

# **Российская государственная библиотека для слепых**

---

**Предлагаем вашему вниманию ЗВУКОВОЙ СБОРНИК**

## **ЗДОРОВЬЕ 2025 № 12**

### **Декабрь**

#### **СЕЗОН**

Ольга Бельская.- 12 советов к Новому году: как встретить праздник без тяжести и сожалений // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 26-27

Инга Анищенко.- Оживляем кожу зимой // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 18

Елизавета Крыжевская.- Новый год в стиле ЗОЖ // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 24

Андрей Заломленков.- Зимний радикулит // Народный доктор.- 2025.- №24.- с. 4

Ирина Лузинова.- Предпраздничные советы кардиолога // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.15

#### **НОВОСТИ**

Позавидуют даже молодые! // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.12

#### **МЫ И НЕ ЗНАЛИ**

Марина Чаленко.- «Нет!» холке на спине // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 9

Адонис Мойсов.- «Горячий» сустав // Лечитесь с нами.- 2025.- №12.- с. 19

Ксения Ковалькова.- Гоните камни золотой розгой // Лечитесь с нами.- 2025.- №12.- с. 26

Ольга Синицына.- Как мы усмирили гломерулонефрит // Лечитесь с нами.- 2025.- №12.- с. 27

Татьяна Наркевич .- Узлы в щитовидке: норма или болезнь? // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.13

Ирина Лузинова. - Спасите наши уши! // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.15

Лариса Кириенко. - Ишиас? Помогут редька и мед // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.18

Александра Куликовская. - Герпангина бьет по почкам // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.24

Инна Степанчикова .- Аллергия... на одежду // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.31

Инна Степанчикова .- Воздухоочиститель. Иметь или не иметь? // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.31

Светлана Барсукова .- Признаки слабого иммунитета // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.13

## В ФОКУСЕ

- Оксана Калашникова.- Нужен магний. Но какой? // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 14-15
- Елена Кидяева.- Ангины. Виды и особенности лечения // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 22-23
- Антон Ершов .- Причина нехватки железа // Лечитесь с нами.- 2025.- №12.- с.15-17
- Сергей Цыганок.- Отчего бежит слеза // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 6
- Татьяна Гаврилова.
- Опасен ли медикаментозный сон? // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 25

## ШКОЛА ДИАБЕТА

- Ольга Валуева.- «Жизнь не вращается вокруг диабета!» // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 8-9
- Ольга Валуева.- Диабетическая ретинопатия – не приговор зрению! // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 12
- Андрей Заломленков.- Подключите фитотерапию!.- 2025.- №12.- с. 15
- Татьяна Гаврилова.- Колоноскопия при диабете // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 25

## РАССЛЕДОВАНИЕ

- Оксана Черных.- Крошатся ногти: не хватает витаминов? // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 16
- Оксана Черных.- Я возраст милого узнаю по походке // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 17

## НОВЫЕ ПОДХОДЫ

- Андрей Фролов.- ЗОЖ в спину! Гимнастика цигун // Народный доктор.- 2025.- №24.- с. 5
- Владимир Крутолевич.- Выбираем позу для сна // Народный доктор.- 2025.- №24.- с. 5

## ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Оксана Черных.-Икра трески – от осенней тоски // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 18-19
- Ирина Подольская .- Пять плюсов хурмы // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 22-23
- Дмитрий Макунин.- Тыква – это суперфуд! // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 19
- Наталья Трофимова .- Антихолестериновое меню // Народный доктор.- 2025.- №23.- с.33
- Снежана Выдренкова .- Когда кишечник «газует» // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.17

Андрей Заломленков . - Праздники – что пить будем? // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.29

Разные авторы . - Золотой корень здоровья // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.31

Наталья Трофимова . - Новогодний стол – 2026: ярко и вкусно! // Народный доктор.- 2025.- №24.- с.33

### РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Елена Пухова.- Новый год для малышей – чудо в гости ждём скорей // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с.25

Анастасия Бенина.- Буллинг в школе: как поддержать ребенка // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 6

Анна Белоусова.- Цель – перехитрить сахар // Живу с диабетом.- 2025.- №12.- с. 7

### АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

И.В. Маннанова, А.Н. Турапова, Ж.Б. Понежева . - Возможности профилактики ОРВИ, гриппа и COVID-19 в амбулаторной практике // Лечащий врач.- 2025.- №12.- с. 38-43

В.В. Скворцов, В.Б. Петруничева, Д.И. Родин . - Синдром замедленного транзита и функциональные запоры (синдром ленивого кишечника): современные представления о причинах, диагностике и лечении // Лечащий врач.- 2025.- №12.- с. 45-50

Елена Кидяева.- О чём предупреждает затянувшийся кашель? // Секреты Здоровья.- 2025.- №23.- с. 10-13

### Зелёная аптека

Андрей Заломленков.- Фрукты-лекари груша: и лакомство, и эликсир // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 29

Андрей Заломленков.- Ампелотерапия – лечение виноградом // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 29

Ольга Космачева.- Целебный напиток фараонов // Народный доктор.- 2025.- №23.- с. 32

Михаил Кутушов.- Зеленый источник здоровья // Народный доктор.- 2025.- №24.- с. 12

Дарья Кавецкая.-Шиповник – советский суперфуд // Народный доктор.- 2025.- №24.- с. 16

Дмитрий Макунин.- Секреты свежего дыхания // Народный доктор.- 2025.- №24.- с. 19

