

Чтобы комар носа не подточил

Комары, согласно одной из версий, созданы неким злым духом, как возмездие за бабские сплетни. И если достоверность этой легенды может вызывать вопросы, то сами комары совершенно определенно доставляют немало беспокойства как женщинам, так и мужчинам.

Самки-кровопийцы

В мире известно около 3000 видов кровососущих комаров. Гораздо реже встречаются комары рода *Anopheles*, способные заражать возбудителем малярии, которых отличает характерная посадка с поднятой вверх задней частью. Но не стоит путать с малярийными комарами больших комаров-долгоножек, которых боятся дети.

Комары появляются в середине весны и исчезают в начале осени. За это время самки (в среднем дважды) откладывают яйца в стоячей воде, а для обеспечения потребности яиц в белке им нужна кровь — если самка комара может вдоволь насосаться человеческой крови, то способна отложить яиц в 5-6 раз больше. Самцы же людей не кусают, а питаются лишь нектаром цветов.

В поисках жертвы

Каким образом комары выбирают своих жертв? В светлое время суток они определяют их визуально, а в темное время суток большое значение приобретает запах. Самки комаров могут почувствовать добычу за не-

сколько километров — их привлекает углекислый газ, который мы выделяем при дыхании, а также содержащиеся в запахе нашего тела вещества: молочная кислота, ацетон, эстрадиол и другие.

Еще приблизительно 350 соединений, привлекающих комаров своим запахом, изолированы поверхностью нашей кожи — более интенсивный обмен веществ способствует повышению температуры тела, а это не остается незамеченным самками комаров. Также существует версия, что комары меньше кусают людей, выделяющих неприятные для них запахи.

После того, как жертва выбрана, самка комара прокалывает кожу и вводит антикоагулянт, препятствующий свертыванию крови, что является причиной зуда, отека, покраснения, а в некоторых случаях и аллергической реакции. К тому же комары могут заражать людей. Например, при укусе комара можно подхватить туляремию, арбовирусную инфекцию, филяриатозы, лихорадку Западного Нила, не говоря уже о малярии.

Как защититься

Для защиты от надоедливых насекомых можно использовать различные способы. Например, летучие химические соединения, отпугивающие комаров. Обычно их наносят на открытые участки кожи. Они действуют на нервные окончания обонятельных органов или проявляют свои эффекты при контакте с комаром. Основные из них — это диэтилтолуамид (ДЭТА), карбоксид, оксамат, ребемида. Комарам не нравится их запах, и у них пропадает желание кусать.

Существуют и вещества, убивающие комаров. Это — фумиганты, которые бывают двух разновидностей: электрофумигаторы и пиротехнические. Первые целесообразно использовать в квартирах, вторые — на открытых пространствах.

Если же вам больше симпатизируют естественные отпугивающие вещества (репелленты), то вас порадует длинный список народных средств. Например, несколько горшочков с томатными кустами на окне послужат хорошим отпугивающим средством. Кроме них комары не переносят запаха гвоздики, аниса, эвкалип-



ФОТО: WILL CROCKER/GETTY IMAGES

После того, как жертва выбрана, самка комара прокалывает кожу и вводит антикоагулянт, препятствующий свертыванию крови

та, кедр, валерианы, листьев Так что, дерзайте. И чтобы комары у вас и носа не подточили. хвой можжевельника, сосновых или еловых шишек.

Кирилл БЕЛАН

«Мобильное» молчание — золото

Частое использование мобильного телефона угрожает злокачественными новообразованиями головного мозга.



ФОТО: JOSEPH VAN OS/GETTY IMAGES

Кенийские аборигены оценили удобство сотовой связи, но, возможно, они еще не слышали о канцерогенности телефонов

Теперь и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает это, а значит, проблема действительно существует. Если быть до конца откровенным, то излучение от сотовых телефонов классифицировано ВОЗ как «вероятно канцерогенное», принимая во внимание достаточные доказательства канцерогенности у лабораторных животных и ограниченные доказательства развития рака у человека.

Оценка воздействия мобильного излучения была сделана 31 ученым из 14 стран, действовавшим от имени Международного агентства по изучению рака (МАИР — подразделение ВОЗ). В одном из исследований приводилась такая статистика: у активных пользователей (разговаривают по телефону в течение 30 минут в день на протяжении 10 лет) риск

развития злокачественной опухоли мозга (глиомы) выше на 40%.

Российские ученые подтверждают эти опасения. Хорошо известно, что включение мобильного телефона через полминуты приводит к изменению биоэлектрической активности тканей. Это легко объясняет, почему у людей, часто пользующихся мобильными телефонами, ухудшается сон, усиливается утомление и раздражительность.

Однако, как бы мы не ругали мобильные телефоны за вредное излучение, мы все же пользуемся ими — такое у нас состояние общества. При нынешнем status quo отказаться от услуг сотовой связи практически невозможно. Но существуют правила, следование которым позволит свести к минимуму риск от электромагнитного излучения.

Во-первых, мобильный телефон особенно вреден для формирующейся нервной системы, то есть для детей. Ограничьте использование мобильных телефонов вашими детьми.

Во-вторых, старайтесь меньше держать трубку около головы. Для этого можно использовать гарнитуру или handsfree.

В-третьих, старайтесь минимизировать длительность разговоров по сотовому — общайтесь по существу или пишите SMS.

Недаром говорят, «молчание — золото».

Филипп ИОФФЕ

Психологи советуют не заикливаться на проблемах

Как известно, жизнь имеет белые и черные полосы, поэтому мы регулярно испытываем взлеты и падения. Это неизбежно, и большинство из нас справляется с этим. Но...



ФОТО: NACIVET/GETTY IMAGES

Помните, что черная полоса может стать взлетной и приведет в новый мир

Кто-то не способен отбросить переживания, что приводит к возникновению депрессии.

По мнению психолога Юты Джурман из Университета Майами, такие люди переживают то, что случилось с ними, снова и снова: «Даже если они уверены, что такие мысли не принесут пользы, что надо перестать думать об этом и жить дальше, они не в состоянии это сделать».

Как сообщает Science Daily, психологи пришли к выводу, что причина такой депрессии в проблеме с «рабочей памятью». Рабочая память предназначена не только для запоминания списка покупок или умножения в уме, она включает все мысли, активно возникающие в сознании человека. У людей, страдающих депрес-

сией, наблюдается «заикленность» на негативных мыслях, и возникают проблемы с возникновением новых тем и положительных представлений.

Джурман с коллегами выбрала 26 человек, пребывающих в состоянии депрессии, и 27 человек, не испытывающих ее. Каждый, сидя перед компьютером, видел три слова и запоминал порядок их расположения. Затем на экране показывали одно из трех слов, и надо было быстро определить порядок этого слова в первоначальной последовательности. Чем быстрее следовал правильный ответ, тем более гибким было мышление.

У находящихся в состоянии депрессии, это вызывало трудности, и они тратили больше времени, чтобы дать правильный ответ, особенно, если слова имели негативные значения, такие как «смерть» или «печаль».

«Порядок слов застревает в рабочей памяти, особенно когда слова являются негативными», — говорит Джурман. Она также обнаружила, что люди, заикленные на своих бедах, плохо справлялись с ответами на вопросы компьютерных тестов.

Возможно, дальнейшие исследования укажут способ, как помочь таким людям переключить сознание с плохих мыслей на хорошие.

Кирилл БЕЛАН