



# osatuZ

EUSKARA IKASTEN ARI GARENON ALDIZKARIA

OsatuZ gaiak: Heste suminkorra

INGEMATik: Egoitza batean bizi naiz

Elkarrizketa: Olatz Olaziregi, elektromiogramaz

Erizaintza-eskolatik: Ariketa eta egoera fisikoen eragina osasunean

Proba diagnostikoak: Audiometria

Lehen mailako arretatik: EZAGUTZA, Bilbo Eskualdeko ezagutzaren plataforma

## Eli Esparza, kalitate-arduraduna Gipuzkoako Ekialdeko Eskualdean



ALE HONEKIN BATERA,  
OSATUZ ELKARRIZKETAK 63-68  
CDA OPARI





## GIPUZKOA

### ANDOAIN

ERNAITZA LIBURUDENDA  
Zumea, 2  
20140 ANDOAIN

### BERGARA

ELKAR MEGADENDA BERGARA  
Ibargarai, 12  
20570 BERGARA  
bergara@elkar.com

### DONOSTIA

HONTZA LIBURUDENDA  
Okendo, 4  
20004 DONOSTIA

### ELKAR MEGADENDA DONOSTIA

Fermin Calbeton, 21-30  
20003 DONOSTIA  
fcalbeton@elkar.com

### ELKAR MEGADENDA

Bergara, 6  
20005 DONOSTIA  
bergarakalea@elkar.com

### IRUN

ELKAR MEGADENDA IRUN  
Colon pasealekua, 8  
20300 IRUN  
irun@elkar.com

### OSKARBI LIBURUDENDA

Colon pasealekua, 11  
20302 IRUN

### TOLOSA

ELKAR MEGADENDA TOLOSA  
Aroztegieta, z/g.  
20400 TOLOSA  
tolosa@elkar.com

### OÑATI

IBARRONDO LIBURUDENDA  
Plaza. Fueros, 10  
20560 OÑATI

### ZARAUZ

GAROA LIBURUDENDA  
Trinidad, 7  
20800 ZARAUZ

## BIZKAIA

### BARAKALDO

MILOS PALENZUELA  
LIBURUDENDA  
Uribe Merindadea, 14  
48901 BARAKALDO

### BASAURI

BIOK LIBURUDENDA  
Dr. Garay, 11  
48970 BASAURI

### BILBO

CASA DEL LIBRO-URQUIJO  
Alda. Urquijo, 94  
48009 BILBO

### CASA DEL LIBRO,

LA LIBRERÍA  
Colon de Larreategi, 41  
48009 BILBO

### MACEDA LIBURUDENDA

Santa Clara, 16  
48006 BILBO

### HERRIAK LIBURUDENDA

Licenciado Poza, 11  
48008 BILBO

### VERDES LIBURUDENDA

Correo, 7a  
48005 BILBO

### ELKAR MEGADENDA BILBO

Iparragirre, 26  
48011 BILBO  
iparragirre@elkar.com

### LIZARDI LIBURUDENDA

Heliodoro de la Torre, 9  
48014 BILBO

### CAMARA LIBURUDENDA

Euskalduna, 6  
48008 BILBO

### BINARIO LIBURUDENDA

Iparragirre, 9 bis  
48009 BILBO

### KUKUMA LIBURUDENDA

Colon de Larreategi, 21  
48001 BILBO

### KIRIKIÑO LIBURUDENDA

Colon de Larreategi, 11  
48001 BILBO

### LAUAXETA LIBURUDENDA

Rodriguez Arias, 45  
48011 BILBO

### DURANGO

HITZ LIBURUDENDA  
Artekalea, 14  
48200 DURANGO

### LEIOA

ARTAZA LIBURUDENDA  
E.H.U. Leioako Kanpua  
Posta kutxa 56  
48940 LEIOA

### SANTURTZI

TEMAS LIBURUDENDA  
Pagazaurtundua, 3  
48980 SANTURTZI

## ARABA

### GASTEIZ

ELKAR MEGADENDA GASTEIZ  
San Prudencio, 7  
01005 GASTEIZ  
sanprudencio@elkar.com

### CASA DEL LIBRO-AXULAR

LIBURUDENDA  
Arka, 11  
01005 GASTEIZ

### STUDY LIBRERÍA

Fueros, 12  
01004 GASTEIZ

### AYALA LIBURUDENDA

### ELKAR MEGADENDA GASTEIZ

Apraiztarrak, 1-Campus  
01006 Araba  
campus@elkar.com

## NAFARROA

### ARBIZU

BERIAIN LIBURUDENDA

### ETXARRI

KAXETA LIBURUDENDA

### IRUÑEA

AUZOLAN LIBURUDENDA  
San Gregorio, 3  
31001 IRUÑEA

### AUZOLAN LIBURUDENDA

(Berria)  
Tutera, 16  
31003 IRUÑEA

### ELKAR MEGADENDA IRUÑEA

A.M. Larraona, z/g.  
Golem Eraikina  
31008 IRUÑEA  
amlarraona@elkar.com

### LIBRERÍA EL PARNASILLO

Castillo de Maya, 45  
31004 IRUÑEA

## IPARRALDEA

### BAIONA

ELKAR MEGADENDA BAIONA  
Arsenal Plaza  
64100 BAIONA  
baiona@elkar.com



Helbide honetara bidali behar da:

OSATUZ aldizkaria  
Vitoria-Gasteiz kalea, 3  
20018 DONOSTIA

Formulario honetako datuak fitxategi automatizatuz batean bilduko dira, HABEK eta Osakidetza aldizkaria jasotzeko eskabideak kudeatu ahal izateko. Fitxategi datuetara sartzeko, datuok aldatu eta deuseztatzeko eskubidea erabili nahi izanez gero, HABEra jo dezakezue: Vitoria-Gasteiz kalea, 3-6. 20018 Donostia.

## HARPIDETZA-ORRIA

Izen-deiturak: .....  
Identifikazio Fiskalaren Kodea / Nortasun-agiria: .....  
Helbidea: ..... Telefonoa: .....  
Herria: ..... Posta-kodea: ..... Lurraldea: .....  
Posta elektronikoa: .....

Osatuz aldizkaria jaso nahi dut 2009/10 ikasturtean (6 ale)

- Harpidetza arrunta: 26,20 €  
 Euskaltegiko ikasleak: 13,10 €  
Zein euskaltegitan ari zara ikasten? .....  
 Medikuntza, odontologia edota erizaintza fakultateetako ikasleak: 13,10 €  
Zein fakultatetan ari zara ikasten? .....

Honela ordainduko dut:

- HABEren izenean luzaturiko txeke bidez  
 Transferentzia bidez (Kutxa 2101 0381 01 0003069002)  
 Kontu korronte bidez: bankua edo aurrezki kutxa: .....  
Sukurtzala: ..... K.D.: .....  
Zenbakia: .....

06



08



16



24



33



44



## 05 GAURGERO MOTZEAN

## 06 OSATUZ ERREPORTAJEAK

Eli Esparza, Gipuzkoako Ekialdeko Eskualdeko kalitate-arduraduna. *Gorka Etxabe (Arteman)*

## 08 OSATUZ GAIAK

Heste suminkorra. *Jabier Agirre*

## 12 INGEMATIK

Egoitza batean bizi naiz. *Lorea Igartua*

## 14 OSATUZ ELKARRIZKETA

Olatz Olaziregi, Elektromiogramaz

## 16 ERIZAINTZA-ESKOLATIK

Ariketa eta egoera fisikoen eragina osasunean. *Itziar Hoyos*

## 18 PROBA DIAGNOSTIKOAK

Audiometria. *Jabier Agirre*

## 20 LEHEN MAILAKO ARRETATIK

EZAGUTZA, Bilbo Eskualdeko ezagutzaren kudeaketarako plataforma. *Miren Josu Ormaetxea*

## 22 GAURGERO

Koadrilak: Babesgune ala lotura estuegiak?

## 24 SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Jon Miranderen *Haur besoetakoa* eleberria

## 33 ELKARRIZKETA

Iñigo Almandoz, prestatzaile fisikoa

## 36 GAURGERO

Saharako medikuntza tradizionala bizirik

## 38 IKASLEAREN KORDERNOA

## 44 GAURGERO

Ahozko probak

## ARIKETA-KORDERNOA

1. Kalitateaz (Eli Esparza). *Belen Benitez*
2. Heste suminkorra. *Belen Benitez*
3. Ariketa eta egoera fisikoen eragina osasunean. *Joseba Arbelaitz*
4. Audiometria. *Belen Benitez*

37



Osatuz eta Ikasbil atarian ikusgai

Testuen/ariketen maila:



## ERREDAKZIOA:

Xabier Zubizarreta  
Eskarne Lopetegi  
Esther Isasa  
M<sup>o</sup> Ixabel Valcarlos  
Aitor Amutxastegi  
Juan Miguel Gutierrez

Zuzenketa terminologikoa:  
Jabier Agirre, UZEI



AZALEKO ARGAZKIA:  
Josetxo Arantzabal

DISEINUA ETA MAKETAZIOA:  
Truke / Zirrimarra  
(Beasain-Andoain)

ILUSTRAZIOAK:  
Wentxi (Zirrimarra)  
Josetxo (Truke)

INPRIMATEGIA:  
GERTU  
Oñati, Gipuzkoa

LEGEZKO GORDAILUA  
SS-850/06  
ISSN: 1886-6964

Euskal Autonomia Erkidegoko  
Administrazio Orokorra  
HABE

www.habe.euskadi.net  
Tel. 943 02 26 00  
Faxa: 943 02 26 01  
e-mail: argitalpenak@habe.org  
Harpidetzak: harpidetzak@habe.org



**Ikasbil atarian ([www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net)) eta HABE aldizkariaren erredakzioan jasotako galdera batzuk jaso ditugu, beti bezala, txoko honetan zuei erakusteko. Hona hemen hil honetakoak:**



DBH-ko euskarako errefortzuko irakaslea naiz eta nire ikasleekin [www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net) atarian dituzuen denbora-pasak egin nahiko nituzke. Inprimatzeko aukerarik badago? Mila esker

Zoritzarrez, erantzuna ezezkoa da, une honetan [www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net) atariko denbora-pasak ez daude prestatuta zuzenean inprimatzeko. Dena dela, badago "trikimailu" bat eta zera da: nahi duzun denbora-pasa bistaratzeko, pantailaren kaptura bat egin dezakezu, ordenagailuko Impr Pant botoia erabiliz. Ondoren, irudiak editatzeko daukazun programaren batean itsatsi dezakezu fitxategia eta horrela, irudi bezala, inprimatu. Ez da oso soluzio ona, baina gure denbora-pasak online egiteko daude diseinatuta eta ez paperean.



Kaixo! Karmen dut izena eta Gasteizen euskara ikasi nuen HABE Gasteizen zuen euskaltegian, orain dela hogeitun urte. Ez daukat titulurik, baina EGA maila eginda dut -nahiz eta ez gainditu-. Gustatuko litzaidake jakitea ea zein maila daukadatan edota ziurtagiririk lor dezakedan.

Lleidan bizi naiz eta horrexegatik ez dakit ezer gai honetaz. Agur bero bat!

**Karmen**

Gaur egun daukazun euskara-maila ziurtatzeko modurik errazena da euskaltegi edo euskal etxe batean izena eman eta ikasle izatea. Ondoren, zentroak nahikoa maila duzula egiaztatzen badu, HABEren egiaztatze-probetara aurkezteko aukera izango zenuke eta era horretan, egiaztagiriri ofizial bat eskuratu. Gure atarietan ([www.habe.euskadi.net](http://www.habe.euskadi.net)) edo ([www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net)) duzu euskaltegi eta euskal etxeei buruzko informazio guztia, zure kasuan gehien komeni zaizuna aukera dezazun.



Aupi! [www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net) web orrialdea bere klaseetan erabiltzen duen irakasleetako bat naiz (hil honetan argitaratu duzuen esker gutuna idatzi zuen ikastaldeko irakaslea, hain zuzen ere) eta web orrialde honetan egiten duzuen lanagatik zoriondu nahi zaituztet. Horren harira zuei aipatzeko bi kontu dauzkate: 1) Ikasbil-eko ariketak egin eta gero, zuzentzeko orduan bi aukera daukagu erantzun zuzena lortu arte. Gauza da pantailan bi SAIKERA, SAIKERA bat agertzen dela eta hori nire ustez ez da zuzena, SAIO hitza erabili beharko litzatekeelako, ezta? Saiakera literaturaren esparruan erabili beharreko hitza dela uste dut. (ENSAYO literario) 2) Bestetik, ELE-ALEA ere klasean lantzen dugu, baina 7.a oraindik ez duzue sarean jarri (ala ez zen egin?). Gauza da irratsaia entzuteko aukerarik ez dudanez, beti [www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net)-en bitartez entzuten dudala eta azken bi asteetan saiorik jarri ez duzue, horra hor nire (eta nire ikasleen) egonezina. Zein da arrazoiak? Eskerrik asko

Zuen erantzunaren zain

**Eneko**

Lehenago kontuari dagokionez, aztertu dugu zure iradokizuna eta egokia iruditzen zaigunez, ahal dugun bezain pronto egingo dugu aldaketa. Dena dela, zerbitzarian egin behar denez gero, ez da modu automatikoan egin dezakegun zerbait eta beraz, denbora pixka bat beharko da berau bistaratzeko. Pazientzia, beraz.

Bigarren kontuari dagokionez, berriz, jakizu ELE-ALEA saioa astelehenero izaten dela, baina zenbait astetan kirola dela eta ez dela saiorik izan (Euskadi Irratiaren programazioak agintzen du hemen). Guk, saioa dagoenetan, emisioaren ondoren, hau da, hurrengo egunean, igotzen dugu audioa ikasbil atarira, hori berehala egiten den lan bat da. Sekuentzia didaktikoak, berriz, denbora gehiago eskatzen du.

Zure kezka argitu ditugulakoan, izan ongi eta mila esker zure laguntza eta "lore"engatik, lanean jarraitzeko bultzada ematen digute eta.

Izan ongi eta nahi duzunera arte.

Komiki hau ikus eta entzuteko, jo helbide honetara: [www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net)

## Komikia



Txo!

Zure txokoa da hau, idatziguzu!

## ZILBOR-HESTEKO ODOL-EMATEA

**2** Zilbor-hesteko odola (ZHO), hezur-muina eta odol periferikoa bezala, oso aberatsa da zelula hematopoietiko sortzaileetan; hori dela eta, ZHO transplanteak gero eta sarriagoak dira eta, gainera, aurreikus daiteke honen erabilpena areagotu egingo dela datozen urteetan.

Haurraren jaiotzaren ondoren, zilbor-hestea baztertu egiten da normalean karenarekin batera. Ikertzaileek egiaztatu dute zilbor-hestearen barruan aurkitzen den odolak odolaren ama zelulak dauzkala, hematopoietiko sortzaileak deiturikoak. Hauek odol zelula guztiak, globulu gorriak, globulu zuriak eta plaketak sortzen dituzten zelula espezializatuak dira. Zelula hauek, behin transplantea egin ondoren, gai dira gaixoarengan zelula sano gisa erreproduzitzeko, beronen hezur-muina onera ekarriz.



## BIZIMODU OSASUNGARRIAREN ESTRATEGIA

**2** Bizimodu Osasungarriaren Estrategia (BOE) Osasun Saileko Osasun Publikoko Zuzendaritzak osasuna sustatzeko egin dako ekimena da, Euskal Autonomia Erkidegoan eragin sozial garrantzitsua duten osasun-arazo desberdinei erantzun koordinatua emateko.

Bizimodu Osasungarriaren Estrategiaren helburu nagusia Euskal Autonomia Erkidegoko populazioaren artean ohitura osasungarriak bultzatzea eta ohitura horiek hartzeko erraztasunak jartzeara. 2002-2010 Osasun Plangintzaren arabera, bizimoduetan eragitea du jarduera nagusienetako bat, eta horien artean, aipagarrienak, jarduera fisikoa eta nutrizioa dira, adin guztietan bizimodu osasungarria garatzeko oinarritzko zutabe baitira.

Bestalde, bereziki kezkarria da haurren artean gertatzen den obesitatearen hazkundeak. Osasun Sailak 2005. urtean Nutrizio Inkesta egin zuen EAEko 4 eta 18 urte arteko populazioan. Inkesta horren emaitzen arabera, EAEko 4 eta 18 urte arteko populazioaren % 28,1ek gehiegizko gorputz-pisua du. Halaber, obesitatearen prebalentzia % 12,2koa da eta gainpisuaren prebalentzia % 15,9koa. Obesitatearen prebalentzia handiagoa da mutikoetan eta gainpisuarena neskatoetan. Era berean, inkesta horren arabera, talde sozial behartsuenek obesitate maila altuagoak dituztela ikus daiteke. Jarduera fisikoaren maila mutikoetan neskatoetan baino altuagoa da (mutikoetan % 28,1koa eta neskatoetan % 14,6koa).

Horregatik guztiatik, Bizimodu Osasungarriaren Estrategiaren lehen esku-hartzea EAEko haur eta gazteen artean jarduera fisikoa eta elikadura osasungarria sustatzea da.



Eli Esparza, kalitate-ziurtagiriek

## Eli Esparza, kalitate-arduraduna Gipuzkoako Ekialdeko Eskualdean<sup>1</sup>



Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)  
Argazkiak: Josexo Arantzabal



2 Produktu edo zerbitzu baten gainean bezeroak duen **hautematea** da kalitatea. Osakidetzan badira kalitatea helburu duten lanbideak. Eli Esparza, esaterako, kalitate-arduraduna da Gipuzkoako Ekialdeko Eskualdean. ISO 9.000, ISO 14.000, EFQM eta gainerako kalitate-ziurtagiriak eta prozesuak primeran ezagutzen ditu, eta ohituta dago kalitatearen aginduetara lan egiten. Bezeroaren **gogobetetasuna** eta **lantaldearen kudeaketa-sistema** hobetzea dira lanbidearen helburu nagusiak.

### ISO eta EFQM

Hezkuntzan, Administrazio publikoan, enpresa pribatuetan, Osakidetzan... kalitatezko eskaintza eta kudeaketa-sistema egokia gero eta kontzeptu garrantzitsuagoak dira. Kudeaketa-sistema **bermatu** eta ahal den neurrian hobetu. Hori da Eli Esparzaren eta bere lantaldearen helburu nagusia. "Plan estrategikoan ezarritako helburuak betetzen saiatzen gara, EFQM eredu eta ISO arauak betearaziz". ISO arauetan oinarritutako zerbitzua eskaintzeko eskatzen diete sendagileei, erizainei eta laguntzaileei. "EFQM eredu, berriz, zuzendaritza-mailan ezartzen da. Lidergoa, **prozesuen araberako kudeaketa, adierazleen** kontrola... hori guztia da EFQM", eman digu aditzera Eli Esparzak.

<sup>1</sup> Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 468389 idatzita

Langileen atzetik ibiltzera ohitu dira kalitate-unitatekoak. "Eguneroko lanean langileen atzetik ibiltzea tokatzen zaigu, **akuilu-lana** egitea, langileentzat **lan gehigarria** izaten delako guk eskatzen dieguna". Oro har, lan egiteko era aldatzeko eskaera egiten diete unitate horretan dihardutenek, "Langileek ez dituzte gogoko izaten aldaketak, ez direlako erosoak izaten eta ohiturak aldatu behar izaten direlako". Hiru langile ari dira kalitatearen unitatean: zuzendaria, teknikaria eta administraria.

### Lanbide gogorra eta zaila

Osasun-zentroetako **unitateburuekin** dute harremana kalitateaz arduratzen direnak. "Guk proposamenak egiten dizkiegu eta unitate bakoitzean aldaketak aplikatzeko ardura beraiena izaten da". Osakidetzan dihardutenen asmo nagusia izan behar du bezeroen beharrak asetzeak, eta horretarako askotan kalitatean diharduten langileek oso **zorrotz** jokatu behar izaten dute. "Medikuekin eta gainerako langileekin zorrotzak gara, eta askotan oso gogorra eta zaila izaten da". Eli Esparza psikologian lizentziaduna da eta ohituta dago pertsonekin harremanak edukitzera. Osakidetzara iritsi aurretik, administrazio publikoan aritu zen, "kalitate-arloan han ere".

