

osatu berri



Osakidetza

27. zenbakia
2016ko apirila



Lezako Ospitalea, 80 urte eraberritzen

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Etengabe eraberritzen	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Carmen Valois	7
bidaiak mundutik zehar Bolivian osasunaren alde.....	8-9
adituak Ramon Ugarte.....	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi Barrura begiratzeko bidea	12-13
aholku medikoak Gibleko gaitzei aurre egiteko	14-15
arnasguneak Aturri	16-17
unibertsitatetik Erizaintzako jardunaldi zientifikoak	18-19
euskara osakidetzan Egun on, Araba!.....	20-21
bizitza lanetik kanpo Patxi Bezares	22
denbora-pasak	23

agenda

MAIATZA

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko probetarako 2016ko lehenengo deialdia

Idatzizko probak maiatzaren 7an izango dira, larunbata, Barakaldon (BEC).

Anarchivo sida (HIES Anartxiboa) erakusketa.

Equipo re taldearen ikerketa- eta ekoizpen-prozesu baten emaitza da. Europako hegoaldean eta Latinoamerikan izandako hies-krisialdiaren inguruko kultur ekoizpena hartzen du abiapuntu. Proiektuak GIB/hiesa aztertzen du, ez bakarrik osasun-epidemia bat den aldetik, baizik eta paradigma ikusizko, afektibo eta ekonomikoaren aldaketa den aldetik ere.

Apirilaren 15etik ekainaren 26ra arte, Donostian, Tabakaleran.

Herritarrentzako Osasun Eskolen Sarearen I. Jardunaldia: «Benetan pazienteak sistemaren ardatza da?»

Maiatzaren 6 eta 7an, Donostian, Kursaaletan.

Terapia elektrokonbultsiboko X. ikastaro trinkoa.

Psikiatrentzat, Donostia Unibertsitate Ospitaleko Psikiatria Zerbitzuak antolatuta.

Maiatzaren 23tik 26ra, Donostian, ospitalearen aldameneko EHUn gradu-aretoan.

EAEko Erizaintzako Laguntzaileen (EZOT) V. Jardunaldiak: «Relación: elemento integrador»

Maiatzaren 26an, Donostian, Kursaaletan.

Bidasoa ESiko zainketa aringarrien III. Jardunaldia: «Zainketak planifikatuz»

Maiatzaren 26an, Hondarribian, Itsas Etxea auditoriumean

Euskal Urologia Elkartearen XIV. Biltzarra

Maiatzaren 26 eta 27an, Gasteizen, *Jardines de Uleta* hotelean

Irakurlearen txokoa

Zer duzu WhatsApp-en alde, eta zer kontra? (I)

Pertsona bitxia izango naiz baina ez dut erabiltzen. Alde, komunikatzeko erraztasuna izan daiteke, eta kontra, gaizki erabiltzearena aipatuko nuke: batzuk txorakeriak bidaltzen edozein ordutan, eta beste batzuk, beste muturrean, edozein momentutan irakurtzen. Otorduetan, jendea disimuluan irakurtzen edo idazten; trenetan, goizero, jendea bere bakardadean jo eta fuego, gau osoan albisterik gabe egon delako; goizeko solasaldiak galtzen ari dira... Niri gertatu zait: kontsulta barruan baten batekin hitz egiten ari naizela, eta irakurtzen ari dela konturatu!

Koro (Goierri-Urola Garaiko ESla)

Denok gaude abantaila teknikoaren alde. Hori da inkestek kontatzen digutena, edo hori da kontatzen digutena kontsumoaren gupileroan sar gaitzean.

Messengerrek eta YouTubek lagunduta, WhatsApp agertu zen momentutik aplikazio arrakastatsuena bihurtu zen. Lehenengo, testuekin hasi ziren; gero, emotikonoak, argazkiak, bideoak, ahozko grabaketak...

Nire ustez, WhatsApp izan zen smartphoneen salmenta gehien bultzatu zuena. Agerikoa da mugikorrek eta smartphoneak ez direla berdinak WhatsAppik edo horren antzeko aplikaziorik gabe.

Orain, denboraren poderioz, WhatsApp erabiltzea gehiegikeria bihurtu da, ordu guztietan eta denetarik mezuak ageriz (nork ez du ezagutzen «WhatsApp-eko beltzarana?»), gure bizitza edozein momentutan etenez: goizez, arratsaldean eta gauez; bulegoan, kalean eta etxean.

Horregatik, nire kasuan, talde batzuk isildu egiten ditut, eta beharrezkoak edo ondo erabiltzen diren taldeak bakarrik mantentzen ditut soinuarekin. Eta ni «ez naiz inor» Internet munduan, ez baitut komunikatzeko beste aplikaziorik erabiltzen. WhatsApp batzuetan nekagarria da niretzat, bestetan oso erabilgarria.

Beste alde batetik, azken asmakizunak ikusita, nire ustez, «aplikazio»en mun-

duko berritasunak amaitzen ari dira eta beste tresna batzuk izango dira hurrengo abantailak. Smartwatcha ez dut uste izango denik, azken hilabete hauetan Tesla auto elektrikoa eta espaziorako bidaiak hedabide guztietan gehien ageri direnak izan direlako.

Ez dakit noiz, non, ezta zer izango den ere, ez naiz etorkizunaren igarlea, baina, zalantzarik gabe, zin dagizut prest egon behar garela «deabruaren hurrengo trepetan»ren jaiotza –abantailaz mozorro-tua– ikusteko.

Josu (Zuzendaritza Nagusia)

Alde: erosotasuna, erraztasuna, abiadura, talde-tratamendua.

Kontra: pribatasuna. Ez dut gustuko, WhatsApp instalatu bezain pronto, zure telefonoa duen jende guztiak WhatsApp baduzula jakitea. Ez dago aukerarik WhatsApp instalatu eta zuk nahi duzunari bakarrik abixatzeko WhatsApp baduzula esateko (eta haiei bakarrik esatea WhatsApp baduzula).

Ramon (Donostialdea ESla)

Egia esan asko kostatu zitzaidan wasap-era pasatzea, lagun askok animatzen ninduten eta horrela urtebete pasa zen erabakia hartu arte. Lehenengo hilabeteetan, ez nintzen oso baikorra. Dena den, bi urte erabiltzen pasa ondoren esan beharra daukat oso lagungarri ikusten du-

dala wasap nire bizitzan (argazki, irudi eta bideoak trukatzeko batez ere). Horretaz aparte, azken bolada honetan aldaketa bat somatu dut nire wasap-eko taldeetan, gero eta span gutxiago sortzen dugu eta gero eta gehiago entzuten ari naiz taldeak isilpean ditugula. Uste dut wasap tresna hobeto erabiltzen ikasi dugula. Tresna berriekin gertatzen den bezala denbora eta praktika beharrezkoa da.

Silvia (Ezkerraldea Enkarterri Gurutzeta ESla)

Alde:

Telefono deiak beste zerbaitean ari garenean ekiditeko modu egokia da. Mezuak bidali eta beste pertsonak ahal duenean erantzuten du.

Talde oso bat harremanetan jartzeko modu eroso.

Mezuak irudiekin osatzeko aukera egokia.

Kontra:

Helburu batekin sortu diren taldeetan beste helburu bat duten mezuak partekatzeko mezu kopurua asko handitzen da.

Bi pertsonen arteko elkarrizketa bat talde batean ematen denean interes gabeko mezu kopurua asko handitzen da.

Gure langintzan, lan-txandak eta guardiak tarteko, edozein ordutan bidaltzen dira mezuak eta honek deskantsua kalte-tu dezake.

Karlos (Emergentziak)



PIXABAY



Errepublikara garaian sortu zen Lezako ospitalea; egun, Carlos Ruiz de Bergara da bertako gerentea. JUANAN RUIZ / ARGAZKI PRESS

Etengabe eraberritzen

Errepublikara garaian eraiki zuten Lezako Ospitalea, 1935ean, tuberkulosiak jotakoak artatzeko. Gaur egun, Arabako Errioxako ESIko ospitalea da, eta bertara jotzen dute Guardia eta Oion arteko herrietako bizilagunek.

Kanpotik begiratuta agian ez zaio asko atzemango, baina Lezako ospitalea arkitektonikoki oso esanguratsua da. Bakarkako eta birentzako gelak zituen lehenengoetariko ospitalea izan zen, baita galeriak bata bestearen gainean zituena ere. Ingurunea ere bada ospitalearen bereizgarria. Herrera mendatearen magalean dago, eta Arabako Errioxaren bihotzean. «Herrerako mendateak Gasteiz aldetik datozen lainoei eusten die; horregatik, ingurutan ez dago ia hezetasunik; eguz-

kia, berriz, nahi beste dugu. Tuberkulosi-gaixoentzako baldintza ezin hobea zen hori», azaldu du Carlos Ruiz de Bergara Lezako Ospitaleko gerenteak. Erietxearen historia ere ez da nolanahikoa; kameleoiak oihanean nola, garaian garaiko egoerara moldatzen jakin dute.

1920ko hamarkadan tuberkulosi-kasuak igo egin ziren Araban. Ondorioz, Gasteizko Santiago Ospitaleak oheak gehitu zituen, eta egoitza egoitu, tuberkulosia zutenak artatzeko. Hala eta guztiz ere, eskaria handia-

goa izan zen. «Paziente denak kabitzen ez zirenez, beste gune batzuetara eraman zituzten, baina, horrela, kutsatzeko arriskua handitu zen».

Testuinguru horretan erabaki zuten Lezako Ospitalea sortzea. Izan ere, Alfredo Rodríguez Antiguedad izeneko abokatu bat tuberkulosia pasatua zen -Madrilgo egoitza batean igaro zuen gaixoa- eta hark eman zion ideia Arabako Diputazioari, tuberkulosiak jotako pazienteentzat egoitza bat sortzeko. Baldintza egokienak biltzen zituen Lezak, eta

bertan egitea erabaki zuten. Orotara, 24 hektarea ditu ospitaleak.

Lur-sailaren jatorria «berezia» dela nabarmendu du Ruiz de Bergarak. «Nafarroako Erresumari zegokion lur-saila da, eta berez Guardia herriaren parte, baina Lezatik gertuago gaude».

Hasieran aberatsentzako zentroa izatea nahi zuten. «Aitzakia horrekin inguruotara dirua ekarri nahi zuten, baina segituan ohartu ziren ezinezkoa zela. Ez zegoen diru-iturri handiko gaixo nahikoa». Garai bertsuan

«Osakidetzako beste erietxeetako zerbitzu berak ditu Lezako Ospitaleak»

inguruetako herriek protestak egin zituzten, aberatsentzako erietxea eginez gero bertako gaixoei nora jo ez zeukatelako. «Eskualdeko alkatekin egin zuen bilera Diputazioak, eta lur-saila berriz erostea erabaki zuten». Herriar ororentzako irekia izan zen handik aurrera erietxea.

