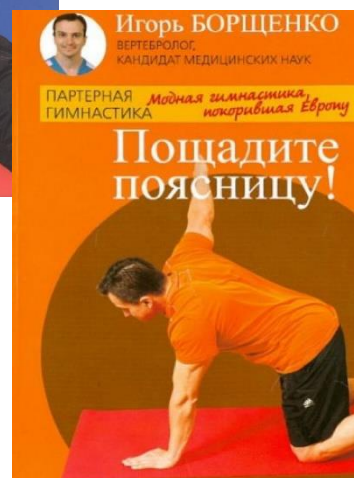
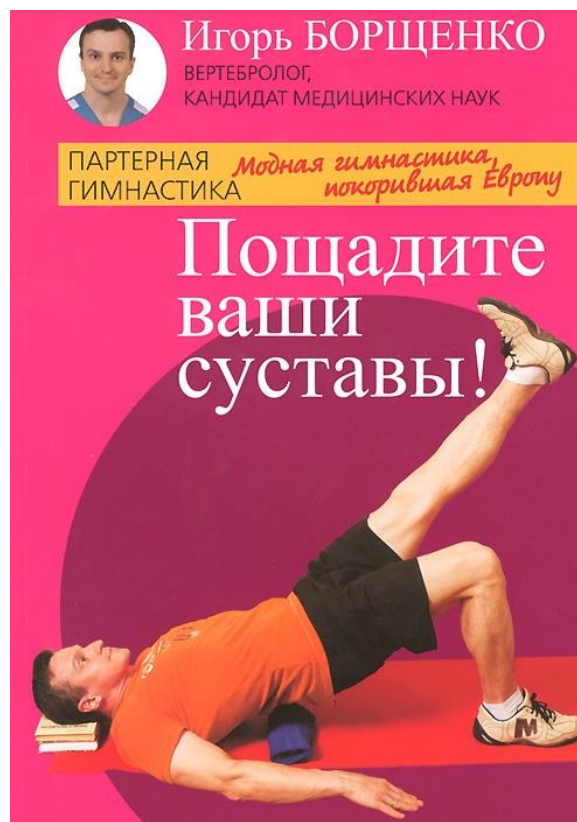




КНИГА НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

ко Всемирному дню здоровья

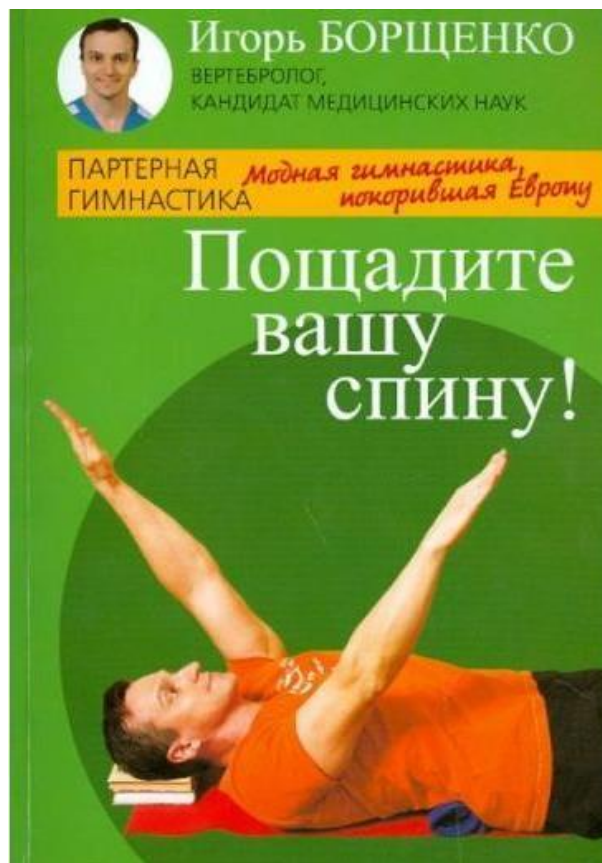
Книги Игоря Борщенко



Суставы - слабое звено в опорно-двигательном аппарате. Для того чтобы сохранить суставы здоровыми, требуется обеспечить им безопасную здоровую нагрузку. Традиционные гимнастики, включающие махи руками и ногами, приседания и прыжки, вредны для суставов. В качестве альтернативы известный российский вертеболог Игорь Борщенко разработал комплекс восстанавливающей суставы партерной гимнастики.