Kalitate-arduradunaren lanpostuak bi alderdi ditu Eliren esanetan, "berrikuntza-sistemak eratzekoan sormena lantzen da, baina, aldi berean, langileen atzetik asko ibili behar izaten dugu, eta horrek sekulako pazientzia eskatzen digu". Era berean, kalitate-arduradunek lan administratibo handia izaten dute, inkestak eta adierazleen kontrolak, "alderdi aspergarriena da hori".

### Administrazioaren eta langileen artean

Orain gutxira arte, ISO arauaren aplikazioa Gasteiztik zetorren Osakidetzan, eta horrek mediku eta erizaintzat lan handia eragiten zuen, "paper asko bete behar izaten zuten eta kalitatearen hobekuntzan pauso handiegirik ez zen ematen". Azken hilabeteotan, berriz, lan egiteko era aldatu egin da. "Unitateburuak dira auditore orain, eta haiek ikusten dute benetan zer egin behar den, eta medikuei zein erizainei lan handia kentzen diete". Horren ondorioz, ISO arauarekin gusturago daude osasun-zerbitzuetako profesionalak. Kalitate-unitatekoek bitartekaritza-lana egiten dute askotan, "Administrazioaren eta profesionalen artean aurkitzen gara askotan", adierazi du Esparzak.

Osakidetzak eskaintzen duen zerbitzuaren osasunari dagokionez, Eli Esparzak argi dauka. "Beti dago zer hobetu, baina bezeroei egindako inkestak ikusiz gero, gogobetetasun-maila oso altua da, % 95 gainditzen dugu beti". Gipuzkoako Ekialdeko Eskualdean hobekuntza da jomuga, hobetzea arlo guztietan, eta horretarako kanpora begira jarri dira. "Garrantzitsua da Europan zer ari diren egiten ikustea, eta dagoeneko harremanetan jarri gara Turkiako ospitale batekin, 2008ko Europako **bikaintasun**-saria jaso zuena, eta euren kudeaketa-sistema eta gurea alderatuko ditugu, ea zer ikasten dugun". Batez ere, langileen kudeaketa da hobetu beharrekoa Osakidetzan; izan ere, langileak ez daude gustura kudeaketa orokorrek. "Paradoxikoa da gertatzen ari zaiguna: langileak oso kritiko azaltzen zaizkigu eta bezeroak, oro har, oso gustura". ■



Eli Esparza, OSATUZ aldizkarirako elkarrizketan

**ADIERAZLE.**- *Indicador.* Indicateur.  
**AKUILU-LAN.**- *Trabajo de estímulo.* Travail de stimulant.  
**ARLO.**- *Ámbito.* Champ.  
**BERMATU.**- *Garantizar.* Garantir.  
**BIKAINASUN.**- *Excelencia.* Excellence.  
**GOGOBESETASUN.**- *Satisfacción.* Satisfaction.  
**HAUTEMATE.**- *Pertzepzio.* Percepción. Perception.  
**KUDEAKETA.**- *Gestión.* Gestion.  
**LAN GEHIGARRI.**- *Trabajo adicional.* Travail additionnel.  
**LANTALDE.**- *Equipo.* Équipe.  
**PROZESUEN ARABERAKO KUDEAKETA.**- *Gestión por procesos.* Management par les processus.  
**UNITATEBURU.**- *Jefela de unidad.* Chef d'unité.  
**ZIURTAGIRI.**- *Certificado.* Certificat.  
**ZORROTZ.**- *Exigente, firme.* Exigeant.



## Heste suminkorra<sup>1</sup>

Jabier Agirre,  
UZEI



② Heste suminkorraren sindromea esaten zaio **heste meharreko** nahiz heste lodiko mugimenduen gehitze espontaneo eta anormalari. Normalean, **heste-higikortasunaren** gorakada hori estres emozionalari lotuta gertatzen da. Beste izen batzuekin ere ezagutzen da sindromea: kolon espastikoa, kolon suminkorra edo hestearen gaixotasun funtzionala.



<sup>1</sup> Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu OsatuZ webgunean egiterik, bilatzailean 468390 idatzita



## Zeintzuk dira sindromearen datu epidemiologikoak?

Arazo digestiboak direla-eta egindako kontsulten erdia baino gehiago, gaixotasun honek eragindakoak dira. Bi aldiz gehiago agertzen da emakumeetan gizonezko, adolozente eta heldu gazteetan baino, eta oso gutxitan azaltzen da 50 urtetik gora. Sindromearen agerpena bultza dezaketen faktoreen artean **hondakin gutxiko jan-neurria**, estres emozionala, hesteetako somatizazioa eta **libragarrien** erabilera aipatu izan dira. Populazio orokorraren % 10-20k sindrome honekin lotu daitezkeen sintomak izan ohi ditu, baina horietatik oso gutxi dira tratamendu bila hasten direnak.



**ASALDU.** - *Trastorno. Trouble.*  
**AZTURA.** - *Ohitura. Hábito. Habitude.*  
**BEHERAKO.** - *Diarrea. Diarrhée.*  
**GARUN.** - *Burmuin. Cerebro. Cerveau.*  
**HESTE MEHAR.** - *Intestino delgado. Intestin grêle.*  
**HESTE SUMINKOR.** - *Intestino irritable. Intestin irritable.*  
**HESTE-HIGIKORTASUN.** - *Heste-mugikortasun. Movilidad intestinal. Motilité intestinale.*  
**HONDAR GUTXIKO JAN-NEURRIA.** - *Dieta pobre en residuos. Régime pauvre en résidus.*  
**IDORRERIA.** - *Estreñimiento. Constipation.*  
**KAKALARRI.** - *Caçalera. Foire.*  
**LIBRAGARRI.** - *Laxante. Laxatif.*  
**OBRAMENDU.** - *Libratze. Defecación. Déposition.*  
**ONAIRE.** - *Benigno. Bénin.*

## Zergatik gertatzen da?

Trastorno "funtzional **onairea**" da, izan ere hesteetako higikortasuna (heste lodiko nahiz heste meharreko mugimenduak) nahasten den arren, ez baita heste-egituretan inolako alteraziorik ikusten. Horregatik ez da ongi ezagutzen sindromearen arrazoia. Argi dagoen gauza bakarra da hesteetako muskuluen funtzioan jarduera ez dela normala, eta horrek nahigabeko mugimenduen alterazioa dakarrela.

Gaur egun uste denez, gaixotasuna hestearen gehiegizko erantzun batek sortua da, gasak edo janaria bezalako estimuluaren aurrean hesteetako uzkurdurak edo espasmoak gertatzen direnean. Dena den, **garunaren** ekintzak zuzendu edo eragiten du erantzun anormal hori, lehen aipatutako faktore bultzatzaileak (hondakin gutxiko jan-neurria, libragarrien erabilera edo estres emozionala) agertzen direnean.

Trastorno digestibo hau faktore psikologikoekin lotu izan da: **asaldu** emozionalak, estres kronikoa, depresioa, neurosia nahiz antsietatea, eta egoera berrietara egokitu edo moldatzeko zailtasuna. Horietako egoeraren bat azaltzen denean, sintomak areagotu egiten dira.

## Zein dira sintomarik nabarmenenak?

Mina eta hesteetako libratzeko **azturaren** nahasteak dira sintoma garrantzitsuenak.

Mina koliko modukoa izan ohi da, edo baita abdomenaren behealdean kokatutako sabelminak, eta horrekin batera sabeleko distentsioa (astuntasun-sentsazioa, sabelaren tamaina handitu egin izan balitz bezala), flatulentzia edo haize-mina. Heste-mugimenduak, sabelhusteak edo haizeak botatzeak mina gutxitzen dute, eta sabeleko pareten gainean ur beroaren poltsak jaritzeak ere mina arintzen du.

Hesteetako azturaren nahasteak izan daitezke **beherakoak, idorreria** edo baita aurreko biak txandaka agertzea ere. Sintoma horiekin batera eginkariaren konsistentzia ere aldatu egin daiteke (bigunak edo baita harri-koskorren modukoak izateraino ere), mukia agertu **obramenduan**, eta **kakalarri**-sentsazioa edo hestea ez dela erabat hustu uste izatea. Sintoma horiek guztiek okerrera egiten dute janariak kontsumitzera-koan. Koadroa, hala ere, intermitentea da, alegia, badira sintomarik gabeko txanda edo aldiak ere.

Badira beste zeinu eta sintoma batzuk, zuzenean sindromeak sortuak ez izan arren, harekin batera agertzen direnak: erraz nekatzea, **bihotzerrea**, bizkarreko mina, insomnia, ezinegona, **goragaleak**, indigestioa, **korrokak** eta apetitu-galera.

Hesteetako libratzeko azturen aldaketek 10 egun baino gehiago irauten badute, medikuarengana joatea komeni da, horrek tratamendu egokia jar dezan.

### Diagnostikoa nola egiten da?

Lehenik eta behin, diagnostikoa ziurtatzeko antzeko sintomak eragin ditzaketen bestelako gaixotasun digestiboak baztertu behar dira.

Azterketa fisikoak eta egindako proba guztiek (**ondeste** ukipenak, errektoskopiak, kolonoskopiak, laborategiko analisiek edo **eginkarien** probek) ez dute inolako anomaliarik erakutsiko.

Diagnostiko diferentzialak hestea **erasan** dezaketen prozesu asko eta oso diferenteak hartzen ditu bere baitan. Horregatik, nahiz eta medikuak hasiera-hasieratik heste suminkorraren sindromea izan daitekeela susmatu, hori ez da eragozpen izango bestelako gaixotasun interkurrente posible guztiak aztertu eta baztertzeko.

### Nolakoa da pronostikoa?

Kolon suminkorraren gaitzak bizitza osoa iraun dezake, baina sarritan sintomak hobera egiten dute edo arindu egiten dira tratamendua martxan dagoen bitartean.

### Ze konplikazio ager daitezke?

Deshidratazioa, desnutrizioa eta depresioa dira aipatzeko modukoak.■

**BIHOTZERRE.**- *Ardor gástrico.* Ardeur gastrique.

**EGINKARI.**- Gorozki. *Hez.* Selles.

**ERASAN.**- *Afectar.* Affecter.

**GORAGALE.**- Botalarri, botagura. *Naúsea.* Nausée.

**KORROKA.**- Korrokada. *Erupto.* Éruption.

**ONDESTE.**- *Recto.* Rectum.

**ZUNTZ.**- *Fibra.* Fibre.

### Eta tratamendu bezala zer?

Tratamenduaren helburua sintomak arintzea da, heste suminkorraren sindromea ez baita sendatzen. Hala ere, ez dago luzarora koloneko gaixotasun larriagoak izateko inolako arrisku gehigarririk gaixo hautentzat.

Jan-neurrian aldaketak egitea lagungarri izan daiteke zenbait pazienterentzat, baina ez dago guztiei ondo doakien dieta jakin bat. **Zuntz** askoko dieta, ariketa fisiko erregularra eta estres emozionala gutxitzeko bestelako neurriak hartzea dira neurririk praktikoenak, eta zenbait kasutan espasmoen kontrako botikak erabili beharko dira. Urdail-hesteetako estimulatzaileak baztertzeko (kafeina duten edariak, esaterako) mesedegarria izango da.

Medikuak gaixotasuna zertan datzan argi eta garbi azaltzen dionean pazienteari, prozesuak nabarmen egiten du hobera: faktore estresagarrien eta arazo emozionalen arteko harremana eta lotura zehaztu ahal, alternatiba psikoterapeutiko desberdinen bidez tratatu edo maneiatu ahal izango dira horiek guztiak.

Zein janarik okerragotzen dituzten sintomak ere ikertu eta erabaki beharko da, horrelakoak jan-neurritik erabat baztertzeko. Bestetik, zuntz askoko dietak laguntzen ez badu, edo haize asko sorrarazten baditu, zuntzaren osagarri diren produktu "artifizialak" erabil daitezke, elikadura bidez ahoratu ohi dugun zuntz naturalaren ordez.



2



1.- Heste suminkorrarekin lotutako kontuak jorratu dira artikuluan. *Suminkorra* esan ordez *sumingarri* edo *sumintzaile* esan izan bagenu, gauza bera adieraziko al genuke? Izan ere, euskaraz atzizki bakoitzak esanahi eta karga berezia hartzen baitu.

- Ezkerreko zutabearen hitzen definizioak daukazu. Idatziko al dituzu zein hitzi dagozkien definizio horiek? Kontuan izan hitz guztiek atzizkiren bat daramatela (-garri/-kor/-tzaile)

Definizioak	Hitzak
1. erraz sumintzen dena (irritable)	
2. estresatzen duena (estresante)	
3. hesteak librarazten dituena (laxante)	
4. gehitzen dena, gehitzen duen zera (suplemento)	
5. zerbaiti laguntzen diona (auxiliar, ayuda, accesorio)	<i>lagungarri</i>
6. mesede egiten duena, onuragarria (beneficioso)	
7. zerbait osatzen duen gauza (complementario)	
8. bultzatzen duena (predisponente, promotor, impulsor)	
9. estimulatzeko duena (estimulante)	

2.- Heste hitzaren inguruan familia zabala osatu da, mendeetan zehar, euskaraz. Lotuko al dituzu euskarazko hitzak gaztelaniazkoekin?

Euskaraz	Gaztelaniaz
1. heste mehar	a) motilidad intestinal
2. heste lodi	b) estructura del intestino
3. hestesobre	c) intestino delgado
4. heste(etako) uzkurdua	d) intestino grueso
5. heste(etako) espasmo	e) esófago
6. heste(etako) higikortasun	f) apéndice (vermiforme, cecal)
7. heste-egitura	g) contracción intestinal
8. hestegorri	h) espasmo de los intestinos
9. heste-suminkor	i) hábito intestinal
10. hesteetako libratzeko aztura	j) intestino irritable

3.- Artikulutik zenbait esaldi ekarri ditugu hona, baina zenbait hitzi lehengo letra baino ez diegu jarri. Asmatuko al zenuke zein diren hitz horiek idazten?

1. Normalean, heste-higikortasunaren gorakada hori **e**..... emozionalari lotuta gertatzen da.
2. **G**..... ekintzak zuzendu edo eragiten du erantzun anormal hori, lehen aipatutako faktore bultzatzaileak agertzen direnean.
3. Urdail-hesteetako estimulatzailak **b**..... (kafeina duten edariak, esaterako) mesedegarria izango da.
4. Azterketa fisikoak eta egindako **p**..... guztiek ez dute inolako anomaliarik erakutsiko.

<sup>1</sup> Nahi izanez gero ariketa hauek badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 468391 idatzita



## Egoitza batean bizi naiz<sup>1</sup>

Lorea Igartua,  
Iza egoitzako  
egoiliarra



ingema  
Instituzioa profesionala, laguntza soziala



**2** Artikulu hau arlo soziosanitarioarekin lotuta dago, baina ez dugu gai teoriko bat azaldu edo gomendiorik emango. Aitzitik, INGEMAn egoitza batean bizi den lagun baten testigantza jasoko dugu, artikulugilea Iza izeneko **egoitzan** bizi baita. Egoitza horretan bizi duen esperientziaren eta sentipenen berri eman emango digu Loreak.

**D**onostian dagoen ezindu gazteentzako egoitza bat da Iza, eta 2005ean etorri nintzen bertara. Betidanik nahi nuen hiriburu batean bizi: ezinduentzako aukera gehiago dagoelako eta nire independentzia nahi nuelako. Askok bazterketarekin lotzen dute egoitza batean bizitzea, baina nire kasuan ez da horrela.

Gogoan dut lehenengo egunean nola zuzendariak egin zidan ongietorria. Lehenengo momentutik euskaraz hitz egin zidan eta nire ikuspuntutik oso garrantzitsua da horrelako toki bateko langileak euskaraz egitea. Hasiera batean langile bat zela pentsatu nuen, bata zuria zeramalako. Susmoa dut ez direla zuzendari asko egongo langileen jantzi bera daramatenak. Handik egun batzuetara, nire logelarako zakarrontzia behar nuela esan nuen eta zuzendariak berak ekarri zidan; detaile horrek harritu egin ninduen. Horretaz gain, bilera batean ez badago, bulegoko atea beti zabalik dauka; hau da, beti dago elkarriketarako prest.

<sup>1</sup> Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 468394 idatzita

## Iza egoitza

Iza **ezindu fisiko** larrirentzako **arreta** espezializatuko zentroa da, Gipuzkoako bakarra. 2005eko uztailaren 15ean zabaldu zituen ateak eta 78 **plaza itundu** dauzka.

Galera anatomiko edo funtzionalen ondorioz **ezintasun iraunkorra** duten pertsonen beharrei erantzuten die. Galera horiek nahaste neurologikoengatik, **garuneko perlesiagatik**, esklerosiagatik... nahiz istripuen ondoriozko garuneko lesioengatik (paraplegiak eta hemiplegiak) izan daitezke.

Zentroa **aurrerapauso** handia da Gipuzkoan, halako **mendekotasunei** erantzuteko dauden baliabideak kontuan hartuta. Beraz, arretarik aurreratuen eskaintzeko diseinatuta dago, azken teknologiak eta eza-gutzak erabiltzeari esker.



Denbora gutxi izaten dugu langileekin hitz egiteko, erlojupean aritzen direlako lanean; batzuk gustura geratuko lirateke gurekin hitz egiten. Askotan presaka ibiltzen dira leku guztietara iritsi nahirik eta lan guztiak behar bezala egiteko.

Denok ezberdinak gara; behar ezberdinak ditugu eta bertako langileak saiatzen dira behar horiek, ahal den neurrian, asetzen. Behar horien arabera, gutxi gara egoitza at zer egin aukeratu dezakegunak. Nik **heziketa bereziko** diplomatura atera nuen 2007an, eta **keinu-hizkuntzako** ikastaroak egin nituen, beste gauza batzuen artean.

Bizi-kalitatea mantentzeko eta luzatzeko, bai goizez eta baita arratsalde ere alderdi kognitiboa eta alderdi fisikoa lantzen dira tailerretan eta gimnasioan.

Jarduera hauek ez dira denbora pasatzeko, baizik eta bi alderdi horiek mantentzeko eta, ahal bada, hobetzeko; inor ez da behartzen jarduera horietan parte hartzera.

Egun jakinetan, ekintza bereziak izaten dira urtero: Gabonetan, inauterietan... Proposamen berriek beti izaten dute harrera ona.

Langileen eta egoiliarren arteko **bizikidetza** beste egoitzetan bezalakoxea dela iruditzen zait. Elkarrenganako errespetua eta bakoitzaren intimitatea oso garrantzitsuak dira, bai langileentzat eta baita guretzat ere. Errespetu falta ere ikusten da, baina saiatzen gara hitzen bidez gure arteko **gatazkak** konpontzen.

Egoitza honetan borrokarik handiena janaria izaten da. Ulertzekoa da batzuk bertako janariarekin aspertzea, zeren ia ez baitira kanpora ateratzen bazkaltzera edo afaltzera. Janariaren bat ez badugu gustukoa, bertako medikuarekin hitz egiten dugu eta saiatzen gara akordio batera iristen. Arazoa sortzen duen janaria, normalean, kendu egiten dute kexatu denaren menutik; izan ere, dieta bat baino gehiago daukagu. Jateko orduak berdinak dira denontzat; hala ere, ezinezkoa dugunean ordurako iristea, **erizain-laguntzaileei** abisatuz gero, janaria gorde egiten digute.

Zerbaiten inguruko informazioa ez badakit nola bilatu, langileengana jotzen dut eta beraiek laguntzen didate informazio hori eskuratzen.

Eta azkenik Iza aipatu nahi nuke, bertan dugun txakurra. Bi urte darama gurekin bizitzen eta denon **ardura** da. Oso gustura gaude berarekin, txakur terapeutikoa da. Nire ikuspuntutik, Izari esker, egoitzan bizi garenok eta bertako langileek erlazio hobea dugu.