Arkitektonikoki eraikin esanguratsua da, gainjarritako solairuak dituen Euskal Herriko lehenengo ospitalea. Ordura arteko erietxeak Basurtuko Ospitalearen tankerakoak zirela gogorarazi du Ruiz de Bergarak: «Pabiloiz osatuak ziren ordura arteko eraikinak, Basurtun oraino gordezten dute itxura hori». Eraikinaren barruko diseinua ere aitzindaria izan zen. Bi oheko gelak egin zituzten, bainugela eta terraza banarekin. 120 oheko erietxea egitea zen asmoa, eta, azkenean, 1935eko abuztuaren 2an inauguratu zuten.

Izaera askotako erietxea

Tuberkulosi gaixotasuna zuten

pazienteentzako pentsatu eta eraiki zen erietxea, eta izaera horrekin jarraitu zuen 1948ra arte. Beste fase batean sartu zen orduan, eta fase hori Juakin Mujika Etxarte medikuaren etorrerarekin lotzen du Ruiz de Bergarak. Harekin batera, kirurgia-zerbitzua ematen hasi ziren, eta 1952an Lurraldeko Ospitale Kirurgikoa izena hartu zuen. Hego Euskal Herriko zein Espainiako lurralde batzuetaraino (Teruel edo Burgos, esaterako) iristen ziren hango zerbitzuak. Tuberkulosia kirurgikoki tratatzea zen hango zeregina.

Handik gutxira, ordea, tuberkulosiari zuzenean erasotzen zioten botikak merkaturatu ziren, eta pazienteen kopuruak nabarmen egin zuen behera. Horrenbestez, erietxea berregituratu egin zuten beste behin, Ruiz de Bergarak azaldu duenez, eta bihotzeko zein biriketako ebakuntzak egiten hasi ziren. Horretarako, prestakuntza jaso zuen Mujika medikuak, eta honako herrialde hauetara joan zela dio gerenteak: «Holandan, Parisen eta Madrilen aritu zen ikasten».

1979an amaitu zuen bere jarduna Mujikak, eta kirurgia-zerbitzua ere harekin batera amaitu zela esan du Ruiz de Bergarak. Ordurako beste patologia batzuetako pazienteak tratatzen zituzten Lezan, bereziki gaixotasun kronikoak zituztenak. Ospitalea Osakidetzan sartu zen 1985ean, eta ordutik gaixotasun kronikoetan espezializatutako erietxea izan da.

Bertan sortu, bertan jan

Erietxea sortu eta 70eko hamarkada arte mojak aritu ziren ospitaleko lanak egiten. Haiek osatzen zuten langileen zatirik handiena, eta inguruko zelaia eta ganadua zaintzen ere aritzen ziren, handik ateratako janaritik bizi baitziren Lezako Ospitalean.

70eko hamarkadaren amaieran iritsi ziren lehenengo langile laikoak,

eta mojak lekuz aldatu zituzten. So toan zeukaten euren bizilekua, baina jende berriaren etorrerarekin ezinezkoa zen haien baldintzak betetzea. Beraz, beste eraikin bat egin zitzaion ospitalearen aldamenean.

Gaur egun ez da mojarik geratzen Lezako Ospitalean. 2004an erretiratu zen azkena. «Mojei euren lanpostua zuten, beste langileek bezalaxe; beraz, erretreta hartu arte lanean aritzeko eskubidea zuten. Hori bai, hura

«Aberatsentzako ospitalea izateko egin zuten Lezako erietxea, baina eskualdeko herriarrak aurka agertu ziren»

amaituta, lanpostua lehiaketara ateratzen zen».

Beharren arabera egokitu dute eraikina. Goitik behera eraberritu zuten duela ia hamar urte. «Gloria Quesada Osakidetzako zuzendari nagusiak egin zuen urratsa, ikusirik ospitalearen baldintzak ez zirela egokienak». Solairuetako pasabideak zabaldu eta gelak handitu zituzten, besteak beste. «Noizko eraikina den bereizteko, lanak lituzke orain gora igotzen denak. Ez luke asmatuko non dagoen, Lezan edo Txagorritxun dagoen».

Eraikineko hiru solairutan 21 ohe daude. Garai batean, banaketa zorrotz bat izaten zen solairuan bertan ere, lana egiteko moduak eta desberdinak zirelako. Egun, dena berdinduta daukate, eta, ondorioz, solairu bakoitzeko langileak lan bera egiten du. Zerbitzuak beste erietxeetako berberak dituzte.

LEHENENGO SAIO KLINIKOAK EUSKARAZ ARABAN

Martxoaren 10ean, Erradiodiagnostiko Zerbitzuko Jone Sagasta mediku egoiliarak euskaraz eman zuen saio klinikoa Txagorritxuko ospitaleko areto nagusian. Saio horretan eskanerraren inguruan dauden aurrerakuntzei buruz aritu zen, eta moderatzaile, zerbitzu bereko buru Ramon Arrizabalaga medikua.

Aurreneko aldia da halako saio bat Araban euskaraz egiten dena, eta ez da aurtengo azkena izango, Zuzendaritzak eta Saio Kliniko Orokorretako Batzordeak erabakita baitaukate beste saio batzuk ere euskaraz egitea Araba ESiko hizkuntza-normalizazioan aurrera egiteko asmoz.

SAGARDOLEGIA MUKURU BETE ZEN AURTENGO BERTSO-SAIO KLINIKOAN

JOXEMI REKARTE

Bertso-saio klinikoak Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeak abiarazi zituen 2004an EHUKo ikasleekin batera, eta aurten ere OEEk sustatu ditu Osakidetzako Donostialdea ESlaren, Medikuntza eta Odontologia Fakultatearen eta Zaindu erakundearen laguntzarekin. Guztira 80 lagun bildu ziren hilaren 8an Hernaniko Goiko Lastola sagardotegian antolatutako saioan, gehienak EHUKo ikasleak, eta, tamalez, 60 batek ez zuten lekurik eskuratu, horien artean 10 bat egoiliar.

Bertaratutakoak taldeka aritu ziren, ohi bezala, bertsolariak zer hitzi buruz (zer diagnostiko, gaixotasun, sintoma, medikamentu...) ari ziren asmatzeko ahaleginean. Nahikari Gabilondo, Karlos Ibarguren, Felix Zubia eta Oiartzungo bertso-eskolako Iraitz Mateo aritu ziren bertsotan, eta hauek izan ziren lehiaketaren irabazleak: Ander Ezkurra, Amaia Garcia eta Maria Leturia, hirurak ala hirurak medikuntzako ikasleak.

OSAKIDETZAN EUSKARAK DUEN GARRANTZIA AZALDU ZAIE UNIBERTSITATEAN EDO LANBIDE-HEZIKETAN HASTEKO ASMOA DUTEN IKASLEEI

Osasun-arloko ikasketa akademikoetako ikasleei Osakidetzaren hizkuntza-plangintzaren berri ematea da Osakidetzako Euskara Planak aurreikusten duen neurrietako bat, eta, asmo horri helduta, triptiko* bat eskaini zaie udaberri honetan ikastegietan antolatu dituzten 'Jardunaldi irekietara' jo duten ikasleei. Bertan jasota dago Osakidetzan zein profesionalek egiaztatu behar duten euskaren ezagutza, zein euskara-titulu eskatzen den, tituluek zenbat puntu ematen dituzten Osakidetzako hautapen-prozesuetan, eta tituluek nola lor daitezkeen.

Triptikoa urtero banatuko da Euskara Planak dirauen bitartean, hau da, 2019ra arte, eta unibertsitateari dagokionez, Medikuntza, Odontologia, Fisioterapia eta Farmaziako ikaslegaiei emango zaie urteroko jarduera hauetan: unibertsitate-orientaziorako azoketan, jardunaldi irekietan eta matrikulazio-garaian.

* Triptikoa aldizkariaren atzeko azalean ikus dezakezu.

efemerideak

**Maiatzaren 17a
Homofobiaren Aurkako
Nazioarteko Eguna**

Hain zuzen ere, 1990eko egun horretan atera zuen Osasunaren Mundu Erakundeak homoseksualitatea Gaixotasunen Nazioarteko Sailkapenetik.

Erabaki hori oinarri hartuta, 2005az geroztik urtero ospatzen da egun hori. Sexu-askapenaren alde ari diren batzuen iritziz, ordea, ez dago zertan ospatu munduko erakundeek homoseksualitatea buru-gaixotasunen zerrendatik atera izana; izan ere, maiatzaren 17a antolatzen duten berberak ez omen dute transexualitatea zerrenda berean egotea zalantzan jartzen.

**Maiatzaren 19a
Maurizia hil zen**

Maurizia Aldeiturriaga pandero-jotzailea Zeberion jaio zen, San Maurizio egunez, eta 1988an hil zen, 83 urte zituela.



Ume-umetatik eta familiatik zetorkion Mauriziari panderoarekiko zaletasuna. Bederatzi urte bete berrian neska-kame joan zen Basurtura. Han hiru urte inguru eman ondoren, berriz ere Zeberiora itzuli eta Ugaoko «Fabrica de hilados»-en hasi zen lanean. Orduan hasi zen Maurizia jaieguna eta festetan herriko plazan jotzen.

Urte batzuk geroago ezagutu zuen urteetan bere musika bikote izateaz gain senartzat ere hartuko zuen gizona: Benantzio, Karakol ezizenez, umetan karakolekin jolasten zelako. Mauriziak ahots indartsua zuen, grabea, sendoa, basatia, berehala harrapatzen zaituen horietakoa. Musikariek hartu izan dute Mauriziaren ahotsa eta euren kanturen batean erabili. Maurizia euskal kulturgintzak izan duen eta bizirik dirauen harribitxia da.

Konfidentzialtasunari buruz idatzi nahian nenbilela, bete-betea sartu gara udaberrian eta, egia aitortu behar badut, gertaera horrek artikulu hau harilkatzeko bilatzen ari nintzen hari muturra eman dit.

Izan ere, udaberriko ekinokzioan topatzen du naturak bere oreka, bertan gauak eta egunak iraupen berdina dutelarik. Oreka horri esker, hain zuzen, loraldia gertatzen da: naturaren berpizte bat han eta hemen, testuingurua eraldatuz.

Osasunaren lan esparruan, berriz, jakina da konfidentzialtasuna oinarritzko betebeharra dela profesional ororentzat, eta horretara bideratzen dute gure testuingurua mugatzen duten arloek: etika profesionala, kode deontologikoa eta legea.

