

Под северным сиянием

В городской библиотеке на Сизова, 4 прошло очередное заседание недавно созданного клуба здорового образа жизни «Диалоги о здоровье». Темой для обсуждения стало наступление полярной ночи.

Известно, что полярная ночь влияет на организм человека не лучшим образом. В частности, световой голод приводит к тому, что организм перестает вырабатывать гормон радости – серотонин, без которого страдает, в первую очередь, психика. Как результат – повышенная раздражительность, плохой сон. Участники заседания обменялись опытом, как можно себя от этого защитить.

Исполняющий обязанности заведующего приемным отделением ЦРБ Михаил

Алексеев провел беседу о значении вакцинации против гриппа и первичных методах лечения простудных и вирусных заболеваний. Директор аптечной сети «Медком» Надежда Решетняк рассказала о применении алтайских бальзамов и о некоторых витаминных препаратах. Член клуба Евгений Алексеев показал массажный комплекс по методике Алексея Плетнева, который поможет оздоровить организм.

Следующее заседание клуба назначено на 22 декабря в 15 часов. Приглашены гости из Москвы – представители компании, занимающейся апитерапией (медолечение). Принять участие в заседании могут все желающие.

*Ирина ТРИГУБ,
заведующая СГБ №1.*