Nahiz eta Iza egoitza bat izan, niretzat neure etxea da. ■

**ARDURA.** - *Responsabilidad.* Responsabilité.

**ARRETA.** - *Atención.* Attention.

**AURRERAPAUZO.** - *Avance, mejoría.* Amélioration.

**BIZIKIDETZA.** - *Convivencia.* Vie en común.

**EGOILIAR.** - *Residente.* Résident.

**EGOITZA.** - *Residencia.* Résidence.

**ERIZAIN-LAGUNTZAILE.** - *Auxiliar de enfermería.*

Infirmière auxiliaire.

**EZINDU FISIKO.** - *Discapacidad o/a física.* Handicapé physique.

**EZINTASUN IRAUNKOR.** - *Incapacidad permanente.*

Permanent disability.

**GARUNEKO PERLESIA.** - *Parálisis cerebral.* Paralyse cérébrale.

**GATAZKA.** - *Conflicto.* Conflit.

**HEZIKETA BEREZI.** - *Educación especial.* Éducation spéciale.

**KEINU-HIZKUNTZA.** - *Lenguaje de signos.* Langage gestuel.

**MENDEKOTASUN.** - *Dependencia.* Dépendance.

**PLAZA ITUNDU.** - *Plaza concertada.* Place concertée.





## Olatz Olaziregi, Elektromiogramaz



2 Olatz Olaziregi medikua da, Neurofisiologian espezializatua dago eta Iruñeko Bideko Ama Birjinaren Ospitalean egiten du lan. Neurofisiologia espezialitate ezezagun samarra denez, espezialitate horretan egiten den proba baten inguruan arituko gara, elektromiograma izeneko teknikaren inguruan, hain zuzen ere.

**Egia esan, Olatz, Neurofisiologia espezialitatea bera ez da oso ezaguna, ezta?**

Oso gutxi ezagutzen dute.

**Ez dugu tarterik zure ogibidea guztiz goitik behera ezagutzeko, baina elektromiograma zer den, horixe jakin nahi genuke.**

Elektromiograma, edo guk EMG bezala ezagutzen duguna, nerbio-sistema periferikoaren azterketarako proba bat da. Nerbio-sistema periferikoa da behin **bizkarrezur-muinetik** nerbioak ateratzen direnean sortzen duten kable-sistema, mugimendua baimentzen dutenak eta sentsibilitatea jasotzen dutenak. Esan bezala, EMG proba diagnostiko bat da, ez du sendatzeko balio. Jendea kontsultatik aterako da sartu zenean zituen sintoma berdinekin, baina, agian, diagnostiko bat izango du.

**Eta zer informazio ematen digu diagnostiko horrek?**

Ba, nerbio-sistema horren funtzionamendua aztertzen digu. Izan daiteke erradikulopatia bat, polineuropatia bat, muskuluen gaixotasuna –adibidez, miopatia deitzen zaiona–... sistema nerbio periferikoak dituen hainbat lesio eta mota ezberdinetakoak.

**Nola egiten da proba hori? Badago, nolabait esatearren, formula estandarren bat?**

Ez, ez dago modu estandarrik. Neurofisiologoak baieztatu edo ezeztatu nahi duen **susmo klinikoaren** arabera antolatzen du proba. Nerbioak aztertzeko, esate baterako, nerbio jakin baten erantzuna neurtzen dugu, guk ematen diogun estimulu elektriko baten aurrean. Estimulu horrekin nerbioa aktibatu eta elektrodo baten bidez

erantzuna jasotzen dugu. Elektrodoa, azken finean, bi txapa dituen plastikozko egitura bat da, eta guk emandako estimulu horrek sortzen dituen aldaketa elektrikoak aparatu batean **uhin** modura errepresentatzen dira, eta hor neurketa batzuk egiten ditugu. Neurketa horiek konparatzen ditugu nerbioen funtzionamendu normaleko taula batzuekin, eta horren arabera esan dezakegu nerbioa hondaturik dagoen; hau da, gaitza kokatzen dugu, eta zenbateraino dagoen hondaturik esan.

**Zenbateko iraupena du proba honek?**

Batez beste, 30 minutu inguruko proba da, baina **susmatzen** dugun patologiaren arabera, nerbio eta muskulu gehiago aztertzen ditugu; hau da, **gaitz** orokor bat bilatzen ari bagara, **gorputz-atal** bat baino gehiago aztertu beharko dugu. Beraz, proba batek 20 minututik ordu eta erdira iraun dezake, baina, esan bezala, orokorrean 30 minutu ingurukoak dira.

**Mingarria al da?**

Niri ez zait hala iruditzen. Elektroneurografian –hau da, nerbioak aztertzen ari garenean– estimulu elektriko bat ematen dugu, eta estimulu elektriko hori desatsegina izan daiteke, baina bere intentsitatea ez da **mingarria**. Dena den, kontuan eduki behar da elektrizitatearekiko **jasankortasuna** edo sentsibilitatea oso pertsonala dela. Orokorrean, **jasangarritzat** dute gehienek.

**Garrantzitsua al da pazientearen parte-hartzea halako probetan?**

Guztiz funtsezkoa da, batez ere elektromiografiaren kasuan. Elektroneurografian –nerbioak aztertzen ditugunean, alegia– behin txapa jarriz gero, pertsonak lasai



**ALBO-ONDORIO.**- *Efecto secundario.* Effect secondaire.  
**BIZKARREZUR-MUIN.**- *Médula espinal.* Moelle épinière.  
**EROALE.**- *Conductor.* Conducteur.  
**GAITZ.**- *Gaixotasun, eritasun.* *Enfermedad.* Maladie.  
**GORPUTZ-ATAL.**- *Parte del cuerpo.* Partie du corps.  
**JASANGARRI.**- *Soportable.* Supportable.  
**JASANKORTASUN.**- *Tolerancia.* Tolérance.  
**MINGARRI.**- *Doloroso/a.* Douloureux/euse.  
**ONURA.**- *Provecho.* Profit.  
**ORRATZ.**- *Aguja.* Aiguille.  
**SUSMATU.**- *Sospechar.* *Soupçonner.*  
**SUSMO KLINIKO.**- *Sospecha clínica.* Soupçon clinique.  
**TAUPADA-MARKAGAILU.**- *Marcapasos.* Pacemaker.  
**UHIN.**- *Onda.* Onde.  
**ZANPATU.**- *Sakatu.* *Presionar.* Presser.

egon behar du. Adibidez, esku bat aztertzen ari bagara, txapa jartzen diogu eskuan, hatzen ondoan, estimulatzen dugu eta lasai egon behar du pertsonak, jasotzen dugun erantzuna nerbioak eragina izateko, zeren urduri baldin badago, edo eskua mugitzen badu, nolabait *zikindu* egiten baitu erantzuna. Eta elektromiografiaren kasuan –kasu honetan, txapak erabili beharrean **orrazak** erabiltzen dira– muskuluak ziztatzen ditugu, eta muskulu hori aktibatu egin behar dugu, guk borondatezko aktibitatea deitzen dioguna lortzeko. Orduan, funtsezkoa da, bai, parte-hartze hori.

#### **Nola iristen da gaixo edo paziente bat zuregana? Nork agintzen dio paziente bati proba hori egin behar duela?**

Normalean beste espezialitateetatik etortzen dira, nerbio-sistemarekin zerikusia duten espezialitateetatik: neurologia, neurokirurgia, errehabilitazioa, traumatologia... espezialitate dezenteetatik. Familia-medikuek, orokorrean, ez dute eskatzen; horiek espezialistarengana bidaltzen dute eta hark gugana.

#### **Ba al dago kasuren bat gomendatzen ez dena edo arriskutsua izan litekeena proba hau egitea?**

Proba honek ez du kontraindikazio absoluturik. Kontuan eduki behar dira beti **onura** eta arriskua. Nerbioak aztertzen ditugunean, elektroneurografian, beti jartzen dugu lurra pazientearen eta aparatua artean babes gisa,

guk estimulu elektriko bat emango baitiogu. **Taupada-markagailua** duten pertsonengan, ez dugu estimulu elektrikorik ematen gailu horietatik gertu, horiek elektrozitate-**eroale** moduan joka dezakete eta.

Eta ziztatzen dugunean, elektromiograma bat egiten dugunean, arrisku garrantzitsuena infekzioarena da, baina asepsia-neurri orokorrekin, arrisku hori minimoa izan ohi da. Kontuan eduki behar da pazienteak koagulazio-arazorik baduen, azken finean, ziztatu egiten dugulako muskulua. Koagulazio-arazo hauek gaixotasun hematologiko bat duelako edo farmakoren bat hartzen duelako izan daitezke; Sintrom-a, adibidez, gaixo askok hartzen dute. Kasu hauetan elektrodoak –orrazak– atera ostean, **zanpatu** egiten dugu muskulua, denbora batean koagulazio hori baimentzeko.

#### **Hortaz, inolako arazorik ezean eta beharrezko neurri horiek guztiak hartuz gero, elektromiogramak ez du zertan albo-ondoriorik izan behar?**

Ez du, ez. ■



Itziar Hoyos

EHUko Leioako  
Erizaintza  
Eskolako irakaslea



## Ariketa eta egoera fisikoen eragina osasunean<sup>2</sup>

② Aspaldi dakigun kontua da **ariketa fisikoak** hainbat onura sortzen dizkiela ume eta gazteei. Besteak beste, zerikusi handia du **hezkuntzan**, **sozializazioan**, **jokabide** arriskutsuak saihesten, **norberarenganako konfiantza hartzen** eta **osasun fisikoan**.

### Kirola eta osasuna

Ezaugarri horietako batzuk behin hartuz gero, bizi-tza osoan zehar mantendu daitezke, esate baterako, kirola egitean ikasten den diziplina eta arauen errespetua. Baina beste batzuetan, aldiz, ariketa fisikoak sortzen duen **onura** aldi baterako da, eta onura horiek mantentzeko-

tan, bizi-tza osoan egin beharra dago. Horren adibide argia da ariketa fisikoak osasunean duen eragina.

Gaixotasun kardiobaskularrak –mendebaldeko herrialdeetako heriotza-kausa ohikoena– zenbait patologia eta arrisku-faktoreekin erlazionatzen dira. Gaixotasun hauen jatorria ez da bakarra eta hauek eragiten dituzten arrisku-faktore batzuk aldaezinak badira ere (adina, sexua, faktore genetikoak, etab.), beste asko aldagarriak dira. Izan ere, ez da ahaztu behar, neurri handi batean, patologia horiek prebeni daitezkeela **bizi-ohitura osasungarrien** bidez.

**Elikadura-ohitura** desegokien ondoriozko obesitatea eta sedentarisismoa garrantzi handiko arrisku-faktoreak dira gaixotasun kronikoen **garapenean**, eta kezka-iturri ume eta gazteen artean. Izan ere, egindako **ikerketak** batzuen arabera, azken urteetan obesitatea eta sedentarioen **ehunekoak** handituz doaz populazio-talde horietan.

<sup>1</sup> Nahi izanez gero, artikulua hau (osoagoa) badaukazu Osatuz webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 468384 idatzita. Halaber, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 468392 idatzita.



Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) ikasleen ariketa fisikoa egiteko ohiturak, **egoera fisikoa** eta osasuna aztertzeko burutu dugun ikerketa baten arabera, ia ikasleen erdia sedentarioa da. Ikerketa horren harira, ikerketan parte hartutako ikasleek ez dute ariketa fisikorik egiten astean zehar, edo egitekotan ordubete baino gutxiago egiten dute 15 egunean behin.

### Ariketa fisikoa ala egoera fisikoa?

Bai ariketa fisikoak, baita egoera fisikoak ere osasunean duten onura aspalditik dira ezagunak. Ariketa fisikoa eta egoera fisikoa banaka aztertzean, aldiz, **adituek** oraindik ez dute guztiz adostu zeinek betetzen duen paper garrantzitsuagoa gaitasun kardiobaskularren prebentzioan. Hala ere, azken urteetan egindako ikerketen arabera, egoera fisikoak funtzio garrantzitsuagoa betetzen duela ikusi da.

Gure ikerketan, gaitasun aerobikoaren balio altuagoak tentsio arterialaren balio baxuagoekin erlazionatzen dira gaztetatik. Horren garrantzia populazio gaztean egoera fisikoaren eta osasun-parametroen artean erlazio sendoa **behatu** izanean oinarritzen da; izan ere, gaztetatik egoera fisikoak osasun-parametroekin erlazio zuzena eta onuragarria duela behatu baitugu.

### Ze ariketa fisiko egin?

Hala eta guztiz ere, egoera fisiko egokia lortzeko bide bakarra ariketa fisikoa egitea da. Honela, osasun-egoeraren eta egiten den ariketa fisikoaren artean erlazio estua dagoenez, osasun-erakundeek ariketa fisikoaren **gomen-dioen** etengabeko berrazterketa egiten dute, populazioarentzat osasungarria den ariketa fisikoa sustatuz.



Ariketa fisikoak osasunean eragin ditzakeen ondorio onuragarriak **hautemateko**, American College Sport Medicine-k asteko 5 egunetan 30 minutuko gutxieneko ariketa fisiko moderatua edota asteko 3 egunetan 20 minutuko gutxieneko ariketa fisiko indartsua gomendatzen du, 18-65 urte bitarteko populazioan.

Umeei dagokienez, lehenago egunero ordubeteko ariketa fisiko moderatua aholkatzen bazen ere, gaur egun ez dela nahikoa diote eta egunero 90 minutuko ariketa fisiko moderatua aholkatzen da.

Osasuna mantentzeko egiten den ariketa fisikoak jarraitua izan behar duenez, eta gaztaroan barneratzen diren bizio-ohiturei **helduaroan** ere eusten zaiela ikusi denez, egokia litzateke umeei eta gazteek betiko errotu daitezkeen kirola eta ariketa fisikoa egiteko ohitura hartzea. ■



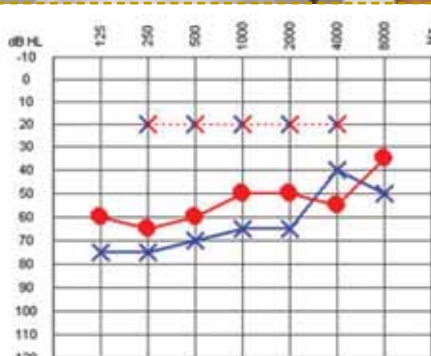
**ADITU.**- *Experto/a. Expert/e.*  
**ARIKETA FISIKO.**- *Ejercicio físico. Exercice physique.*  
**BEHATU.**- *Observar. Observer.*  
**BIZI-OHITURA.**- *Hábito de vida. Habitude de vie.*  
**EGOERA FISIKO.**- *Condición física. Condition physique.*  
**EHUNEKO.**- *Porcentaje. Pourcentage.*  
**ELIKADURA-OHITURA.**- *Hábito alimentario. Habitude alimentaire.*  
**GARAPEN.**- *Desarrollo. Développement.*  
**GOMENDIO.**- *Recomendación. Recommandation.*  
**HAUTEMAN.**- *Percibir. Percevoir.*  
**HELDUARO.**- *Edad madura. Âge mûr.*  
**HEZKUNTZA.**- *Eskola. Educación. Éducation.*  
**IKERKETA.**- *Investigación. Recherche.*  
**JOKABIDE.**- *Portaera. Conducta. Comportement.*  
**ONURA.**- *Beneficio. Bénéfice.*  
**OSASUNGARRI.**- *Osasuntsu. Saludable. Sain/e.*



Jabier Agirre, UZEI

## Audiometria<sup>1</sup>

② Audiometria entzumenaren balorazio aski zehatza egiteko modua ematen digun proba da, ezinbestekoa pertsona batek ondo entzuten duen ala ez erabakitzeko. Proba honek, gainera, **entzumen-galaren eragilea** izan daitekeen azpiko arazoaren informazio osagarria eskainiko digu.



Hala ere, **emaitza fidagarriak** lortu ahal izateko, pazientearen **lankidetz**a oso garrantzitsua da, proba bitartean **arreta** handia jartzea eskatzen du, eta egiaz erantzun dezala. Horregatik, audiometria baten emaitzak distorsionatu samarrak egongo dira ume txikietan, eta ez dira baliozkotzat hartzen 4 urtez azpiko haurretan, ezta pertsona simulatzaileetan, oso urduri daudetan edo arreta-defizitak dauzkatenetan ere.

### Nola egiten da proba?

Audiometria batean bi alderdi hauek ebaluatzen dira:

- Airebidea edo bide aereo. Aire bidez aurkeztutako/transmititutako soinuak **atzemateko** gaitasuna neurtzen da hemen (zehazkiago esateko, soinua aurikular batzuen bidez iristen dira pazientearengana).
- Hezur bidea edo bide oseoa. Buruko hezurretan barrena transmititutako soinuak atzemateko gaitasuna neurtzen da hemen (kasu honetan, belarriaren atzeko aldean jarri ohi den bibradore edo dardaragailua erabiltzen da).

Giza belarria 20 eta 20.000 hertzeko **maiztasunen** artean dauden soinuak bereizteko gai da. Dena den, gure belarriak ez ditu soinu horiek berdin-berdin detektatzen frekuentzia guztietan: horrela, giza belarria **sentikorragoa** da elkarrizketa-frekuentzia esaten zaien horietan, alegia gizakiak bere solasaldietan, hitz egiterakoan, **jaulkitzen** dituen soinu-maiztasunetan. Bestetik, soinuak atzemateko –bestela esanda “entzuteko”– gaitasuna gutxituz doa zahartzen goazen heinean, eta beherapen edo gutxitze hori nabarmenagoa da frekuentzia altu edo handietan (soinu altuak edo zorrotzak dira horiek, 4.000 Hz-etik gora daudenak).

Audiometria bat modu egokian egiteko, entzumena neurtu edo baloratu behar diogun pertsonak erabat intsonorizatua dagoen kabina batean sartu behar du, lasai eta eroso eseri eta aurikular batzuk jarriko ditu buruan. Segidan, audiometria egiten duen teknikariak soinu sail bat aurkeztuko dio, bolumen handiagotik txikiagora, eta pertsona aztertuak eskua jaso beharko du soinu bat entzuten duen bakoitzean edo eskuan daukan botoi bati sakatu. Aditu edo entzundako azken intentsitateak markatuko du pertsona horrek maiztasun edo frekuentzia jakin baten zatit duen **entzumen-atalasea**. Eta lan hori bera errepikatuko da beste maiztasun batzuetako soinuekin ere. Normalean 125, 250, 500, 1.000, 2.000, 4.000 eta 8.000 Hz-eko frekuentziak aztertzen dira, alde bietan gainera, aurrena belarri batetik eta jarraian bestetik. Horrela bide aereo (airebidea) aztertzen da.

Bide oseoa (hezur bidea) neurtzeko, modu berean jokatu behar du teknikariak, baina soinuak aurikular baten bidez aurkeztu ordez, belarriaren atzean –hezur tenporalaren mastoide apofisiaren inguruan hain zuzen ere– jartzen den bibradore baten bidez egingo da.

<sup>1</sup> Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osaturuz webgunean egiterik, bilatzailean 468393 idatzita.

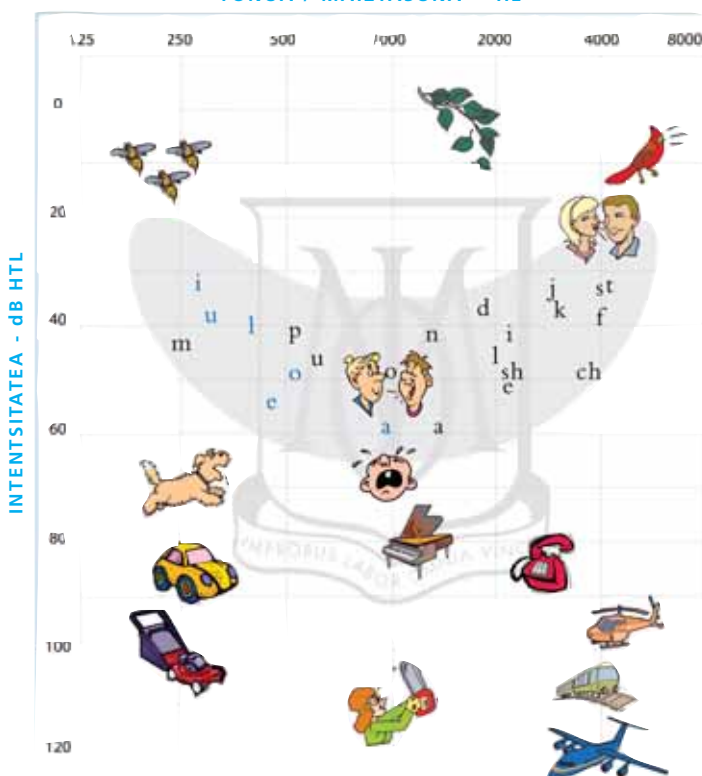
## Nola interpretatzen da audiometria bat?