Борщенко, И. Пощадите ваши суставы! : пособие / И. Борщенко. - Москва : Книжный Клуб 36.6, 2014. - 110 с. - (Партерная гимнастика).

Книги Игоря Борщенко



Известный российский вертебролог Игорь Борщенко разработал комплекс партерной гимнастики для позвоночника. Все упражнения этой гимнастики выполняются в "партере" - в щадящих позвонки и суставы положениях лежа на спине, лежа на животе и стоя на четвереньках. Предлагаем вашему вниманию комплекс партерных упражнений для шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Борщенко, И. Пощадите вашу спину! : пособие / И. Борщенко. - Москва : Книжный Клуб 36.6, 2014. - 111 с. - (Партерная гимнастика).

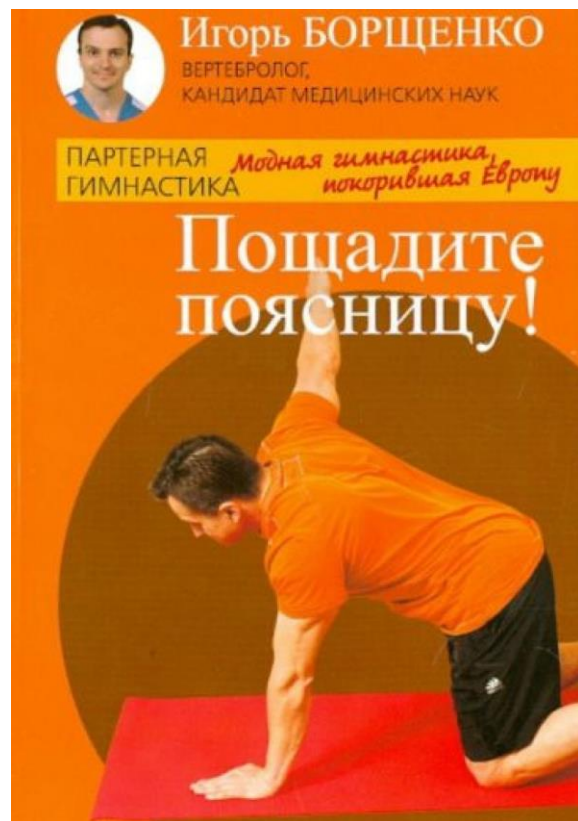
Книги Игоря Борщенко



Известный российский вертеболог Игорь Борщенко предлагает людям с заболеваниями шейного отдела позвоночника выполнять партерную гимнастику в сберегающих суставы и позвонки позициях лежа на спине, лежа на животе и стоя на четвереньках. Партерные упражнения помогут совместить отдых позвоночника с тренировкой мышц, снимут мышечные спазмы и восстановят кровообращение в воротниковой зоне.

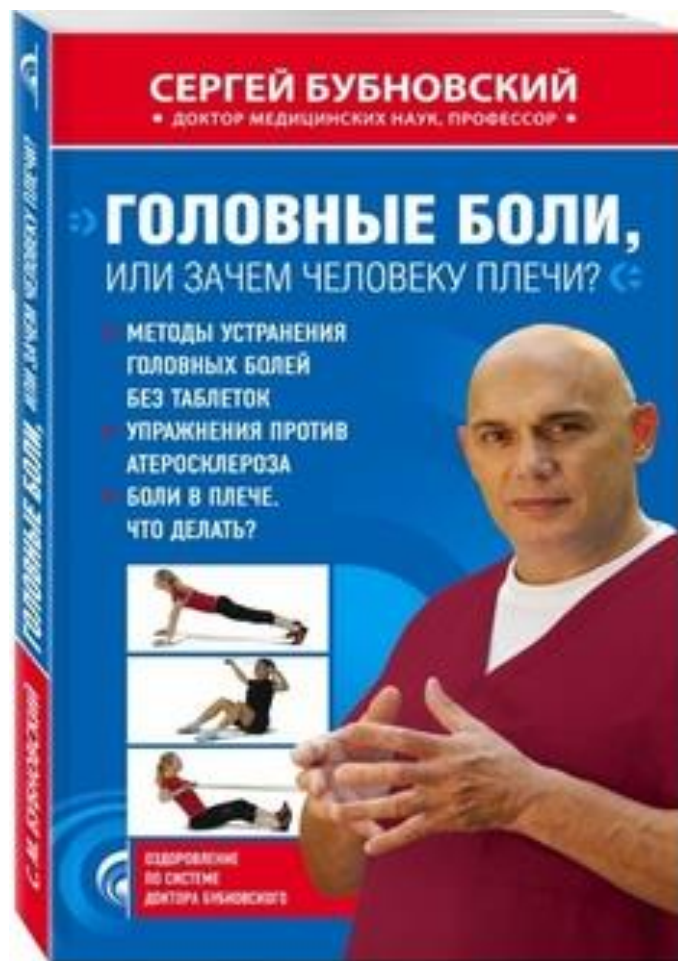
Борщенко, И. Пощадите вашу шею! : пособие / И. Борщенко. - Москва : Книжный Клуб 36.6, 2014. - 94 с. - (Партерная гимнастика).

