

Depresioaren aurka, argia



GURE JENDARTEAN gero eta zabalduago daude depresio eta antsietate arazoak. Horiek sendatzeko bidea luzea izaten da, oro har, baina orain gutxi *Nature* aldizkarian argitaratu emandako artikuluko batean depresioak sendatzeko bide berri bezain interesgarria ezagutu dugu. Sinpleki esatearren, gogorapen positiboak

ditugun garuneko neuronak argi izpien bidez aktibatzean datza.

Saguekin egindako saiakerek emaitza ikusgarriak izan dituzte: depresioa nahita eragindako saguen garuneko kokagune zehatzean zuntz baten bidez argi izpiak sartuz, neuronak aktibatu eta depresioa kentzea lortu da ia kasu guztietan.

Arazoa da argia zuntz baten bidez buruan sartzea oso erasokorra dela. Alabaina, emaitza ona izan daitekeela jakinda, argia buruan era samurrean sartzeko bide teknologiko aproposak aurkitzea izango da hurrengo erronka. ■

Rooibos, modako infusioa baino gehiago

ASPALATHUS ACUMINATUS edo

Rooibos izenez ezagutzen duguna, askorentzat, te mota bat baino ez da. Hegoafrikako Cederberg ingururanean hazten da, eta tearen zale askoren gustukoa da, baina ez du teinarik. Bai, ordea, antioxidatzaile ugari. Infusiorako gaia landarearen zutoin eta hostoekin prestatzen da; txikitu ondoren, hartidura eragiten da eta azkenean eguzkitan lehortzen uzten da.

Aipatu bezala antioxidatzaile izaera du, flabonoide ugari baititu, aspaltina, notofagina eta kertzetina besteak beste. Baina horiez gain sodio, magnesio, potasio eta neurri txikiagoan burdina hornitzaile aproposa da. Kaloriarik gabekoa, gainera. ■



WWW.SOULTEA.DE/
ANDRÉ HELBIG-CC BY SA

Hauts-hodei batek inguratzen du ilargia

2013ko irailean abiatu zen NASAREN LADEE misioak 184 egun iraun zuen, eta ilargiaren atmosferako datuak bildu zituen. Horri esker ilargiaren inguruan hauts-hodei finko samarra dagoela ondorioztatu ahal izan da. Antza, hurbil igarotako kometek utzi dute hauts hori.

ttiki.com/340311
(Euskaraz)

Itsas maila ez da berdin handituko leku guztietan

Berotegi efektuaren eraginez hainbat lekutako izotza urtzen ari da. Groenlandian, adibidez, nabari da izotzen urtzea, baina horren eraginez, pentsatu daitekeenaren aurka, inguruko lurraldeen itsas maila ez da asko igoko. Eragina 2.000 kilometro urrutiago dauden lurretako kostaldeek jasango dute.

ttiki.com/340312
(Gaztelaniaz)


Tona bat bolizko objektu txikitu dituzte New Yorken

Ekainaren 19an bolizko objektuak pilatu eta suntsitu zituzten New Yorkeko Times Square plazan. Azken hiru urteetan 100.000 elefante hil dituzte boli trafikatzailerik, eta hilketa horiek salatzeke antolatatu zuten New Yorkeko ekintza.


ttiki.com/340313
(Frantsesez)

Babeslea: **iametza Interaktiboa**


ideia batetik errealitatera




web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

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