Probaren emaitzak *audiograma* izeneko bi grafikotan jasotzen dira, belarri bakoitzeko bana. Grafiko horiek adierazten dute zein intentsitatetan entzuten duen aztertutako pertsonak frekuentzia jakin batean (soinuaren intentsitatea dezibeleetan neurtzen da). Zero erreferentzia-lerroaren azpitik, 20 dB arteko galerak normaltzat jo daitezke.

Aztertutako transmisio edo eroapen-bide bakoitzak bere marra edo lerroa marraztuko du audiograman. Airebidea eta hezur bidea aztertzen direnez, audiograma bakoitzean bi lerro lortuko ditugu. Normalean bi lerro horiek bata besteari **gainjarriak** ia agertuko dira, eta erreferentziako zero mailatik oso hurbil. Horrela ez denean, hainbat egoera ager daitezke:

- **Eroapen edo transmisioko hipoakusia.** Audiograman ikusiko dugu aire bidea eta hezur bidea irudikatzen dituzten bi lerroak bananduz doazela. Azken lerroa bere balio normaletan mantentzen den bitartean, bide aereoan 20 dB-ez azpitik dago. Bi lerroen arteko tarte edo distantziari *gap* esaten zaio.
- **Pertzepzioko hipoakusia edo sentsoriala.** Bi lerroak, bai airebideari eta baita hezur bideari dagozkionak, 20 dB-ez azpitik daude. Eta beherapena handiago izan ohi da frekuentzia altu edo zorrotzetan.
- **Hipoakusia mistoa.** Bi lerroen artean gap delakoa dagoen arren, biak 20 dezibelez azpitik daude, eta airebidea hezur bidearen azpitik agertu ohi da normalean.

TONUA / MAIZTASUNA - Hz



## Zeintzuk dira erreferentziako balioak?

Entzumen-galera edo hipoakusiak hainbat irizpideren arabera sailkatu daitezke:

- lesioaren kokapenaren arabera. Horrela definitzen dira eroapeneko hipoakusia, pertzepzioko hipoakusia edo hipoakusia mistoa, lehentxeago azaldu ditugunak.
- edo entzumen-galeraren larritasunaren arabera. Bigarren ikuspegi honetatik, audiometria bat normaltzat joko dugu airebidea eta hezur bidea 0 eta 20 dezibelen artean daudenean.

Erreferentziako balio horietatik abiatuz, ondorengo entzumen galerak bereizten dira:

- **Entzumen-galera ertaina.** Atalasea 25 eta 45 dezibel bitartean dago. Pertsona hauek zailtasunak dituzte halako distantzia batera hitz egiten zaienean esaten zaiena entzun edo ulertzeko, eta baita **hondo-zarata** apur bat dagoen giroetan ere.
- **Entzumen-galera moderatua.** Atalasea 45-65 dezibel artekoa da. Elkarrizketa normal bat jarraitzeko ezintasuna, baldin eta inguru-zarata badago. Nola-baiteko **bakartze**-maila bat ager daiteke pertsona horietan.
- **Entzumen-galera larria.** Atalasea 65-85 dezibel artekoa da. Pertsona hauek esaten zaiena entzuteko zailtasunak dituzte ia egoera guztietan.
- **Entzumen-galera sakona.** Atalasea 85 dezibelen gainetik dago. Ez dute inolako soinurik sumatzen beren inguruan, ezta oihu edo garrasi egiten bazaie ere.

Teknikari espezializatuen aurrean egindako audiometria baten iraupena 20 minutukoa izaten da, gutxi gorabehera, pazienteak behar bezalako laguntza eta arreta eskaintzen badu. ■

- ARRETA.**- Atención. Attention.
- ATZEMAN.**- Detectar. Détecter.
- BAKARTZE.**- Aislamiento. Isolement.
- EMAITZA FIDAGARRI.**- Resultado fiable. Résultat fiable.
- ENTZUMEN-ATALASE.**- Umbral auditivo. Seuil de l'audition.
- ENTZUMEN-GALERA.**- Pérdida de audición. Perte auditive.
- ERAGILE.**- Causa. Causant/e.
- GAINJARRI.**- Superpuesto/a. Superposé/e.
- HONDO-ZARATA.**- Inguru-zarata. Ruido de fondo. Bruit de fond.
- JAULKI.**- Emitir. Émettre.
- LANKIDETZA.**- Cooperación. Coopération.
- MAIZTASUN.**- Frecuencia. Fréquence.
- SENTIKOR.**- Sensible. Sensible.



Miren Josu Ormaetxea Pertsonaleko zuzendaria, Jesús Larrañaga zuzendari-gerentea, Rafael Olalde EZAGUTZAko koordinatzailea eta Mikel Mujika antolamendu-teknikaria



## EZAGUTZA, Bilbo Eskualdeko ezagutzaren kudeaketarako plataforma<sup>1</sup>

Miren Josu Ormaetxea, Pertsonaleko zuzendaria

③ Osakidetzako Bilbo Eskualdetik eskaintzen dugun lehen mailako kudeaketa sanitarioak hobetze-bidean dihardu 2004az geroztik, eta bere ardatz nagusia da herritarrari bideratuta egotea.

libildere horrek beharrezko premisa bat izan du kudeaketa aldatzeko: erakundeak arrakasta izango badu, parte hartzen dutenei protagonismoa eman behar zaie, eta erlazio horrek aldaketa positiboak ekar ditzan **eragin**. Parte hartzeko, antolatzeko eta ekintza eta aldaketa eragiteko daukaten gaitasunaren bitartez, profesionalak batzea izan da **ezagutza** partekatu eta hobetzeko sistematizazioaren **hastapena**.

Horrela, bada, 2007an ezagutzaren kudeaketa hobetzeko estrategia diseinatu zen, gure erakundeetan bertan daukagun ezagutza elkarrekin konpartitzeko, sozializazio-

aren bitartez ezagutza berria eragiteko eta ezagutza-iturri berriak bilatzeko. Hori guztia, hobekuntzarako lankidetzaz ingurunean, web 2.0 gunean oinarritua, eta gure osasun-zentroen sakabanaketaren eta ordutegiaren mugak gainditu nahian.

### Helburu nagusiak

- Bilbo Eskualdeko **profil** guztietako profesionalen arteko (sanitarioak nahiz ez-sanitarioak) ezagutzaren **elkartrukea** ahalbidetzea euren praktika profesionalaren esparru desberdinetan, hartara ezagutza berria sortzeko zerbitzuak hobetuz.
- Osasun-zentroetako saio klinikoetan eta administratiboen sortutako ikaskuntzaren ezagutzaren elkartrukea ahalbidetzea. Horiek on line argitaratu, edozein profile-

<sup>1</sup> Nahi izanez gero, artikulua hau (osoagoa) badaukazu Osatuz webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 468386 idatzita. Bestalde, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 468395 idatzita.

tako profesionalak euren **ekarpenak** egin eta ezagutza zabal dezaten saio partekatuak eta globalizatuak sortuz.

- Euren **jarduna** oinarri duten **hobekuntza-talde**en bitartez sortutako ezagutza integratzea, erakundearen gainontzeko profesionalekin **partekatze**ko prozesuan aberastu dadin.
- Ahalbidetzea **lehen mailako arretan** arreta espezializatuko saio klinikoak edota baterako jarduerak planteatzeko aukera emango duen on line lankidetzagunea irekitzea.

### EZAGUTZAREN ibilbidea

#### 1- Hobekuntza-taldea sortzea

Bilbo Eskualdearen ikuspegi parte-hartzaileari esker, zeharkakoa eta talde profesional guztietako ordezkari-tza izango duen hobekuntza-taldea eratzea bultzatu da, erakunde osoan daukagun ezagutza nola elkartrukatu eta hobetu aztertzeko asmoz.

#### 2.- Ezagutzaren kudeaketarako plataforma teknologikoaren diseinua

Hobekuntza-taldeak EZAGUTZAraiko sarbidea era azkar eta interaktiboan egiteko aukera eskaintzea ikusi du proiektuaren eragile. Horretarako, on line plataforma edo erreminta proposatu da.

Erreminta hau **arlo** tematiko ezberdinetan dago egituratuta, eta bakoitzak interesekoak izan eta lotura daukaten gaiak biltzen ditu. Profesionalen artean ezagutza elkartrukatzeak (iradokizunak, iritziak eta baita kanpoko informazioa ere), zalantza barik, bere baitan biltzen dituen gaiak zein arlo tematikoak eurak ere aberastea dakar.

#### 3.- Proiektuaren aurkezpena eta zabalpena Bilbo Eskualdean

2008ko ekainaren 5eko IV. Bilbo Eskualdeko prestakuntza-jardunaldietan aurkeztu zen era ofizialean, eta segidan, gure erakundea osatzen duten lehen mailako arretako unitate bakoitzari, plataformaren funtzionamendua profesional guztiek ezagutu zezaten.

#### 4.- Hobekuntza-taldeak EZAGUTZAren parte bilakatzea

Lekua egiten zaie Ezagutzan Bilbo Eskualdean aktibo dauden eta sanitarioa nahiz ez-sanitarioa den jardunarekin lotutako 15 bat hobekuntza-talderen ekarpeni.

- ADIERAZLE.-** *Indicador.* Indicateur.
- ARLO.-** *Ámbito.* Champ.
- EKARPEN.-** *Aportación.* Contribution.
- ELKARTRUKE.-** *Intercambio.* Échange.
- ERAGIN.-** *Causar.* Causer.
- EZAGUTZA.-** *Conocimiento.* Connaissance.
- GARDEN.-** *Transparente.* Transparent.
- HASTAPEN.-** *Printzipio.* *Fundamento.* Fondement.
- HOBKUNTZA-TALDE.-** *Grupo de mejora.* Groupe d'amélioration.
- JARDUN.-** *Práctica.* Pratique.
- LEHEN MAILAKO ARRETA.-** *Atención Primaria.* Les soins primaires.
- PARTEKATU.-** *Compartir.* Partager.
- PROFIL.-** *Perfil.* Profil.
- SAIO.-** *Sesión.* Session.



(Osasun eta Gizarte Politikako Ministerioak bere 2008ko kalitate-sarrietan garrantzitsuenaren arloan saritua)

#### 5.- Aliatuekiko lankidetzari ere tartea eskaini zaio

Bilbo Eskualdeak eta Basurtuko Ospitaleak "elkarrizketa kooperatiboa" izeneko lankidetzako proiektu estrategikoa daukate eskuartean, eta EZAGUTZAK aukera paregabea eskaini die, "saio partekatuak" izeneko proiektuaren bitartez, erakundeotako profesionalen arteko harremanak ahalbidetzeko.

Saioon funtzionamenduaren xedea honakoa da: bai lehen mailako arretako bai arreta espezializatuko dinamizatzaileek batzuentzat nahiz besteentzat interesekoak diren saioak prestatzea. Saio bakoitzean tratatuko den gaiaren eztabaidarako bloke ezberdinak planteatzen dira.

Proiektuaren fase hau 2008ko abenduan hasi zen eta, egun, pediatria arloko 3 saio, eta oftalmologia, kardiologia eta dermatologiako saio bana daude irekita.

#### Proiektuaren giltzarriak

Bilbo Eskualdeak, erakundeak berak abian jarri dituen hobekuntzen bitartez, erakundeak bere baitan biltzen duen ezagutza eta informazioa partekatzearen eta kudeatzearen balioa frogatu du.

Hortaz, elkarrizketa arduratsu, demokratiko eta **gardeneko** praktika ona da (guztien eskura dagoena eta edozein profiletako profesionalengandik datorrena).

Azkenik, ezagutzaren elkartrukean, profesionalen parte-hartzeak eskaintzen duen informazioa azpimarratzen da. Guztiok partekatu eta guztion artean diseinatu dugun proiektuarekiko partaide-zentzua eta harrotasuna profesionalen inplikazioaren **adierazle** esanguratsua da. ■



## Koadrilak: Babesgune ala lotura estuegiak?



Testua: Iker Barandiaran Zubiate (Arteman Komunikazioa)

**B1** Sakelako telefonorik ez zenean eta egun osoa kalean ematen genuenean ez zegoen lagunekin **hitzordurik** egin beharrik, kalera irten eta kito, han zegoen lagun-taldea, lagun-talde finko eta **leiala**: txiki-txikitatik elkar eza-gutzen dutenez osatua eta batu-batuta dagoe-na, nahiz eta batzuetan **kideek** zaletasun eta interes oso desberdinak izan.

Hori izan ohi da gure ohiko **ingurunea**, batez ere, gaztetxoak garen bitartean: auzoko edo eskolako lagun-taldea, betikoa.

Guk, hala ere, talde-**izaera** denborarekin aldatzen ote den jakin nahi dugu. Edo koadri-letako harreman-sistemak **onurarik** ba ote duen edo, agian, **desabantailak** baino ez. Gainera, koadriletan antolatuta ikusirik, sekula pentsatu al duzu kanpotik etorri eta lagun-talde batean integratu beharra dutenek zer pentsatzen duten? Talde leialak dira. Itxiegiak ote? Hori guztia argitzeko, hainbat **testigantza** jaso ditugu.

Iraitz Hondarribitik Eskoriatzara lanera eta bizitzera joan zen orain dela bederatzirte. Han lagun batzuk zituen eta beraien bitartez ezagutu zuen bere bikotekide izango zena. Iraitzentzat, Eskoriatzako koadrilakoak "mutilaren lagunak dira, nahiz eta oso jatorrak izan eta beraiekin harreman ona dudan; izan ere, gehienetan planak beste lagun batzuekin egiten ditut".

Mark, berriz, orain dela 17 urte irten zen Irlandatik. Jaioterrian gaztelania ikasi eta Espainiara jo zuen ingele-sa irakastera eta jendea ezagutzera. Asturiasen eta Leonen bizi izan zen eta sei urte geroago, neska bat ezagutu eta Donostiara joan zen bizitzera. Han euskara ikasi zuen. "Euskal Herrian, batez ere hirietan, euskara jakin gabe bizi zaitezke, baina nahiago izan dut bertako hizkuntza ikasi. Jendeak asko eskertzen du hori, gainera, atek ere zabaltzen dizkizu".

Thailandiatik Euskal Herrira etorritako Mettak ere garrantzi handia ematen dio hizkuntzari. Arkaitz mutil-lagunak eta berak Bangkokenean ezagutu zuten elkar eta iaiztik Aretxabaletan bizi dira. "Arkaitzen lagunak oso jatorrak dira eta oso gustura nago beraiekin, baina asko kostatzen zait ulertzea. Gaztelania ikasten hasia naiz eta asmaoa dut gero euskara ikasteko". Bikotekide duen Arkaitzek azaldu digu bai Euskal Herrian zein kanpoan zaila izaten dela lagun-talde berrietan sartzea; eta hiz-





Iraitz Zuazabeitia



Metta eta Harkaitz



Mark Hughes



Argazkia: Axier Egaita

Oñatiko Soziologia Lege Institutuak atzerritarrek herritarrekin batzeko Friendship ekimena abiarazi du.

kuntza oso garrantzitsua dela. “Bangkoken bizi izanda-koan laneko jendearekin nuen harremanik handiena; eta Mettaren lagunekin ere ibiltzen nintzen, baina guk euskaraz bezala, haiek thaieraz hitz egiteko ohitura dute”. Bestalde, argi du Mettak gaztelania ikasi ahala, askoz errazago integratuko dela.

Iraitzek koadrilei onurak ikusten dizkie, baina aitortzen du askotan koadrilatik kanpo, **bere kasa**, ibiltzen dela. “Niretzat garrantzitsua da jakitea lagun-multzo bat hor dagoela, baina egia da askotan nahiago dudala beste lagun batzuekin edo bikotekidearekin planak egin”. Bestalde, Mettak azaldu digu Thailandian irteteko deitu egiten diotela elkarri, eta hemen, berriz, koadrila **iraunkor** bat dagoela jakitea oso positiboa iruditzen zaiola. Marki, berriz, koadrilak itxiegiak iruditzen zaizkio: “Nik ezagutzen ditudan koadrilatan idatzi gabeko antzeko arauak daude, **derrigorrez** koadrilakoekin irten behar hori, esaterako. Ni lagun desberdinekin irtetearen aldekoa naiz eta ez dut ohitura finko horren zergatia ondo ulertzen”.

Koadrilaren balioa **azpimarratu** arren, Iraitzek onartzen du bere Hondarribiko koadrila ez dela umetan zuena. “Txikitakoak betiko lagunak izaten dira, baina **nagusitu** ahala, zaletasun eta antzeko interesak dituztenekin elkartzen gara eta beste talde berri bat sortu. Hori da Hondarribian daukadana, nahiz eta txikitako lagunak ere lagunak izaten jarraitu”.

Markek ere uste du koadrilak denbora tarte jakin baterako direla: “Denbora pasatu ahala, batzuk kanpora joaten dira bizitzera, beste batzuek umeak izaten dituzte... Horiek guztiek lagunak izaten jarraituko dute, nahiz eta agian urtean behin bakarrik elkar ikusi. Garagardo bat hartzeko elkartu eta emango du denbora ez dela igaro”.

Iraitzek eta Arkaitzek uste dute koadrila bakoitza mundu bat dela, eta irekiak edo itxiak izan daitezkeela; badirela batzuk inoiz irekitzen ez direnak eta beste batzuek **malgutasun** handiz jokatzen dutenak. Biek

bigarren **eredua** dute nahiago. Markek, aldiz, uste du berak ezagututako koadrilak itxi samarrak direla eta pena dela dio. “Hamar lagun koadrila batean bedertzik bikotekidea dutenean, nola arraio ezagutuko du beste norbait hamargarrenak?”. ■



A1

Testuan egin diren hainbat aipamen ekarri ditugu hona. Esaguzu horietako bakoitza nor esan duen, dagokion izenarekin lotuz.

- 1.- “Nahiago izan dut euskara ikasi, nahiz eta berau jakin gabe bizi zaitzkeen Euskal Herrian”
- 2.- “Gehienetan, beste lagun batzuekin egiten ditut planak”
- 3.- “Koadrila bakoitza desberdina da”
- 4.- “Asko kostatzen zait nire mutil-lagunaren lagunei ulertzea”

- A.- IRAITZ
- B.- MARK
- C.- METTA
- D.- ARKAITZ

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera

**AZPIMARRATU.** - Nabarmendu. Destacar, señalar. Souligner.

**BABESGUNE.** - Refugio. Refuge.

**BERE KASA.** - A su aire, por su cuenta. À sa manière.

**DERRIGORREZ.** - Obligatoriamente, necesariamente.

À la force.

**DESABANTAILA.** - Desventaja, inconveniente. Désavantage.

**EREDU.** - Modelo. Modèle.

**ESTU.** - Estrecho/a, ajustado/a. Étroit/e.

**HITZORDU.** - Cita. Rendez-vous.

**INGURUNE.** - Entorno. Autour.

**IRAUNKOR.** - Duradero/a. Permanent.

**IZAERA.** - Carácter, forma de ser. Caractère.

**KIDE.** - Miembro. Membre.

**LEIAL.** - Leal. Loyal.

**LOTURA.** - Atadura. Liaison.

**MALGUTASUN.** - Flexibilidad. Flexibilité.

**NAGUSITU.** - Madurar, hacerse mayor. Mûrir.

**ONURA.** - Beneficio. Bénéfice.

**TESTIGANTZA.** - Testimonio. Témoignage.



## JON MIRANDEREN HAUR BESOETAKOA ELEBERRIA

**B1** BILBO ZAHARRA euskaltegiko ikasle-irakasleek "Klasikoen irakurraldi etenik gabea" antolatu ohi dute urtero, ikasturtearen amaieran, euren "Ikasleen jaia" ospakizunaren baitan. Munta handiko ekitaldia da, dudarik gabe, Arriaga antzokian burutu ohi dena: Hamabi ordu, laurehun irakurle, berrogeita hamar eragile sozial...

