

Makina bat kontu

JOXERRA AIZPURUA

NEUROLOGIA

Garun alferra, garun txikia

AUSTRALIAKO SYDNEYN dagoen Hego Gales Berria unibertsitateko ikerlarien arabera, bizitzan zehar jarduera mental konplexuak egiten ez dituzten pertsonak gainerakoek baino uzkurrago izaten dute garunaren zati bat. Hain zuzen, jarduera mental konplexuak izan dituztenek hipokanpo handiagoa dute. Nahiz eta adinarekin denoi uzkuritzen zaigun hipokanpoa, ariketa mental ugari egin dutenen uzkurdura pertsona arruntagoenaren erdia izan daiteke.

Lehen aldiz aztertu da, zientzia-ikerketaren batean, garunaren tamaina, eta aurkituta-

koak aurrerakada nabaria eragin dezake demenziaren aurkako borrokan. Alzheimerren gaitzaren aurkakoa batez ere, nahikoa onartuta baitago hipokanpo txikia izatea Alzheimerre garatzeko faktorea dela.

Azterketan 60 urtetik gorako 50 lagunek parte hartu dute, hiru urtetan. Lanaren arduradun nagusia den Michael Valenzuela doktorearen arabera, farmazia-industria hipokanpoaren uzkurduraren



Hipokanpoa gutxiago uzkuritzen zaie ariketa mentalak egiten dituztenei.

Osasuna

JABIER AGIRRE

Bularra hartzen duten haurtxoak azkarragoak dira

GERO ETA ZAILAGOA da amaren bularretik elikatutako umeen abantailak eta mesedeak ukatzea. Gaiaren inguruan sekula egindako ikerketa zabalena erakutsi duenez, elikadura modu natural horrek eragin guztiz positiboa dauka umeen garapen kognitiboan, eta haren adimen-koefizientea hobetzen du.

Hau ez da haurren koefiziente intelektuala eta amasnez osatutako elikadura lotzen dituen aurreneko ikerketa, baina orain arteko ia lan guztiak behaketa modukoak ziren. Amaren portaera bezalako faktoreen eragina ezin kontrola zitekeenez, haurren adimenaren eboluzioa aztertzeke ez ziren hain fidagarriak.

Orain, sei urte eta erdi iraun duen ikasketak kontrolatu eta aleatorioan, Bielorrusiako 31 ama-haur zentrotan jaiotako 13.889 haurtxoren jarraipena egin da. Eta herrialde horretan amaren bularra luzaroz eta esklusiboki emateak inolako diru-laguntzarik edo bestelako pizgarririk jasotzen ez duen arren –Europako hainbat herrialdetan duela urte batzuk jarri ziren martxan horrelako neurriak–, ikerketak ondotoxo frogatu ditu amaren bularreko esneak adimenaren gain dituen mesedeak.

PROBIT ikerketak (Ama Edoskitzea Sustatzeko Saia-kuntza) "luzaroz amaren esnea soilik hartu duten

umeak gainerakoak baino adimentsuagoak edo azkarragoak direla" frogatzen du, lanaren arduradun nagusi Michael Kramer-ek azaldu duenez. Zehazkiago esateko, OME eta Unicef erakundeek bultzatuta, amasnea soilik sustatzeko programan parte hartu zuten umeek 7,5 puntu gehiago lortu zituzten ahozko adimen test batean. Bi taldeen arteko aldeak nabarmenak izan ziren beste alor batzuetan ere –2,9 puntukoa adimen ez-ahozkoan, eta 5,9 puntukoa garapen kognitiboan–, betiere Wechsler-en haur-adimena neurtzeko testak aplikatuz. Eta test horiek dira gaur egun erreferentzia bezala erabiltzen direnak gizarte garatuetan.

Zalantza bakarra azaldu da: esnea albo batera utzita, ea amaren eta umearen arteko harreman estuagoak zer nolako eragina izango zuen emaitzetan.



Ama-esnari buruzko inoizko ikerketarik sakonena egin dute Bielorrusian.

landareak

aurkako sendagaia aurkitu bitartean, oso berri ona da norberak bere buruari lagundu diezaioketeela jakitea.