• Etika profesionala

Etika profesionala ongia egitera orientatzen da, eta horrela esanda abstraktuegia ematen badu ere, gure ekintzak, ekinbideak eta abar zuzenak diren ala ez neurtzen ditu. Zuzen jokatzeko betebeharrak hori ez dator kanpotik, nolabait *sentitu* egiten dugu, eta neurgailua gure kontzientziaren ahotsa da.

• Kode deontologikoa

Kode deontologikoek lanbide baten jardunean betebeharreko arauak jaso ohi dituzte eta horiek betetzera orientatuta dago arlo hau. Bestetik, betebeharreko arauak eskubide ere bilakatzen dira eri, paziente edo familiarentzat.

• Legea

Legeek minimo etikoak eta unibertsalak jasotzen dituztela esan daiteke. Gai honi dagokionez, azken hamarkadetan asko garatu da arlo hau eta, ondorioz, legeak eta arauak ez betetzeak ezusteko ondorioak izan ditzake, lege zein prozedura administratiboen aldetik.

Horrez gain, kontuan hartzekoa da hiritarrek gero eta hobeto ezagutzen dituztela beren eskubideak, baita



Carmen Valois

Donostialdea ESiko Asistentziaren
Etikako Batzordeko lehendakaria

Ekinokzioaren bila

- *Gogoratu, pazienteak da informazioaren jabea, zehurtziaz erabil ezazu.*
- *Gogoratu, pazienteak da informazioaren jabea, ez partekatu beste inorekin, beharrezkoa ez bada.*
- *Gogoratu, itzal ezazu ordenagailuko pantaila edo atera zaitez aplikaziotik lantokia uzterakoan.*
- *Gogoratu, ekidin ezazu toki publikoetan pazienteen inguruko gaiez hitz egitea.*
- *Gogoratu, ez partekatu zure pasahitzak inorekin, pertsonalak eta besterenezinak dira.*
- *Gogoratu, ekidin ezazu korridore eta espazio publikoetan informazioa.*
- *Gogoratu, babestu ezazu pazientearen identifikazio-datuak dituen dokumentazioa.*

horiek aldarrikatzeko bideak ere. Ondorioz, edozein hiritarrek eska ditzake bere datu pertsonaletara sartu diren profesionalen izenak, eta erakundeek informazio hori eman egin behar dute. Gainera, teknologia berrien garapena dela medio, egiten den sarbide orok *arrastoa* uzten du eta erakundeek informazio hori erraz lor dezakete.

Halaber, lan ohiturak tarteko, datuak profesionalarenak balira bezala erabili izan dira, eta argi dago datuak

gaixoarenak direla, legeak horrela aitortzen baitu. Are gehiago, datuen erabilera lotuta dago, ezinbestez eta soilik, ematen den arretarekin edota asistentzia horrekin harremana duten jarduerekin. Hortik kanpo, datuak erabiltzea ez da zilegi eta, beraz, hortaz hausnartzea komenigarria da.

Horrenbestez, oreka topatu nahi badugu, nahitaez, erabilerak eta asistentzia helburuek bat egin behar dute, bestela nekez lortuko baitugu ekinokziora iristea.



RAMON ARRIZABALAGA
Arabako Unibertsitate
Ospitaleko erradiologoa

Ofizioa afizio ere badu, eta begibistan adierazten dute hori haren oporraldiek. Erradiologo-lanbidetik aldendu orde, Boliviara joan izan da sei urtez jarraian, hango jendeari osasun-arloan laguntzera. Errealitate krudela ikustea tokatzen zaion arren, hango jendeari ematen diona baino gehiago jasotzen du, eta esperientzia aberasgarriak egiten zaizkio.



Ehunka mediku joan izan dira Boliviara DOA erakundearen bidez. RAMON ARRIZABALAGA

Bolivian osasunaren alde

Ramon Arrizabalaga erradiologoa Bolivian izan da, urteetan, hango jendeari laguntzen, DOA Denok Osasunaren Alde gobernuz kanpoko erakundearen bitartez. Besteak beste, emakumeak gizartean nola dauden ikustea egin zaio gogorra. Eman baino gehiago jaso egiten duela nabarmendu du.

«Eguneko 24 orduetan lanera-ko gaude. Askotan zaila izaten da aurrera egitea, eta etsitze-ko zorian egon daiteke norbait, baina dauden baliabide murritzekin aurrera egiten dugu. Eman, akaso, zerbait emango diogu hango jendeari, baina jasotzen duguna askoz gehiago da». Ramon Arrizabalaga, Arabako Unibertsitate Ospitaleko erradiologoa-ren hitzak dira. Gasteizko ospitale horretan lan egiten du, baina oporretan ez da askorik aldentzen bere lanbidetik. Izan ere, urteak daramatza kooperazio-programa batean parte hartzen, Bolivian, Beni departamentuan, DOA Denok Osasunaren Alde GKEarekin. Sei urtez joan izan da hara laneko oporraldia baliatuta, bertan erradiologo-lanak zein beste ba-

tzuk egitera, eta «esperientzia zinez aberasgarriak» izan ditu.

Arrizabalaga, hain zuzen ere, DOA erakundearen bidez Boliviara bidaiatu duten ehunka mediku eta erizainetako bat da. 2002. urtean sortu zen DOA Donostian, gogoan zera zeukatela: baliabiderik gabeko jendeari laguntzeko nahia eta beharra. Lehen geltokia Guatemala izan zen, baina 2005az geroztik, Boliviara ere joaten dira. Hamalau urteko ibilbidean, DOAk 2.500 bat boluntario eraman ditu lur haietara, eta ebakuntza ugari egin. Osasun-arloaz gain, hezkuntza eta beste arlo batzuk ere lantzeko nahia azaldu dute zabalkundea egiteko. «Hara ezin zara besterik gabe joan. Zure beharra ikusi, eta eskatu egin behar dizute».

Eta halaxe izan zen. Hori bai, Arrizabalagak ez zuen berehalakoan pentsatuko halako proiektu batean parte hartuko zuenik, «nahiz eta beti grina izan». Erradiologoa izaki, denbora egon behar izan zuen aukeraren zain, baina merezi izan zuen itxarotea. «Anestesistak, zirujauak eta beste joaten ziren, eta behazuna operatzen hastean ikusi zuten erradiologo baten beharra. Bolivian egiten ziren ekografiak ez ziren onak, baliabiderik ere ez zeukaten, eta hartatik hasi nintzen joaten». Hori bai, bestelako errealitatea topatu zuen han. «Gu joan ohi garen ingurua oso pobrea da. Jendea txalupan ere ekartzen zuten, bi edo hiru eguneko bidaian, ebakuntza egiteko».

Besteak beste, kontuan hartu behar



Emakume indigenen bizitza soziala oso gogorra da Bolivian. RAMON ARRIZABALAGA



Emakumeen minbizia diagnostikatzen lan egiten du Ramon Arrizabalagak. RAMON ARRIZABALAGA

da gizarte-segurantzaz neurri bateraino soilik iristen zaiola hango jendeari. «Jo dezagun baten bat besikulatik operatu behar dutela. Bada, materiala eta anestesia haren kontura izango lirateke. Ospitaleko ingresua soilik ez

DOA 2002an sortu zen Donostian, beharra duen jendeari laguntzeko helburuarekin ●●

luke ordaindu beharko. Eta, noski, jendeak ez du modurik horri aurre egiteko. Horregatik, guk zerbitzu guztia doan eskaintzea luxua da haientzat. Jendeagandik jasotzen dugun esker

ona izugarria da. Ematen dugun baino askoz gehiago jasotzen dugu». Eta ikasi ere egiten dute. «Hemen, babes-tuta gaude, baina han, dagoenarekin egin behar dugu aurrera. Eskuak ere ur zikinetan garbitzen ditugu. Kalitatea ahaztu egiten dugu, eta zailtasun asko topatu ohi ditugu. Baina izugarri ikasten dugu, batez ere gaixok tratatzeko orduan. Guretzat, ohore handia da hango jendeari laguntzea».

Baina hara joaten den jendeak soilik ez, hemengo askok ere laguntza ematen duela garbi du Arrizabalagak. Gasteizko Txagorritxutik 40 bat lagun joan izan dira Bolivian, baina lagundu, gehiagok lagundu dute. «Hemengo ebakuntza-geletan material asko sobera egoten da eta erabili ere ez da egiten. Zakarrontzira joaten da zuzenean. Lankide batzuek, ordea, gorde egiten

jakingarriak

Maiatza eta azaroa bitartean joan ohi dira Hego Amerikara, eta bidaia bakoitzean, zirujaua, anestesista eta lau erizain joaten dira, elektro-medikuntzako teknikariez gain. Kirurgia orokorra, traumatologia, ginekologia, otorrinolaringologia eta odontologia jorratzen dituzte, baita hezkuntza eta prestakuntza profesionala ere. Boliviako Beni eskualdean, esaterako, 96 oheko ospitalea eraiki dute Trinidad hirian, eta 24 oheko beste bat San Ignacio de Moxos-en, ebakuntza-gelarekin. Denok Osasunaren Alde gobernu kanpoko erakundeak 2.000 boluntariotik gora mugitu ditu Guatemala eta Boliviara. 2002. urtetik 6.000 ebakuntza baino gehiago egin dituzte. Boluntario izateko prestatuta egon behar da.

dute, gero guk hara eramateko, hemen sobera dagoena han oso premiazkoa da eta. Hori eskertzekoa da. Jendea kontzientziatuta dago». Material asko eraman izan dute Bolivian.

Emakumeen egoera zaila

Estualdi eta egoera zail asko igaro behar izan ditu Arrizabalagak, baina emakumeak nola dauden ikustea egin zaio gogorra, besteak beste. «Gizarte-egoera gogorra ikusten da emakumeen artean. Ez dute dirurik; ezin dira hirira joan. Sufrimendua dute bereziki. Umeak ere ongi hazi ezinda ibiltzen dira. Ohituta ez gauden gauzak ikusten dira». Gaur egun, bularreko minbiziaren alorrean aritzen da Arrizabalaga Bolivian.

Eta aurrerantzean ere horretan jarraituko du. «Luzaroan beharko dute gure laguntza. Joan nintzen lehen urtetik azkenera aldaketa sumatu dut. Orain azpiegiturak hobeak dira; Gobernuak gizarte-segurantzaz zabaldu du, errepideak ere hobeak dira... Baina gure laguntza premiazkoa da». Horregatik, aurtan ere Bolivian izango da Arrizabalaga.



ARAITZ MUGURUZA.

«Ez gara ohartzen sukarra oso garrantzitsua dela gure gorputzaren funtzionamendurako» ramon ugarte

Gasteizko Olagibeleko osasun-zentroko pediatra

Sukarra ehunka gurasoren kezka izaten da, haren atzean gaixotasunen bat ezkututzen dela uste baitute. Ugartek gogorarazi nahi du, ordea, sukarra ez dela gaixotasuna; aitzitik, gure gorputzak sortzen duen erantzun bat da. «Sukarra badugu, gure gorputza infekzio baten aurka borrokan ari delako da».