Ekimen hau duela bi urte hasi zen eta Axularren *Gero* liburuaren irakurraldiak eman zion hasiera. Iaz, Mogelen *Peru Abarca* liburua irakurri zuten eta aurtén, berriz, **Jon Miranderen *Haur besoetakoa*** izan da ekainaren 16an irakurtzeko aukeratutako lana.

Irakurketa eta jaia. Konbinazio bitxi samarra iruditu arren, ez da harritzekoa. Izan ere, gero eta ikasle-irakasle gehiago dago euskal literaturaz gozatzen dena eta klasikoak irakurriz ongi pasatzen duena.

Zuk ere gauza bera egin dezazun animatu nahi zaitugu eta bide horretan laguntzeko, *Haur besoetakoa* liburuaren gaineko hainbat proposamen aurkituko dituzue hurrengo orrialdeotan.



# [Sekuentzia Didaktikoa]



Helburua gauzatzeko, hauek izango dira egingo dituzun lanak:

- Jon Mirande idazlearen gaineko hainbat testu motz irakurriko dituzu eta bertan egile honi buruz adierazgarrienak iruditzen zaizkizun ezaugarriak idatziz jasoko dituzu.
- Jon Miranderen biografia laburra irakurri eta bertan dauden akatsak atzemango dituzu. Ondoren, testuko informazioaz baliatuta, Jon Miranderi buruzko hainbat esaldi osatuko dituzu.
- Jon Miranderi buruzko biografia osatuagoa irakurriko duzu eta bertan ageri diren hitz-bikoteetan, testuinguru horretan egokia dena aukeratuko duzu.
- *Haur besoetakoaren* esanahia zein den atzemango duzu eta eleberritari buruzko azalpen-testu batzuk irakurriko dituzu, liburuaren argumentu nagusiaren lehen hurbilpena zure hitzekin bost lerrotan osatu ahal izateko.
- *Haur besoetako* eleberriko hainbat pasarte eta dagozkien pertsonaiak lotuko dituzu.
- Eleberriko hainbat gertakiriri izenburu egokia jarriko diezu, aukeran emandakoen artean hartuta.
- Sekuentziaren bukaeran, aukeran ematen zaizkizun lau jardueretatik bat aukeratu eta dagokion idatzia prestatuko duzu.

## 1 JON MIRANDE: LEHEN HURBILPENA

Jon Mirandek idatzi zuen *Haur besoetako* eleberria. Bere biografia laburra irakurri aurretik, ordea, berari buruz hainbat argitalpenetan idatzitako pasarte batzuk irakurriko ditugu:



"Gure gerraondoko poetarik finen eta hoberentsuenetarikoa da Jon Mirande"

**Patri Urkizu**

"Bi gauza dakizkigu Jon Mirandetaz: batetik pentsamenduz, hori hala deitzen ahal bada, biziki hurbil zela nazien ideologiatik. Eta bestetik, egun guztiak funtzionario gisa higatu zituela, honek arduradun zein maila apaleko chef de service (zerbitzuru) delakoekiko jende-esklabutza zerbait dakarrelarik".

**Itxaro Borda**

(...) "Euskal letretan, eragin handikoa idazlea da; kalitate literarioen ondoan, erbelde eta madarikatua izateak distira berezia ematen dio. (...) Miranderen «errebel-dia» mitifikatu da. Ideologia politikoa kontuan harturik, argi ikusten da bere garai-ko konformismoa inarrosteko eskuin muturreko konbentzioak erabili zituela".

**Emilio Lopez Adan**

"Nork hitz egiten duen Miranderi buruz azpimarratuko du euskal literaturari egin dion ekarpena edo haren ideologiaren edo haren idazlanen edukia. Beraz, poliedrikoa da eta guztiz interesgarria".

**Edorta Jimenez**

"Irudimen bero eta askedun gizona zen Mirande, horregatik egiten zuen ziur aski literatura. Horregatik asmatzen zituen magiadun mundu bitxi eta apartak, maitasun ohi-ezkoak, pagan-festa loriosoak, biraorik fin eta bortitzenak".

**Xabier Lete**

«Jon Mirande depresibo zegoenean nazi bilakatzen zen, eta depresiotik ateratzen zenean, abertzale». «Gure artean abertzalea zen, baina bestela nazia». «Mirande naziaren lagunak ginen Andima Ibiñagabeitia nazionalista, Jon Etxaide kristaua, Gabriel Aresti ez eskubikoa, eta ni neu».

**Txomin Peillen**

"Mirande deserosoa da oraindik ere, eta ez zaio zor zaion begirunea eman euskal kulturako pertsona gisa. Ez da ulertu, eta beharbada ez zaigu komeni ulertzea. Mirandek faxistatzat zeukan bere burua, antikomunista zen, antidemokrata, antiklerikala; homosexuala eta pederasta zela ere esaten dute. Baina hemen literaturaz ari gara. Kontraesanez betetako idazlea zen, eta ahalmen intelektual ikaragarrikoa, pertsona estratosferikoa. Eta Miranderi hemen egin zaion faltarik handiena da literatura ukatzea, sormena eta kultura ukatzea".

**Kandido Uranga**

Testu motz hauek irakurrita, nolakoa irudikatzen duzu zuk Jon Mirande idazlea? Aukera itzazu berari buruz adierazgarriak iruditu zaizkizun hitz, molde edo adjektiboak eta hemen idatzi:

.....  
 .....  
 .....



**2 JON MIRANDEREN BIOGRAFIA: ZERTZELADA BATZUK (I)**

Egilearen bizitzari buruz zerbait zehatzagoa jakin nahian, bi iturri desberdinetara jo dugu. Lehen, Interneteko wikipedia entziklopedia askera.

**JON MIRANDE**

Jon Mirande Aiphasorho (Paris, 1925eko azaroaren 10 - Paris, 1972ko abenduaren 28) euskal idazlea izan zen, XX. mendeko olerkari esanguratsuenetakoa.

**Biografia**

Pariseran lanera joandako zuberotarren semea zen; ama Marie Aipharsoro Sohüta Xarokoa eta aita Jean Mirande Garindainekoa. 1923an jaiotako ahizpa bat zuen.

Batxilergoa ikasi eta gero, 1944an Frantziako Finantza Ministerioan hasi zen itzultzaile lanetan, eta ogibide bera bizitza osoan mantendu eta gorrotatuko zuen. Ez zuen inoiz lanpostuan gora igotzeko asmorik azaldu eta bere aisia literaturari eta bidaiatzeari eskaintzen zion.

Gurasoek Pariseran ailegatu zirenean apenas zekiten frantsesez; Mirandek ordea, ez zuen euskara ama-hizkuntza moduan ikasi. Hogei urterekin hartu zuen euskaraz ikasteko erabakia, eta harrez geroztik gurasoekin beti zubereraz mintzatu zen; euskalki gehienak landu zituen eta batuaren defendatzailea izan zen, sortu baino lehenago. Bere lehen idazlana 1948koa da, *Gernika* aldizkarian agertu zen. Urte berean Piarres Lafittek Eskualtzaleen Biltzarrerako deitu zuen, baina geroago bien arteko harremanak **mikaztu** egin ziren, ideologia desberdintasunak direla medio.

1956an Arantzazuko santutegian Euskaltzaindiak antolatu zuen Gerraosteko lehen batzarrean esku hartu zuen.

1962an euskaltzain oso izendatzeko proposamena egin zuten Aingeru Irigarai, Federiko Krutwig, Koldo Mitxelena eta Luis Villasantek baina Piarres Lafittek kontrako iritzia zuenez ez zen aurrera atera; Mirandek berak **egin** zion **uko**.

Hogei bat hizkuntza zekizkien, eta haietarik **anitzetan** literatura-lanak argitaratu zituen. Zeltiar hizkuntzetan espezialista izaki, britainieraren akademiako kide izatera iritsi zen.

**ANITZETAN**.- Askotan. *En muchos/as. Souvent.* / **MIKAZTU**.- *Torcerse, agriarse. Aigrir.* / **UKO EGIN**.- *Renunciar. Renoncer.*

Testua arretaz irakur dezazun eskatuko dizugu. Izan ere, bertan HIRU akats daude: lehen, datari erreparatuz atzemango duzu seguruenik; bigarrena senideen deskribapenean dago eta hirugarrena, berriz, testuak aipatzen duen hizkuntza baten izenean. Jakingo al duzu esaten zein diren?

.....; .....; .....

Testuko informazioaz baliatuz, osa itzazu Jon Miranderi buruzko hurrengo esaldiok, molde bakoitza bere tokian jarritz:

*itzultzaile, zaharragoa, euskara, gorroto, hamaika, handik aurrera, euskara ikastea*

- 1.- Bera baino ..... zen arreba bat zuen Jonek.
- 2.- Bizitza osoan zehar ..... lan egin zuen eta lanbide hau ..... zuen.
- 3.- Jon Miranderen ama-hizkuntza ez zen .....
- 4.- Hogei urte zituela ..... erabaki eta ..... zubereraz mintzatu zen gurasoekin.
- 5.- Literatur lanak ..... hizkuntzatan idatzi zituen.



### 3 JON MIRANDEREN BIOGRAFIA: ZERTZELADA BATZUK (II)

Gure bigarren iturria *Bidegileak* saila izan da. Ikusiko duzunez, hainbat kasutan bi molde idatzi ditugu, jatorrizko testukoa zein den asma dezazun.

#### ARGI BAINO ILUN GEHIAGO

Bere ideologia eta jokamolde heterodoxoa zela eta, garaiko euskal giroan idazlanak argitaratzeko aurkitzen zituen **zailtasunak areagotu** ahala, Miranderen biografia pertsonalean ere zenbait arazo **azaleratuz** joan ziren. Urteetan zekarren alkohol-zaletasun arazoari 1958an bere amaren **heriotzak** erakarri zion depresio anikilantea gaineratu zitzaion. Gaixorik zegoen, zehaztasunez esateko, psikiaterek «psikostenia» deitura eman zioten bere gaitzari. Aurrerantzean 1958ko **eroraldia** bezalakoak gero eta **sarriago** gertatu zitzaizkion.

1967an aita hil zenean, betidanik bizi izan zen **etxea/bulegoa hutsarazi** zioten, bere gisako funtzionario bati zegokion beste etxebizitza batera aldatzera behartuz. Bestalde, **gaztetan/zahartzaroan** euskara irakasle, adiskide eta konfidentea izaniko Andima Ibiñagabeitia ere hil egin zen urte berean Caracasen. Bere **apoio** nagusi izandako hurbileko pertsonen gabeturik, depresio guztiz serio batek jota aurkitu zuen Pennaod lagun bretoiak eta Britainiako Chateaulin **sendategira** eraman zuen. Izan ere, **idaztea/lo egitea** omen zen bizitzan inporta zitzaion bakarra eta ez zen hartarako gauza.

Xabier Kintanak eginiko gutunari erantzunez esan zion moduan, Parisen beste euskaldu-netatik **bazterturik** sentitzen zen, **gogaidetik** ez zuela bazekien. Bestalde, urte horietan **sasoiko/gaixorik** egona zen, eta lantegian ere **iskanbilak** izanak zituen. Lanpostua **galtzeko zorian** egon zen. «Gainera, ez naiz lehenago bezain gazte, eta guztien azkenean, idazteko behar da zerbaite esateko eduki; orain ez dakit euskaldunei zer esan diezaiekedan.» (1971-X-17).

Handik pixka batera, La Pitié-ko **erietxean** lo tratamendu guztiz **gogorra/arina** egin behar izan zioten. Ondorio fisiko eta mental **itzuri ezinak** geratu omen zitzaizkion **erialdi** hartatik, hogeitaz **zaharkitua** zela esan omen zitekeen.

Izan ere, alkoholaz batera, pilula **loeragileak** behar zituen Mirandek depresio egoeretatik **ihes egiteko/hurbiltzeko**.

Botika mota horietara ohitua bizi zen eta gero eta **indartsuagoak/ahulagoak** behar zituen. 1972an berriro ere tratamendu bereziak behar izan zituen Chateaulingo sendategian eta bestelako kliniketan...

1973ko urtarrilaren lehen egunetan bisitan joandako lagun batzuek aurkitu omen zuten **bizirik/hilik** bere apartamenduan, bi botila whisky eta lau tubo barbituriko **hutsen** ondoan. Medikuek abenduaren 28an **datatu** zuten haren **jaiotza /heriotza**. Jon Etxaide bezalako lagunek nahi gabe edo uste baino alkohol eta pilula gehiago hartuta hil izango zela pentsatu bazuten ere, oso uste **hedatua** da ezagutu zutenen artean heriotza **bilatu/saihestu** egin zuela nolabait. 47 urte besterik ez zituen, eta 15 urte inguru zeramatzan **gaixorik/ezkonduta**.

*Jon Mirande (1925-1972), Lurdes Otaegi, E.J.A.Z.N., 2000, 7. or. (Bidegileak Saila)*

**APOIO.**- Apoyo. Appui. / **AREAGOTU.**- Aumentar, acrecentar. Augmenter. / **AZALERATU.**- Aflorar, salir a la luz. Sortir à la surface. / **BAZTERTURIK.**- Marginala. Marginal/e. / **DATATU.**- Fechar. Dater. / **ERIALDI.**- Gaixoardi. Enfermedad. Maladie. / **ERIEIXE.**- Hospital, clínica. Hôpital. / **ERORIALDI.**- Caída, decaimiento. Abattement. / **GALTZEKO ZORIAN.**- A punto de perder. Sur le pont de perdre. / **GOGAIDE.**- Lagun. Correligionario/a. Coreligionnaire. / **HEDATUA.**- Zabaldua. Extendido/a. Étendu/e. / **HERIOTZA.**- Muerte, expiración. Mort, décès. / **HUTS.**- Vacío/a. Vide. / **HUTSARAZI.**- Hustu arazi. Obligar a desalojar. Obliger à déloger. / **ISKANBILA.**- Jaleo. Chahut. / **ITZURI EZINAK.**- Insalvables. Insurmontable. / **LOERAGILE.**- Somnifero. Somnifère. / **SARRIAGO.**- Maizago. Más frecuentemente. Plus fréquemment. / **SENDATEGI.**- Sanatorio. Clinique. / **ZAHARKITU.**- Envejecer. Vieillir. / **ZAILTASUN.**- Dificultad. Difficulté.



Jon Mir



HAUR  
BESOET

potai

#### 4 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIA

Lehenik eta behin, ba al dakizu zein den *haur besoetakoaren* esanahia?

Aukera ezazu, zure ustez, erantzun egokia dena:

- a. Haur besoetako haur txikia da, besoetan eraman beharrekoa, ez dakielako bere kasa ibiltzen.
- b- Bere aitabitxiarekiko edo amabitxiarekiko haurra. Theresa bere osabaren besoetako da, bere haur besoetako da berau bere aitabitxia delako.

Segidan, eleberriri buruz hainbat iturritatik hartu ditugun azalpen-testuak irakurriko dituzu:

Jon Miranderen nobela (1970). Pertsona heldu batek hamaika urteko neskatok batekin dituen harremanak kontatzen ditu. Gaiaren aldetik, guztiz orijinala gertatu zen garaiko euskal nobelagintzan. Europako literatur korrante berriak oso ongi ezagutzen zituen Mirandek eta kutsu berri hori ezarri zuen euskal literaturan; besteak beste euskaldunfededun mitoaaren kontra azaldu zen. (Harluxet enziklopedia)

*Haur besoetako* Jon Miranderen nobela polemikoa da. Mirandek 1959an bukatu zuen *Haur besoetako*, baina ez zuen editorerik lortu. Lapurteraz idatzita zuelarik, gipuzkeraz jarri zuen, horrela argitaratuko zioten esperantzarekin. Azkenik, Lur Argitaletxeak 1970ean argitaratu zuen, Gabriel Arestiren aurkezpen kritikok batekin. Kontakizuna baino lehen ohar bat zekarren edizio hark, "liburua haur listoen eta gizon tontoen eskuetatik urruti gorde" behar zela esanez. Polemika handia sortu zuen bere argumentu probokatzaileagatik: inkestua, pedofilia eta suizidioa bezalako gai tabuak ukitzen ditu, moral burgesaren itxurakeriaren aurkako testu bat aurkeztuz. Arrakasta handia izan zuen eta urtez urte edizio ugari izan ditu. Ezinbesteko eleberria da euskal literaturaren historian; euskal narratiba modernoaren mugarrietako bat. Miranderen *Haur besoetako* Vladimir Nabokoven *Lolita*rekin alderatu izan da, baina badakigu Mirandek lana idatzi zuenean ez zuela eleberririk horren berri. (Wikipedia)

Duela 48 urte idatzi zuen Jon Mirandek *Haur besoetako* nobela, baina ezin izan zuen 1970 arte argitaratu. Gizon adindun batek 11 urteko ilobarekin dituen sexu harremanen berri ematen du nobelak, eta garai hartan Euskal Herriko gizartearen nagusi zen giro moralak eragotzi zuen argitalpena. Lur argitaletxeak egin zuen liburuaren lehen argitalpena, Gabriel Arestik idatzitako hitzaurre batekin. (Erein argitaletxea)

Nobelaren argumentuak 30 urteko gizon baten eta 11 urteko bere haur besoetakoaren arteko maitasuna kontatzen du. Gizon horrek ez du gizarteak ezartzen dion debeku araua obeditu nahi, eta bere idealismoak horretatik ihes egitera darama. Neskatokarekiko dituen maitasun harremanek gizartearekin eta sendiarekin haustera bultzatuko dute eta azkenean, gizartearen iritzien presioak eta gizonarengan sortzen diren jelsia sentimenduek irtenbide dramatikora eramango du bikotea. (*Bidegileak Saila*)

Eleberriri buruzko erreferentzia hauek irakurrita, berridatziko al duzu zure hitzekin nobelaren argumentu nagusia?

✍️ .....

## 5 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIKO PERTSONAIK

Eleberritik aukeratu ditugun bi pasarte irakurri ahal izango dituzu orain. Horietako bakoitzean pertsonaia bat da protagonista nagusia. Saia zaitez lotzen testua eta pertsonaia (bi sobera daude). Testuetan ..... idatzi dugu asmatu behar den pertsonaiaren izena edo erreferentzia zuzena agertu den bakoitzean, nor den asmatzea zailxeagoa izan dadin:

- **Isabela**, protagonista nagusiaren emaztegaia.
- Aita besoetakoaren etxean lan egiten duen **neskamea**.
- Hamaika urteko neskatxa, **Theresa**, protagonista nagusiaren haur besoetakoa.
- Theresaren enkarguz margolana egingo duen **margolaria**.

### A

Ez balitz hain polita izan, sekula kasu egingo ote zion bere alaba besoetakoari? Ez behar-bada; **errukiz** hartu zuen bere etxean, ..... **umezurtz** gelditu zenean; urteak baziren ez zuela ikusi, eta ez zekien eta nolakoa zen ere. Gutxi asmatzen zuen, orduan, aste zenbaiten bururako zertatarurik litzatekeen ..... txiki hori zela kausa. Eta orain, **susmatzen** hasia zen gorputz eder hori, bere edertasun **mozkorgarriagatik** eta guzti ere, sinbolo bat baizik ez zela, haren bihotz **urduria** herri-minez jotzen zuen zerbaiten sinboloa, baina oi! inoiz ez zuen orain sinbolo hori behar bezala **ikertzeko** astirik izango. Hain gazte zelarik, ..... ez zuen hainbat aldiz **adin** horretako haurrek duten **mehetasuna** erakusten, nahiz, zeruari esker, ez zen oraindik formatua neskato **goiztiarregiak** diren bezala.

