



КАК СПРАВИТЬСЯ с никотиновой зависимостью и синдромом отмены?

Фото: © senivpetro / Freepik

КАК СНИЗИТЬ ТЯГУ К КУРЕНИЮ?

Ученые *Университета Инсбрука* и *Медицинского университета Инсбрука* опубликовали исследование, согласно которому короткие, но интенсивные **10-минутные прогулки могут снизить тягу к курению.**

Напомним, что курение является одной из главных причин болезней и смертности в мире. Согласно данным Всемирной организации

здравоохранения (ВОЗ), в 2020 году около **20 %** людей старше 15 лет страдали от никотиновой зависимости.

Согласно новым данным, всего 10 минут физических упражнений на свежем воздухе или в помещении снижают желание курить и уменьшают синдром отмены.

Ученые из Инсбрука также отмечают, что физическая активность существенно улучшает эмоциональное состояние, пишет издание *Psychopharmacology*.

В БОРЬБЕ ЗА КЛИМАТ



Фото: © Tumisu / Pixabay

Из-за выбросов парниковых газов и метана 2023 год стал самым жарким за всю историю измерений.

Однако в Австрии выбросы парниковых газов за 2023 год снизились **более чем на 7 %**, в то время как в США – только на 3 %. Вместе с тем в Китае и Индии, наоборот, отмечается рост эмиссии.

По оценкам климатолога **Готтфрида Кирхенгаста**, Австрия демонстрирует позитивный тренд. Работа в этом направлении началась в 2021 году, и уже через год было отмечено значительное снижение выбросов. *«План по снижению выбросов, предусмотренный до 2030 года, кажется выполнимым»,* – говорит ученый. И тут же добавляет: *«При условии, что мы продолжим работать такими же темпами».*



Фото: © prostoolch / Freepik

ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ИГРИСТЫМ

Лукас Вагнер и **Бернхард Шайхль** из *Института механики потоков и теплопередачи Технического университета Вены* с помощью измерений и компьютерного моделирования всесторонне исследуют **физические феномены, происходящие при открытии обычной бутылки игристого вина.** Однако несмотря на применение высокоскоростных камер, точных математических показателей пока нет.

Известно, что при брожении игристых вин образуется диоксид углерода, который находится как в самом вине, так и в воздухе между вином и пробкой. При открытии бутылки углекислый газ стремится наружу – и его давление возрастает пропорционально температуре. Даже при незначительном количестве градусов по Цельсию давление может составлять более 4 бар – это в полтора больше, чем в автомобильной шине. При комнатной температуре давление составит уже 7 бар, а при 40-градусной жаре достигнет 15 бар!



Фото: © Fankr / CC BY-SA 3.0 AT / DEED / Wikipedia

НОВАЯ ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ИЗ ГРАЦА

В рамках проекта **InfraHealth** ученые **Технического университета Граца** разработали **новую спутниковую систему, которая с помощью всего нескольких антенн может контролировать статическое и динамическое состояние зданий.** Благодаря новым методам измерений стал возможен постоянный контроль за постройками при дождях, снегопадах, туманах и даже ураганах.

«С помощью спутников, находящихся от нас на расстоянии около 20 тыс. км, мы можем фиксировать колебания в диапазоне одного миллиметра и даже меньше, – говорит **Каролине**

Шёнбергер, руководитель проекта из Института инженерной геодезии и измерительных систем Технического университета Граца. – *Этот проект подготовит почву для широкомасштабного применения систем спутниковой навигации для статического и динамического мониторинга критически важной инфраструктуры.»*

В новом методе используются локальные антенны и спутники Galileo и GLONASS. Антенны устанавливаются на важных точках здания, а еще одна, так называемая контрольная антенна, – поблизости, на стабильном основании. Сигналы системы Galileo обеспечивают регистрацию положения антенн, и с помощью полученных частотных данных исследователям становится доступна информация о «поведении» зданий, сообщает **TU Graz**.

КЛИМТ И БЕТХОВЕН ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ

Согласно исследованию психологов **Венского университета**, «**Бетховенский фриз**» Густава Климта в подвале Сецессиона **положительно влияет на настроение**, особенно в комбинации с **Девятой симфонией Людвиг ван Бетховена**.



Фото: Beethovenfrises. Raum- und Klangritualis, 2020 / © Zsolt Marton

В рамках исследования одной группе посетителей предлагалось осматривать фриз, параллельно слушая Девятую симфонию Бетховена, которая вдохновила Климта на создание этого шедевра. Другая группа не слушала музыку в музее. Результат оказался однозначным: **музыка усиливает эстетическое удовольствие и снижает уровень стресса.**

Исследовательская группа также обнаружила, что даже кратковременное посещение музея продолжительностью всего 14,3 минуты снижает тревожность, стресс и улучшает настроение у всех посетителей – независимо от наличия музыки. Результаты исследования опубликованы в журнале **APA PsycArticles**.

DR. SVITLANA POKORNIK
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ
РЕСТАВРАЦИЯ •
КОРРЕКЦИЯ ПРИКУСА •
ИМПЛАНТАТЫ •
ПАРОДОНТАЛЬНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ • ДЕТСКАЯ
СТОМАТОЛОГИЯ

Частная ординация:
Rübergasse, 32/1-3
1090 Wien
Tel. + 43 (0)699 131 27 147
www.dr-pokornik.at

Др. Александра Шмидт-Трост

русскоговорящий
ДЕТСКИЙ ВРАЧ

10-летний стаж в неонатологии, дополнительная специализация по детской неврологии, эпилепсии и ЭЭГ. Частный кабинет (анализ крови) и визиты на дом

Тел.: 0680-1339559, 14 р-н Вены, Linzerstrasse 382 / I / 5
www.kinderpraxis-wien-west.at

ОА Dr.med.univ. Polina Lyatoshinskaya
врач-специалист акушер-гинеколог
кандидат медицинских наук

- Планирование и ведение беременности
- Ведение родов и послеродовая реабилитация
- Лечение климактерических и сексуальных расстройств, anti-age терапия
- Генетические консультации по раку молочной железы
- Эндовидеохирургия и пластические операции (Donauspital)

PRAXIS NOVUM-MED
Kagranner Platz 12
1220 Wien

+43 676 76 03 706
www.novum-med.at/russisch/
frauenarzt@novum-med.at

АНАСТАСИЯ ТУРКИНА
Русскоговорящий, официально
зарегистрированный

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ
Член австрийской Ассоциации
экзистенциального анализа и логотерапии

**При страхах, панических атаках,
депрессии, кризисных состояниях,
сильных и неконтролируемых эмоциях,
проблемах в отношениях, трудностях
при адаптации на новом месте.**

Mobil: +43 677 64 74 5863
Eduard Sueß-Gasse 10/22
1150 Wien

Telegram: anastasiya_turkina
anastasiya.turkina@existenzanalyse.at
https://anastasiyaturkina.com

Dr.Kheyfets
Facharzt
für Urologie

русскоговорящий
ВРАЧ-УРОЛОГ
канд. мед. наук, доктор
Олег Хейфец

- мочекаменная болезнь,
- детская урология, уроонкология
- операции на роботе Da Vinci,
лазерная хирургия

Частный прием / Wahlarzt

Ordination Wien: 1010 Wien, Naglgasse 11/1
Ordination Purkersdorf: 3002 Purkersdorf, Bachgasse 4
Тел.: +43 664 411275
www.urologie-kheyfets.at • post@urologie-kheyfets.at