

### Bulegoan egiten duzu lan?

**B**uruko mina, alergiak, logura, ezta rri lehorra, azaleko arazoak... Bulegoetako lan-baldintzak ez dira beti egokienak. Aipatu ditugun osasun-arazoetakoren bat baduzu, egiaztatu itzazu zure bulegoko baldintzak. Eraikin gaixoen sindromeaz luze hitz egiten ari da aspaldi honetan. Berriki, delako sindromearekin zerikusia omen duten baldintzak zehatz-mehatz aztertu dituzte. 20° inguruko tenperatura da egokia eta hezetasanak % 50 izan behar du gutxi gora-behera. Ordenadorearen pantailatik metro erdira eser zaitetz eta egiaztatu pantailan ez dela ezer isladatzen. Bulegoan aire garbiak ibili behar du beti,

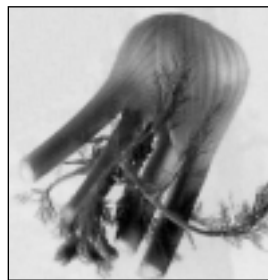
Bulegoetako lan-baldintzak ez dira beti egokienak. Eta zure bulegokoak nolakoak dira?



baina abiadura motelean. Zure bulegoan baldintza guztiak betetzen dira eta hala ere, buruko min jasangaitzak dituzu? Deitu iezaiozu igarlebati, baina ez edozein igarleri. Eremu magnetikoen fenomenoak aztertzen dituen ikertzaile bati hots egin beharko diozu. Beharbada zure bulegoa intentsitate handiko eremu magnetikoren batean kokatua dago eta horrek zure osasunari kalte egiten dio. Zerbait ikertzailek edo zetik hala uste du behintzat.

### Mihilua menopausiarako ona da

**F**oenilicum vulgare edo mihilua fitoestrogenotan aberatsa da eta hauek hormona-iharduera imitatu egiten dute. Horregatik, hormona-produkzioak behera egiten



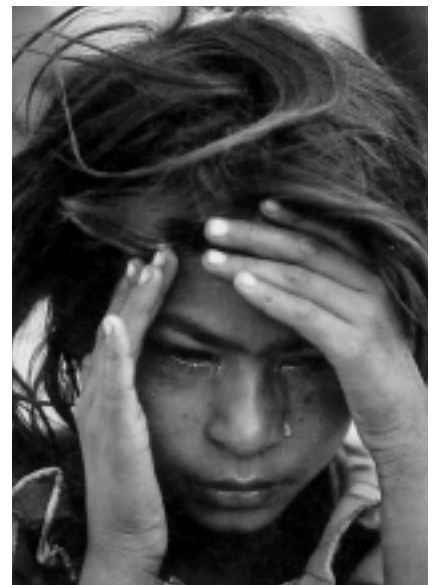
Hormona-produkzio beherapenari aurre egiteko balio omen du mihiluak.

duenean (menopausian, adibidez), fitoestrogenoak hartuta hutsunea nolabait bete egiten da. Soiak, aingeru-belarrak eta apioak ere, fitoestrogenoak dituzte.

### Gas toxikoaren ondorio larriak

**I**ndiako Bopal herrian duela hamabi urte kimikako fabrika batek desmasia larria sorrarazi zuen. Metil izozianato gaseko 40 tona isuri ziren eta hurrengo egunetan bi mila pertsona hil ziren. Gaur egun, bizirik iraun zuten 50.000 herritarrek osasun-arazoak dituzte gasaren erruz. Eta ikertzaile-talde batek aitortzen duenez, urte hauetan bertako biztanleek jaso duten medikuntza-arreta ez da egokiena izan. Nazioarteko Medikuntza-Batzordeak argitaratu berri duen lanaren arabera, kaltetuei eman zaizkien drogek ez dute

batere lagundu. Medikuntza-praktika onartezinak egin direla dio komisioak. Egoerarik kezagarriena arnasaparatu gaixotasunak, eta bereziki birrikak kalteturik, dituztenena da. Dena dela, gasak sorraziti dituen eta eragin ditzakeen ondorioak ezagutzea ez da batere erraza. Kalteak zeintzuk diren ez dago batere argi, baina efektu neu-



Indiako Bopal herrian, duela hamabi urte, kimikako fabrika batek sortu zuen desmasiak jaioberrien artean eragin duen kaltea ikertu nahi dute.

rologikoez eta beste gaixotasun batzuek ere hitz egiten hasi dira komisiokoak. Egoera honen aurrean, ikerketa sakon bat egin nahi da jaioberrien osasun-egoera zein den jakiteko.