Sukarra ez dela gaixotasuna diozu, behin eta berriro. Zergatik?

Sukarra minbiziaren edo sindrome batzuen eraginez ager daiteke, baina hori oso arraroa da Pediatrian. Ohiko-

ena eta kontsultan gehien ikusten duguna infekzio batetik eratorritako sukarra da. Garrantzitsua da hori argi edukitzea. Gure gorputzak aurre egiteko erabiltzen duen mekanismoa

da, eta sinplea da berez: gorputzak tenperatura handitzen du, eta immunitate-sistema aktibatzen da birus edo bakterio batek eragindako infekzioari aurre egiteko. Animalia guztiek izaten dute sukarra, eta gizakiok sortu ginenetik pairatzen dugu. Ona da, eta argi eduki behar dugu hori. 600 milioi urte daramatzagu sukarrarekin; ez da gauza arraro bat, geure-geurea da.

Horrenbeste urte igaro bada, zergatik zaio oraindik horrenbesteko beldurra?

Kondairen erruz, batez ere. Gure arbasoen garaian ez zegoen gaur egungo ezagutza zientifikorik. Sukarra sentitu eta ikusi egin dezakegu, eta gure arbasoentzat hura arrazoi bat zen. Ez du gorreria edo itsutasuna sorrarazten; garunean ere ez du kalterik egiten. Garai batean, ordea, hala egiten zuela uste zuten, baina oinarrian beste arrazoiren bat izaten zen; meningitis gaitza izan zitekeen, adibidez.

Sukarra lagungarri bada guretzat, zergatik medikalizatzen dugu?

Hor dago koxka. Ez gara ohartzen sukarra oso garrantzitsua dela gure gorputzaren funtzionamendurako. Hipotalamoak une oro ari da kontrolatzen sukarra, eta gogorarazi behar da hipotalamoak gorputzeko tenperatura beti kontrolatzen duela. Horrek jartzen digu egoeraren arabera ko tenperatura; hipotermia ere horretatik dator. Arrazoi immunologiko bategatik igotzen du tenperatura hipotalamoak. Haren aurka egitea gauza ilogikoa da.

Erabiltzen diren botikek zer eragin izaten dute gizakiarengan?

Sukarfobia bete-betea bizi gara. Guk parasetamola edo antzeko botikak hartzen baditugu, gure gorputzari aurkako informazioa ematen ari gara. Tenperatura jaitsarazten dugu, baina sukarra, berez, komenigarria da antigorputz-kopurua gehitze-ko eta erantzun immune ezin hobea lortzeko.

Jarri al dezakezu beste adibiderik?

Gripeak ikertzeko laborategietan bi hudo mota erabiltzen dituzte: ile-duna, bata; ilerik gabea, bestea. Hala, ikusi dugu birusek erreplikak sortzen dituztenean hudo ilegabea-ri tenperatura jaisten zaiola ilerik ez duelako, baina, gero, handitu egiten zaio bat-batean. Horrekin adierazi nahi dut sukarrarekin bazaude askoz ere zailagoa izango dela birus berak berriz jotzea, gorputzak dagoeneko egin duelako haren aurka.

Beraz, botikak hartuta hankasartze handia egiten dugu.

Informazio onaren falta dago. Informazioa da botikarik eraginkorrena.

Parasetamol eta abarrak hartuta zer egiten dugu?

Sukarra eta mina elkarren ondoan doaz. Parasetamola edo ibuprofenoa hartuta mina kenduko dugu, baina, aldi berean, tenperatura jaitsiko dugu. Jendeak uste du horrela su-

karrari aurre egingo diola, baina gogorarazi behar dugu ez dela ona tenperatura jaitea. Beraz, botika horiek mina eta ondoeza kentzeko balio dute, eta hori da horiek erabiltzeko irizpide bakarra.

Botikak ez al ditugu azkarregi hartzen?

Pilulak erruz hartzen ditu jendeak, fobiak eraginda. Gehiegi hartzea kaltegarria izan daiteke, eta, gaur egun, ez zaio jaramonik egiten horri. Bada garaia geure burua desmedikalizatzeko. Sukarra izanik botika hartzea astakeria galanta da.

Beraz, kaltegarria ez da, baina nola tratatuko dugu? Hau da, nola lagunduko diogu?

Lehenik eta behin, ulertu behar dugu sukarra zer den, nondik datorren eta zergatik sortzen den. Gauza ona da, baina, hura hobeto eramateko, gauza bat edo beste egin daiteke. Eta kontuz sukarra arintzeko ditugun ohiturekin! Arropa kentzea edo bainatzea ez da ona, gorputzari lan-tegi handiagoa ematen diogulako; horrela, tenperatura jaitsarazi egingo dugu, baina hipotalamoak –gogoratu termostato bat bezalakoa dela– igo egingo digu berriz ere tenperatura, beharrezkoa baitu infekzioaren aurka egiteko. Horrela, energia gehiegi eskatzen diogu haurrari, eta, ondorioz, berriz ere dardarak edo giharretako mina hasiko zaizkio. Metabolismoarentzat oso txarra da. Sukarrari lagundu egin nahi badiogu, ur asko eta karbohidratoak hartu behar ditugu.

Haurrek zergatik izaten dute sukarra?

Hainbat arrazoiengatik. Sistema immunologikoa oraindik osatu gabe daukate, eta, haurrek helduek baino harreman estuagoak dituztenez, askoz ere errazago kutsatzen dute elkar. Ohiko gaixoaldiak katarroa eta gripea dira; pneumonia eta otitis ere agertzen dira tarteka, baina, oro har, ez,

Sukarraren dekalogoak:

- Sukarra ez da gaixotasun bat, gorputzak daukan defentsa-mekanismoa baizik, birusek edo bakterioek sortzen dituzten infekzioen aurka defendatzeko.
- Sukarrak ez du garuneko kalterik eragiten, ezta itsutasunik, gorreririk edo heriotzarik ere.
- Haur batzuek konbultsioak izan ditzakete sukarraren eraginez, aldezturik halako joera badute (% 4), baina sukarra tratatzeak ez du balio horrelako konbultsioei aurre hartzeko. Horretarako behintzat ez da inoiz medikamenturik eman behar.
- Ibuprofenoa eta parasetamola ondoeza tratatzeko hartzen dira. Ez erabili aspirinarik haurrekin.
- Sukarra jaisteko ez da komeni haurra biluztea, ezta bustitako zapiak erabiltzea ere.
- Ez jantzi arropa asko haurrari, ezta gutxi ere.
- Haurrak hidratatuta egon behar du. Eskaini ura edo edari karbohidratodunak
- Ez eman parasetamolik edo ibuprofenorik txertoa hartu ondoko sukar-erreakzioei aurre egiteko.
- Sukarraren tenperaturak edo medikamentuen ondoriozko sukar-jaitsierak ez dute infekzioaren larritasunari buruzko argibiderik ematen.
- Honako egoera hauetan lehenbailehen jo behar da kontsultara: orbanak agertzen direnean, txizarik egiten ez denean, konortea galtzen denean, arnasa hartzeko zailtasuna dagoenean edo gorakoak eta behekoak etengabeak direnean.



ARAITZ MURUGUZA.

Barrura begiratzeko bidea

Modan dagoen teknika baino askoz gehiago da *mindfulness*-a. Egungo bizimodu kaotikotik une batez deskonektatzeko gomendioa egiten du, hau da, gogoia egiten ari garen horretan jartzeko. Helburu klinikoetarako ere teknika erabilgarria da. David Alvear psikologoak bi alderdiak lantzen ditu.

David Alvear psikologoak eta esku-hartze psikopedagogikoan doktoreak urteak daromatza *mindfulness* teknikaren oinarri zientifikoa aztertzen. 2003tik Baraka institutuan egiten du lan, eta, bertan, kontsultak izateaz gain, entrenamenduak ere egiten ditu. Ez da, ordea, Donostiako egoitzan bakarrik aritzen, Euskal Herrira, Kataluniara eta Espainiara ere joaten baita klaseak ematera. *Mindfulness*-a bizitzarako tresna dela dio.

Ikerketa-lanek teknika horren alde onak erakusten dituzte, Alvearren iritziz. Liburu mardulak, eskuliburuak edo ikerketa-lanetako atalak egin izan dira *mindfulness*-aren inguruan. Alvearrek ere idatzi izan du horri buruz. «Ez dira soilik artikulak idazten; liburuak ere idazten dira, eta, zer esanik ez, liburu askotan atalen bat *mindfulness*-aren gainekoa da. Horrenbestez, *mindfulness*-entrenamenduen inpaktua asko hedatu da».

Budismotik dator *mindfulness* teknika, baina aspaldi kendu zitzaion kutsu erlijiosoa. Ikuspegi zientifikotik lantzen da gaur egun. Euskal Herrira etorri berria da orain, baina European edo AEBetan errota dago, Alvearrek dioenez. «Erresuma Batuan, adibidez, *mindfulness*-a lantzen duten unibertsitate-ikasketak daude». Hona ere ari da iristen, baina apurka-apurka. «Teknikak indarra har dezan, inguruan ikerketa-talde sen-

Gogoak nola funtzionatzen duen azaltzen die Alvearrek ikasleei

doa eduki behar du, eta hori falta zaigu hemen, nolabait».

Mindfulness teknikak bi azpigai ditu. Momentuan bizi denari arreta jartzea da bata, baina uneko egoera aldatzeko gogorik izan gabe, hala eginez gero antsietatea sortuko bailitzateke. «Teknikaren bidez, aurrean dugun horretan jarriko dugu arreta, eta onartu egingo dugu; ireki egingo gara, eta inklusibitatea bultzatuko dugu. Autoerregulazioarekin du zerikusia». *Bodyscan* izeneko da horrelakoetan erabiltzen duten tekniketako bat. Gorputza ezagutzeko ariketak egiten dituzte. «Frogatuta dago *bodyscan*-ek eta horrelako mekanismoek ikaragarritzko onurak dakarzikiotela jendeari».

Arnasketa da hurrengo arreta-objektua. Horren bitartez, «kontzientziatu» egin nahi izaten da. «Demagun sabeleko mina dugula; arnasketaren bidez, gure gogo tentsio horretara eramango dugu, kognitiboki». Arnasketa ez da lasaitze-ariketekin nahastu behar, Alvearren ustez. «Lasaiago sentitzea lortzen den zer baita da, baina inolaz ere ezin du helburua izan. Hala izango balitz, teknika ez ginateke ongi lantzen ariko».