Книги Игоря Борщенко



Обеспечивая амортизацию при ходьбе, беге и прыжках, поясничный отдел позвоночника испытывает значительные перегрузки. Именно по этой причине в поясничном отделе чаще всего возникают боли. Какие движения опасны для поясницы, а какие помогут справиться с болью? Ответ на этот вопрос вы найдете в книге.

Борщенко, И. Пощадите поясницу! : пособие / И. Борщенко. - Москва : Книжный Клуб 36.6, 2014. - 77 с. - (Партерная гимнастика).



Что может быть хуже головной боли? От нее невозможно убежать. Причин головной боли великое множество, но мало кто знает, что часто они связаны со слабостью мышц плечевого пояса.

В своей новой книге доктор Бубновский расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов. Можно ли справиться с болью самостоятельно? Что такое мышечная депрессия? Как быть с острой головной болью? К чему может привести склероз сосудов мозга?

Автор расскажет, как правильно выполнять упражнения, чтобы избавиться от головных болей, а также болей в плече и шее, как укрепить свою психику. В конце книги помещен "Большой жизненный словарь", в котором с оригинальным медицинским юмором описываются состояния краха здоровья людей, игнорирующих подсказываемый автором путь к здоровью.



Книга предназначена как для начального, так и для углубленного изучения искусства массажа. В ней описаны все виды массажа, механизмы его действия на организм, даны рекомендации по применению массажа и самомассажа при наиболее распространенных заболеваниях. Рассмотрены диагностические признаки заболеваний и принципы их лечения, кратко изложены этнология и патогенез заболеваний, с которыми встречается в своей практике массажист.



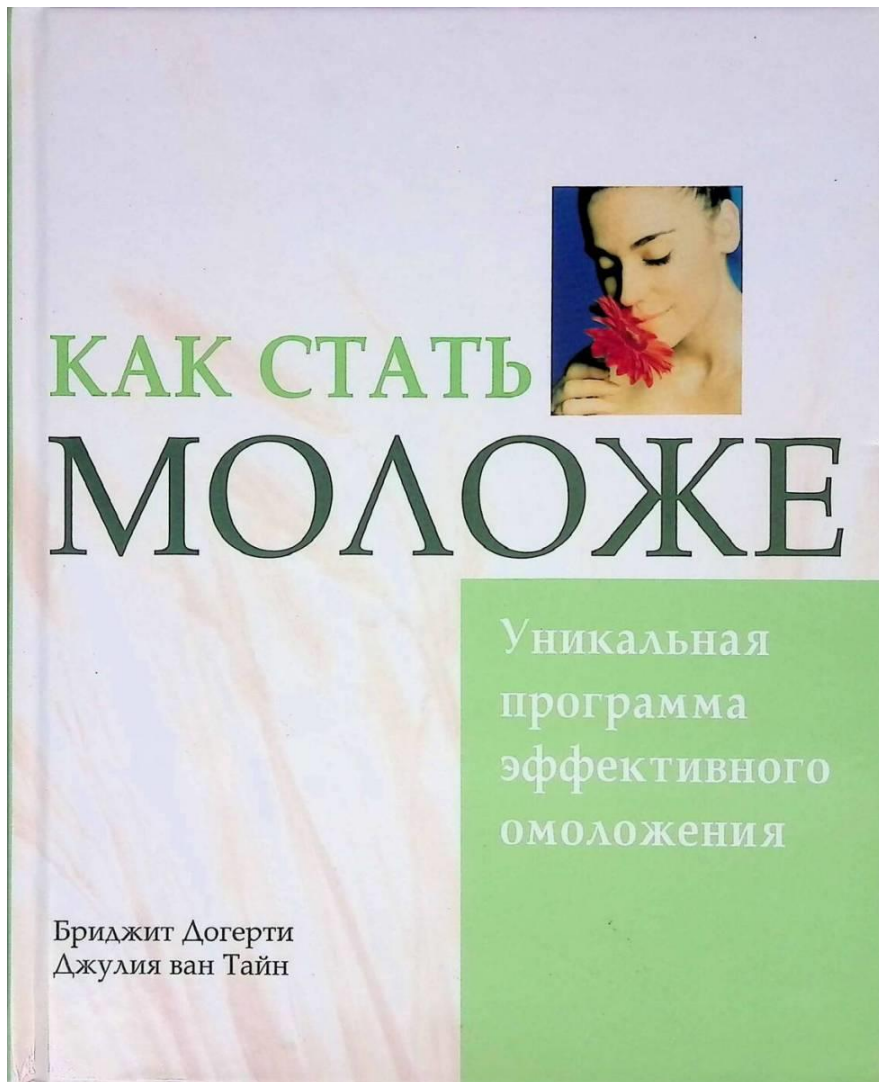
Телемедицину по праву можно назвать медициной будущего, ведь она уже преодолела те проблемы, с которыми сталкивается здравоохранение всех стран. Большие расстояния, нехватка кадров и потребность в своевременном и квалифицированном совете – все это причины частых промедлений с лечением, которых можно избежать с помощью цифровых технологий.

