



КАК ПОХУДЕТЬ БЫСТРО

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И МОТИВАЦИЯ

Австрийские и британские ученые обнаружили зависимость скорости похудения от визуализации конечного результата и мотивации. Пресс-релиз научной статьи опубликован *на сайте EurekAlert*. В одной команде проводили мотивационные беседы, в другой – участники стремились визуализировать конечный результат, представить, как

будут чувствовать себя после похудения, что смогут себе позволить без лишнего веса. После шести месяцев «визуализаторы» сбросили в среднем четыре килограмма, а остальные – лишь по килограмму. За следующие полгода участники первой группы избавились еще от шести килограммов, а испытуемые, с которыми проводили мотивационные беседы, потеряли за тот же период времени приблизительно полкилограмма.

КАПЛЯ САМОЙ ЧИСТОЙ ВОДЫ НА ЗЕМЛЕ

Физики из Венского университета научились выращивать в вакууме сосульки для получения абсолютно чистой воды без каких-либо примесей.

В обычной воде всегда содержатся примеси, в большинстве случаев безвредные для человеческого организма, но снижающие чистоту экспериментов. Среди таких примесей чаще всего встречается двуокись титана, которая, вырабатывая под воздействием ультрафиолета кисло-

род, способна избавлять воду от органических добавок. Но при отсутствии ультрафиолета на поверхности воды, как загрязненной примесями, так и очень чистой, оказывалась пленка из уксусной и муравьиной кислот, предположительно, из атмосферы. Австрийские ученые решили избавиться от пленки, создав в вакууме в герметичной камере с иглой внутри искусственную сосульку. В итоге получилась капля самой чистой в мире воды, которая не образовала в ходе опыта никакой пленки на поверхности. Теперь ученые поставили перед собой задачу изучить различные кислоты в кислороде, сообщает www.weekly-news.ru.



КАК ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Австрийские ученые пришли к выводу, что интенсивные короткие физические упражнения помогают сохранить здоровье и увеличивают продолжительность жизни, сообщает *MedicalXpress*. В исследовании принимали участие добровольцы, которым предложили заниматься упражнениями на велотренажерах с разной

интенсивностью. Физические упражнения поделили на 50 % напряжения, 75 % напряжения и максимальное напряжение. В конце каждой тренировки ученые измеряли уровень митохондрий в мышечных клетках. После упражнений в разных частях митохондрий менялся уровень перекиси водорода. Результаты исследований должны помочь разработать рекомендации по улучшению здоровья населения.

Фото: www.pixabay.com



ВИДЕОИГРЫ НЕ ДЕЛАЮТ ДЕТЕЙ ГЛУПЕЕ

Ученые австрийского Университета имени Иоганна Кеплера провели исследование, в ходе которого следили за школьными успехами 3 554 подростков на протяжении двух лет. В процессе наблюдения они выяснили, что даже интенсивный гейминг (от 4 до 8 часов игры в будние дни) практически не влияет на получаемые детьми оценки.

Кроме успеваемости исследователи также оцени-

вали общие интеллектуальные способности детей: проверяли умение школьников читать, считать и логически рассуждать. Эти тесты показали, что школьники-геймеры ничуть не глупее своих не увлекающихся видеоиграми одноклассников и совершенно не уступают им в ключевых компетенциях, которым обучают в школе.

На основании этого исследования ученые пришли к выводу, что отрицательное влияние видеоигр на учебные показатели школьников преувеличено, сообщает интернет-портал www.gmbbox.ru.



Фото: Tom Mesic

РОБОПЧЕЛЫ

Группа исследователей из Университета Граца разрабатывает автономных роботов-пчел. Об этом пишет издание *Robotics News*. Их основная задача – помощь

пчелам в преодолении негативных экологических факторов. Роботы задуманы и сконструированы так, чтобы живые насекомые принимали их в улей как членов колонии. Робопчелы также смогут создавать собственные рои. У механических насекомых будут датчики видеонаблюдения внутри улья, что позволит следить за поведением и взаимодействием живых и роботизированных пчел.

Полученную информацию ученые намерены использовать в разработке новых методик защиты пчел от неблагоприятных природных факторов.