Momentuari behatzea edo kontziente izatea lortu nahi izaten da *mindfulness*-aren bidez. Egungo bizimoduak, ordea, ez du ematen horretarako aukerarik ere. Kritiko agertu da psikologoa, uste baitu egungo abiadurak momentukoari begiratzea oztopatzen duela.

Horrez gain, «ongi ikusita» dago une oro gauza bat baino gehiago egiten aritea, Alvearren arabera. «*Multitask* deitzen zaio horri, eta enpresa ugariak sustatzen dute. Une berean hamaika gauza egiteko gai izatea ezaugarri ontzat hartzen da». Ikerketa zientifiko ugari, baina, gizakiarentzat dituzten ondorio txarrak nabarmentzen dituzte. Horrenbeste gauza aldi berean egiteak momentukoari arreta jartzea ekiditen du, eta, horrenbestez, emaitzak ere okertu egiten dira.

Aurkako aldean dago *mindfulness*-a. Sinpletasunera itzultzeko deia egiten du, eta arreta erregulatzeko lanketak eskaintzen. Baraka institutua Donostiako Parte Zaharrean dago, Bretxatik oso gertu.

Prebentziorako tresna

Arazo psikologiko askorentzat erremedio «egokiena» da *mindfulness*-a. Depresiotik atera berri direnekin lantzen dute, berriz gaixotzea ekiditeko helburuz. Gaixotasun hauetarako ere baliagarria da, prebentzio gisa zein esku hartzeko: antsietatea, elikadura-portaeraren nahas-mendua, psikosia... Onurak handiak dira, baina bereziki psikosia dutenen pazienteetan ikusi du aldea nabarmen Alvearrek. «Barneahotsak kudeatzeko, benetan da baliagarria». Min kronikoak kudeatzeko ere balio du.

Ikuspegi zientifikotik harago, badakar onurarik *mindfulness*-ak. Hezkuntzan ere erabilgarria da, zeharka landu daiteke. «Ikasgelako giroa hobetzeko, harremanak estutzeko eta ikasleek elkar ondo eza-gutzeko erabiltzen dute».

Enpresa-giroan ere egin du bere lekua. Ikasgeletako helburu berak ditu, batez ere; baina beste xede batzuk gailentzen dira, noizean behin. Horrelakoak ez ditu gustuko Alvearrek. «Denak ez du balio; etika

ere gogoan hartu behar da. Ezin da *mindfulness*-a praktikatu diru gehiago lortzeko eta pertsonak esplotatzeko».

Ikastaroak

Askotariko ikastaroak egiten dituzte Baraka institutuan, baina ideia bakarra da: gogoak nola funtzionatzen duen azaltzen die Alvearrek ikasleei, *mindfulness*-aren ikuspuntutik begiratuta. Yogaren tankerakoa izan arren, ez da yoga. Adin eta helburu desberdinak dituzten jendearentzat egiten dituzte entrenamenduak. 55 urtetik gorakoekin egiten dituztenak hartu ditu mintzagai psikologoak: «Minaren alderdia lantzen dugu hor, eta autonomia galtzearena ere bai».

Saioak zortzi astekoak izaten dira. Alderdi klinikoa lantzen duen *mindfulness*-a psikologoek baino ezin dute ikasi eta landu. Alderdi psikopedagogikoa helburu duen *mindfulness*-a edonork landu dezake. Eskolak hezkuntzan edo publiko orokorrarentzat eman ditzakete.

Teknika erabilgarria da helburu klinikoetarako

«Demokratizatu egin nahi dut *mindfulness*-a, eta horregatik, irakasle asko formatzen ditut; Nafarroan, adibidez, urtean 200 bat saio egiten ditut».

Administrazio publikoan ere ematen ditu ikastaroak. Laster osasun publikoko langileei emango diela iragarri du. «*Mindfulness*-ari esker, paziente askok ez lukete botikarik beharko, eta diru asko aurreztuko litzateke.

Gibeleko gaitzei aurre egiteko

Dituen funtzio ugariengatik, gibela gure gorputzeko organo garrantzitsuenetako bat da. Baina, zoritxarrez, dieta desegoki batek gibelaren funtzionamendu normalean eragin dezake eta hainbat gaitzi bide eman diezaioke. Horregatik, janariak ondo aukeratzea da gibelari sano eusten laguntzen duten faktoreetako bat.



JABIER AGIRRE
medikua

Toxinak kanporatzeko ezinbestekoa izaki, gibelak elikagaiak energia bihurtzen ditu, eta bitaminen digestioa eta xurgapena errazten dituen likidoa, behazuna hain zuzen ere, sortzen du. Ondoretasun-arrazoiak direla medio, eta baita birusen ekintzaren ondorioz ere, gibela gaixotu egin daiteke, baina janari desegokiak jatea edo alkohola gehiegi kontsumitzea izan ohi dira sarritan gibelaren funtzioak hondatzeko arrazoi nagusia.

Ohitura gomendagarriak

Gibeleko arazoei aurrea hartzeko edo, besterik ezean, gaitz horien agerpena atzerarazteko, dieta orekatsua egiteaz gain, arreta-neurri batzuk gomendatzen dira, substantzia jakin batzuk gibela honda ez dezaten:

- **Elikadura osasungarria.** Baztertu janari prozesatuak (kontserbatzaile eta koloragarri asko izaten dituzte-

nez, gibelak lan handiagoa egin behar du horiek kanporatzeko). Ahal bada, egunean bertan egindako jana; ez, aurrez egin eta bigarren bezala. Fruta jaterakoan ondo garbitu, pestizidak eta gainerako ongarriak erabat kentzeko. Alkohola, noski, oso kaltegarria da gibelarentzat.

- **Higiene egokia.** Lanean produktu kimikoak erabiliz gero, guanteak eta maskara ezinbestekoak dira, gibela hondatzea nahi ez badugu. Merkurioa, beruna, kobrea eta selenioa bereziki arriskutsuak dira.

- **Sexu-harreman seguruak**
Sexu bidez transmititzen diren hepatitis mota batzuk kutsatzea saihesteko modurik onena preserbatiboak erabiltzea da. Eta arrazoi beragatik, ez partekatu inorekin hortzetako eskuilarik edo bizarra egiteko labanarik.

- **Automedikaziorik ez.** Zenbait botika (analgesikoak, antiinflamatorioak eta antibiotiko batzuk, esaterako) gehiegizko dosian hartuz gero, gibelarentzat kaltegarriak izan daitezke. Botika horiek sarritan erabiltzen direnez, medikuak agindutakoan bakarrik hartzea eta agindutako dosia ez gaitzitzea gomendatzen da.

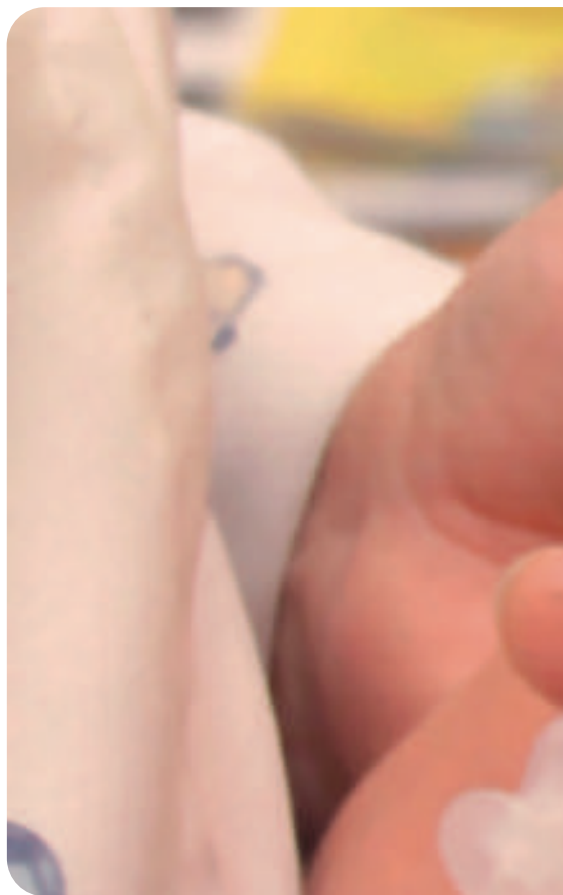
Gibeleko gaitz motak

Askok eta elkarren artean diferente samarrak dira giblean ager daitez-

keen gaixotasunak, beren larritasun mailari dagokionez batez ere.

Gibel koipetsua litzateke horietako bat, azken urteotan asko zabandu dena, gibleko zeluletan gantz-azidoak pilatzeagatik sortua. Lotura estua dauka alkoholismoarekin, eta baita obesitate, diabetes edo hiperkolesterolarekin ere. Okerrena da gaixo askok ez dakitela gaitzak jota daudenik ere, ez baitu sintoma nabarmenik ematen, sabelaren goiko aldean min sentipen arinen bat, nekea edo otorduen osteko pisutasuna ez badira. Dieta osasungarria egitea, alkohola erabat baztertzea eta, sobera edukiz gero, pisua galtzea izango lirateke gaitz horren kontrako tratamendurik eraginkorrena.

Gibeleko kiste sinplea. Likidoz betetako lesioa izaten da, ia inoiz tratamendurik beharko ez duena. Aldizkako kontrolak gomendatzen dira, kistearen tamaina handitzen den ala ez ikusteko. Kisteak lau zentimetro





Hepatitisen aurkako hainbat txerto daude, eta haurtzaroan jarri ohi dira. BERRIA

edo gutxiago neurtzen badu, ez du sintomarik ematen, eta, agertzekotan, sabeleko mina eta goragaleak izaten dira usuenak.

Hepatitisa da gibelari erasaten dion beste gaitz bat, hainbat birus motak sortua. Horrela, gaur egun, A, B eta C hepatitisak bereizten dira batik bat. Ikterizia edo min horia (azal eta mukosek hartzen duten koloreagatik), sukarra, goragaleak, apetiturik eza eta nekea dira sintoma nagusiak. Behin gaitza harrapatu ondoren, susperraldia aldatu egiten da pazienteen eta birus klasearen arabera; baina, oro har esanda, A hepatitis gaitz ari na da, B hepatitisak konplikazio larri samarrak ekar ditzake (bada horren kontrako txerto bat), eta C hepatitisaren aurkako tratamendua aski eraginkorra da gaur egun.

Zirrosia litzateke gaur aipatuko ditugun gaitzen artean larriena: gibelako ehun normala pixkanaka suntsituz doa eta organoaren funtzio nor-

malak egiteko gai ez den beste ehun gogortuago batek ordeztzen du (fibrosia). Erasandako pertsonen % 5 inguruk minbizia garatuko dutela kalkulaten dute adituek. Zirrosiaren arrazoiak asko eta diferenteak izan daitezkeen arren, nagusia alkoholaren gehiegizko kontsumoa izaten da. Horregatik, ohitura hori bertan behera uztea komeni da, gibelak berriro ere bere funtzionamendu normala berreskura dezan.

