



Пожалуй, нет необходимости говорить о том, насколько важна для пожилого возраста забота о собственном здоровье. Ведь даже со времён Гиппократ человека интересовало, почему наступает старость и как сохранить молодость.

Об этом и шла речь в межпоселенческой библиотеке 23 марта для членов клуба «Надежда».



Пригласили на встречу заведующую центром медицинской профилактики врача-методиста Т.А. Богачёву, офтальмологическую медсестру Н.Р. Тюрину и процедурную медсестру И.П. Басову.

Татьяна Александровна Богачёва рассказала об основных принципах рационального питания пожилых людей, рассказ сопровождался показом электронной презентации

«Особенности питания в пожилом возрасте».

А медсёстры могли здесь же взять анализы на холестерин и проверить артериальное давление.



Как же помочь нашему организму бороться с различными болезнями? Об этом написано немало книг, и с некоторыми из них познакомила присутствующих сотрудник библиотеки.

Вниманию участников клуба предлагались книги, в которых отражена информация, как продлить свою молодость, даны практические советы по оздоровлению организма и сохранению здоровья.

В конце мероприятия всем клубовцам сотрудники центра медицинской профилактики раздали буклеты «Артериальное давление под контроль», «Холестерин – сосудов властелин».