

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Śpiew zwalcza chrapanie



**Dzięki śpiewowi można ograniczyć, a nawet zlikwidować chrapanie - informuje pismo "Journal of Otolaryngology and Head and Neck Surgery".**

Ćwiczenia "Singing for Snorers" opracowała brytyjska dyrygent chóru Alise Ojay. Dzięki wielokrotnemu powtarzaniu dźwięków "ung" i "gar" wzmacniają się mięśnie krtani i poprawia ich napięcie.

Skuteczność ćwiczeń potwierdziły badania przeprowadzone przez specjalistów z Royal Devon and Exeter Hospital (W. Brytania). 30 pacjentów ćwiczyło mięśnie krtani przez trzy miesiące po kilka minut dziennie, co doprowadziło do istotnej poprawy w porównaniu z kontrolną grupą 30 chrapiących osób, które nie śpiewały. Śpiew poprawił także jakość snu praktykujących go osób.

Szczegóły metody można znaleźć na prowadzonej przez Alise Ojay stronie „Singing for Snorers”.

Źródło: <http://www.nauka.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/19059.html>



07-04-2025

## [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#)

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.



07-04-2025

## [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#)

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

## [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#)

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

## [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#)

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

## [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par](#)

## **bocianów**

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

## **Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki**

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

## **Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego**

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

## **Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian**

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

**Informacje dnia:** [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda](#)

[odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wczesnie uszkadza nerki](#)

## **Partnerzy**