



Наше сердце — удивительный орган! Оно умеет не только перекачивать кровь, но ещё танцевать от радости, замирать в предвкушении, сжиматься от жалости и обливаться кровью.



А ещё оно может разбиться от боли, разорваться от горя, упасть от разочарования, замирать в ожидании, трепетать от счастья...



Сердце — самый точный индикатор наших самых искренних эмоций, а потому цените и берегите тех людей, которые вам его дарят!



Мы ждём вас в нашей библиотеке
с 11-00 до 18-00,
в субботу с 11-00 до 17-00 по адресу
г. Лермонтов, ул. Ленина, 20
Выходной день: воскресенье.
Последний рабочий день месяца —
санитарный.

Телефон: 8(87935)3-12-03

Эл. почта: biblermDB@yandex.ru

Адрес сайта — lerm-cbs.ru

Мы в соцсетях:

<https://ok.ru/profile/572301700439> ;

<https://vk.com/id290606730>;

[https://www.instagram.com/
biblioteka_lermontov/](https://www.instagram.com/biblioteka_lermontov/);

в YouTube — [https://](https://www.youtube.com/channel/UCcHKunxmxW72fGcV9hXvo4g)

[www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UCcHKunxmxW72fGcV9hXvo4g)

[UCcHKunxmxW72fGcV9hXvo4g](https://www.youtube.com/channel/UCcHKunxmxW72fGcV9hXvo4g)



6+

ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА “ЗНАЙКА»

Муниципального казённого
учреждения г.Лермонтов
«Централизованная
библиотечная система»



**Сердце
на всю жизнь**

город Лермонтов, 2020

29 СЕНТЯБРЯ

Всемирный день сердца



Эта важная дата возникла на рубеже XX и XXI веков по инициативе Всемирной федерации сердца (World Heart Federation). Сегодня праздник отмечается более чем в 100 странах мира.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

Забота о сердце

Поскольку болезни сердца с трудом поддаются лечению, лучше стараться их предотвратить.

Необходимо соблюдать несколько простых правил:

Занимайтесь спортом и физкультурой! Лучше на свежем воздухе.

Не волнуйтесь по пустякам и по возможности ведите размеренный образ жизни.

Не употребляйте алкогольные напитки и наркотики, не курите, старайтесь не бывать в местах, где много курят.

Стремясь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного.

Больше ешьте свежих овощей, фруктов, а также продуктов с минимальным количеством жиров.

Смех от всего сердца греет не только душу! Исследования показали, что хохот помогает расслабить внутренние стенки сердечных сосудов, что, в свою очередь, улучшает работу сердца.

Люди, которые регулярно спят после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто бодрствует в течение всего дня.

Интересные факты

Сердце начинает биться через четыре недели после зачатия и не останавливается, пока человек не умрёт.

Сердце весит около 300 граммов, прокачивает 5-5,5 литров крови в минуту, 8000 литров через 90 тысяч километров кровеносных сосудов ежедневно, а в течение всей жизни человека – свыше 200 миллионов литров.

Сердце обеспечивает кровью 75 триллионов клеток нашего организма. (Отсутствует кровоснабжение только в глазных роговицах).

Сердце в среднем ударяет 72 раза в минуту, это 100 тысяч раз в год и 2,5 миллиарда раз за всю жизнь.

Сердце в день вырабатывает столько энергии, что её достаточно, чтобы проехать на машине 32 километра. Ну, а за всю жизнь эквивалентом будет полёт на Луну и обратно.

В спокойном состоянии сердце за сутки сокращается примерно 100 тысяч раз, при этом оно перекачивает около 10 тонн крови

Сердце у женщин обычно бьётся быстрее, чем у мужчин!

Клетки сердца не могут регенерировать, то есть мышечная ткань сердца восстановлению после повреждений не подлежит!