

23 мая в рамках проекта «Новоельня – здоровый поселок» на базе ГУК «Новоельнянская библиотека» проведен день информирования «Советы для здоровья» с участниками клуба «Мудрость плюс».

Разговор шёл об основах здорового образа жизни для пожилых людей, а именно о том, что для сохранения и укрепления здоровья необходимы оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, а также позитивное отношение к жизни.

Специалисты еще раз напомнили о мерах профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, рассказали о том, что диспансеризация проводится в целях медицинской профилактики и пропаганды здорового образа жизни. В канун Всемирного дня без табака рассмотрен вопрос последствия употребление табака на организм человека.



Инструктор-валеолог
Помощник врача-гигиениста

Н.И.Юрениа
У.Ю.Сорочинская