



Наше здоровье – в наших руках

[Фоторепортаж](#)

26 февраля в Центральной библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского района прошел «круглый стол» на тему «Долголетие - в добром здравии».

Мероприятие прошло в рамках Школы старшего поколения, организованного Ибресинским районным отделением «Союз пенсионеров России». В работе «круглого стола» приняли участие Вероника Шемякина, врач-терапевт Ибресинской центральной районной больницы, активисты районного отделения «Союз пенсионеров России», члены клуба «Мир женщины» и сотрудники библиотеки.

Здоровье – главная ценность человеческой жизни, поэтому разговор о нем всегда важен и актуален. Вероника Олеговна осветила тему «Профилактика и лечение гипертонической болезни». Она рассказала о признаках заболевания, о профилактике, о правильном лечении и принятии лекарств короткого и длительного действия, объяснила, как правильно измерять давление, вести дневник контроля артериального давления. Также врач рассказала о пользе массажа и гимнастики при остеохондрозе, суставных болях. Дина Голькина, активный пользователь библиотеки, посоветовала

выполнять комплекс упражнений «Тибетская гормональная гимнастика», который благоприятно действует на весь организм.

В ходе беседы врач подробно остановилась на профилактических мерах, помогающих сохранить здоровье: рекомендовала контролировать уровень сахара в крови, холестерина. В завершение встречи Вероника Олеговна посоветовала вести здоровый образ жизни, правильно питаться и не заниматься самолечением, любить и беречь себя. Встреча с врачом обогатила слушателей знаниями о профилактике и лечении различных заболеваний, ведении здорового образа жизни. В заключение мероприятия библиотекарь провела обзор выставки «Здоровье – хрупкий дар», где представлены книги, посвященные теме здоровья.