

Osasuna

JABIER AGIRRE

Ordenagailua eta bizkarra

Gutako askok ordu luzeak egiten ditugu ordenagailuaren aurrean, eta lanean ari garela, behin eta berriz errepikatzen ditugun jarrera eta mugimenduek tendoien eta lokailuen gainkarga eragiten dute. Epe luzeko kalteak saihesteko, ordenagailuaren aurrean izan beharreko jarrera egokiak eta zenbait aholkuk arazoak saihesten lagunduko dizute.



- 1. Bizkarra zuzen eduki.** Oso akats usua da pantailaren aurrean okertuta esertzea. Jarrera horren eraginez, sorbaldak "erori" egiten dira eta garondoa gehiegi tolestean da. Hainbat ordutan horrela egonez gero, bizkarreko muskuluak tenkatu egiten dira, eta abdominalak eta ipur-masailetak muskuluak, berriz, bigundu.
- 2. Ordenagailuaren aurreko jarrera.** Ergonomian adituak aulkiaren eta pantailaren altuerak elkarrekin egokitzea gomendatzen dute, pantailaren goiko aldea gure begien maila baino zertxobait beherago gera dadin, lepoa luze-luze edukiz. Pantaila aurrez aurre egongo da, besoa luzatuta justu-justu ukitzeko moduan.
- 3. Bizkar aldea babestu.** Bizkarrak zuzen egon behar du, beheko aldea aulkiaren kontra jarritz. Zenbait adituk, ordea, ipurdia zertxobait aurrerartzea gomendatzen du, aulkiaren eta bizkarraren artean kuxin bat ipinita. Bi postura horiek tarteka txandakatuz eser zaitezke.
- 4. Besoak ondo jarri.** Besaurreek aulkiaren beso-euskarrien gainean egon behar dute, lurraren paralelo, edo bestela mahai gainean, teklatuaren aurrean, eskumuturrak ondo jarritz. Eskuak erabat saguaren gainean mugitzeko modua eduki behar du.
- 5. Hanken posizioa.** Izterrak aulkiaren gainean jarri behar dira erabat, aldeetara nahiko leku edukiz. Aulkiak gurpilak eduki behar lituzke, hobe baita aulkia jiratzea gorputz-enborra baino. Belaunak aldakak baino zertxobait gorago egotea komeni da –horretarako oin-euskarri bat erabil daiteke–, horrek bizkarraren beheko aldea erlaxatzen duelako.
- 6. Tarteka ariketak egin.** Ordubete edo, gehienez ere, bi ordu eserita eman ondoren, atsedenaldira laburrak egitea komeni da (1-2 minutukoak) eta tarte horietan ariketak egitea, muskuluak erlaxatzeko.

Erresonantzia magnetiko bidezko diagnostikoa hobetzeko sistema

Atomoen portaera ikertzen zebiltzala, Frantzia eta AEBetako zenbait zientzialarik erresonantzia magnetikoa garatzen lagundu dezakeen aurkikuntza egin dute. Erresoluzio handiagoko erresonantziak lortzeaz gain, gaixoak gaur egun ohikoak diren hodi klaustrofobikoetan sartu beharra saihesteko bidea eman dezake aurkikuntza honek.

www.amazings.com/ciencia/noticias/070109d.html

Ama erretzaileen umeez erasokorrak izateko arrisku handiagoa omen daukate

Herbehereetan eta Kanadan egindako ikerketa estatistikoaren arabera, haurdunaldiak dirauen bitartean erretzeak, hala nola ama gaztea izateak, handitu egiten du seme-alabek portaera antisoziala izateko arriskua.

<http://ttiki.com/1805>

Nerabezaroan erretzeak loditasuna ekar lezake gerora

Helduarora iristean, nerabezaroan erre dutenek gerri lodiagoa dute, batez beste, erre ez dutenek baino. Hori da behinik behin Finlandian egin duten azterketa baten ondorio nagusia. Ikerketa osatzeko, 1975 eta 1979 artean jaioetako 4.000 biki baino gehiagori epe luzeko jarraipena egin diete.

<http://ttiki.com/1806>

Unai Brea

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16