

# ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ



лась своим опытом о здоровом образе жизни. Спорт ее сопровождает всю жизнь. Это и утренняя зарядка и катание на лыжах. Вот и 10 февраля Галина Васильевна участвовала во Всероссийской массовой лыжной гонке, которая проходила в поселке.

После теории перешли к практике. Под песню Высоцкого "Утренняя гимнастика", сделали зарядку, затем сварили полезную геркулесовую кашу, дружно приняли крошить салат, заварили травяной чай. Конечно, все это попробовали. Оказалось, очень вкусно.

Все участники воодушевились и пообещали, что с понедельника начнут жизнь по новому, придерживаясь четырех правил Коцудзо Ниши: правильно есть, правильно спать, правильно двигаться, правильно мыслить.

В завершение программы Нина Ивановна прочла стих С.Михалкова "Мальчик с девочкой дружил".

В следующий раз салон "Радость" приглашает принять участие в мастер-классе "Рукам работающая радость".

**Юдмила КОРОЛЬКОВА,**  
заведующая отделением  
обслуживания ЦБ

"Моя звезда".

"Никто не спотыкается лежа в постели" - гласит пословица, которой придерживается японский инженер и учитель Айкидо Ниши Кацудзо. В 1927 году он создал систему оздоровления. В детстве был больным ребенком, часто болел.

Анисия Михайловна рассказала о пользе оздоровительных упражнений и всем присутствующим подарила буклет "Здоровье каждого - богатство всех". Буклет содержит список поступков, которые легко могут стать приятными привычками и принести огромную пользу здоровью и самочувствию.

Галина Кузьмина подели-

10 февраля в библиотеке прошла встреча-открытие "Философия здоровья". Участники салона "Радость" собрались в читальном зале, поговорить о здоровье тела и духа, о людях, которые, несмотря на свой недуг, добились успеха.

Поддерживая тело здоровым, человек тем самым поддерживает в себе и душевное здоровье.

Нина Бакшаева, рассказала о людях, чья жизнь прошла через испытания.

Прочитала стихотворение Н.Заболоцкого, нашего земляка "Не позволяй душе лениться", Ю.Шаравуева "Напутствие", отрывок из стихотворения Э.Асадова