



labirrean

Jogurtaren definizio zabalagoa

Presidentziako Ministerioak definizio zabalagoa eman du jogurtari buruz. «Hartziduraren ondoren pasteurizatutako jogurta» izena jaso du. Hotz beharrik gabe egoera ezin hobean irautea da esneki hauen ezaugarria.

Orain, honako hau da jogurtaren definizioa: esne pasteurizatutik *Lactobacillus bulgarius* eta *Streptococcus thermophilus*-en eraginpean hartzidura laktikoaren bitartez lortzen den esne koagulatua. Hartzidurako mikroorganismoek bideragarriak izan behar dute, eta azken produktuan presente egon behar dute hamarretik bateko gutxieneko kopuruan, eta mililitroko kolonien kopurua zazpita jaso.

Bestalde, hartziduraren ondoren pasteurizatutako jogurta, hartzitu eta berotasunezko tratamendu bat aplikatzearen emaitza da; pasteurizazioaren parekoa da, bakterio laktikoen bideragarritasuna galduta. Horrenbestez, Estatuaren establezimenduetan esnezko postre izena desagertu egin da.

Kutsadura akustikoa

Euskal Herriak du munduko indizerik altuenetakoa kutsadura akustikoan

ITZIAR ELORZA
(EKAko KIDEA)

Zarata da hirietako arazo handietako bat. Bizi-kalitateak eta osasunak nabarmen egin dezakete behera etengabe zarata indize altuak jasanez gero. Kalkuluen arabera, Espainian bederatzita milioi lagunek jasaten duten zarata onartutako dezibel kopurua baino askoz handiagoa da, eta zarata handiena jasaten duten herrien sailkapenean bigarren postuan dago Japoniaren atzetik Euskal Herriak ere indize altuenetakoa du.

Entzumenaren hiperestimulazioak ezinbestean ondorio fisikoak nahiz psikikoak izaten ditu. Osasunean dituen eraginak beldurraren eta tentsioaren eraginaren antzekoak dira. Sintomak hauek dira: taupada gehiago, aldaketak arnas erritmoan, muskuluen tentsioan, presio arterialean, larruazalaren erresistentzian. Horri guztiari eragiten dituen ondorio psikopatologikoak gehitu behar zaizkio: estresa, depre-

sioa, angustia, antsietatea, hira...

Azken garaiotan, hirietan nabarmen handitu dira zaratak; oro har, esan daiteke zaraten %80 ibilgailu motordunetatik datozela, %10 industrietatik, %5 taberna, pub, lantegi eta abarretatik, eta azken %5a trenbideetatik.

Mugak

Osasunerako Mundu Erakundeak muga batzuk ezarri ditu zararentzat; badakigu horietatik gora kaltegarriak direla osasunarentzat. Babes akustikorik gabe inoiz ez da 65 dezibelek gorako zarata maila gainditu behar. Eta 55etik 65era bitarte arrisku akustikoa dago. Bestalde, kalkuluen arabera, baliteke 75etik 125era bitarteko zaratak entzumen sisteman jadanik lesioak eragiten hastea.

Zaratak, kutsadura eragile

den aldetik, ondorioak izan ditzake sistema kardiobaskularran: bihotz-erritmoaren aldaketak, arrisku koronarioa, kitzikaberatasun baskularra ondorio neurobegetatiboengatik. Hala ere, lesioak eragin ditzake glandula endokrinoetan, aldaketa hipofisiarioekin eta adrenalina jariaketa handiagoarekin. Baita digestio-aparatuan ere, eta, ondorioz, errazagoa izango da gaixotasun gastroduodenala izatea atsedean hartzeko arazoengatik. Gainera, beste arazo batzuk ere izan daitezke: estresa, buru arazoak, agresio-joerak, suminkortasuna, kontzentrazio falta. Zarata etengabe jasaten egoteak entzumenaren pixkanaka galtzea dakar, batez ere industrietako zaraten kasuan, hala nola normalean walkmana darabilten, diskoteketara doazen eta ke-

hodi libreko motozikletak gidatzen dituzten gazteen artean.

Soinua eta zarata

Soinua eta zarata bi kontzeptu desberdin dira, bereizi beharrekoak. Zarata soinu edo soinu multzo nahasi eta desordenatu bat da. Musika-soinu batean hainbat frekuentziatako uhinak era ordenatuan gainjartzen dira denboraren arabera egitura harmoniko bati jarraituta. Horregatik, zarata desatsegina da, eta musika atsegingarria. Soinua jarraitua da denboran, beti bera da, eta, azkenean, ohitu egiten gara; zarata, berriz, era anarkikoan, ordenarik batere gabe entzuten diren elkarren ondoko bibrazio batzuk dira. Giza burmuinak ezin du integratu soinu hori, jaso baino ez du egiten, eta jasan, interferentzia batzuen ondorioz erotzen den iratiaren pare.

Kutsadura akustikoa

Herri bateko kaleetatik airean batetik bestera mugitzen diren soinu eta zaraten multzoa da kutsadura atmosferikoa. Ba-

tzuetan *minaren atalasetik* gora izaten dira (120 dezibelek gora), eta agintariek murriztu eta kontrolatu egin beharko lituzkete herritarren osasuna zaintzeko.

Munduko Medikuek Elkarrekin estrategia global bat erabiltzeko eskatzen du:

1. Informazioa ematea jende guztiari, bereziki kutsatuak izateko arriskua sor dezaketen eta biktima izan daitezkeen.
2. Makina enpresak eta fabrikatzaileak bultzatzea behar den lekuan isolatzeko material fonikoa jartzera, langileen osasuna benetan zaintzeko.
3. Langileei ulertaraztea zarata handietatik babesteko nork bere aparatuak erabili behar dituela.
4. Gazteei jakinaraztea zer nolako arriskuak dituen zarataren kultura: motozikletak, musika ekipoak, rock kontzertuak, diskotekak eta abar.
5. Legezko erregulazio egokiak eskatzea, jendea dabilen lekuetan, oporretakoetan, suspertzeko etxeetan eta abarretan batzuetan izaten diren zarata handiegien aurka.
6. Lege zigorrek babestea, eta kontrol neurrien eraginkortasuna zaintzea.
7. Hezkuntza-agintari guztiei sinetsaraztea ikasmaita guztietan eskolak eman behar direla kutsadura akustikoa prebenitu eta desagerrarazteko.

Babes akustikorik gabe inoiz ez da 65 dezibelek gorako zarata maila gainditu behar