Но как, когда и кому пришла в голову идея "удаленного" лечения? Когда была зафиксирована первая телемедицинская консультация? И, наконец, какие технологии телемедицины мы можем внедрить в свою жизнь уже сейчас?

Эта книга не учит "лечиться по телевизору" и, конечно же, не призывает превращать процесс лечения в бесконечные телефонные разговоры с докторами. Однако она поможет всем, кто заботится о своем здоровье, делать это быстрее и эффективнее: телемедицина не заменяет врача, но расширяет его возможности.

Внимание! Эта книга не является пособием по самолечению. Перед совершением любых рекомендуемых действий проконсультируйтесь со специалистом.

Владзимирский, А. В. Медицина в эпоху Интернета. Что такое телемедицина и как получить качественную медицинскую помощь, если нет возможности пойти к врачу / А. В. Владзимирский ; главный редактор Р. Фасхутдинов. - Москва : Э, 2020. - 283 с. - (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).



Современным женщинам "бальзаковского возраста" очень повезло, ведь передовые исследования в области медицины, косметологии, диетологии и фитнеса свидетельствуют о том, что формула вечной молодости в Ваших руках! Даже небольшие усилия с Вашей стороны + здоровый образ жизни + современные косметические средства дадут немедленный результат. И какой результат! Вы будете выглядеть на 20 лет моложе и, главное, чувствовать себя соответственно!

Книга "Как стать моложе" раскрывает секреты профессионалов:

- как держать мышцы в тонусе;
- как избавиться от морщинок;
- как пользоваться современным макияжем;
- как повернуть время вспять при помощи БАДов;
- как одеваться со вкусом;
- как сделать яркими привычные сексуальные отношения.

Вы также узнаете, как следует изменить свой образ жизни, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем, часто возникающих в зрелом возрасте.



С помощью этой книги вы сможете расшифровать результаты любого лабораторного исследования без помощи врача. Вы ознакомитесь с нормами для анализов крови, мочи, кала, влагалищного мазка, мокроты, желудочного сока, спинномозговой жидкости, спермы. Кроме того, вы узнаете о некоторых современных методах исследования.



Данная книга ориентирована на врачей-педиатров и работников дошкольных образовательных учреждений. В ней изложены основные положения педиатрии и дошкольной гигиены. Помимо возрастных особенностей детей, рассматриваются такие вопросы, как здоровье и физическое развитие, профилактика болезней и первая помощь при несчастных случаях, гигиена нервной системы и других органов и систем, гигиенические основы организации жизни детей, их воспитания и обучения в дошкольных учреждениях и др.

*МБУ МО Заречный Свердловской области
«Централизованная библиотечная система»*

*Зал деловой информации
г. Заречный, ул. Бажова, 24 (3 этаж)*

*Часы работы:
ПН – ПП: 11:00 – 19:00
СБ: 10:00 – 18:00
ВС: выходной*

Последняя пятница месяца – санитарный день

тел. 8(34377) 3-13-98 (общий)

e-mail: zarechbs@mail.ru

сайт: <https://zarech-biblio.ru/>

2025