

Российская государственная библиотека для слепых

=====

= Предлагаем вашему вниманию

ЗВУКОВОЙ СБОРНИК

ЗДОРОВЬЕ 2025 № 5

МАЙ

СЕЗОН

Ольга Бельская. - Летит пыльца - не беда, диета поможет всегда // Секреты здоровья.- 2025.- №9.- с. 26-27

Анна Вайсертрейгер. - Жизнь на чемоданах // Здоровье.- 2025.- №5.- с. 18-20

Собрались на пикник // Народный доктор.- 2025.- №9.- с. 18

Елена Гладкова. - Цокотухам вход закрыт // АиФ здоровье.- 2025.- №10.- с. 12

Александр Мельников. - Опасный перелёт // АиФ здоровье.- 2025.- №10.- с. 3

НОВОСТИ

Ужинать все- таки лучше рано. Шесть стаканов в день - пить или не пить? // Здоровье. - 2025. - №5. - с. 4

Горение свечи ухудшает память. В погоне за счастьем. Микробиомы вегетарианцев и всеядных //Здоровье.-2025.-№5.- с. 5

Кофе для сердечников. Аспартам усугубляет атеросклероз.

Висцеральный жир и болезнь Альцгеймера //Здоровье.-2025.-№5.
- с. 32

Неопределённость усиливает боль. Жировая память всё-таки существует. Заболевания дёсен и умственные способности // Здоровье.- 2025.- №5.- с. 44

Зоя Чередниченко.- Повышаем продуктивность: 5 шагов // Народный доктор.- 2025.- №9.- с. 8

МЫ И НЕ ЗНАЛИ

Марина Берковская.-секреты витамина к. // Живу с диабетом.- 2025.- №5.- с. 6

Инна Лесная.- «Подкова» на счастье. // Секреты здоровья.- 2025.- №10.- с. 8

Екатерина Пельменева.- Не соня а человек с особенностями организма // Секреты здоровья.- 2025.- №10.- с. 22-23

Возможно ли улучшить свой иммунитет силой мысли? Действительно ли растения слышат? Что такое «синдром Алисы в Стране чудес» // Здоровье.- 2025.- №5.- с. 27

7 секретов красивого голоса // Здоровье.- 2025.- №5.- с. 34-35

Удивительное в нас. //Здоровье.- 2025.- №5.- с.42

В ФОКУСЕ

Метеоризм // Здоровье. - 2025. - №5. - с. 36-38

Андрей Шмойлов. - Что такое базальная имплантация зубов // Здоровье. - 2025. - №5. - с. 43

Матвей Париков. -Тромбоз // Народный доктор. - 2025. - №9. - с. 15

Елена Нечаенко. - Долой носогубки! // АиФ Здоровье. - 2025 . - №10. - с. 10

Лидия Юдина. Как защитить сердце // АиФ Здоровье.- 2025.- №10. - с. 4

Мария Клементьева.- Сердце это мышца// АиФ Здоровье.- 2025.- №10.- с. 4

ШКОЛА ДИАБЕТА

Инна Лесная. - Сладко и не гадко // Секреты здоровья. - 2025. - №9. - с. 22-23

Виктория Козел. - MODY особый вид СД: главные признаки // Живу с диабетом . - 2025. - №5. - с. 7

Наталья Кашица. - Отёки сигнализируют об опасности // Живу с диабетом . - 2025 . - №5. - с. 10-11

Александра Андреева. - Снижаем гликемический индекс злаков с помощью замачивания // Живу с диабетом. - 2025. - №5. - с. 12

Виталий Афанасьев. - Порошок пажитника при диабете // Живу с диабетом. - 2025. - №5. - с. 14

Виктория Козёл. - Короткий инсулин и перекусы // Живу с диабетом. - 2025. - №5. - с. 24

Ольга Павлова. - Правильные макароны для диабетиков // Живу с диабетом. - 2025. - №5. - с. 30

Елена Нечаенко. - Победа над диабетом близка // АиФ Здоровье. - 2025. - №10. - с. 6

РАССЛЕДОВАНИЕ

Елена Кидяева. - Почки под прицелом: болезни, которые нельзя игнорировать // Секреты здоровья. - 2025. - №10. - с. 10-13

Татьяна Яковлева. - Можно ли убежать от старости // Здоровье. - 2025. - №5. - с. 22-25

Андрей Заломленков. - Коварная невралгия. // Народный доктор. - 2025. - №9. - с. 4

Ирина Лузинова. - Подагра: Снимаем приступ без лекарств // Народный доктор. - 2025. - №9. - с. 29

НОВЫЕ ПОДХОДЫ

Елена Кидяева. - ВТР: Чудеса науки на пути к материнству // Секреты здоровья. - 2025. - №9. - с. 10-13

Оксана Черных. - Майндфулнесс: Искусство жить осознанно // Секреты здоровья. - 2025. - №9. - с. 16 -17

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Марина Чаленко. - Омлет глазунья и пашот // Секреты здоровья. - 2025. - №9. - с. 18-19

Ольга Бельская. - Белковая диета: научный взгляд на пользу и риски//
Секреты здоровья. - 2025. - №10. - с. 26-27
Напиток с Кавказским характером // Народный доктор. - 2025. - №9.
- с. 32

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Елена Пухова. - Одной левой гвоздь забью и блоху вам подкую //
Секреты здоровья. - 2025. - №9. - с. 25
Виктория Козел. - Эмоциональный голод. // Живу с деабетом. - 2025.
- №5. - с. 9
Елена Пухова. - Вырасту немножко заведу кошку. //
Секреты здоровья. - 2025. - №10. - с.25
Стресс в наследство. // Здоровье. - 2025. - №5. - с.6
Валентина Зур. - Как научить учиться. // Здоровье. - 2025. - №5.
- с. 46-48
Ксения Коршикова. - Миогимнастика - фитнес для зубов // Народный
доктор.- 2025.- №9.- с. 25
Алиса Михайлова. - Учите ребёнка падать // АиФ Здоровье. - 2025. -
№10. - с. 7

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Натаалья Киселёва.- «Часть первая» В семью пришла болезнь:
Адаптация // Секреты здоровья. - 2025. - №9. - с. 14-15
Натаалья Киселёва.- «Часть вторая» В семью пришла болезнь:
Поддержка // Секреты здоровья. - 2025. - №10. - с. 16-17
Валентин Фадеев. - Узлы в щитовидной железе - чаще всего вариант
нормы, как родинки на коже // Здоровье. - 2025. - №5. - с. 28-31

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Марина Челенко. - Майский цвет - от сотни бед // Секреты здоровья.

- 2025. - №9. - с. 8

Марина Чаленко.- Собираем медуницу для здоровья пригодится //

Секреты здоровья. - 2025. - №10. - с. 14

Оксана Калашникова.- Редис вызываем на бис // Секреты здоровья.

- 2025. - №10. - с. 18-19

Спаржа // Здоровье. - 2025. - №5. - с. 52-55

Дмитрий Макунин.- Банан - суперфуд для молодости // Народный

доктор. - 2025. - №9. - с. 19

Вера Ульянова.- Вересковый чай: почки выручай! // Народный доктор.

- 2025. - №9. - с. 21

Мария Тихменева, Мария Волуйская.- Зелёные идут! // АиФ Здоровье.

- 2025. - №10. - с. 8