**ADIN.**- *Edad. Âge.* / **ERRUKIZ.**- *Con compasión. Avec pitié.* / **GOIZTIAR.**- *Precoz. Précoce.* / **IKERTU.**- *Aztertu. Investigar, examinar. Examiner.* / **MEHETASUN.**- *Delgadez. Minceur.* / **MOZKORGARRI.**- *Embriagante, que emborracha. Enivrant/e.* / **SUSMATU.**- *Sospechar. Suspecter.* / **UMEZURTZ.**- *Huérfa. Orphelin/e.* / **URDURI.**- *Nervioso/a. Nerveux/euse.*

### B

**Hainbestenarekin**, ..... **itzuli** zen sukaldetik, vodka-botila bat zekarrela. **Ezarri** zuen mahaian etxeko jaunaren aurrean, **esker gaizto** batekin **atzerriko** modak ez baitzitzaizkion **joera arrotzak** baino gustatzenago. Baina gizonak irribarre batekin esan zion **godalet** bat bete ziezaion eta hasi zen alkohol **garratza xurrupatzen**, pentsakor, godaleta behatzen artean berotzen zuela. .... , mahaia garbitzen jarraitzen zelarik, hari buruz **inguratu gabe** esan zion **behingoan**: «Andere Isabelak dei egin dizu arratsaldean...» eta isilune baten ondoren **gaineratu** zuen «Theresaren bila joana zinelarik»; **ageri** zen haren mintzotik pentsatzen zuela hamaika urteak eginik zituen neskato batek inor ez zuela laguntzaile beharrik eskolatik etxerako... baina **deus** besterik ez zuen esan.

**AGERI.**- *Erakutsi. Poner en evidencia, manifestarse. Mettre en évidence.* / **ATZERRIKO MODA.** *La moda extranjera. La mode étrangère.* / **BEHINGOAN.**- *De golpe, de una vez. Pour une fois.* / **DEUS.**- *Ezer ez. Nada. Rien.* / **ESKER GAIZTO.**- *Ingratitud. Ingratitude.* / **EZARRI.**- *Utzi. Poner, colocar. Placer.* / **GAINERATU.**- *Añadir. Ajouter.* / **GARRATZ.**- *Amargo/a. Amer/ère.* / **GODALET.**- *Edalontzi. Vaso. Verre.* / **HAINBESTENAREKIN.**- *Entonces, en ese momento. Alors.* / **INGURATU GABE.**- *Itzuli gabe, vuelta eman gabe. Sin darse la vuelta. Sans se tourner.* / **ITZULI.**- *Volver. Revenir.* / **JOERA ARROTZ.**- *Tendencia extraña. Tendance bizarre.* / **XURRUPATU.**- *Zurrupatu. Sorber. Sucrer.*



**6 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIKO HAINBAT GERTAKARI**

Elkarrizketa-pasarte batzuk aukeratu ditugu horretarako eta egitekoa, berriz, hauxe: Testu-zati bakoitzari buruzko izenburu bat idatzi dugu, testuei behar bezala lotzen saia zaitezten. Kontuan izan lau testu daudela eta zazpi izenburu. Hiru, beraz, sobera daude.

- a) Zuregandik aldendu baino, heriotza nahiago
- b) Senideen erabakiaren jakinarazpena
- c) Bera ala ni, zeure esku dago
- d) Umezurtza eroetxean
- e) Haserrea adieraziz
- f) Ezinegona baretu nahian
- g) Hilko zaitut

**1** .....

—«Barka gaitzitzen ba zaizu, hasi zen, zure onetan etorri nauzu...» «Haurrentzat hobe izango duzu...» jarraitzen zuen besteak, «hazieragatik... kolegio batean... hala erabaki dizugu etxeok...».

—«Ez dizut uste Theresa kolegio batean hemen baino hobekiago izango litzatekeenik, ez irakaskintzari dagokionaz, ez eta hazierari dagokionaz ere».

—«Zuk nahi ala ez, gaurtik hamar egunen barru hemen izanen nauzu berriro, Theresa etxe madarikatu honetatik urruti eramateko; ene damu bakarra duzu oraindik hamar egun zurekin utzi behar baitut... Eta gogoan har ezazu, edozertan eragozten banauzu haren bila etorriko naizelarik, ez dudala den gutxien lotsarik izanen hiri-zaintzari dei egiteko!».

**2** .....

—«Theresa, hasi zen berriz, nahi haute enegandik urrundu, nahi gaitinate biok elkarrengandik berezi!...».

—«Ez nauk joanen!» oihu egin zuen Theresak bere bihotzaren barrutik, «Ez nauk utziko, ez da?»

—«Ez, Theresa, esan zion, ez haut utziko joaten... baina hamar egunen buruan hona etorriko ditun jende gaiztoak, eta eraman nahi izanen haute urruti, betiko... indarrarekin etorriko ditun, eta neuk ez dudala zuzenik hire gordetzeko zionate... O Theresa, zer egingen dugu?».

—«Ez nauk joanen, ez itzak utz eraman nazaten!» «Ez nauk joango! Nahiago diat hil!»

**3** .....

—«Ba zekiat ezkondu behar duala, eta orduan joan beharko diat».

—«Ez Theresa, ezkondu ondoren ere, neurekin gordeko haut, hago lasai...».

**4** .....

—«Eta non ezarriko dut?».

—«Nahi duan lekuan, eni berdin zaidak nigandik urruti dagoen ber. Badituk etxe bereziak Theresa bezalako umezurtzentzat; ez duk han gaizkiago izanen, eta ni, askoz hobeki izanen nauk hura gabe!».

—«Nahi izan beharko duk. Edo Theresak etxe honetatik alde egingen dik ahalik eta lasterren, edo ni nauk hemen ez sartuko! Heurorrek aukera ezak».

—«Aukera aisa dinat: Theresa hemen egonen dun, eta hi, joan haiteke berehala».



## 7 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIA: LABURBILDUZ

Sekuentziaren bukaeran gaude. Orain arteko jarduerak eginda, aukera hauek proposatu nahi dizkizugu, zuretzat egokiena dena har dezazun:

- 1.- Sekuentzia egin aurretik Jon Mirande idazlea eta *Haur besoetako* liburuaz zenekiena eta orain dakizuna konparatu eta jaso duzun informazio berria idaztea.
- 2.- Zure ezagun batek galdetuko balizu zein den *Haur besoetako* liburuaren gaia, zer erantzungo zenioke? Gomendatuko al zenioke? Zergatik?
- 3.- Errepasa ezazu sekuentzian barrena bildu duzun informazioa eta osa ezazu testu bakar bat non irakurle batek Jon Mirande idazlea eta *Haur besoetako* eleberria deskubrituko dituen
- 4.- Azkenik, irakurri duzun guztia kontuan hartuz, liburua irakurtzeko gogoia piztu al zaizu? Konta iezaguzu zergatik.

Zure aukera edozein izanda ere, zure lana bidaltzera animatu nahi zaitugu, [argitalpenak@habe.org](mailto:argitalpenak@habe.org) helbidera mezu bat idatziz.



etxe/bulego-  
gaztetan/zahar-  
idazte/egitea-  
sasoike/gaixorik  
gogorra/aina-  
ihes egiteko/hurbiltzeko  
indartsuagoak/ahulgaoak  
bizirik/hilik  
jaietza/heriotza  
bilatu/sahestu-  
gaixorik/ezkonduta

### 3 JON MIRANDEREN BIOGRAFIA: ZERTZELADA BATZUK (II)

- 1.- gurasoak
- 2.- zaharragoa
- 3.- itzultzaile/gorrito
- 4.- euskara
- 5.- euskara ikastea/handik aurrera
- 6.- amaika

Lehen akatsa: 1925eko azaroaren 10a - 1972ko abenduaren 28a  
Bigarren akatsa: Wikipedialako biografian Jon Mirandek *ahizpa* bat zuela jartzen du non eta *arreda* bat zuela jarri behar zuen.  
Hirugarren akatsa: *bre-taineraren* akademiako kide izan zela aipatzen du testuak non eta *bre-taineraren* akademia zen.

### 2 JON MIRANDEREN BIOGRAFIA: ZERTZELADA BATZUK (I)

b erantzuna da zuzena.

### 4 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIA

### 5 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIKO PERTSONAIAK

- A.- Theresa  
B.- neska mea

### 6 HAUR BESOETAKOA ELEBERRIKO HAINBAT GERTAKARI

- 1.- b
  - 2.- a
  - 3.- f
  - 4.- c
- d, e eta g izenburuak dira soberan daudenak.





## IÑIGO ALMANDOZ:

"Astean bitan edo hirutan ordubete inguruko jarduera fisiko programatua egitea komeni da, ez gehiago"

Testua: Iker Barandiaran Zubiate (Arteman Komunikazioa)  
Argazkiak: Josetxo Arantzabal



A2

Iñigo Almandoz donostiarra da eta oso txikitan hasi zen kirola egiten. Bere ibilbideari **erreparatuta**, bizitza osoa ariketa fisikoaren gainean **eraiki** duela esan dezakegu. Kirol askotan aritu ostean, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatu zen eta Real Union eta Lleida futbol taldeetako **prestatzaile** fisikoa izan zen. **Iaz**, **Ahalman** enpresa sortu zuen, kirol entrenamenduaren eta errendimenduaren gaineko zerbitzua emateko.

### Futbolean eta atletismoan espezializatu zinen. Nolako kirolak dira?

Denetatik dute. Atletismoan entrenamendu-metodologia gehienak ikusten dira: aerobikoki eta anaerobikoki lan egiteko... modalitate asko daude. **Oinarri sendoa** ematen dizu edozein kirolerako entrenamendu edo planifikazioak egiteko. Eta futbola betidanik praktikatu eta jolastu izan dudana kirola da; baina beste ikuspuntu batetik ikusteko aukera izan dut: nolako **gihar-ekintzak**, zelako saltoak egiten diren, nola elkar ulertzen duten jokalariek zelaian, baloiairekiko harremana...

**ERAIKI.**- Construir. Construire.

**ERREPARATU.**- Fijarse. Se rendre compte.

**GIHAR-EKINTZA.**- Acción muscular. Action musculaire.

**OINARRI.**- Base. Base.

**PRESTATZAILE.**- Preparador/a. Préparateur/trice.

**SENDO.**- Sólido/a. Ferme.





## Ahalman enpresa abiarazi zenuen...

Bai, nire proiektua 2009ko maiatzean jarri nuen martxan bi alderdiok landuz: errendimendua, aurrez landuta nekana; eta bestea, osasuna edo jarduera fisikoa denontzat.

## Zer eman dizu zuri kirolak?

Nire bizitza osoa kirolaren inguruan eraiki dut, bai pertsona bezala eta baita kirolari moduan ere. Hasieratik izan dut harreman zuzena futbolarekin eta beste kirol batzuekin. Horrek diziplina zer den erakutsi dit: ordutegi zehatzak, **elikadura** ohitura osasungarriak, eguneroko arazoetatik pixka bat atera eta burua erlaxatzea...

## Denoi egiten digu on kirolak?

Ikusi behar da bakoitzari zer datorkion ondoen eta zein diren bere gustuak; bi alderdien arteko **oreka** behar da. Bestela, alderdi fisikoari dagokionez, egiaztatuta dago kirola egitea osasunerako **onuragarria** dela: momentukoak, endorfinak **jariatzen** direlako, neke sentazioak erlaxatzen duelako; burua kontzentratuta izateak beste arazo batzuk ahazten laguntzen duelako... Bestetik, luzarora sortzen diren osasun-arazoak **ekiditeko** edo prebentzio-lana egiteko: tentsioa, kolesterola, diabetesa, obesitatea... Motibazioa oso garrantzitsua da kirola egiterakoan; gustuko zerbait aukeratu behar da, gero ez uzteko.

## Ahalman izena bitxia da...

*Ahal* pertsonaren **gaitasunengatik** aukeratu nuen eta *man* hitzak *gizona* esan nahi duelako. Horrez gain, futbolearen egiten genuenean, nire abizena laburtuta "alman" deitzen ninduten. Hori guztia kontuan hartuta aukeratu nuen izena. Gainera, Obamaren garaia zen enpresa martxan jarri nuenean: "Yes, I can".

## Ahalmen batzuk norberarenak dira, baina gizakiak hala nahi izanez gero, gainditu al ditzake mugak?

Guztiz. Batez ere planifikazio bat edukita, norberaren mugak jakinda eta gainditze hori benetakoa izanda. Gutxika helburu eskuragarri batzuk ezartzen joatea eta horiek lortzen joatea da onena.

## Zeren bila etortzen da jendea zuen enpresara?

Denetatik dago. Kirol **alorrean**, lesioengatik etortzen dira asko; eta behin erreuperatuta, lan egiteko ohiturak berriro hartuta, norberaren gaitasunak hobetzeko asmoz. Bestela, osasunaren aldetik, jende asko osasuntsu mantentzeko eta ikasketa-alorra **uztartzeko**: zein diren ohitura onak, zer egin dezaket, entrenamenduak ikasi... Helburua da jendea "harrapatzea", ohiturak **barneratzea** eta hori guztia aplikatzea. Batez ere gaz-



tetxoak etortzen dira, futbolearen eta saskibaloian dabil-tzanak. Bada, baita ere, golf edo bela egiten dutenak eta triatletak.

## Zenbat aldiz komeni da kirola egitea? Eta zenbat denborako saioak?

Pertsonaren araberakoa da hori. Gomendagarriena da astean bitan edo hirutan jarduera fisiko programatu bat egitea. Beste gauza bat da lanera bizikletan edo oinez joatea, igogailua erabili beharrean eskailerak igotzea... Horiek ere aparte egin daitezke. Eta kirolariak bagara, lau edo bost egunetan egin dezakegu. Nik proposatzen dut ordu bateko saioak izatea, daukagun denbora eta **premiak** tartekatuta. Ordu laurdenean **beroketa** edo pres-taketa, ordu erdiko benetako lana eta 15 minutuko **luza-keta** eta erlaxazioa. Hori da aproposena.

## Ariketa fisikoari probetxu handiagoa ateratzeko, zer da hobe, bakarrik ala taldean ibiltzea?

Hasiberrian, hobe da kontrolpean edo lagun edo talde batekin aritzea, **eramangarriagoa** egingo zaigulako. Kirolariok, berriz, ohituta gaude bakarrik ibiltzen. Hala ere, taldean arituz gero, garrantzitsua da beti kirol-kide-ak zure maila berekoak izatea, bestela gehiegizko **ahale-ginak** egiteko arriskua dago.

## Kasu batzuetan kirol asko egitea kaltegarria izan daiteke, ezta?

Bai. Kontua tamaina hartzea dela diote. Agian ez epe motzera, baina bai epe luzera. Esaterako, asfaltoan denbora luzean korrika ibiltzeak belaunetan edo gerrian hezurretako **higadura** garrantzitsuak eragin ditzake. Horregatik, oso komenigarria da txikitatik heziketa on bat jasotzea eta kalitatezko entrenamenduak egitea. Bikoitza edo gehiago egitea ez da beti hobe.

## Non bukatzen da prestatzailearen lana eta non hasten da norberarena? Poliziaren papera egin behar izaten al duzue?

Batzuek eskatzen dute ni polizia edo bulldog baten antzera aritzea, baina helburua da nork bere buruarekiko egiten duenaren gainean segurtasuna hartzea, jakitea onuragarria dela eta helburu bat lortuko duela.

## Posible al da soberan daukaguna epe laburrean kentzea?

Ez, ezinezkoa da. Ez dago **mirarizko** dietarik ezta antzekorik ere. Egongo balitz, ez litzateke hainbeste jende **arduratuta** ibiliko. Honelako bat-bateko aldaketak gorputzarentzat **erasoak** izan daitezke. Onena da urte osoan gauzak ondo egitea eta etekina handiagoa izango da. Gorputzak ez du bat-bateko aldaketarik onartzen.

## Sufritzen ikasi behar dugu ala zaintzea ez da sufritzea?

Ez. Jarduera egiten hasi ahala, intentsitatea handitzen doa, zure nekearekiko gaitasuna handitzen doa... Non dago muga? Kontrolean. Jakin behar dugu lehenengo hilabetean bost egin beharko ditudala; gero sei eta gero zazpi.

## Ur asko edatea ona al da?

Beharrezkoa da. Ezer egiten ez badugu ere, **izerditu** eta likidoa galtzen dugu. Eta kirola egiten badugu, gehiago. Hidratatzea funtsezkoa da, baina **neurritz** eta logika erabilita. Egunean zehar tragoxka txikiak edan behar dira modu naturalean.

## Igarri duzu ezagunagoa zarela Euskadi irratian Mezularia saioan aholkuak ematen dituzulako?

Pixka bat. Egoera komiko batzuk gertatu dira eta horregatik eskerrak eman behar dizkiot irratitari, zentzu horretan. Jarduera fisikoa oso bisuala denez, gero artikulua idazten ditut webgunean eta baita facebook-en ere, azaldutako ariketen marrazkiak **txertatuta**. ■



**A2**

Iñigo Almandozek elkarriketan zehar esandako ideia nagusiei erreparatuko diegu. Hurrengo ideiotan falta diren hitzak behar bezala kokatzen saia zaitez:

*talde, onartzen, ekiditeko, onuragarria, motibazioa, txikitatik, beroketa, onena, dietarik, hirutan*

- 1.- Kirola egitea ..... da osasunerako.
- 2.- Luzarora sortzen diren osasun-arazoak ..... edo prebentzio-lana egiteko ona da kirola.
- 3.- ..... oso garrantzitsua da kirola egiterakoan.
- 4.- Gutxika helburu eskuragarri batzuk ezartzen joatea eta horiek lortzen joatea da .....
- 5.- Gomendagarriena da astean bitan edo ..... jarduera fisiko programatu bat egitea.
- 6.- Ordu bateko saioak dira onak: Ordu laurdenean ..... edo prestaketa, ordu erdiko benetako lana eta 15 minutuko luzaketa eta erlaxazioa.
- 7.- Hasiberritan, hobe da kontrolpean edo lagun edo ..... batekin aritzea, eramangarriagoa egingo zaigulako.
- 8.- Oso komenigarria da ..... heziketa on bat jasotzea eta kalitatezko entrenamenduak egitea.
- 9.- Ez dago mirarizko ..... ezta antzekorik ere.
- 10.- Gorputzak ez du bat-bateko aldaketarik .....

*Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.*

**ABIARAZI.** - *Poner en marcha.* Mettre en marche.

**AHALEGIN.** - *Esfuerzo.* Effort.

**AHALMEN.** - *Gaitasuna.* Capacidad. Capacité.

**ALOR.** - *Campo, ámbito.* Domaine.

**ARDURATU.** - *Preocuparse.* Se préoccuper.

**BARNERATU.** - *Interiorizar.* Mettre dedans.

**BEROKETA.** - *Calentamiento.* Echauffement.

**EKIDIN.** - *Saihestu.* Éviter. Éviter.

**ELIKADURA.** - *Alimentación.* Nourriture.

**ERAMANGARRI.** - *Llevadero/a.* Tolérable.

**ERASO.** - *Ataque.* Attaque.

**GAINDITU.** - *Superar, salvar.* Surmonter.

**GAITASUN.** - *Habilidad.* Aptitude.

**HIGADURA.** - *Desgaste.* Usure.

**IGARRI.** - *Nabaritu.* Notar. Noter.

**IZERDITU.** - *Sudar.* Transpirer.

**JARIATU.** - *Segregar.* Secréter.

**LUZAKETA.** - *Estiramiento.* Étirage.

**MIRARIZKO.** - *Milagroso/a.* Miraculeux/euse.

**NEURRIZ.** - *En su justa medida.* Avec modération.

**ON EGIN.** - *Sentar bien.* Faire du bien.

**ONURAGARRI.** - *Beneficioso/a.* Avantageux/euse.

**OREKA.** - *Equilibrio.* Équilibre.

**PREMIA.** - *Necesidad.* Nécessité.

**TXERTATU.** - *Insertar.* Insérer.

**UZTARTU.** - *Fusionar, combinar.* Combiner.





## Mendebaldeko Saharako medikuntza tradizionala bizirik

Testua: Leire Echeazarra Escudero, farmazialaria eta ikertzailea

**B1** Marokok okupatu zuenetik, Herri Sahararrak gogor egin du lan-egoera politikoa, soziala, militarra eta ekonomikoa hobetzeko, autodeterminazioa lortzeko itxaropenaz. Hogeita hamalau urte geroago, **osasun-arloak**, beste arlo batzuetan bezala, egoera latzetara moldatzea lortu du, ospitaleak, osasun-zentroak, laborategiak eta abar eraikiz. Era berean, herri honek bere tradizio propioei eusten jakin du, eta bere-berea duen "medikuntza berdeak" bizirik dirau sahararren artean.

