

“Помоги себе сам”



Мероприятие с таким названием прошло в Татьянин день в литературной гостиной центральной городской библиотеки. Это уже второе тематическое занятие с пенсионерами. Инициатором таких встреч является культурно-массовый сектор при городском совете ветеранов.

Сегодня горожане составляют половину населения планеты. Согласно данным исследований, они чаще сельских жителей страдают сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Вредные выбросы в атмосферу, пища, богатая консервантами, бешеный ритм жизни не

прибавляют нам сил. А ведь здоровье надо беречь! Но так устроен человек, что он занимается чем угодно, но только не здоровьем. Несмотря на холодную погоду, более двадцати ветеранов пришли на занятие. Для них библиотекари подобрали цикл тематической литературы, а работники читального зала организовали подборку свежей прессы.

Интересную беседу-урок для нас провела Галина Уткина. Она рассказала, что организм человека – сложная система, в которой происходит множество разнообразных процессов. В круговороте ежедневных забот мы забываем о здоровом питании, пеших прогулках, подвергаем себя стрессам. Галина Вячеславовна показала несколько физических упражнений, которые присутствующие тут же с удовольствием повторили, объяснила 15 правил китайской медицины.

Еще мы получили несколько простых советов, как избежать проблем со здоровьем. Они простые: побольше гулять на свежем воздухе, сделать рацион питания сбалансированным, чтобы в нем было достаточно количество белков, углеводов и витаминов, пить побольше воды. Все присутствующие остались довольны. В завершении встречи каждому участнику семинара были вручены памятные фотографии. Следующее занятие пройдет по теме «О чем молчит Луна», ведь она влияет на наше здоровье.

Татьяна НИКИШИНА.

Председатель ветеранской организации «МУК Котласская ЦБС».