Une honetan, ikerlariak arriskua duten helberruengan ariketa mental eta fisikoaren eragina aztertzen ari dira. |



Azken sasoiaren modan daude adimena lantzeko joko elektronikoak.

EKOLOGIA

Metanoa Artikotik ihesi

IKERLARIAK oso kezkatuta azaldu dira azken asteotan Artikotik sortu diren metano tximien ingatik. Metanoa karbono dioxidoa baino askoz ere eraginkorragoa da berotegi prozesuan, eta isurtzen segituz gero, prozesu hori areagotu egingo da.

Artikotik metano kantitate eskergak daude harrapatuta eta, izotza urtu ahala, atmosferara isurtzen da gas hori. Ez dago soluzio egokirik arazo horretarako, ez baita aurreikusten epe motzean urtea geldituko duen sistemarik. Oraingoan, behatu baino ezin da egin. |



Artikotik izotza urtean atmosferara metano asko isurtzea eragiten ari da.

Suomiak eta afganiarrak bat

JAKOBA ERREKONDO

mandio@zerain.com

SUOMIN NAZIO ZUHAITZA da urkia. Bertako zuhaitz ugarienetakoa da eta, hemen txerriarekin esaten dugun eran, urkiaren azkizalaz ez beste guztia baliatzen ikasi dute; biziko badira, beharko! Suomiren ikur nagusia urki baten aurrean makurtutako neskatoa da. Neskato hori betirako kateatuko duen eratzuna eman aurretik, urki azalez egindako beste bat eman dio bikotekideak. Horra urkiarenganako mirespina!

Bikotea lotuta, aterpe beharrean izango da. Han urkia bezalakorik ez da. Teilatua egiteko urki azala nagusi. Isolatzaile bikaina da, hango teilatuetan funtsezkoa: lata edo txila eta zohikatz edo belar zotal edo teilaren artean jartzen da. Olio ugari eta mundruna edo brea ditu eta horrek ez urik ezta haizerik igarotzea eragozten du. Gaur egun beste mundrun bat darabilgu isolatze lanetarako mundu osoan: petroliotik edo harrikatetik eratorritakoa. Petrolioaren aurretik ez al ditugu Urkiatarrak akabatuko! Afganistan gajoan, 1.800 urteko urki azalak eusten dio ezagutzen den monasterio budista zaharrenari.

Urki azalak aterpetuko duen beroa sortzeko, azal horrek berak lehen ere, zutik zenean, aterpetzen zuena dute su-egur. Bost milioitik gorako suomiarren hamar etxetik batean, oraindik ere, urki egurrez berotzen da negua. Epel horretan, besterik ezean, azala eta egurraren arteko barruko azala jango dute. Jateko murtzikatu, asko ez dela aitatzen nuen Harri Aroko indusketa batzuetan topatu duten txiklearen antzera, orain 5.000 urte legez.

Egun xilosa ateratzen zaio urki egurrari. Txikleak eta gozokiak gozatzeko gaia da, diabetikoentzako egokia –intsulina beharrik gabe metabolizatzen du gorputzak– eta hortz-haginetan txantxarrik zulatzen ez duena. Milaka urteren ondorengo ganorazko atarramentua.

Epellean jan eta edan. Zintzurra leuntzeko, barrunbeak pozteko eta burua arintzeko urkiaren izerdi gozotik hartzitutako ardoa edaten dute. Hostoz jantzi aurreko izerdi berria kentzen diote, lau bat litro eguneko zuhaitzeko, batez beste. Eztiz ezitutako izerdia baratxuri eta limoi azalez irakin ondoren, hartitzen laguntzeko garagardo pittin bat erantsi. Hartzidurak aho sabaiaren oniritzia duenean botilei eman eta hozkailuan jarri.

Urte berrian, zaharrenean etxeko epelaren altzora bildu bide ziren etsaiak kanporatzeko urki adarrezko erratza dantzaten dute.



Urkia ederki baliatzen dute suomiak.

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com
T.943 37 67 16