### Kanpamentuen antolaketa

Gaur egun 170.000 bat saharar bizi dira Aljeriak utzita-ko **basamortuan**. Tinduf hiri aljeriarraren inguruko lurraldean kokatzen dira errefuxiatu sahararren kanpamentuak. Bertan zenbait landare eta abererekin bizi dira, baina premiazkoa dute kanpoko laguntza. Nazioarteko laguntzari esker jarraitzen dute bizirik, batez ere elikadurari eta laguntza medikoari dagokienez. Basamortuaren erdian, jaimetan eta adobez egindako etxetxoetan bizi dira, harria eta hondarra besterik ez dagoen bizileku latz batean. Kanpamentuak *wilay* (probintzia), *daira* (herri) eta *barrio* (auzo) deitutakoetan biltzen dira.

### Kanpamentuetako osasun-zerbitzua

*Wilay* bakoitzean ospitale txiki bat dago eta *daira* edo herri bakoitzean osasun-zentro bat: hor osasun-langileek kontsulta eskaintzen dute aldizka. Ez dago elektrizitate-rik. Beraz, **sorgailuz** baliatzen dira. Gaitza larriagotzen denean, nazio-ospitalera edo haur-ospitalera (biak Rabunin daude) joaten dira, beraien zentroetan azpiegitura, bitarteko edo langileen eskasia dutelako. Hiriburu administratiboa da Rabuni eta han badago elektrizitatea eta ur-korronea. Tinduferako joateko biderik azkarrena da (45 minutu gutxi gorabehera), eta bertako ospitaleetara eramaten dituzte hasiera batean gaixoak, baina egoera larriagotzen bada, Aljerreko edo Oraneko ospitaleetara.

**Nazioarteko** laguntzari esker eratutako *Botika Nagusia* arduratzen da kanpotik etorritako medikamentuak **antolatu** eta banatzeaz. Horrek eta Medicus Mundi Catalunya-ren laguntzaz abiatutako Farmaziako Laborategiak osatzen dute kanpamentuetako osasun-sarea. Kataluniako Medicus Mundiren ahalegina osasun-langileen prestakuntza **sustatzea** da. Horretarako, trebakuntza-ikastaroak antolatzen dituzte, botikak ekoiztu, egokitu eta produkzioa kudeatzen irakasteko. Horrela, botika falta saihestu nahi dute eta kanpoko laguntzaren beharra gutxitu, autonomoagoak izan daitezten. Erakunde hau, era berean, bertako langileek botikak zentzuz erabil ditzaten ahalegintzen da: horretarako, heziketa-programak antolatzen dituzte.



## Saharako medikuntza tradizionala: medikuntza berdea

Sahararrek, neurri batean, nazioarteko laguntzari esker antolatu dute euren osasun-zerbitzua. Hala ere, arbasoek utzitako kultura, tradizio eta ohiturei jarraiki, **sendabelarrekin sendagai** ugari prestatzen dituzte.

Tribu berbereen farmakopeatik (Mendebaldeko Saharako, Senegaleko, Maliko eta Mauritaniako basalandareen erabileran oinarritua) eta Yemenetik etorritako farmakopea arabiar-islamiarretik sortu zen Saharako medikuntza tradizionala. Ederki atzematen da gainera bi iturri horietatik eratorria dela sendabelarren izenen % 75ek jatorri arabiarra dutelako, eta beste % 25ek berbera.

Landareetatik erabilitako zatiak honako hauek dira: adarrak, hostoak, **haziak**, fruituak, erretxina eta goma. Familiek maiz erabiltzen dituzte erremedio horiek hainbat gaitz sendatzeko. Kontserbatzeko metodoa oso sinplea da. Normalean, probetxuzko landare zatiak txikitu eta lehortu egiten dituzte, eta zapi edo plastikozko poltsetan gorde, **prestakinak** modu egokian mantentzeko. Gero, lehortutako produktuak almerizean **xehatzen** dituzte eta gamelu esnetan edo uretan irakin, te gisa.

Bi medikuntza tradizional bereiz daitezke: adituek praktikatzeko dutena eta familia bakoitzeko emakume zaharrenak praktikatzeko duena. *Tabita*-k emakume **petrikiloak** dira, eta sendabelar eta erremedio tradizionalak ezagutzen dituzte. Erremedioak infusiotan, egosita edo **txaplata** gisa erabiltzen dituzte gehienetan. Tradizio zahar hori belaunaldiz belaunaldi transmititzen da; amek alabei transmititzen diete, osasun-arazo ohikoenak sendatzeko: urdaileko mina, larruazaleko gaixotasunak edo katarroak, besteak beste.

## Nola lortzen dituzte sendabelarrak?

Sendabelarrak oso preziatuak dira sahararentzat, batez ere, tribu nomadek Mendebaldeko Saharan aurkitzen dituztenak. Esaera zaharretan ere halaxe dago jasota: "Mendebaldeko Saharako landare guztiak **sendagarriak** dira" edo "gameluek bazkatzen dituzten belar guztiak sendagarriak dira".

Kanpamentuak dauden lurra oso **elkorra** da; klima kontinentaleko basamortua da, oso landare eta animalia gutxiko eskualdea. Nahiz eta erremedio gehienak Mendebaldeko Saharako lurralde askatuetatik etorri, medikuntza arabiar eta islamikoko sendabelarrak lortzeko Tindufeko merkatua da gunerik garrantzitsuena. Sendabelarrak Mauritaniar, Aljeriako beste hiri batzuetan eta Mendebaldeko Saharako lurralde okupatuetan ere aurki daitezke eta gerraren erruz banatuta geratu ziren senideen arteko trukearen bidez eskuratzen dituzte. ■


**B1**

Hauek dira hurrengo testuan dauden hutsuneak betetzeko behar dituzun hitzak. Aukeratu eta txertatu dagoen tokian. Erne! hitz hauek deklinatu gabe daude eta.

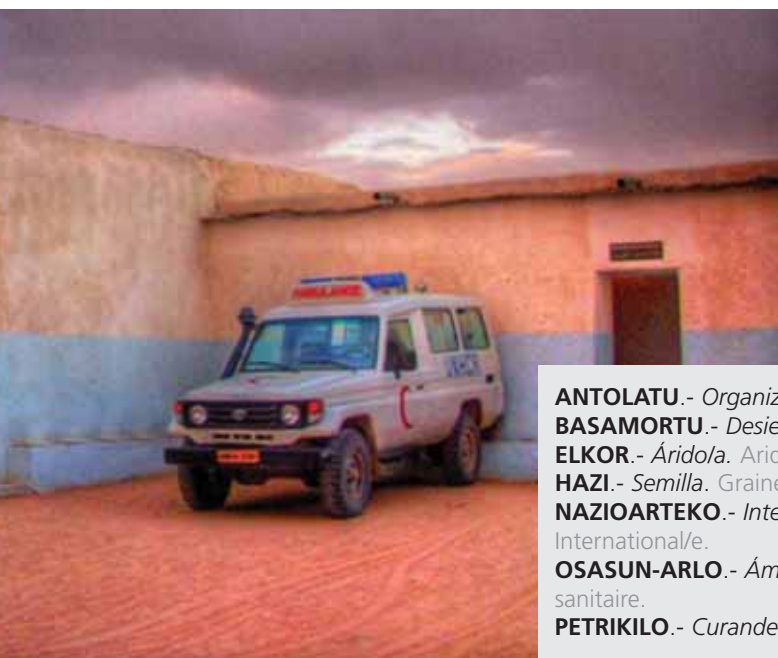
*babes / hizkuntza / itsasalde / lurralde / nomada / tribu*

*Saharawi* edo *Saharawi*, sahararra, alegia, hitzak "basamortu-jendea" esan nahi du. XI. eta XIII. mendeetan Yemenetik migratu zuten ..... arabiarrek Mendebaldeko Saharan bizi ziren Sahjaha talde berbereekin elkartu zirenean sortu zen Herri Sahararra. Suni islamikoa zen haien erlijioa eta *hassanyia* (tradizio berberean sortutako arabiar dialekto bat) ..... Tribu gehienak ..... ziren eta gamelu, ahuntz eta ardiak haztetik bizi ziren. Kanpamentu nomadak ur eta janari bila mugitzen ziren haien abereekin. 1970eko hamarkadan, Espainiako kolonizazioaren ondorioz, saharar batzuk ..... finkatu ziren, aurreko bizimodu nomada baztertuta. Hala ere, 1975. urtean, Maroko eta Mauritaniaren okupazioaren ondorioz, milaka sahararrek ihes egin zuten eta Aljeriako basamortuan ..... aurkitu. Geroztik, zain daude Nazio Batuen Erakundeak (NAE) autodeterminazio-eskubidea gauzatu arte, bere ..... noiz bueltatuko zain.

*Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.*

**ANTOLATU**.- Organizar. Organiser.  
**BASAMORTU**.- Desierto. Désert.  
**ELKOR**.- Árido/a. Áride.  
**HAZI**.- Semilla. Graine.  
**NAZIOARTEKO**.- Internacional. International/e.  
**OSASUN-ARLO**.- Ámbito sanitario. Domaine sanitaire.  
**PETRIKILO**.- Curanderola. Guérisseur/euse.

**PRESTAKIN**.- Preparado. Préparation.  
**SENDABELAR**.- Hierba medicinal. Herbe médicinale.  
**SENDAGAI**.- Botika. Medicina. Médecine.  
**SENDAGARRI**.- Medicinal. Medicinal/e.  
**SORGAILU**.- Generador. Générateur.  
**SUSTATU**.- Bultzatu. Promover. Encourager.  
**TXAPLAT**.- Enplastu. Emplasto. Emplâtre.  
**XEHATU**.- Desmenuzar. Émietter.



# *Ikaslearen koaderno*



osatuz 37





# EUSKARA HOBETZEN

Ale honetan, honako moldea izango duzu hizpide:

- Itxura

Irakur itzazu azalpenak, eta ondoren, praktikarako proposatu dizkizugun ariketak osatu. Badakizu, bestalde, Ikasbil atarian ([www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net)) *ikas-materialen* atalean aurki ditzakezula, argibidez eta entzungaiez horniturik.

## ADISKIDE GAIZTOAK

### [Itxura]

Gaztelaniazko "hechura", honen eratorria da euskarazko "itxura". Gaztelaniaz ere badu "apariencia" adiera, baina euskaraz "itxura" gizakiekin ere erabiltzen dugu: "neska horrek dauka itxura!", "edo ze itxura daukan zure ahizpak!". Gaztelaniaz, ordea, ez da erabiltzen gizakiekin. Ez da esaten \*Qué hechura tiene tu hermana. Ez da esaten, ezta ere, \*¡Vaya hechura tiene esa herida! Euskaraz, ordea, bai, oso normala da entzutea, "Ze itxura duen zauri horrek!"

Baina "itxura" hitzak aipatutakoak baino adiera gehiago hartzen ditu. Ikus batzuk:

**Itxura** *forma, figura, aspecto, apariencia, traza* gaztelaniazko adieren ordain izan daiteke; baita *presencia, planta, pinta* adierena ere.

- *Arrautza-itxurako burua duelako barre egiten diote*: se ríen de él/ella porque tiene una cabeza ahuevada.
- *Ez dakit zer duen, baina kanpoko itxura du mutil horrek. Tankera hori hartzen diot*: no se porqué, pero me da la impresión por su aspecto de que este chico es de fuera.
- *Jantzi horrekin itxura penagarria duzu*: con esa ropa das pena.
- *Goiz-goizetik itxura txarra hartu diot egunari*: desde primera hora de la mañana he presagiado que será un mal día.
- *A ze itxura duen gazte horrek!*: ¡Qué planta tiene ese/a joven!
- *Honek ez du itxura onik*: esto no tiene buena pinta.
- *Agure itxura daukazu arropa horrekin*: esa ropa te da un aspecto de viejo/a.

**Itxura** hitzak testuinguruaren arabera *fundamento, lógica* ere esan nahi du:

- *Horrek dioenak ez du itxura handirik*: no tiene mucho fundamento o lógica lo que dice ese/a.
- *Ez diot itxura handirik hartzen medikuak esan duenari*: no le encuentro mucha lógica a lo que ha dicho el/la médico.

Probabilitatea adierazteko ere erabiltzen dugu molde hau: **itxura(z)**. Gaztelaniaz, *en apariencia, al parecer, por lo visto, por lo que parece, según parece...*

- *Ona da, itxuraz behintzat*: es bueno, al menos en apariencia.
- *Ez zaio jende artean ibiltzea gustatzen, itxura*: según parece, no le gusta andar entre la gente.

**Itxura (tankera) hartu** moldeak gaztelaniazko *entender, comprender* esan nahi du.

- *Esaldi honi ez diot itxurarik hartzen*: no entiendo esta frase.
- *Ez dago zuri itxura hartuko dizunik*: no hay quien te entienda.

**Itxura(k) egin** moldeak gaztelaniazko *simular, aparentar, fingir* esan nahi du. Honen sinonimo dugu "plantak egin".

- *Gaixo-itxurak egin*: fingir estar enfermo/a.
- *Zoro itxurak egin zituen soldaduska ekiditeko*: fingió que estaba loco para evitar ir a la mili.

**Itxuran/z** moldeak *con buen aspecto, decorosamente; correctamente, bien* esateko balio du:

- *Itxuran bizi behintzat, nahiz ez aberastu*: aunque uno no se haga rico, al menos vivir bien (dignamente).
- *Anaiaren ezkontzara itxuraz joatea nahi nuke*: me gustaría que fueses a la boda de tu hermano con buen aspecto.
- *Itxuraz portatu*: portarse bien.
- *Gauzak itxuraz egin*: hacer las cosas correctamente.

**Itxurarik gabe** moldeak *neurririk gabe, asko* ere esan nahi du. Gaztelaniaz, *sin medida; muchísimo/a* itzuliko genuke.

- *Orain ere euria itxurarik gabe ari du*: ahora también llueve sin medida.
- *Itxurarik gabe aritu zen hizketan*: estuvo hablando sin parar.



*Itxura* hitzaren adierak birpasatu ondoren, saia zaitetz esaldiok itzultzen:

- Itxura txarra hartu diot istorio horri.
- .....
- Itxuraz ez zuen etxera itzultzeko asmorik eta horregatik tren-geltokira joan eta billetea erosi zuen.
- .....
- Izeba bisitatzera bazoaz, itxuraz azaldu.
- .....
- Joaten garen toki guztietan beti itxuran etortzen da.
- .....
- Itxurarik gabe egin du euria. Martxa honetan uholdeak izango ditugu.
- .....
- –Zer moduzko etxea dute? – Itxurazkoa.
- .....







# IKUSIZ IKASI

Ale honetan, bere bizitzaren berri ematen digu ikasle batek. Ikusiko duzue, euskaldun zahar alfabetatu gabea digu ikaslea eta horregatik bere akatsik arruntenak deklinabideari eta ortografiari lotuta daude.

Bere testuan gaizki dauden hainbat kontu azpimarratu ditugu. Saia zaitez zuzentzen, laguntzarik gabe:

Zuek ezan bezala, nire bisitzaren historia kontakuko dizuet:

Nire izena Eneritz da. 1948. ekainaren amahiruan jaio nintzen Donostiko ospitalean. Horregatik Urrietako jende gehinak Donostian jaio bezala agertzen gara NAN dokumentuan.

Gaur egun Andoainen bizi naiz, nire senarra eta hiru semearekin, eta bizi tokia aldatzeko intentzioa ez daukat.

Momentu honetan Hernaniko tailer batean lanean ari naiz, salmenta egiten, baina gustatuko litzaidake lanpostu hobeago bat aurkitzea.

Ikasketak aldetik ez nago ezer egiten, denborik ez daukat momentuz.

Nire ikasketak orain arte auxe izan dira.

Txikitan ikastolara joan nintzen eta OHoko lehenengo 4en maila han egin nituen.

Gero OHoko mailak UBIRA, Donostiako Arantzazuko Amaren ikastetxean.

Ikasketak ikastolan euskaraz eta Donostian erderaz. Hau bukatu eta Donostiako EUTG ikastetxean hiru urte barrun. Segidan taberna batean lanean hazi nintzen eta gero 23 urterekin ezkondu nintzen. Orain arte euskerako ikasketak ez ditut egin. Euskaldun zahar naiz eta alfabetizatu gabe nago. Etxean euskara erabiltzen digu.

Telebistako albisteak euskeraz ikusten ditut, baina gehiena, erderaz. Irratia euskeraz entzutean dena ulertzen dut, baina irakurtzeko ohitura gutxi daukat, kosta egiten zait, eta idaztea oraindik gehio.

Lanean, asko hitz egiten dut euskaraz eta ez daukat arazorik, jendearekin hitz egiteko, oso ondo moldatu egiten naiz.

Gramatika ez dakit eta hau da lehenbiziko asterketa aurkeztu egiten naizela.

Landu beharra dakat dena.

Nire euskera maila zein den, zuek esango behar diazute, ezan da bezala, hitz egiteko ondo moldatu egiten naiz baina idazteko, beste kontua bat da.

Denbora izanez gero, irakurtzea, idaztea, ariketak eta gramatika landu behar nituzke.

Mila esker denegatik eta barkatu nire erru guztik.

Ikasle honek dituen arazorik larrienei erreparatu eta hona hemen eman nahi dizkiogun aholkuak:

## **Deklinabide-kasuekin, kontuz!**

Hainbat arazo ditu testuak NOR eta NORK kasuak nahastu egiten dira eta. Hona hemen zenbait argibide.

Irakur itzazu adibideok:

*Mutikoa (NOR kasua-singularrean) etorri da.*

*Mutikoak (NOR kasua-pluralean) etorri dira.*

**Kontuan izan!**

NOR beti erabiltzen da mugimenduzko aditzekin:  
joan/etorri/ibili/mugitu/azaldu/gorde... + NAIZ/DA/GARA/ZARA/ZARETE/DIRA

*Mutikoak (NORK kasua-singularrean) esan du.*

*Mutikoek (NORK kasua-pluralean) esan dute.*

NORK beti erabiltzen da aditz trantsitiboekin (egin, esan, jakin, erosi, ikusi, eraman, jan, edan... + DUT/DU/DUGU/DUTE...)

**1 Aukeratu kasu bakoitzean bietatik zein den zuzena:**

1. *Ni/Nik* esan dizut, ez *Josu/Josuk*.
2. *Zu/Zuk* joango al zara?
3. *Ni/Nik* ez dakit, galdeiozu Itziarri.
4. Nire *senarra/senarrak* joango da, *ni/nik* etxean geratuko naiz eta.
5. *Karmele/Karmelek* garbitu beharko du denda, ez *ni/nik*.
6. *Lagunak/lagunek* esan zidaten ezkondu zinela.
7. *Haurrak/Haurrek* ez dakite gezurrik esaten.
8. *Zu/Zuk* gezurra esan didazu, *Miren/Mirenek*, berriz, egia esaten dit beti.
9. *Martini/Martinek* joan beharko du, *ni/nik* ezin dudalako.
10. *Amaia/Amaiak* ez du azterketa gainditu, gutxi ikasi duelako.

**2 Hutsuneak bete (Jarri -a, -ak, -ek, -k edo ezer ez kasu bakoitzean)**

- 1.- Zure etxe\_\_\_\_ oso polita da.
- 2.- Nire seme\_\_\_\_ lan handia ematen didate.
- 3.- Bi ogi\_\_\_\_ nahi ditut ni\_\_\_\_
- 4.- Zenbat urte dituzu zu\_\_\_\_?
- 5.- Liburu\_\_\_\_ garestiegiak dira, horregatik joaten naiz liburutegira.
- 6.- Apaiz\_\_\_\_ gezur asko esaten dituztela esaten du Jon\_\_\_\_
- 7.- Lasai egon zu\_\_\_\_, ni\_\_\_\_ helduko diot poltsari.
- 8.- Beti harrapatzen dut zure lagun\_\_\_\_ ohean etzanda.
- 9.- Asko dakizu zu\_\_\_\_, ni\_\_\_\_ baino dezente gehiago.
- 10.- Niri beldurra ematen didate zakur\_\_\_\_

**3 Azken irakurketa**

Gramatika-kontuak alde batera utzita, azter ezazu testua berriro eta esan. Ba al da testuan DESEGOKIA den ezer? Zer?