Gibelarentzat kaltegarriak diren elikagaiak

Zenbait osagairen gehiegikeriak, edo janariak prestatzeko moduak ere gibelak hondatu egin dezakete. Horregatik, gibelako gaitzen bat edukiz gero, ondorengo elikagaiek egoera okerragotu egingo dute.

• **Animalia-jatorriko koipeak.** Digerigaitzak gerta daitezke gaixoa-
rentzat; beraz, proportzio txikian har-
tu behar lirateke beti. Esneki osoak

ere neurrian kontsumitzea gomendatzen da.

• **Kontuz gatzarekin.** Sodioz aberatsak diren jakiek likidoen erretentzioa gehitzen dute; kontuz, bada, urdaiazpikoarekin, produktu ketuekin eta hestebeteekin.

• **Azukrea, neurriz.** Azukre findua duten produktuek koipeak eta kolesterola gehitzen dituzte. Edulkoratzail artificialak ere ez dira halako gaixoen-
tzentzat gomendatzeko modukoak, gibelari kalte egiten baitiote.

• **Gisatuak.** Janariak parrillan edo txingarretan denbora luzean edukiz gero, kanporatzen zailak diren toxinak sortzen dira.

• **Janari gordinak.** Bai haragi gordinak, eta baita arrain edo itsaski gordinek ere gaixoen-
tzentzat kaltegarriak diren mikroorganismoak eduki ditzakete. Germen horiek pertsona sanoetan ere gibelako infekzioak eragin ditzaketen arren, normalean ez da horrelakorik gertatzen.



Ahurtiko portuaren ikusmira. BERRIA

Aturri ibaian barrena, ahurti inguruan

Aturri ibaiak eta Ardanabiko errekek sortzen dituzten hezeguneen artean ibilaldi erraz eta gozagarria egin daiteke. Bisitariak landaredi ederrak izango ditu bidelagun.

Aturri ibaian barrena ibilaldi eder eta gozagarri bat egiteko aukerarik onenetako bat Lapurdin dago, Ahurti herriko ibai-portutik abiatuta; zehazki, La Galupe jatetxe ohiaren parean eta ibaiaren bazterrean dagoen aparkalekutik. Besteak beste, Aturri ibai zabalaren bazterrean eginiko bidexka batetik mendebaldera has daiteke oinez ibiltzen. Hasieran bertan, Ahurtiko por-

tuak iragan oparo baten oroitzapenak ekartzen ditu gogora; Aturri ibaia garraiobide garrantzitsua zen merkantziak Baionako portura eta itsasora eramateko. Gaur egun, bizpahiru barku baino ez daude ontzi-zubiari itsatsiak. Garai oparo haien lekuko dira Aturriren bazterretan diren etxe dotore edo jauregitxoak. Hain zuzen, Montpellierko jauregia du izena Ahurtiko ibai-portutik abia-

tu orduko ibaiaren beste ertzean (Landetan) dagoen etxe handi miresgarriak.

Bidexkan aurrera joanda, galdutako garaien beste adibide bat ikus daiteke: burdinazko gurpil handi bat. Aturriren lasaitasuna gogobeteta egoteko modukoa da, zalantzarik gabe; ibaiaren ur-gaineko animaliek patxada ematen dute. Bide horretan ibiltariak edo korrikalariak gurutzatzea ere maiz gertatzen da, inguru horietako bizilagunen ohiko pasealekua baita.

Aturriren gaineko uhartetxoaren puntaren parean (Le Sablot), ibaira sartzen den zubixka batean, bidexka uzten da, arto-alor batean barrena sartzen den bide bat hartzeko. Hasieratik bertatik, *Etkepetteko hezeguneak* izeneko ibilbide hau horiz seinatuta dago, eta hasiera honetan, GR8 ibilbidearekin bat egiten du. Hor bai, Aturrik gainezka egitearen ondorioz sortutako hezeguneetan topa



Aturri ibaia belaontziz ere egin daiteke. BERRIA



Turismo- -bulegoak

Aturri ibaiaren inguruetan antolatzen diren jardueri buruzko informazio zabalak eskuratzeko aukera dago.

Hazparneko Lurraldeko Turismo bulegoa

2, Jondoni Joane plaza-
64240 Hazparne
Tel. 05 59 29 62 02
Faxa 05 59 29 13 80.
hasparren.tourisme@wanadoo.fr
Webgunea:
www.hasparren-tourisme.fr

Bastidako Turismo bulegoa

Arkupeko plaza, 64240 Bastida
Tel. / Faxa: 05 59 29 65 05
Webgunea:
www.labastideclairance.com

daiteke bisitaria. Izan ere, tarteka gertatu izan diren uholderik handienetan, Aturriren urak beraren ertzeetatik hiru kilometroraino sartu dira lurretan barrena. Hezegune horietan hazi ohi ziren zuhaitz-mota berezietatik —haltz, sahats, kanabera, arro-

naldetik. Berriz ere, zuhaitziak dira bidelagun. Bide-bazterretik aldenduz gero, berriz, hezegune bateko ohiko zuhaitziak eta landarediak gailentzen dira, eta haien babesean bizi eta hazten dira hainbat eta hainbat abere: lertxunak, urtxori gorriak, ur dortoka gorriak, bisoiak, suge zuriak...



«Aturri ibaiaren ur-gaineko antxetek, ubarroiek, basahateek, zisneek eta abarrek patxada ematen dute»

sondo...—, tamalez, oso gutxi gertatzen da gaur egun, artoak edo kiwilandatzeek leku guztia hartu baitute eta lurrak nabarmen higatu.

Laster batean, Ahurti eta Baiona arteko errepideraino iristen da. Errepidearen beste aldean, bidexka batean jarraituta, ubidetxo bat dago eskui-

Ardanabiko urmaelak

Etxe bat igaro eta gero beste batera helduta, Ardanabiko errekarrekin egiten da topo. Hazparneko larreetan sortzen da erreka xume hori, eta Urketako lurretan sartzen da Aturrin, ia 26 kilometroko bidea egin ondoren. Etxepetteko hezeguneak zeharkatzen dituen leku honek oso barea dirudi, ur-lasterrik gabea. Baina gertatzen zaizkio ur-lasterrek ere. Ardanabiko ertzari jarraikiz, burdinazko zubi baten azpitik pasatzen da. Hau da, Baiona eta Tolosa (Okzitaniakoa) arteko trenbideko eraikuntzatik. Burdinazko trenbide-zubi horretatik apurtxo bat urrunago, zurezko zubixka bat topatu, eta ezkerrera jarraitzea komeni da.

Bertan, urmael bat agertuko da. Hezeguneen bazter batean sortutako ur geldi horretan, hainbat basahate-mota ikusteko aukera dago. Urmael horretatik berehalakoan, GR8 seinale gorri-zuridunari eta horren zati bat baliatzen duen korrika- eta kirol-guneari agur egiten zaio, ezkerrera zuhaitz eta zuhaixka artean sartzen den bidea hartzeko. Bi pankarta daude hortxe, Etxepetteko hezeguneetan sartzen dela azaltzen dutenak.

Bide hori bidexka bihurtzen da laster batean, eta hemendik gutxira, Ahurtiko lehen etxeetara iristen da. Errepidera heltzean, abiaguneko aparkalekua pare-parean topa daiteke, trenbide-pasagunearen beste aldean.



Etorkinekin nola lan egiten duten azaldu zuten mahai-inguruan. GASTEIZKO ERIZAINZAKO UNIBERTSITATE ESKOLA

Kulturen arteko komunikazioa landu dute Erizaintzako Unibertsitate Eskolako Jardunaldi Zientifikoetan

Euskara edo gaztelania ez dakiten etorkinekin, gehienetan, senitartekoak izaten dira itzultzaileak; bestela, kodeak eta telefonoak erabiltzen dira. Baliabide horiei esker eraginkorrakoak izan daitezke kontsultetako harremanak.

Hizkuntza izaten da sarri paziente etorkinen eta profesionalen arteko harresia. Hainbat modutara lantzen dute ga-bezia hori, itzultzaile batekin edo kode ez-linguistikoekin, adibidez. Otsailean, egunerokoak eman dien

eskarmentutik hitz egin zuten, Gasteizen, Estitxu Pereda psikologoak, Iratxe Perez erizain eta antropologoak, Blanca Saez de Ibarra pediatriako erizainak eta Silvia Hernandez osasun mentaleko erizainak, Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolak

antolatutako «Hamaika kolore, aurreiritzirik ez» jardunaldi zientifikotan. Maxi Gutierrez medikua eta Aitor Velasco Erizaintzako graduiko ikaslea izan zituzten gidari.

Jardunbide askotako langileak izan arren, hainbat ondoriotan bat egiten



«Mendebaldean
dugun pertzepzioa
eta eurek dakartena
ez dira berdinak, eta
arazoak sor
daitezke».

dute hizlariak: beharrezkoa da komunikazio egokia lortzea, eta, horretarako, hainbat sistema erabiltzen dituzte. Gasteizen bizi diren etorkinen zati handiena magrebtarrak eta sahararrak dira. Gaztelania edo euskara jakin gabe iristen dira Gasteizera, eta, ondorioz, kontsultetan komunikatzeko zailtasunak izaten dituzte. Peredaren ustez, baina, etorkinek ere badakite hizkuntzarekin zailtasunak dituztela,

eta, oro har, itzultzailearen bat ekartzen dute. «Senitartekoren batek edo euren komunitateko kideren batek egiten ditu bitartekari-lanak».

Perez de Urdialesek gogorarazi duenez, magrebtarrek eta sahararrek frantsesa edo ingelesa jakin ohi dute, eta profesionalek hizkuntza horietako bat erabil dezakete pazientearekin komunikatzeko. Gaintontzean, objektuak edo irudiak erabiliz komunika daiteke. «Imajinazio apur batekin emaitza onak lor daitezke».

Europa ekialdeko etorkinen behar-rakada sumatu dute profesionalek azken urteetan. Dena den, haiekin ez dute arazo berezirik izan, gehienek badakite-eta gaztelania. Latinoamerikarrek ere ez da arazorik izaten, zenbait hitzen edo esaeraren esanahiekin sortutako «gaizki-uler-tuak» alboratuta.

Gerta liteke, ordea, itzultzaileak ez egotea gertu. Halakoetan, elkartasun-keinu ugari ikusi izan dituzte profesionalek. «Itxarongelan ezagututa-ko kideren batek lagundu izan die, eta bizilagunek ere bai», dio Hernandezek. Izan ere, komunitatea oso garrantzitsua da etorkinentzat, laguntza-sare garrantzitsua. Uste baino antolatuago daudela ere gehitu dute.

