

Makina bat kontu

JOXERRA AIZPURUA

EKOLOGIA

Berokuntzaren ondorioak, tropikoan larriago

AZKEN ALDI HONETAN oso arruntak zaizkigu telebistan hartz zurien irudiak, urtzen ari diren izotz zati artean iraupen-borrokan.

Washington Unibertsitateko Joshua Tewksbury eta Kaliforniako Unibertsitateko Curtis Deutsch ikerlari estatubatuarrek diotenez, askoz ere larriagoa da gertatzen ari den berotegi-efektua tropikoan bizi diren izakientzat Artikoan bizi direnentzat baino.

Tropikoan tenperatura aldaketa pare bat gradukoa besterik ez izan arren, espezie ugari ezin izango du jasan. Antza, espezie batzuek jada oso gaizki

jasaten dituzte urtero tropikoetan gertatzen diren aro beroak eta hortaz, mugak gaindituz gero akabo.



Artikoan bizi direnek kezka handiagoa eragin ohi diguten arren, Lurraren berokuntzak kalte handiagoa egiten die tropikoko animaliei.



Osasuna

JABIER AGIRRE

Likido erretentzioa saihesteko hainbat gomendio



Likido erretentzioa izatekotan, ez da komeni haragi gorri gehiegi jatea.

UDAKO TEMPERATURA altuak, estresak, ahuspeztasunak eta uda partean ohikoak diren otordu arinek gorputz barruan likidoak eusten diete, eta odol-zirkulazioa eragotzi edo trabatzen duten faktoreetako batzuk dira. Zantzu horiek izanez gero, komenigarria da mediterranean dieta hartzen hastea, dieta horrek zuntz iturri nagusiak diren lekale, barazki eta fruta ugari baititu. Bestalde, zuntzak, koipeak xurgatu eta likido erretentzioa arintzen duten osagaiak askatzen ditu zirkulazioan.

Elikagai horiek, gainera, potasioa dute. Eta mineral horrek drainatzea erraztu eta sodioa, erretentzioa eragiten duen osagaia, bere mailan mantentzen du. Hona hemen beste aholku bat: egunero baratxuri ale bat jatea komenigarria da, zirkulazioa bizkortzen baitu, eta baita platano

erdia ere, potasioa ematen duelako. Gatz kontsumoa gutxitzea ere komenigarria da, eta hestebeteak, opil industrialak eta elikagai birfinduak ahalik eta modurik zorrotz eta erabatekoenean dietatik kentzea komenigarri da. Bestalde, otorduak goxoak izan daitezen, gatz erabiltzea debekatuta dagoenez, espeziak erabili daitezke: perrexila, baratxuria, tipula, ipurua edo kuminoa, esaterako. Esnekiak janz gero berriz, hobe gaingabetuak, eta haragi gorri gehiegi jatea ere ez da komenigarria. Haragi zuria, indioilarra edo oilaskoa adibidez, osasuntsuagoa da.

Zenbait kasutan likido erretentzioa arazo serioagoa bilakatu daiteke, eta nekez konponduko da gomendio dietetiko hauekin. Kasu horietan, sendagilearengana jotzea komeni da, sintoma guztiak berari azaldu, eta azterketa egin ostean berak tratamendu egokia jartzeko.

Dena den, jende askok uste du likidoak atxikitzearen arrazoiak gorputzean likido gehiegi izatea dela, eta horrexegatik ur kontsumoa ere murriztu egiten dute. Baina horixe da inola ere egin behar ez dena. Ur gehiago edanez gero, gatzak disolbatu egingo dira eta errazago kanporatuko dira. Egunero, gutxienez, sei basokada ur edatea komeni da. Aurrenekoa ohetik jaiki orduko, gau guztian pilatutako likidoak kanporatzen laguntzen baitu.

landareak

JAKOBA ERREKONDO

mandio@zerain.com

Paisaia ezezagunak

HALA DATOZKIGU, paisaia ezezagunak. Kultura da, beti, paisaia moldatu eta taxutzen duena. Gure bizimoduaren pulamentuak planeta berotzen ari duela jakinaren gainean, izan ere guk kosta ahala kosta sekula eta beti gainean behar, datorkigunaz jabetzen ahal gara! Hobe dugu!

