

Студенческая газета

Студенческая газета

физиолог

кафедра зоологии, физиологии и генетики

биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Выпуск №15 (23) март, 2019



Интересные факты о близнецах

- *Близнецы могут иметь различных биологических отцов*
- *Живущие по отдельности близнецы проживают очень похожие жизни.*
- *Близнецы могут быть представителями разных рас (Если родители близнецов - представители разных рас, то их дети-близнецы могут иметь почти идентичные лица, но при этом иметь разный цвет кожи).*
- *Если мужчины-близнецы заведут детей с женщинами-близняшками, юридически их дети будут двоюродными братьями и сестрами, а фактически - родными.*
- *Близнецы начинают "знакомиться" еще в утробе матери.*
- *Однояйцевые близнецы могут быть полной противоположностью друг другу.*
- *Даже однояйцевые близнецы не имеют одинаковых отпечатков пальцев.*
- *Близнецы в два раза чаще оказываются левшами, чем другие люди.*
- *Даже если близнецы растут отдельно друг от друга, у них схожие интересы и черты характера.*
- *В утробе матери близнецы развиваются по-разному.*
- *Монозиготные близнецы могут быть разного пола.*
- *Манера общения у близнецов разная.*
- *Близнецы могут рождаться не в один день.*



Сон. Невероятные факты о снах, которых вы раньше не знали!

Сон - это вторая реальность, в которой мы проживаем другую жизнь, не похожую на настоящую. Во сне мы умеем летать, дышать под водой, совершать головокружительные трюки... Но это - далеко не все! То, что происходит с вашим телом во время сна, куда невероятнее, чем вы думаете!

Несмотря на то, что сон играет огромную роль в нашей жизни, мы многого не знаем об этом процессе. Сон — не просто восемь часов, позволяющие утром чувствовать себя отлично, но целый спектр механизмов, которые должны протекать по определенному сценарию. Если «схема» по тем или иным причинам дает сбой, возникает бессонница или пробуждения в течение ночи,



которые делают сон менее качественным.

Разбираемся, так ли важен полноценный сон, как принято считать, или регулярные недосыпы не грозят вам ничем, кроме снижения концентрации.

Чем опасна бессонница

Эксперты SciShow утверждают, что недостаток сна может спровоцировать массу проблем со здоровьем. В частности, эксперименты позволили установить, что при регулярных недосыпах раны на теле человека заживают гораздо медленнее, чем обычно, а иммунная система ослабляется, в результате чего организм теряет способность сопротивляться инфекциям.

Кроме того, недостаток сна может сделать вас более чувствительными к боли. Medicaldaily.com приводит данные исследований, в рамках которых мыши, лишенные сна, оказывались более чувствительны к боли, вызванной электрическим током, чем мыши, получавшие необходимое количество сна. К этому следует добавить и то, что пациенты, страдающие бессонницей, чаще сообщают о болях в мышцах и суставах.

Сон имеет особое значение и для психического здоровья человека. В частности, именно во время сна наш мозг объединяет воспоминания, связывая их с фактами и навыками, полученными в процессе обучения. Все эти когнитивные процессы значительно улучшают память, а это говорит о том, что в ночь перед важной презентацией или экзаменом действительно нужно выспаться — обратное может быть контрпродуктивным.

Факты про сон, которые вы не знали

Надеемся, у вас не осталось сомнений в том, что сон — крайне важная «операция». По этому поводу мы собрали десять интересных фактов про сон, которые вы, возможно, не знали.

1. Человек — единственное млекопитающее, которое с удовольствием задерживает сон. Здесь уместно вспомнить нашу любимую фразу по утрам: «Еще пять минуточек...»

2. Чем выше вы находитесь, тем более высок риск нарушений сна. Ученые полагают, что это вызвано недостатком кислорода и сопутствующими изменениями в дыхании. Как правило, для того чтобы приспособиться к новой высоте (например, во время отдыха в горах) человеку необходимо от двух до трех недель, но эти показатели в каждом конкретном случае индивидуальны.

3. Разведенные, овдовевшие и одинокие люди чаще жалуются на бессонницу.

4. Большинству здоровых взрослых людей необходимо 7-9 часов сна в сутки. Тем не менее, некоторые люди способны нормально функционировать и после 6 часов сна. Другие же не могут находиться на пике активности, если они спали меньше, чем 10 часов.

5. Все мы чувствуем чрезмерную усталость и сонливость в одно и то же время суток: это около 14:00 и около 2:00.

6. Сон также важен для здорового образа жизни, как правильное питание и регулярные физические нагрузки.

7. В соответствии с международной классификацией расстройств сна, люди, которые работают по сменам, подвергают себя большему риску сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Причем, ученые абсолютно уверены в том, что организм человека не может приспособиться к посменной работе.

8. В общей сложности новорожденные спят от 14 до 17 часов в день с нерегулярными периодами в 2-3 часа, проведенных без сна.

9. Ученые до сих пор не знают — и, вероятно, никогда не смогут узнать — видят ли животные сны, как это происходит у людей.

10. Люди, которые не получают достаточно сна, склонны к ожирению. Это происходит потому, что в их организме естественным образом снижается уровень лептина, гормона сна, что провоцирует переедание.

11. Через пять минут после пробуждения мы забываем половину сна, а через 10 минут – 90%.

12. Среднестатистический человек спит около шести лет своей жизни.

13. Во сне мы неподвижны, так как наш организм находится в состоянии покоя и восстановления. Наш мозг «парализует» тело, чтобы предотвратить лишние неконтролируемые движения и избежать случайных травм.

14. Примерно от 18 до 38% людей хоть раз в жизни видели вещий сон.

<p>Учредитель: студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики специализации «Физиология»</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Сайт газеты: http://biology.gsu.by/</p>	<p>ФИЗИОЛОГ Студенческая газета кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Шингирей В.А.</p> <p>Редколлегия: Бекаревич А.А., Бибииков А.В.</p> <p>Редакторы-оформители: Сурков А.А., Лысенко А.Н.</p>
--	--	---