

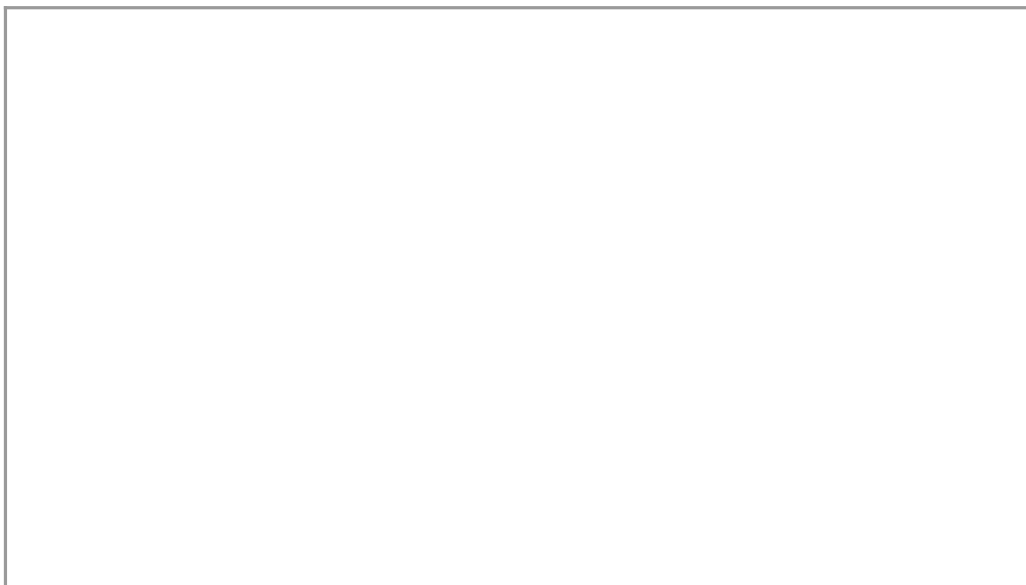
О здоровом образе жизни рассказали в библиотеке № 147

27.10.2020

Видеоролик о здоровом образе жизни со ссылкой на классиков выпустили в библиотеке № 47. Об этом сотрудники читальни рассказали на своей официальной [странице](#) Вконтакте.

Библиотека присоединилась к акции «Сообща, где торгуют смертью» и для своих читателей сделали видеоролик, в котором обсудили правильный режим дня, здоровый сон, занятия спортом, вредные привычки

- Человек должен спать минимум восемь часов, это очень важно для нашего организма. Недосыпание запускает преждевременное старение, может привести к хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой системы, расстройству нервной системы и другим неприятностям. Для нашего организма очень полезны занятия спортом, а вот от вредных привычек, например, употребления алкоголя – стоит отказаться. Как писал Лев Николаевич Толстой, вино губит телесное здоровье людей, их умственные способности и, что всего ужаснее, губит душу, - рассказали в читальне.



Программа «Сообща, где торгуют смертью» направлена прежде всего на борьбу с наркоманией. Людям рассказывают о вреде наркотиков и других психотропных веществ. В свою очередь горожан просят оперативно сообщить, если человек стал свидетелем употребления или распространения запрещенных средств. Нужно позвонить по телефону доверия МВД России: 8 (495) 694-92-29. Или обратиться в дежурную часть МВД России по городу Москве: 8 (495) 316-75-80.

Также под эгидой акции проходят различные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Видео: [библиотека № 147](#)

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9364225.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)