

ПСИХОПРОСВЕЩЕНИЕ

Информация для педагогов, учащихся и их родителей

За компьютер – с баночкой меда!

Натуральный мед способен существенно нивелировать вредное влияние компьютера на организм.

Как показало исследование Юлии Мартыновой из Детского эколого-биологического центра Демского района (г. Уфа), мед в значительной степени предотвращает пагубные последствия длительного нахождения возле компьютера. Правда, этот вывод сделан пока лишь для мушки дрозофилы (*Drosophilla melanogaster*). Школьница «облучала» мушек-дрозофил, выдерживая их в непосредственной близости от компьютера в течение шести часов – самок и самцов отдельно. Причем одну партию мушек до облучения держали на корме, содержащем мед, а другую – без меда. Наблюдения велись и за контрольной партией – дрозофилами, которых не подвергали шестичасовой компьютерной экспозиции.

Что же выяснилось? Мушки, подверженные «компьютерной обработке», и не получавшие меда, давали потомство примерно в четыре раза меньше контрольных. При этом развитие самцов страдало в большей степени, чем самок. Дрозофилы, которым в питательную среду добавляли мед до и после облучения, давали потомство, в количестве, хотя и меньшем, чем контрольные (370 мушек против 450), но существенно большем, чем лишённые меда. Вывод исследования прост: мед – неплохой «радиопротектор», кормить им надо облучаемых до и после вредного воздействия, а мужские особи менее живучи, чем женские. Правда, осталось неизвестным, что было бы, если в питательную среду добавляли не мед, а, например, сахар? И стали бы плодиться больше мушки, не подверженные компьютерному экспонированию, но закормленные медом?

Работа была удостоена премии на XIV Всероссийских юношеских чтениях им. В.И. Вернадского.
<http://www.nkj.ru>

Это надо знать!

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- * сидячее положение в течение длительного времени;
- * воздействие электромагнитного излучения монитора;
- * утомление глаз, нагрузка на зрение;
- * перегрузка суставов кистей;
- * стресс при потере информации.

Автор: Безруких Марьяна Михайловна, директор Института возрастной физиологии РАО, доктор биологических наук, профессор, действительный член Российской академии образования