

Время проведения: 10 апреля 2015 года в 11-00

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни; обмен рецептами здоровья; вовлечение читателей в беседу.

В цикле «В мире интересного», который мы стараемся проводить с читателями регулярно, обязательно затрагивается тема здоровья. Зачитываются статьи и письма из таких популярных газет и журналов, как «Вестник ЗОЖ», «Бабушкины рецепты», «АиФ:Здоровье», «Будь здоров!» и т.д. Читатели что-то для себя берут полезное и нужное из этих материалов. А один раз в год, 7 апреля, в Международный день здоровья, мы собираемся с читателями и делимся какими-то рецептами, методиками и определенным набором физических упражнений, наиболее подходящим при том или ином заболевании или для профилактики. Вот и в этот раз читатели принесли в своем багаже много нового и интересного. Например, Л.Попова рассказала о том, что эффективно лечить суставы обыкновенным желатином без всяких добавок. Поговорили мы и о практике цигун по книге Вонг Кью Кит «Цигун и здоровье». Некоторые рецепты были размножены для пользования и применения их на практике. Не обошлось и без поэзии. А.Гончарова написала к весенним праздникам несколько стихотворений, которые были ею же и прочитаны. В конце часа была проведена физкультминутка под веселую музыку. Читатели остались довольны.