Hemen jaso:

.....

.....

.....





# ▶ IDAZTARUA *R*

## > ERREPASOA

Euskaltzaindiak argitara eman dituen hainbat aruren errepasoa egiteko asmatan hona hemen zenbait esaldi. Saia zaitetz arau okerrak atzematen. Gaizki dauden esaldiak behar den bezala berridatzi:



1. Nonnahi aurki daitezke marka horretako oinetakoak.

2. Nola nahi ere Parisen elkartuko gara.

3. Nor nahi dela ere ez zait bere jarrera gustatzen.

4. Nora nahira joan gaitezke. Eguraldia oso ona da eta.

5. Betibezala berandu zatoz.

6. Betirako moduan aritu zara: zakar!

7. Behin-betirako emaitzak bihar argitarako dituzte.

8. Behinik-behin aita baletor.

9. Behin behineko iragarpena eman dute telebistan.

10. Itxurikpe aritu da negarrez.

11. Dirurikgabe etorri zara, ezta?

12. Jakin izan ba genu, ez ginen etorriko

13. Salda ba dago.

14. Lan gabetuak kalera irten dira.

15. Lasai,, ba noa!

16. Garaiz ateratzen baldin ba naiz, kasu egingo dizut.

17. Merezi du lan gehiago egiteak.

18. Zakarkeriaz aritzeak ez du merezi izaten.

19. Lagunak edukitzeak merezi izan dio.

20. Merezi dituzu honelako emaitzak jasotzeak.



# Euskalduntzearen lehen, bigarren, hirugarren eta laugarren mailak: ahozko proben ezaugarriak

**B1** Apirileko alean eman genuen 1., 2., 3. eta 4. mailako proba idatzien deialdiaren berri. Oraingoan, berriz, ahozko probak nolakoak izango diren azalduko dizuegu. Bide batez, gogoratu **1., 2. eta 3. mailetan entzumena neurtzeko proba ahozkoarekin batera** egingo dela.

## 1. maila

### Entzumena:

Egitekoa: Azterketariak eguneroko bizitzako edo ohiko gaien inguruko hainbat testu grabatuta entzungo ditu. Testu horien ulermena frogatu beharko du, egingo zaizkion zenbait galderari erantzunez. Testua luzea izan liteke (5/6 minutu ingurukoa, bi zatitan) edo zenbait testu labur (minutu ingurukoak), minutu-kopurua osatu arte. Testuko ideia nagusia jasotzen jakin beharko du, informazio garrantzitsua bereizten edota xehetasun batzuk nabarmentzen. Zati honek 20 puntu izango ditu denera, eta gainditzeko, gutxienez, 10 lortu beharko dira. Atal honen iraupena 25 minutukoa izango da, gehienez.

### Mintzamena:

Egitekoa: Azterketariak elkarrizketa bat izango du aztertzailleekin edo beste azterketari batekin. Probak hirualdi izango ditu: a) aztertzailleen galderak, sarrera gisa, b) aurrez prestatutako gai baten azalpena eta c) gai batekin lotutako elkarrizketa, argazkiak oinarri hartuta.

Atala neurtzeko irizpideak hauek izango dira: a) hizkuntzaren egokitasuna eta jariotasuna, b) diskurtsoaren antolaketa eta elkarreragina, eta c) hizkuntzaren aberastasuna eta zuzentasuna. Gehienez 30 puntu izango ditu atal honek eta gainditzeko 15 puntu beharko dira. Azterketariak 10 minutu izango ditu gaia prestatzeko eta 10 minutu inguru proba egiteko.

## 2. maila

### Entzumena:

Egitekoa: Azterketariak eguneroko bizitzako edo ohiko gaien inguruko hainbat testu grabatuta entzungo ditu. Testu horien ulermena frogatu beharko du, egingo zaizkion zenbait galderari erantzunez. Testua luzea izan liteke (5/6 minutu ingurukoa, bi zatitan) edo zenbait testu labur (minutu ingurukoak), minutu-kopurua osatu arte. Testuko ideia nagusia jasotzen jakin beharko du, informazio garrantzitsua bereizten edota xehetasun batzuk nabarmentzen. Jakin ere jakin beharko du hizlariaren jarrera eta informazioa bereizten eta testuari dagozkion ondorioak ateratzen. Zati honek 20 puntu izango ditu denera, eta gainditzeko, gutxienez, 10 lortu beharko dira. Atal honen iraupena 25 minutukoa izango da, gehienez.

### Mintzamena:

Egitekoa: Azterketariak elkarrizketa bat izango du aztertzailleekin edo beste azterketari batekin. Probak hirualdi izango ditu: a) aztertzailleen galderak, sarrera gisa, b) azterketariak aurrez prestatutako gai baten azalpena eta c) gai batekin lotutako elkarrizketa, argazkiak oinarri hartuta.

Atala neurtzeko irizpideak hauek izango dira: a) hizkuntzaren egokitasuna eta jariotasuna, b) hizkuntz baliabideak, diskurtsoaren antolaketa eta elkarreragina, eta c) hizkuntzaren aberastasuna eta zuzentasuna. Gehienez 30 puntu izango ditu atal honek, eta gainditzeko 15 puntu beharko dira. Azterketariak 10 minutu izango ditu gaia prestatzeko eta 10 minutu inguru proba egiteko.



### 3. maila

#### Entzumena:

Azterketariak kultura orokorreko gaien inguruan grabatuta entzungo dituen testuen ulermena frogatu beharko du, egingo zaizkion zenbait galderari erantzunez. Entzungaia testu bakarria izan liteke edo zenbait testu labur.

Grabazioak behin edo bitan entzungo dira entzungai motaren arabera eta azterketariak denbora jakin bat izango du grabazioa entzun aurretik galderak irakurtzeko.

Testuko ideia nagusia, informazio garrantzitsua edota xehetasunak ulertu beharko ditu, Era berean, informazioa eta iritzia bereizi edo ondorioak ere atera beharko ditu.

Hainbat egiteko mota erabil daiteke: aukera anitzekoak, egia/gezurra erakoak, erantzun laburrekoak, esaldiak osatzekoak, taulak osatzekoak edo loturak egitekoak. Atal honek 20 puntu izango ditu denera, eta gainditzeko, gutxienez, 10 lortu beharko dira. Proba honen iraupena 25 minutu ingurukoa izango da.

#### Mintzamena:

Azterketariak elkarrizketa bat izango du aztertzaileekin edo beste azterketari batekin. Atal honek bi ariketa izango ditu:

Azterketariak aurrez prestatutako egiteko bat gauzatzea.

Aztertzaileek gai bat eskainiko diote azterketariari presta dezan. Horretarako, testu-aipamenak, elementu grafikoak edo irudiak eman dakizkioke azterketariari egitekoa prestatzeko.

Azterketariak 20 minutu izango ditu azaldu beharreko gaia prestatzeko, eta 5 minutuz hitz egitea eskatuko zaio aztertzaileen aurrean. Epaimahaiaren aurrean gaia garatzeko gidoiaz baliatu daiteke, baina ez da onartuko alde aurretik prestatutako testurik irakurtzea. Tarteka, aztertzaileek gaiaren inguruan egin ditzaketen galderari ere erantzun beharko die azterketariak.

Argazki edo beste elementu grafikoez baliatuz, bat-bateko elkarrizketa aztertzaileekin edo beste azterketari batekin.

Bat-bateko elkarrizketak 5 minutu inguru iraungo ditu.

Bi ariketen kalifikazioak gehienez 30 puntu izango ditu eta gainditzeko 15 puntu beharko ditu.

Mintzamenaren ebaluaziorako kontuan hartuko da egitekoari zuzen eta egoki erantzun zaion, azalpenean diskurtso argia, landua eta jarioa garatu duen, elkarrengandik galderei erantzunez norbere ikuspuntua eta iruzkinak egoki adierazten dituen eta, oro har, nolako zuzentasunez aritu den, nolako baliabide morfosintaktiko edo lexikoak erabili dituen, jarioa eta ahozkoa.

### 4. maila

#### Mintzamena:

Egitekoa: Idazmena neurtzeko proban jorratutako gaia izango du hizpide azterketariak, ordu erdi lehenago adieraziko zaion ekintza komunikatiboa gauzatzeko aztertzaileen aurrean.

Ariketak berak 10 minutu inguru iraungo du.

Ebaluatzeko irizpideak:

Mintzamenaren proba ebaluatzerakoan, kontuan izango dira a) zer neurritan egin duen azterketariak agindu zaiona, eta b) zuzen (gramatikaren arauak betez) eta egoki (testuinguruaren arabera eta testuaren legeen arabera) egin duen. ■

#### Kontuan izan!

#### 1., 2. eta 3. mailako entzumen-probak ahozko azterketarekin batera egingo dira.

– 1., 2. eta 3. mailako ahozko probak honako toki hauetan egingo dira:

**Bizkaia:** Barakaldoko BEC-en.  
(Ate nagusia, iparraldeko sarbidea)

**Araba:** Gasteizko Armentia ikastolan.

**Gipuzkoa:** Donostiako Zubiri institutuan.

– 4. mailako orain arteko ereduari jarraituko diote. 4. mailako ahozko probak honako toki hauetan egingo dira:

**Bizkaia:** Deustuko Unibertsitatean.

**Araba:** Gasteizko Armentia ikastolan.

**Gipuzkoa:** Donostiako Ilazki euskaltegian.



Informazio gehiago:  
[www.habe.euskadi.net](http://www.habe.euskadi.net) atarian.





1.

**Hitzak**

1. suminkor
2. estresagarri
3. libragarri
4. gehigarri
5. lagungarri
6. mesedegarri
7. osagarri
8. bultzatzaile
9. estimulatzaile

2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c	d	f	g	h	a	b	e	j	i

3.

1	2	3	4
estres	garunak	baztertzea	proba

23



- 1.- B
- 2.- A
- 3.- D
- 4.- C



- 1.- onuragarria
- 2.- ekiditeko
- 3.- motibazioa
- 4.- onena
- 5.- hirutan
- 6.- beroketa
- 7.- talde
- 8.- txikitatik
- 9.- dietarik
- 10.- onartzen



*Saharawi edo Saharawi*, sahararra, alegia, hitzak "basamortuko jendea" esan nahi du. XI. eta XIII. mendeetan Yemenetik migratu zuten **tribu** arabiarrek Mendebaldeko Saharan bizi ziren Sahjaha talde berebereekin elkartu zirenean sortu zen Herri Sahararra. Suni islamikoa zen haien erlijioa eta *hassanyia* (tradizio bereberean sortutako arabiar dialekto bat) **hizkuntza**. Tribu gehienak **nomadak** ziren eta gamelu, ahuntz eta ardiak haztetik bizi ziren. Kanpamentu nomadak ur eta janari bila mugitzen ziren haien abereekin. 1970ko hamarkadan, Espainiako kolonizazioaren ondorioz, saharar batzuk **itsasaldean** finkatu ziren, aurreko bizimodu nomada baztertuta. Hala ere, 1975. urtean, Maroko eta Mauritaniaren okupazioaren ondorioz, milaka sahararrek ihes egin zuten eta Aljeriako basamortuan **babesa** aurkitu. Geroztik zain daude Nazio Batuen Erakundeak (NAE) autodeterminazio-eskubidea gauzatu arte, bere **lurraldera** noiz bueltatuko zain.

[40]

**ADISKIDE GAIZTOAK**

Esa historia tiene mala pinta.

Al parecer no tenía intención de volver a casa y por ello se fue a la estación de tren y compró el billete.

Si vas a ir a visitar a tu tía, preséntate como es debido.

A todos los sitios que vamos acude con buen aspecto.

Ha llovido sin parar. A este paso tendremos inundaciones.

¿Cómo es su casa? – Está bien.

[43]

1. Nonahi aurki daitezke marka horretako oinetakoak.
2. Nolanahi ere Parisen elkartuko gara.
3. Nornahi dela ere ez zait bere jarrera gustatzen.
4. Noranahi joan gaitzetzke. Eguraldia oso ona da eta.
5. Beti bezala berandu zatoz.
6. Betiko moduan aritu zara: zakar!
7. Behin betiko emaitzak bihar argitarako dituzte.
8. Behinik behin aita baletor.
9. Behin-behineko iragarpena eman dute telebistan.
10. Itxurarik gabe aritu da negarrez.
11. Dirurik gabe etorri zara, ezta?
12. Jakin izan bagenu, ez ginen etorriko
13. Salda badago.
14. Langabetuak kalera irten dira.
15. Lasai, banoa!
16. Garaiz ateratzen baldin banaiz, kasu egingo dizut.
17. Merez du lan gehiago egitea.
18. Zakarkeriaz aritzea ez du merezi izaten.
19. Lagunak edukitzea merezi izan dio.
20. Merez duzu honelako emaitzak jasotzea.

[41]-42]

Hemen duzu testua. Zuzenduta aurkituko dituzu azpimarratutako egiturak. Konparatu zuk zuzendu dituzunak ea zenbaitetan asmatu duzun!

Zuek esan bezala, nire bizitzaren istorioa kontatuko dizuet:

Nire izena Eneritz da. 1948ko ekainaren hamahiruan jaio nintzen Donostiako ospitalean.

Horregatik Urnietako jende gehietak Donostian jaio bezala agertzen gara NAN dokumentuan.

Gaur egun Andoainen bizi naiz, nire senarra eta hiru semeekin, eta bizi tokia aldatzeko intenziorik ez daukat.

Momentu honetan Hernaniko tailer batean lanean ari naiz, salmenta egiten, baina gustatuko litzaidake lanpostu hobego bat aurkitzea.

Ikasketak aldetik ez nago ezer egiten, denborarik ez daukat momentuz.

Nire ikasketak orain arte hauxe izan dira.

Txikitari ikastolara joan nintzen eta OHOk lehenengo 4 mailak han egin nituen. Gero OHOk mailak UBira, Donostiako Arantzazuko Amaren ikastetxean.

Ikasketak ikastolan euskaraz eta Donostian erdaraz. Hau bukatu eta Donostiako EUTG ikastetxean hiru urte ondoren. Segidan taberna batean lanean hazi nintzen eta gero 23 urterekin ezkondu nintzen. Orain arte euskarako ikasketak ez ditut egin. Euskaldun zahar naiz eta alfabetizatuta gabe nago. Etxean euskara erabiltzen dugu.

Telebistako albisteak euskaraz ikusten ditut, baina gehiena, erdaraz. Irratia euskaraz entzutean dena ulertzen dut, baina irakurtzeko ohitura gutxi daukat, kostea egiten zait, eta idaztea oraindik gehiago.

Lanean, asko hitz egiten dut euskaraz eta ez daukat arazorik, jendearekin hitz egiteko, oso ondo moldatu egiten naiz.

Gramatika ez dakit eta hau da lehenbiziko azterketa aurkeztu egiten naizela. Landu beharra daukat dena.

Nire euskara maila zein den, zuek esango behar didazue, ezan da bezala, hitz egiteko ondo moldatu egiten naiz baina idazteko, beste kontu bat da.

Denbora izanez gero, irakurtzea, idaztea, ariketak eta gramatika landu behar nituzke.

Mila esker denagatik eta barkatu nire akats guztiak.

1. Nik/Josuk
2. Zu
3. Nik
4. senarra/nik
5. Karmelek/nik
6. Lagunek
7. Haurrek
8. Zuk/Mirenek
9. Martinek/nik
10. Amaiak

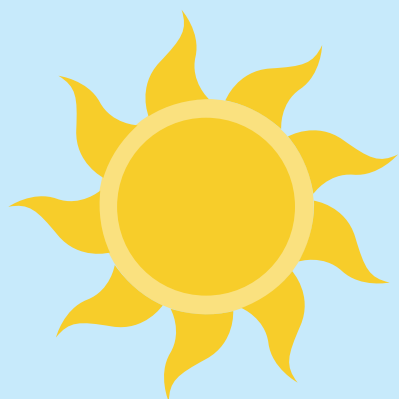
- 1.- etxea
- 2.- semeek
- 3.- ogi/nik
- 4.- zuk
- 5.- liburuak
- 6.- Apaizek/Jonek
- 7.- zu/nik
- 8.- laguna
- 9.- zuk/nik
- 10.- zakurrek

**3 Azken irakurketa**

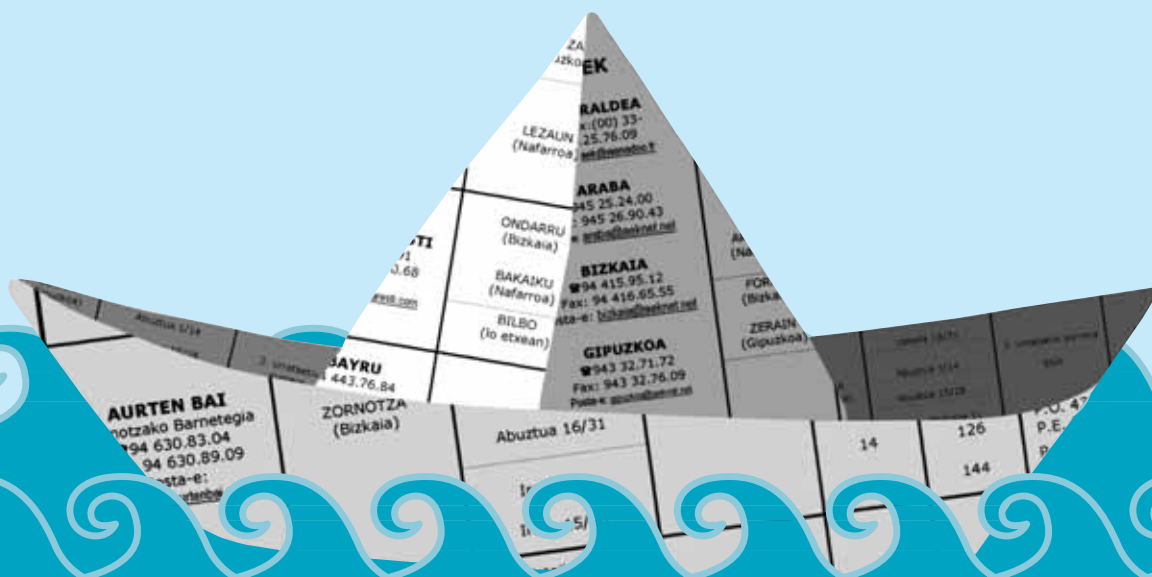
Gure ustez, badira testuan lekuz kanpo dauden bi aipamen, hona hemen:

*Zuek esan bezala, nire bizitzaren istorioa kontatuko dizuet:*  
eta

*Mila esker denagatik eta barkatu nire akats guztiak.*



# UDAKO BARNETEGIAK 2010



Uda honetan euskara ikasi nahi al duzu?

Eman izena udako barnetegi batean!

Informazio guztia [www.ikasbil.net](http://www.ikasbil.net) helbidean aurkituko duzu

# HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO 2010EKO DEIALDIKO II. PROZESUA: **atariko proba eta azterketa idatzia**

**Eguna:**

uztailaren 3a

**Lekua:**

Barakaldo, BEC

Informazio gehiago,  
[www.osakidetza.net](http://www.osakidetza.net) >Giza baliabideak>Euskara>Egiaztapenak

## HIZKUNTZA-ESKAKIZUNA BALIOKIDETU

Osakidetzako langilea bazara, egin ezazu baliokidetza. Beste administrazio publiko batzuek egindako deialdietan egiaztatutako ziurtagiria erregistratu ezazu. Epea zabalik urte osoan.

Informazio gehiago,  
[www.osakidetza.net](http://www.osakidetza.net) >Giza baliabideak>Euskara>Baliokidetza