Российская государственная библиотека для слепых

=====

= Предлагаем вашему вниманию

ЗВУКОВОЙ СБОРНИК

ЗДОРОВЬЕ 2025 № 4

АПРЕЛЬ

СЕЗОН

Светлана Комарова.-Фитнес-зал в огороде // Народный доктор.- 2025.- №7.- с.10

Виталий Иванов.-Упало давление – хороший знак // Народный доктор.- 2025.- №7.- с.10

Андрей Заломленков.- Ароматерапия от боли и стресса // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 5

НОВОСТИ

Оксана Калашникова.- Как не позволить стрессу... есть себе на шею // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 18

Ирина Старкова.- Самомассаж: Снимаем боль руками // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 4

Дмитрий Романов.- От птичьего гриппа до болезни X // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 11

Екатерина Йенсен.- Кофе при стрессе? Можно! // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 12

Ярослав Сергеев.- Как в Японии победили рак // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 13

МЫ И НЕ ЗНАЛИ

Оксана Черных.- Скажите «А-А-А!» // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 16-17

Оксана Черных.- Не таблеткой единой или Как помочь организму усвоить принимаемый коллаген // Секреты здоровья.- 2025.- №7.- с. 14

Наталья Киселёва.- Хотят и могут! // Секреты здоровья.- 2025.- №7.- с. 22-23

Оксана Черных.- Не таблеткой единой или Как помочь организму усвоить принимаемый коллаген // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 14

Екатерина Пельменева.- Добродушные холерики // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 22-23

Елена Нечаенко.- «Больные почки ведут к инфаркту» // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 3

Анна Яровикова.-Храп до инфаркта доведет // Народный доктор.- 2025.- №7.- с.12

Ирина Лузинова.-Разгоняем лимфу - снимаем отеки // Народный доктор.- 2025.- №7.- с.15

Иван Миронов.- Мифы о наркозе // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 26

В ФОКУСЕ

Юрий Янукович.-Секреты здоровья зубов // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 4
Анжела Хамуляк.- Флосс: как, когда, зачем // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 5
Ольга Станкевич.- Зубная нить... от инсульта // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 5
По материалам «Народного доктора» .- Беспокоит туннельный синдром // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 18
Яна Куликова.- Перхоть как снег на голову! // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 21
Татьяна Исаченко.-От косичек к облысению // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 21
Валерий Панков.- 4 мифа о простатите // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 22
Валерий Куролесин.- Магний для сердца // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 10

ШКОЛА ДИАБЕТА

Юлия Борта.- Добавить годы жизни // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 16
Наталья Кашица.- Диабетический кетоацидоз // Живу с диабетом.- 2025.- №4.- с. 6-7
Светлана Кузьменкова.- Гипокликемия // Живу с диабетом.- 2025.- №4.- с. 9
Наталья Кашица.- 2 года с диабетом // Живу с диабетом.- 2025.- №3.- с. 10-11
Екатерина Захаренко.- Память нуждается в тренировке // Живу с диабетом.- 2025.- №.- с. 16-17
Ольга Павлова.- Осторожно: опасные заменители сахара при СД! // Живу с диабетом.- 2025.- №4.- с. 24

РАССЛЕДОВАНИЕ

Елена Нечаенко.- «Гипертония может убить» // АиФ здоровье.- 2025.- №7.- с. 3
Марина Гусенкова.- Бурсит: греть или нет? // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 20
Елена Нечаенко.- Сбросила 20 кг - и счастлива // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 6
Семён Вепров .- Не просто «кхе-кхе» // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 7
Вячеслав Лисовой.- Жизнь в онкоремиссии // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 26

НОВЫЕ ПОДХОДЫ

Екатерина Пельменова.- Панкреатит -- не приговор // Секреты здоровья.- 2025.- №7.- с. 24-25

Дмитрий Макунин.- «Медом сердце не испортишь // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 19

Валентина Ульянова.- Стресс вымывает витамины // Живу с диабетом.- 2025.- №4.- с. 5

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Оксана Черных.- Лавровый веночек - от болей и тревог // Секреты здоровья.- 2025.- №7.- с. 8

Екатерина Пельменева.- Гриб хитёр, но мы хитрее // Секреты здоровья.- 2025.- №7.- с. 18-19

Анна Шатохина.- Еда = вода // АиФ здоровье.- 2025.- №7.- с. 7

Анна Шатохина.- Доза холестерина // АиФ здоровье.- 2025.- №7.- с. 12

Елена Гладкова.- Что за май без шашлыков // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 4

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Елена Пухова.- Научи сестру и брата: неприкосновенность тела свята! // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 25

Юлия Тутина.- Берегите детей // АиФ здоровье.- 2025.- №7.- с.5

Елена Нечаенко.- Авитаминоз ни при чём // АиФ здоровье.- 2025.- №7.- с. 11

Алиса Михайлова.- Стресс по расписанию // АиФ здоровье.- 2025.- №8.- с. 9

Анатомия болезни

Елена Кидяева.- Климакс: секреты успешного перехода // Секреты здоровья.- 2025.- №7.- с. 10-13

Елена Кидяева.- Взрыв эмоций: как победить агрессию? // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 10-13

Ирина Лузинова.- SOS! Вздутие живота // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 15

Зелёная аптека

Оксана Черных.- Зри в корень // Секреты здоровья.- 2025.- №8.- с. 8

Елена Лапо.- Чистотел от мамы // Народный доктор.- 2025.- №7.- с. 29

Александр Васильев.- Тмин при метеоризме // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 16

Травы: правила и срок хранения // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 17

Ольга Букат.- Вторая жизнь растений // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 30

Алла Кирщина.- Чай из одуванчика - эликсир жизни // Народный доктор.- 2025.- №8.- с. 22