Landare berozaleentzako harrera aureskua antolatzen dugun artean, hotzepelak eta beroberak adio esan behar handirik gabe xorro-xorro badoaz. Eta landare batek, gure aldamean milaka urte eta gero nazka-nazka eginda, gu haizea hartzera bidali eta alde egiten duenean ludi osoa aldatzen da. Errepikaezina den oreka bat betirako suntsitzen da. Kate askotako begi izaki, alde egiten duen landareak beste landare, animalia, perretxiko, bakterio eta abar guztien bizimodua zalantzan jartzen du, batzuetan bateren baten zapuzteraino.

Naturaren kaos zoragarrian batzuen amaiak eta besteen krisiak hurrengoaren aukerak dira. Eta aurrera egiteko gai direnek hurrengo oreka bat josten dute, bakoitzaren bizitzeko grinaren irriaz landarearteari aparteko grazia txertatuz, berebiziko dir-dir bat itsatsiz. Emaizta berria, bakarra eta parekorik gabea izango da. Beste paisaia bat. Gure espeziearen bizimoduak biztu eta neurri batean behartutakoa, kultur paisaia. Estetikatik, eta are gehiago etikatik, urrun dagoen ikuslearen ikuspegiko paisaia.

Badoazen paisaiak beharresten ditugu, gero; berandutxo. Baratz-erriberak, zumardiak, belazeak, metak, zuhaitz-motzen basoak, gaztainadiak, artadiak... Mitologia sailetik aztertzen ditugu, mozolo alaeak.

Umetan ezkontezintzat genituen negarra eta barreari ekin diet bart, dakarzkigun paisaiotaz berriketan. Negarra, gaitzak kereta estuegira daraman pinu beltzaren ordezkioaren bila, mendebaldetik dakargun eukalipto txatxu zatarraren aldeko demari arrazoa aitortzerakoan. Barrea, irribarre zuria, berriz, mendi handien hegoaldean, tartean zuhaitz eta zuhaiska bakan batzuk berde nabarmen azaltzen dituzten labore sail amaigabeak urrezko egiten direnekoa, atari aurrean, etxean genuelako. Euriaren gaineko euriak zuhaitzak sekula baino mardulago jantzi ditu eta belardiak, ur-asetuta fas-fas, ezin segatu. Belarrak, laboreen senide, garatu, loratu, fruitua ekarri eta urrezatu dira. Geure hegotik geure iparrera etorri da. Hegora hegoragotik datorkie.



Arginetxe baserria, Segura (Gipuzkoa).

Aldiz, Artikoa bizi diren izakiek jasan behar izaten duten tenperatura tartea askoz ere handiagoa denez –zero azpiko gradu askotik hamabost gradurainokoa–, ez dirudi goiko muga hori pixka bat aldatzeak gehiegi eragingo dienik.

Ikerlariek ez dute euren azterketa amaitu, eta orain hiru bide zabaldu dituzte. Batetik, uztetan berokuntzak izango duen eragina neurtu nahi dute, bestetik bertako gizakiengan izango duena, eta azkenik, berotegiak eragingo duen euriaren aldaketak landaredian izango duena. ■

MATERIALEN ZIENTZIA

Laster grafenozko gailuak kalean

GRAFENOA atomo bakarreko zabalera duen karbonozko zuntza da eta Manchesterreko Unibertsitatean aurkitu zuten 2004. urtean.

Orain, unibertsitate bereko Kostya Novoselovek eta haren lankideek grafenozko elektrodoak dituzten gailu nanoak sortu dituzte, eta horri esker izugarritzko iraultza etor daiteke telebistako, telefono eramangarrietako eta ordenagailuetako pantaila lauetan.

Grafenoa optikoki gardena da, kimikoki inerte eta oso erresistibitate txikia duenez oso ongi garraiatzen du elektrizitatea.

Arestian aipatu gailuetan erabiltzen den teknologia indio izeneko elementuan oinarritzen da, baina haren eskasia

dela-eta, adituek uste dute hemendik hamar urtera ez dela erabiliko.

Grafenoa karbonoa denez, ez dago lehengai arazorik eta haren produkzioa baino ez da merketu behar. Aipatzen ari garen ikerketak hori ere bideratu omen du; beraz, etorkizunean oso merkeak izan daitezkeen pantailen atarian gaudela uste da. ■



Grafenoak (goian) iraultza ekar dezake pantaila lauetan.

ideia batetik errealitatera



web garapeak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza
interaktiboawww.iametza.com
T.943 37 67 16