



Видеоигры изменяют работу мозга

Исследователи из США совместно с немецкими коллегами доказали, что видеоигры могут влиять на работу головного мозга и вызывать агрессивные побуждения. Они обследовали с помощью функционального магнитно-резонансного томографа (фМРТ) 13 мужчин в возрасте 18-26 лет.

ФМРТ - это методика, позволяющая регистрировать работу мозга при разных видах деятельности, во время физических ощущений. Сканнер показывает увеличение притока крови в задействованных участках коры. Участники исследования в среднем проводили за видеоиграми 15 часов в неделю; играть они начали примерно с 12 лет.

Молодые люди сыграли по 5 раундов (около 60 минут) в современную игру - «стрелялку» "Tactical Ops: Assault on Terror". В это время активность их мозга регистрировали с помощью функциональной МРТ.

"Видеоигры действительно приводят к возникновению в мозгу активности, которая свидетельствует об агрессии. Видеоигры, демонстрирующие жестокость, давно критиковали за то, что они делают человека более агрессивным. Сейчас мы на нейробиологическом уровне доказали, что такая связь существует", - говорит профессор из Мичиганского Государственного Университета.

По статистике, более 90% детей и подростков ежедневно проводят за видеоиграми около получаса. В 2001 году эксперты проанализировали 70 игр-лидеров продаж. В 49% игр присутствовала значительная жестокость. В 41% жестокость была необходима герою игры, чтобы достичь цели; в 17% сама жестокость и была главной целью.

Игры, рассчитанные на взрослых, крайне популярны среди детей и подростков. Любые видеоигры, в том числе жестокие, оказывают и положительное влияние: они учат детей общаться с ровесниками, развивают умственные и физические способности.



Рациональное питание и здоровье.

- Стремитесь избегать денатурированных продуктов (крупчатка, белых сахар);
- Ограничение продуктов животного происхождения (мясо, рыба);
- Отдавать предпочтение растительной пище (фрукты, овощи). Причем корнеплоды рекомендуется употреблять в 4 раза больше, чем листья. Особое внимание при этом уделяется сырым продуктам;
- Особый вариант питания - раздельный. (Во время приема пищи не допускается смешение белковых веществ и углеводов, или, по крайней мере, чтобы такое смешение сводилось к минимуму).

Неправильное питание приводит к морщинкам



Кожа, имеющая общую площадь 1,5-2,1 м² и вес 18-20 кг, является самым большим органом нашего тела. Правильное соотношение углеводов, жиров, белков, витаминов, минеральных веществ и воды: жизненно важно для нормального обмена веществ в коже. Но не забываясь о разнообразии питания, мы едим слишком много, в частности жирного, соленого и сладкого.

Пирожные, пироги, печенье



Эти продукты нежелательны для детей, потому что они готовятся из муки высшего качества, сахара и жира. Поскольку они очень калорийны, ребенок быстро насыщается, но почти не получает витаминов, минеральных солей, клетчатки и белков. Такого рода пищу называют "неполноценной".

Медленно жевать - лишний вес не набирать



Японские ученые в результате исследований открыли закономерность между процессом употребления пищи и лишним весом. Согласно результатам эксперимента, в котором приняли участие около пяти тысяч граждан страны, как мужчин, так и женщин, чем быстрее человек ест, тем быстрее он набирает массу.

Сосиски и ветчина способствуют раку желудка



Употребление продуктов из переработанного мяса, в частности бекона, сосисок, колбас и ветчины увеличивает риск развития рака желудка.

Рыба для работы мозга



Ученые говорят о пользе рыбы для ума. Полиненасыщенные жирные кислоты и кислоты группы омега-3 регулируют уровень холестерина и улучшают работу очищенных от холестериновых бляшек сосудов. Значит, работают лучше все органы, особенно сердце и мозг.



Курение и здоровье.

Вакцина против курения

В Швейцарии профессор Жак Корнез из университета Лозанны создал вакцину резко ограничивающую тягу к никотину. Вакцина вводится в организм человека как обычная прививка и действует на протяжении года, избавляя человека от процесса удовольствия курения. При этом курильщик практически полностью теряет интерес к сигаретам.

Переломы костей у курильщиков заживают медленней, чем у некурящих

Переломы костей у курильщиков заживают намного медленней, чем у некурящих. Переломы ног, например, на 60% медленней. Отказ от сигарет даже на одну-две недели после перелома может существенно ускорить выздоровление. О вредном влиянии табака на прочность костей хорошо знают хирурги-ортопеды.

Курить мало тоже опасно для жизни

"Вы курите?" – "Практически нет: две-три сигареты в день". Проведенный в Норвегии опрос показывает, что "почти не курить" – привычка далеко не безобидная. Выкуривание от одной до четырех сигарет в день втрое повышает риск умереть от сердечного приступа или от рака легких.

Даже пара сигарет в день приближает смерть

Курение всего от одной до четырех сигарет в день увеличивает риск смерти от сердечных болезней в три раза, говорят норвежские ученые. Согласно результатам проведенного ими исследования, при этом женщины страдают больше. Даже те, кто курит мало, рискуют получить те же заболевания (включая рак), что и заядлые курильщики.