Perez de Urdiales antropologoa da, eta Medicus Mundi-ko kidea. Osakidetza-ko txartelik ez duen jendearekin egiten du lan, Euskal Herrira etorri berriak direnekin, sarri.

Peredak Gasteizko Udaleko Bizikidetza eta Aniztasun Zerbitzuan egiten du lan, eta gertutik ezagutzen du etorkinen errealitatea. Komunikazio egokia lortzeko ezinbestez «denbora» behar dela nabarmendu du: «Konplizitatea sortu behar da; pare pare egon behar dute mediku-erizai-nek eta pazienteek. Begietara begiratzea agian ez da zuzena izango, baina konfiantza-giroa sortzen saiatu beharra dago».

Saez de Ibarra pediatriako erizaina

ere ados dago Peredarekin. Beste faktore bat jarri du, ordea, mahai gainean: amatasun- eta aitatasun-pertzepzioarena. «Mendebaldean dugun pertzepzioa eta eurek dakartena ez dira berdinak, eta arazoak sor daitezke». Sexu-hezkuntzan ere antzekoa gertatzen dela uste du: «Aurreiritzi eta harresi handiak daude».

Peredak gaiari ñabardura bat gehitu dio: «Ezin dugu orokortu». Haren irudiko, sarritan, «kultura» dela iruditzen zaie profesionalai, baina funtsean «pertsona» izan daiteke hor arazoa. Irtenbide gisa, galdera erretorikoak egitea jarri du. «Egokiagoa da jarraibide batzuk sortzeko».

Oraindik egiteko asko dago

Ginekologia-zerbitzuetara jotzen dutenean «lotsa» handia pasatzen dutela nabarmendu dute, eta, ondorioz, nahiago dutela zerbitzu horretara ez jo. Itzultzailea senitartekoa edo ezaguna bada, komunikazioa eskasagoa izaten dela diote. Halakoetan telefonoa erabiltzen dute. «Eragingorragoa da, eta konfidentzialagoa», Perezen aburuz. Gasteizen badira antolatutako sare batzuk; beharrezkoa denean, telefonoz deitzen diete interpreteei.

Kezka-iturri dituzte, berriz, adinekoak zaintzen dituztenak. Baldintza kezkagarrietan bizi dira, eta, kontsultara joateko, hainbat baimen eskatu behar dituzte. «Gizartetik at daude, eta haien lanorduek amaitzen ez direnak dira. Psikikoki eragiten die», zehaztu du Hernandezek.

Oraindik asko dago egiteko lau hizlarien aburuz. Behar bezalako arreta eskaintzeko ereduak sortu, eta bateratu egin behar direla uste dute, hartara emaitza hobekuntza lortzeko. Horren aurretik, ordea, onartu egin behar da etorkinak ez direla desberdinak. «Dibertsitatea hemen dago, eta guk guztiok, hirian bizi gare-nok,osatzen dugu».



Jesus Larrañaga Araba ESiko gerentea pozik dago proiektuarekin. JUANAN RUIZ / ARGAZKI PRESS

Arabako osasun-zentroetan euskarak gero eta presentzia handiagoa du

Arabako osasun-arloan euskara bultzatzeko asmoz, 'Egun on, Araba' lehiaketa ipini zuten martxan, eta Araiako eta Zuiako osasun-zentroak izan dira irabazleak. Euskararen erabilerak gora egin du nabarmen azken urteetan.

Euskal Herrian euskaraz, nahi dugu hitz eta jolas... Halaxe dio ez hain aspaldiko kantu zaharrak. Baina jolas egiteko soilik ez, bizitzan egunerokoan edonoiz erabiltzeko da baliagarria euskara, eta horixe frogatu nahi izan dute Arabako osasun-arloan ere. Jakina da kos-

ta egiten dela oraindik ere euskara ahoan erabiltzea, are gehiago osasunaren arloan, baina pixkanaka urratsak egiten ari dira, eta horren erakusgarri izan da 'Egun on, Araba' lehiaketa. Arabako osasun-arloa euskalduntzen joan nahian lehiaketa bat jarri zuten martxan, eta Araiako

eta Zuiako osasun-zentroek irabazi berri dute.

Josune Tutor izan zen proiektuaren sortzailea. Medikua eta euskalduna bera. Euskara bultzatzeko helburuarekin euskara-batzordean sartu zen, eta mahai-gainean jarri zituzten zenbait arazo, proposamen eta beste, gero irtenbidea topatzeko asmoz. Euskararen inguruko arazoak, betiere. Bada, problema handi bat ikusi zuten berehala. «Osasun-zentroetara deitzean gaztelaniaz erantzuten zutela jabetu ginen. Ez beti, baina bai kasu askotan. Hori konpondu nahiz, pentsatzeari ekin nion», eta Youtubeko bideo bitxi batek piztu argia. Kanadako herrixka batean abiadura-muga gaintitzen zuten auto gehienek, eta, radarra ipini arren, errespeturik ez zuten azaltzen. Bada, txapelketa gisako bat antolatu zuten, ongi jokatzeko zuena saritzeko eta gaizki jokatzeko zuena zigortzeko. Denborarekin lortu zuten guztiek radarra errespetatzea. «Bideo hark



Sarituak: Aiara, Zuia eta Aguraingo osasun-zentroetako langileak. JUANAN RUIZ / ARGAZKI PRESS

inspiratu ninduen lehiaketa egitera. Handik eta hemendik tiraka, 'Egun on, Araba' sortu genuen, eta pozgarria da Arabako administrazioak nolako jarrera hartu duen ikustea».

Batetik, azterketa bat egin dute osasun-zentroetan erabiltzaileari arreta nola ematen zioten ikusteko; alegia, eskatutako arreta hizkuntza bietan jasotzeko eskubidea betetzen ote zen ikusteko. Bestetik, Osakidetza Euskara Planaren arabera, aitortza bat jaso dute euskaraz arreta gehien eman duten zentroek. Hiru hilabetez, Osakidetza Euskarazko osasun-zentroetara deitu dute, eta telefonoa hartu duen pertsonari euskaraz egin diote, euren burua identifikatu gabe, informazioa eskatzeko. Langilea euskalduna bazen, euskaraz erantzun behar zien. Euskalduna izan ezean, lankide bati eskatu behar zion deiari euskaraz erantzuteko. Horren arabera, osasun-zentroek puntuak lortzen zituzten, betiere arreta euskaraz bermatzen bazen eta aukeratutako hizkuntzan arreta jasotzeko eskubidea betetzen bazen.

Parte-hartzeak gora

Beraz, helburua ez da inola ere izan profesionalak edo zerbitzuak epaitzea, baizik eta herritarrei emandako

zerbitzua hobetzea eta sendotzea. 'Egun on, Araba' lehiaketarekin parte-hartzea handitu nahi izan da, eta horrela ezagutzea euskaraz ematen den zerbitzuaren kalitatea. Aurten, euskarazko arretaren ehunekoak gora egin du nabarmen: 2014an deien % 30i euskaraz erantzuten zioten, eta 2015ean, berriz, % 60ri. Albiste pozgarria da hori, Jesus Larrañaga Araba ESIko gerentearen esanetan. «Ni euskalduna naiz, eta prest gaude laneko edozein arlo euskalduntzeko. Euskara garapen-bidean dago Araban, eta proiektu guztiak ongi etorriak izango dira». Hori



Helburua ez da izan profesionalak epaitzea, zerbitzua sendotzea baizik

bai, aurrerapausoak eman diren arren, argi dago lanean jarraitu beharra dagoela. Bultzatzaileen esanetan, etorkizunera begira, helburua izango da osasun-zentroetan hizkuntza nagusia euskara izatea.

Laurogeita hamar egun igaro eta

250 dei egin ondoren, Araiako eta Zuiako osasun-zentroak izan dira, ezbairik gabe, lurraldeko euskaldunenak. Aguraingo osasun-zentroa bigarren postuan geratu da, eta La Habanako eta Salburuko hirugarren. «Halako proiektuek laguntzen digute langileoi ere euskara hobeto ikasten eta zerbitzuak euskaraz eskaintzen. Ohore bat da saria jasotzea, eta aurrerantzean ere jarraituko dugu Arabako osasun-arloa euskalduntzen», adierazi dute Araiako partaideek. Gaineratu dutenez, bezero askok ere eskertu dute euskaraz erantzun izana. Saritutako bost zentro horiek Araba ESIaren aitortza jaso dute, laneko ingurunean eta langileen artean euskararen eguneroko erabileraren alde egin duten ahaleginagatik.

Irabazleen artean izenak ageri arren, irabazle nagusiak arabarrak direla uste du Juanjo Elorriaga euskara-teknikariak. «Hogeita bi zentrok parte hartu dute, eta guztien profesionaltasuna eredugarria izan da. Euskara erabiltzaile, osasun-zentroek hurbiltasuna lortu dute. Euskara ikastetxetik ateratzea lortu dugu. Guretzat pauso garrantzitsua izan da». Eta, nola ez, pausoak ematen jarraitzeko prest daude.

patxi bezares

Arabako ESIko Santiago eraikineko zeladorea

«Musika oreka bilatzeko baliagarria zait benetan»



Musika-kontserbatorioan egin zituen ikasketak, eta, ordutik, musika bizitzako bidelagun du. Egun Gasteizko Santiago eraikineko zeladorea da, eta hango langileekin abesbatza bat sortu berri du.

Musika da zure bidelaguna. Noiztik?

Txikitan kontserbatoriora joateko zortea izan nuen. Egia esan, gure garaian oso ohikoa zen kontserbatoriora joatea hainbat arrazoiengatik. Telebistatik ez zegoen, ezta gaur egungo haurrek entretenimendurako dauzkaten tresna horiek guztiak ere. Bazegoen futbola, baina horren onak ez ginenak musika-kontserbatoriora joaten ginen. Ni behartuta jo-

an nintzen, baina orain iruditzen zait zortea izan nuela.

Zer instrumenturekin hasi zinen?

Klarinetearekin. Ez nuen oso gustuko, baina amaitu nituen ikasketak. Gero saxofoia, tronpeta eta abar jo nituen, baita txistua ere. Hura izan da nire gustuko instrumentuetako bat.

Noiz arte jo duzu txistua?

35 bat urte egin dut txistua jotzen. Tartean dantza-taldeko txistularia izan nintzen.

Abesbatzak gidatzen ere aritu zara.

Araba abesbatzan sartu nintzen, eta hor ere zortea izan nuen. Izan ere, nire ahotsa arrunta da, baina, musika-ezagutza dudanez, taldean jarraitze-ko aukera izan nuen. Abesbatza horretako kide guztiok partitura irakurtzen dakigu, eta horrek asko lagundu digu. Abesbatzetako zuzendarien lanak beti erakarri izan nau. Duela zazpi urte, gizonen otxote bat sortu nuen, eta neuk zuzendu nuen. Han jarraitzen dut.

