МОЗГ:

ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ,
КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ.



СЕРДЦЕ:

ГИПЕРТОНИЯ, ИНФАРКТ,
ДИСТРОФИЯ.



ПЕЧЕНЬ:

ГЕПАТИТ → ЦИРРОЗ →
РАК.



РЕПРОДУКЦИЯ:

БЕСПЛОДИЕ
И ИМПОТЕНЦИЯ.

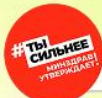


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

БЕЗ АЛКОГОЛЯ

вы сможете строить более здоровые
и позитивные отношения с
окружающими.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

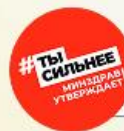
это не просто решение, это путь к новой жизни, полной здоровья, личных побед и возможностей.

Начните этот путь сегодня!



С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики имени Углова Ф.Г."





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



**УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ
УХУДШАЕТ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ,
УХУДШАЕТ
САМОЧУВСТВИЕ,
СНИЖАЕТ ВНИМАНИЕ
И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ,
ЗАТРУДНЯЕТ ОБУЧЕНИЕ
И ВЫПОЛНЕНИЕ
ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧ.**