Пассивное курение

Британская медицинская ассоциация опубликовала отчет, в котором говорится, что пассивное курение увеличивает вероятность возникновения ракового заболевания на 20-30%. Этот отчет стал ответом британских медиков на утверждения табачных компаний о том, что пассивное курение не вредит здоровью.

Ваш ребёнок не закурит, если вы не курите сами

По расчетам наркологов вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один человек. Культурная семья, не только знает, что курение вредно, но и не считает курение модным и чем-либо оправданным.

Грипп – дело серьезное...



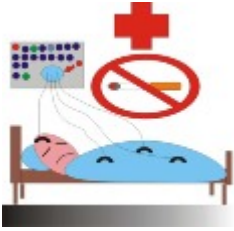
Во время эпидемии врачи предпочитают ставить диагноз гриппа тем, у кого типичные симптомы других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Если же всем пациентам провести вирусологическое исследование, то окажется, что больные настоящим гриппом в эпидемию не более 20% - 25%. У остальных – прочие ОРВИ.

Почему же врачи предпочитают ставить диагноз гриппа? Во-первых, так спокойнее: грипп – это самая серьезная респираторная вирусная инфекция, и на всякий случай ее лучше заподозрить даже там, где гриппа нет, чем пропустить, когда болезнь есть. Во-вторых, отличить грипп от прочих ОРВИ можно лишь тогда, когда он протекает классически. Если же течение болезни стертое, то она реально похожа на остальные простуды. Так, стертый грипп протекает обычно у тех, кто им уже болел раньше или сделал прививку, - у них уже есть иммунитет к этой инфекции, облегчающий ее течение. А вот при слабой иммунной системе и у тех, кто гриппует в первый раз, болезнь часто протекает классически. И если вы заболите сами или заразится кто-то из ваших близких, то можете оценить эти симптомы сами.

Знать, грипп у вас или нет, важно. Это играет большую роль для лечения. При гриппе лучше сразу начать лечение не только жаропонижающими и прочими симптоматическими препаратами – они ослабляют кашель, насморк, боли в горле и прочие признаки болезни, но и противовирусными средствами. Это важно – масштабы гриппозной агрессии надо ослабить, чтобы избежать осложнений и облегчить процесс выздоровления. После настоящего гриппа часто бывает так называемый синдром постлевирусной астении – слабость и недомогание после инфекции могут продолжаться несколько месяцев. И препараты помогут избежать этого.

Вот список специфических препаратов против гриппа:

- Ремантадин;
- Арбидол;
- Тамифлю;
- Амиксин;
- Препараты интерферона.



Признаки настоящего гриппа.

- Начало болезни острое, даже внезапное. Часто больной может точно назвать час, когда болезнь началась.
- Температура с самого начала высокая – до 39 – 40 градусов, продолжающаяся 3 – 4 дня.
- Головная боль обычно бывает сильной, часто бывает боль в глазах.
- Типичны боль и ломота в теле.
- Заложенность носа, чихание, воспаленное горло и кашель бывают, но обычно несильные и начинаются на 2-3 день болезни.
- Обычно бывает быстрая утомляемость, слабость.
- Сильная слабость может длиться до 2-3 недель, оставаясь даже после выздоровления.

Типичные признаки большинства ОРВИ.

- Начало болезни постепенное, не острое.
- Температура редко бывает выше 38 градусов.
- Заложенность носа, чихание, воспаление в горле и кашель обычно бывают с самого начала болезни.
- Головная боль и ломота в теле бывают, но редко и несильные, утомляемость и слабость умеренные.

СПИД... болезнь века

Сегодня СПИД вошел в разряд социально значимых заболеваний. СПИД ставит перед миром не только медицинские, но и правовые, и этические проблемы. Это уже не просто трагедия для молодых – от нее не застрахованы даже дети.

Слова «СПИД» и «наркотики» сегодня стали синонимами. Это не гипербола это реальность. Но, может быть, осознание именно этой реальности поможет ребенку не взять в руки кем-то предложенный шприц.

Правда ли, что...

ВИЧ-инфицированные так или иначе сами виноваты в этом.

Далеко не все. Жертвами СПИДа становятся и самые добропорядочные люди. Они получают вирус от не менее добропорядочных людей, не подозревающих о своей болезни.

ВИЧ-инфекция – это приговор, медленное, мучительное и унижительное умирание.

Человек с положительным ВИЧ-анализом может и должен сохранить семью, работу, любовь, друзей. Только придется теперь думать о безопасности близких. Симптомы болезни иногда не проявляются более 10 лет, но и потом еще остается три-четыре года жизни. Конечно. Это требует постоянного медикаментозного лечения.

У ВИЧ-инфицированных матерей обязательно рождаются больные дети.

Это неправда. Сегодня врачи в силах снизить вероятность заражения ребенка до 8% при условии, что ребенок не будет получать грудное молоко.

Если у вас положительный анализ, то об этом узнает весь мир.

Вы не обязаны сообщать о заболевании ни работодателю, ни сослуживцам. Врачи несут ответственность за разглашение таких сведений. Единственные третьи лица, кому они обязаны сообщить о диагнозе,- родители несовершеннолетних.

Некоторые отечественные наркотики разрушают вирус СПИДа.

Очень опасный миф, сочиненный, по всей видимости, наркоторговцами. Ни один из наркотиков (даже будучи подогретым) не разрушает вирус.