КОШКИ БОЛЬШЕ ЛЮБЯТ ЖЕНЩИН

Таковы результаты исследования австрийских ученых, пишет «Сегодня». В процессе наблюдений за 157 собственниками и обладательницами кошек было обнаружено, что женщины активнее взаимодействуют с животными, больше разговаривают с кошками и чаще улыбаются. Они

также лучше знают, какую пищу и игрушки предпочитают домашние любимцы. Самое прочное взаимодействие – между женщинами и старыми кошками.

Кошки – самые популярные домашние животные в альпийской республике: на 8 млн жителей страны приходится 1,5 млн мурлыкающих питомцев.

**ЖЕНЩИНЫ АКТИВНЕЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ
С ЖИВОТНЫМИ, БОЛЬШЕ
РАЗГОВАРИВАЮТ
С КОШКАМИ И ЧАЩЕ
УЛЫБАЮТСЯ**



**Институт лечения бесплодия
Профессора В. Файхтингера**

Wunschbaby
Institut
Feichtinger

Лечение и диагностика всех видов бесплодия
Генетические исследования
Искусственная инсеминация
Искусственное оплодотворение
Преимплантационная диагностика
Донорская программа
Лечение и профилактика невынашивания
беременности
Акупунктура и комплементарная медицина
Консультации психолога

*Рождение Вашего ребенка является нашей заботой
и нашим успехом!*

Мы оказываем визовую поддержку

Lainzer Straße 6, Wien 1130
Телефон: +43/1/877 77 75, Факс: +43/1/877 77 75-34
E-Mail: office@wunschbaby.at, www.wunschbaby.at



Фото: © Schmittentöhebahn

Йодль – это вид горлового пения с характерным переключением регистров: головной и грудной регистры быстро сменяются и получается такой необычный звук

Йодля есть крик радости и пение птиц, отмечает телеканал «МИР 24».

Йодль – это вид горлового пения с характерным переключением регистров: головной и грудной регистры быстро сменяются и получается такой необычный звук. Йодль помогает развивать голос и делает его более сильным. Человек, научившийся этой технике, способен петь двумя манерами – академической и народной. С помощью горлового пения общались пастухи, когда не было средств связи. Йодль – это интернациональный язык, который понятен и людям, и животным. Он несет в себе только позитив и никого не оставит равнодушным.

Йодль улучшает настроение

Вперед, навстречу к альпийским пастухам. Если быть точнее, к их творчеству. Давно уже сошедший с Альп йодль звучит сейчас на весь мир. Как утверждают австрийские ученые, извлечение таких звуков улучшает настроение. Да и как иначе, если среди разновидностей



СВИНЬИ РАСПОЗНАЮТ ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА

Австрийские ученые на основании проведенных экспериментов сделали вывод, что свиньи могут распознавать лица людей. Об этом пишет издание *Inforeactor.ru*. Специалисты взяли для проведения своего опыта 33 особи, которые за угощение должны были указать, где у человека лицо, а где затылок. В 80 % случаев животные выполнили задание верно. Ученые усложнили эксперимент: показывали свиньям рисунки людей с неправильным расположением глаз, носа или рта. В этом случае подопытные терялись и не всегда выбирали правильный ответ. В результате ученые пришли к заключению, что свиньи запоминают лицо человека в деталях.



ПО СУБЪЕКТИВНОМУ ВОСПРИЯТИЮ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, У НИХ САМОЕ ЛУЧШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ И НЕИЩЕРПАЕМОЕ ЖИЗНЕЛЮБИЕ

КАК ВЕЛОСПОРТ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ

Австрийские ученые, которые опросили о поведении на дороге и общем состоянии здоровья более 8 000 человек в семи европейских городах, установили, что велоспорт положительно влияет на психику. Результаты их работы опубликованы в журнале *Environment International*.

Среди участников был проведен опрос о психическом здоровье (тревогах, депрессии, потере контроля) и о психологическом самочувствии. В него входили и вопросы о стрессовых нагруз-

ках, жизнелюбии, о социальном взаимодействии, контактах с семьей и друзьями, а также об одиночестве. Эти данные сопоставили с уже имеющимися о езде на автомобиле, мотоцикле и в общественном транспорте. Велоспорт по всем параметрам показал лучшие результаты. По субъективному восприятию велосипедистов, у них самое лучшее состояние здоровья, эмоциональное самочувствие и неисчерпаемое жизнелюбие. Они испытывают меньше стрессов от одиночества, чем другие участники дорожного движения.

Фото: www.pixabay.com