«Стрессы, постоянные нагрузки иногда называют болезнью века». Каждый из нас становится все более раздражительным и вспыльчивым. Как это преодолеть, справиться, овладеть собой в важный критический момент? Помогут книги, которые были представлены 13 апреля 2017 года на выставке – адвайзер «Я управляю стрессом». Это литература по здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию, народной медицине. Главный библиотекарь Виноградова Людмила Николаевна познакомила посетителей с изданиями, в которых можно получить полезный совет, рекомендацию, информацию, касающуюся здоровья всей семьи.

Все желающие в этот день так же могли проверить свое отношение к своему здоровью с помощью специального теста. Отвечая на вопросы теста, и загибая или не загибая пальцы, тестируемые, у которых все пальцы оказались, сжаты в кулак, поняли, что их самочувствие под угрозой. И наоборот, те, у кого все или почти все пальцы оказались разжаты, умеют справляться с любыми нагрузками и стрессами, заботятся о своем здоровье.

    На мероприятии вспомнили и еще один секрет здоровья - это смех, веселье, радостный настрой. Некоторые ученые считают, что три минуты смеха действуют на человека, как 15 минут гимнастики.     Надеемся, что информация и позитивные эмоции, которые получили в этот день участники мероприятия, окажутся полезными.

