



Фото: © Racool\_studio / Freepik

# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ способствует снижению аппетита

## КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ

Согласно новому исследованию, **интервальное голодание** не только способствует потере веса, но и изменяет микробиом и взаимодействие между кишечником и мозгом, что **приводит к снижению аппетита**. Это открытие может помочь в борьбе с ожирением, которое затрагивает около **35 % населения Австрии**. Исследование опубликовано в журнале

## *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology.*

Особый интерес представляет механизм взаимодействия кишечника и мозга, включая передачу информации через нервные пути и кровоток. Исследование также отмечает быстрые изменения в микробиоме при соблюдении низкокалорийной диеты, что подтверждает потенциал интервального голодания как метода для долгосрочного контроля за весом, пишет *orf.at*.

## ПОИГРАЕМ В АРХЕОЛОГОВ?

Компьютерная игра «**Open Reassembly**», недавно разработанная *Грацским техническим университетом и Университетом Граца*, приглашает пользователей **собрать античную мраморную плиту из 98 фрагментов**. Эта плита происходит из раннехристианской церкви в Восточном Тироле. Археологи до



Фото: © Open Reassembly Projekt / Paul Bayer

сих пор не смогли упорядочить эти фрагменты, и теперь эта задача возложена на игроков. Плита была обнаружена в 1950-х годах и представляет собой важный артефакт, однако ее реконструкция осложнена из-за отсутствия текстуры на фрагментах и их частичного разрушения, пишет *orf.at*.



Фото: © wirestock / Freepik

## ПОСЕЛЕНИЕ НА ЛУНЕ

На генеральной ассамблее *Европейского союза геонаук (EGU)* в Вене австрийский астроинженер **Вернер Грандл** представил **планы по созданию доступного и хорошо защищенного поселения на Луне**.

Ученый предложил создать его в круглой яме, предположительно, содержащей воду. Она также характеризуется умеренными температурами, редкими метеоритными падениями и низким космическим излучением.

Стоимость такого встроенного в ландшафт жилья для пионеров Луны составит «всего» **7,597 млрд евро**.

Яма под названием «*Mare Tranquillitatis Hole*» была обнаружена японским космическим кораблем «*SELENE*», который в 2009 году облетел Луну. Она имеет глубину 107 м и диаметр около 90 м. Грандл планирует установить рядом с ямой строительное управление для 32 астронавтов, а затем вырыть в ее стенках пять цилиндрических пещер, где разместят надувные дома, которые будут вмещать по 50 человек, пишет <https://science.apa.at>.



Фотом: © garetvisual / Freepik

## ГЛОБАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИКУ

Глобальное потепление оказывает значительное влияние на психическое здоровье. Об этом говорят данные, представленные на 24-й ежегодной конференции Австрийского общества психиатрии, психотерапии и психосоматики (ÖGPP).

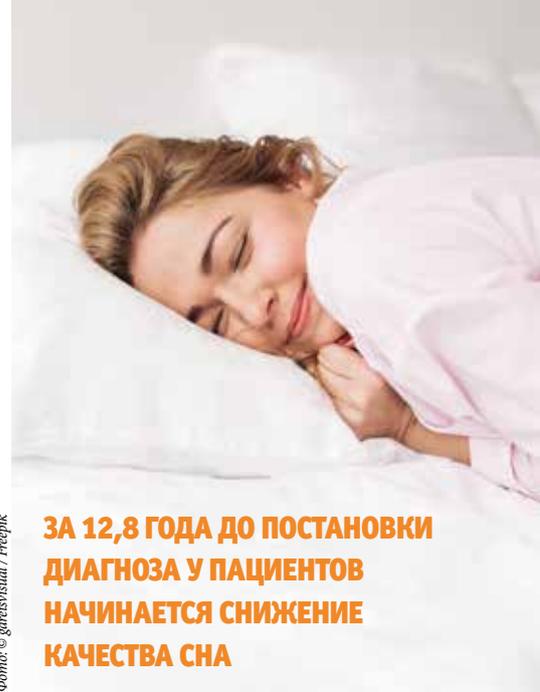
Исследования показывают, что повышение температуры на один градус коррелирует с увеличением числа суицидальных случаев. Кроме того, жара в последние годы привела к увеличению числа обращений в психиатрические клиники. Президент ÖGPP Мартин Айгнер подчеркивает необходимость защиты особо уязвимых групп населения и адаптации системы здравоохранения к изменениям климата, которые напрямую влияют на психическое здоровье, пишет <https://science.orf.at>.

## ФИЛЬТРЫ ИЗ СТАРОЙ БУМАГИ

Исследователи из Технического университета Вены нашли способ очистить воду от вредных красителей с помощью старой бумаги и целлюлозных отходов. Они разработали эффективные фильтры для удаления красителей из воды, которые часто попадают в нее из текстильной промышленности и угрожают здоровью людей и окружающей среде. После использования фильтры можно выбросить или очистить от красителей для повторного использования. Этот метод позволяет очищать воду наиболее безопасно. Он может применяться в различных областях, включая медицину, сообщает <https://science.orf.at>.

## О ДЕМЕНЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ

Исследование Медицинского университета Инсбрука, опубликован-



Фотом: © garetvisual / Freepik

## ЗА 12,8 ГОДА ДО ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА У ПАЦИЕНТОВ НАЧИНАЕТСЯ СНИЖЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА

ное в журнале *SLEEP*, показало, что изменения в архитектуре сна могут предсказать риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезни Паркинсона, Альцгеймера или деменции.

Путем анализа данных о сне около 1 000 человек за период с 2004 по 2007 год с использованием полисомнографии ученые выявили уменьшение фаз быстрого и глубокого сна у некоторых пациентов, что указывает на снижение качества сна. Эти изменения происходят в среднем за 12,8 года до постановки диагноза. По мнению ученых, раннее выявление таких изменений может позволить медикам своевременно вмешаться, помогая пациентам изменить образ жизни, и, возможно, замедлить или отложить начало болезни, сообщает <https://science.apa.at>.

**DR. SVITLANA POKORNIK**  
**ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ**

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

Частная ординация:  
Röbergasse, 32/1-3  
1090 Wien  
Tel. + 43 (0699) 131 27 147  
[www.dr-pokornik.at](http://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

**Kinderpraxis Wien West**

Тел.: 0680-1339559, 14 р-н Вены, Linzerstrasse 382 / 1 / 5  
[www.kinderpraxis-wien-west.at](http://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  
Kagrner Platz 12  
1220 Wien

+43 676 76 03 706  
[www.novum-med.at/russisch/](http://www.novum-med.at/russisch/)  
[frauenarzt@novum-med.at](mailto:frauenarzt@novum-med.at)

**Dr.Kheyfets** **русскоговорящий ВРАЧ-УРОЛОГ**  
Facharzt für Urologie  
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.: +43 664 411 1275  
[www.urologie-kheyfets.at](http://www.urologie-kheyfets.at) • [post@urologie-kheyfets.at](mailto:post@urologie-kheyfets.at)