

Здоровье – главное богатство человека!

В Центральной библиотеке прошла Неделя книг о здоровом образе жизни «Книга на службе здоровья» в рамках республиканской акции «Молодежь за здоровый образ жизни». Цель мероприятия – популяризация книг о здоровье среди молодежи, профилактика вредных привычек.

В течение недели были проведены: обзоры «Витамины – источник здоровья», где говорили о книгах, рассказывающих об основном источнике витаминов – овощах и фруктах, их целебных свойствах; беседы-рекомендации у выставки «Если хочешь быть здоров», в ходе которой молодым людям были предложены такие книги как: «Новейшая энциклопедия женской мудрости, здоровья и красоты» Натальи Шейко, «Книга о здоровье», литература по физическому самовоспитанию.

На абонементе была организована книжная выставка «Литературная школа здоровья». Здесь были представлены книги об укреплении иммунитета, правильном питании и диетах, о целебных силах лекарственных растений, о борьбе с вредными привычками, статьи из журналов с рекомендациями и советам врачей, известных спортсменов, диетологов и психологов.

В читальном зале библиотеки все посетители смогли познакомиться с выставкой-призывом «Выбери здоровый образ жизни». На выставке представлены статьи из журналов «Будь здоров», «Здоровье», газета «Вестник ЗОЖ» в которой собраны рецепты по сохранению и укреплению здоровья.

Литература, предложенная читателям в эти дни, поможет решить проблемы, связанные со здоровьем, помогут научиться ценить его, сохранять и укреплять. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!