Abesbatza horietan hartutako eskarmentuarekin sortu duzu taldea Santiagon.

Lagun baten bidez iritsi zitzaidan proposamena. Lehenengo koruak denbora gutxi iraun zuen, ez genuelako entseatzeko lekurik. Beste aukera bat iritsi zait duela gutxi gerentearen eskutik, eta berriz ere martxan jarri dugu abesbatza. Orotara, 50 lagun biltzen gara.

Guztiak ospitaleko langileak al dira?

Ez, tartean badaude langileen senioritatekoak edo lagunak. Ospitaleko

zuzendaritzak diruz laguntzen digu, eta oraingoz interes handia dauka.

Abesbatzak zuzentzeaz gain, kontrabaxua ere jotzen ikasten ari zara. Zer dela-eta ekin zenion hura ikasteari?

Zoriontsu naiz tresna horrekin. Bat-batean hasi nintzen instrumentu horrekin, musika-eskolako irakasle batek gomendatuta, eta, nire harridurararako, zoratu egin nau. Musika-eskolako orkestran sartuta nago. Klasi-koa lantzen dut, oro har, eta bluesa eta jazza lantzen ere hasi naiz.

Instrumentu bat ongi menperatzeko, ordu asko sartu behar dira, ezta?

Halaxe da, bai! Eta kostu pertsonal bat ere eragiten dit niri; izan ere, seme-alabak ditut, eta haientzat ere denbora behar da. Zinez ulergarria da, baina tresna hain zait erakargarria...

Diziplina handia behar omen da musika-ikasketetan. Egungo hezkuntza-sistemak ez al luke handik edan beharko?

Ordu asko eman behar dira instrumentuak jotzen; ahalegin berezia eskatzen dute. Ez naiz inoiz ikasle ona izan, eta saiatzeko diziplina kontserbatorioan hartu nuen. Han ikasi genuen emaitzak beti etortzen direla baina horretarako gogor egin behar dela lan. Lanerako diziplina hori han hartu nuen. Eskolan ez nuke musika ikastera derrigortuko, baina, berez, garrantzi handia dauka musikak. Kontserbatorioan ibiltzen diren haurren emaitzak eskolako tankera-koak dira: onak badira, bietan dira onak.

Zertan laguntzen dizu musikak?

Estresa kentzen. Oreka bilatzeko baliagarria zait benetan. Gogoan izan behar da gure lana berezia dela. Batzuetan bizitzaren bi aldeak ikusten ditugu. Heriotzaren aurpegia tartean. Gauza asko ikusten ditugu, eta hori guztia eramaten laguntzen dit musikak.

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

GIJTOAK		LOVT		KOLEA		ARHANSU		EROAK		TALOE
SOJA		SORRAK						MD		
				KORDOA						
				AHOTSDU						
GELDA						LUME				
LOTSOTOR						HOINPEA				
								EK		
								TRIBUKU		
KI				HABITAN						
OTIAK				ONILAK						
						AHU			ARILA	
						DOZIN				
ARRIZTARI										INUA
KE										
				SOIN				LUU		
				XII				SEE		
XITA	LANPETUIN									
	LA									
						SERDIA				
BOLIN								EKIA		

erantzunak

1	8	9	3	5	4	7	2	6
7	6	5	2	9	1	4	8	3
4	2	3	8	7	6	5	9	1
6	5	1	9	3	2	8	4	7
3	7	2	6	4	8	9	1	5
9	4	8	7	1	4	3	5	6
8	1	7	4	6	3	2	5	9
2	3	6	5	8	9	1	7	4
5	9	4	1	2	7	6	3	8

A	Z	T	I	A	K	A	L	U	Z
N	E	M	R	A	L	I	X	T	
U	L		A	I	R	U	T	I	
S		A	B	R	E	S		A	
A	K	E	R	E	P			K	A
T	A	N	O	I	Z	T		A	
O	N	U	R	B		A	R	E	B
R	E	Z		A	U	L	U	N	
A	R	U		A	E	L	E	D	E
N	I	A	Z	T	L	A	M	A	Z

I	A	K	E	O	B	N	I	L	
A	R	I	S	D	I	X	A	T	
N	A	E	P	E	N	L	I		
U	L	U	N	S	O	K	E		
	I	R	A	R	I				
A	U	A	H	A	K	O	T	I	
T		N	A	H	K	I			
E	K	S	O	L	O	T	R	O	T
L	E	M	E	D	E	A	G		
O	R	D	A	O	K	O	S	A	J
O	H	O	A		J				

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Sudokuak

9x9-ko laukian hutsik dauden gelaxkak bete behar dituzu, 1etik 9ra bitarteko zenbakiak idatziz, eta kontuan izanik zenbaki bakar bat ere ez dela bi aldiz azaltzen errenkada eta zutabe berean, ezta dagokion 3x3-ko laukian ere.

	3		7	2				5
			6			9		
	5		3					
2						8		6
	1			4			7	
7		8						9
					8		2	
		4			2			
9				5	3		8	

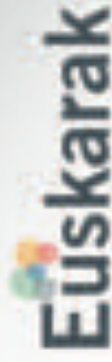
Ezkerretik eskuinera

1. Zuberoako maskaradako pertsonaia. 2. Mozkorra. Isurkari koloregabe, usaingabe eta zaporegabea. 3. Inolako balio edo esanahirik ez duena. Deus. 4. Pinu eta beste zuhaitzen erretxinak baliatzen ziren garai batean gai biketsu hau lantzeko. Gizon-izena. 5. Argi, hitz-elkartzeetan. Noka, diot. 6. Errepikatuz, gorotza. Ipar Euskal Herrian, baztergarria, inolako baliorik ez duena. 7. Bokala. Europako ekialdeko errepublika. Kontsonantea. 8. Iturburua. Lutezioa balio du. 9. Zuhaixa mota. ... egin, agindutakoa bete. 10. Harria lantzeko tresna.

Goitik behera

1. Ezin zenbatuzko. 2. Lerdea. Bizkaieraz, txistu, listu. 3. Ipar Euskal Herrian, ahul, motel. Zurezkoa izaten da gehienetan ontzi hau, metalezkoa batzuetan; ez muga! 4. Aldrebesa. Ostretan eta beste molusku batzuen maskorraren barnean eratzten den nakarrezko konkrezioa. 5. Bizkaiko ibaia. Horzdunak dira eta zurginek erabili ohi dituzte. 6. Herri-hizkeran, eta. Ipar Euskal Herrian, pixka, apur. 7. Kontsonantea. Jausia. Bokala. 8. Auzoa, auzotegia. Bokalik gabeko meta. 9. Irenduak, zikiratuak. Bizkaieraz, bezala. 10. Oparotak, ugaritasuna.

(honi buruzko informazio gehiago: ale honetako 6. orrialdean, JAKIN BERRI atalean).



Osakidetza
ren
ateak irekitzen
lagunduko dizu

Aprobetxatu aukera



HIZKUNTZAREN GARANTZIA OSASUNEAN

Parentesco no adelanta, empatía es la comunicación
buena y la segunda (la oscura) certifica kantares
barridos y gremiales.

Honrila, Oskozteztas, euskarabaz arretu zintatatu behar die hizkuntza horietan erosoago eta seguruago sentitzen diren pertsona guztiei. Eta horretarako, euskararen erosoagoa egartzea eskatzen dute hainbat kategoria eta pertsonatxo profesional.

OSAKIDETZAN, ZEIN PROFESIONALEN EDATZATU BEHAR DUTE EUSKADAREN EZAGUTZA?

Cost equal. Qualche volta impostum \$35 equant
ekaktem da eukura stulus (9.500 tot termitibz)

- Ezizate onkologian gihago duen herritako osasun-zentro eta ospitalen (Gipuzkoakoan edo Bizkaia eskualdekoan batak ere), eskualde itxialu lanpostu gehiagotan eskatzen da Biokimiko Espertisean edo Arloari buruz.
- Paziente kopurari hantiarak dituzten unitateetan medikuntza eta erizaintza onerakoren, pediatria, erizaintza, odontologia, larrialdietan, ospitalizazio erizaintza edo erizaintza-azari, eskualde itxialu lanpostu gehiagotan eskatzen da espezializazio mediko, farmako edo laborantzako buruz.

Erre horietara, pediatrik, familia-medikuek, larrialdietako medikuek, odontologiek, erizainek, enargiek, fisioterapeutek, erizaintzako laguntzaileek, Eradiologiko teknikariek, Emergizientzako teknikariek edo zuzendorek lehenetsun handiagoa dute bestelako mediku espezialistek, farmazialariek edo laborategiako profesionalak baino.

PRIMELESCUŞA TITULU ÎSCĂŢĂŢII ÎN CĂSUŞIŢĂŢI

Arto sanaroko lampotuket administrasi publiko-
2. Hukuntza eskakuntza daukate E. Uropko emen-
tia markaren B2 marai. Hontaz, urduraren eskatza
berregitekoa duen lampotuket gitelez B2 maila
ezartzea behar da.

EUSKARA TITULUEK ZENBAT PUNTU EMATEN
DITUTUE OSASUNDEZAKO KALITAPEN PROZESUETAN

Bir Örnekleme uygulaması, bir ünite-kategori tablosunun kontrastivinden oluşur, çünkü potansiyel dışardaki bir üniteye atama.

1.HE (B1)	Haukivela-prosessin puntuus osuuden %5
2.HE (B2)	Haukivela-prosessin puntuus osuuden %10
3.HE (C1, EGA)	Haukivela-prosessin puntuus osuuden %15

NICOLA LOPEZ D'AMORENTE, EUSCARIODA TITULLI, LORENZO

ab Harkata akademikusa ekuwara2 egiten dituzten ikasleak ez duta euzkara bituruz atera beha. Osoakiztasun 1 - 2, eta 3. HE ikasleak ez du euzkara burutzen ikasleak-aria kontatzen hartuz.

- **DIETHYLAMINOCYCLOHEXANOL** (DCHL) **1 HE (011)**
 Carbiduratum 5,50 kann gefahren sein Gefahr der Explosion
- **DIETHYLAMINOCYCLOHEXANOL** (DCHL) **2 HE (022)**
 Carbiduratum 5,50 kann gefahren sein Gefahr der Explosion
- **UNIBERTSITÄT-GRADUAT** **3 HE (01, EGGA)**
 Gefährdung 144 (C75) besteht aus Gefahr der Explosion
 (DCHL) besteht aus Gefahr der Explosion
 Gefährdung 144 (C75) besteht aus Gefahr der Explosion
 Gefährdung 144 (C75) besteht aus Gefahr der Explosion

b) Basketa akademikuak eskualde egiten ez dituzten ikasleak eskualde egiten edo haurtzar-eskolan ofizialen prenta eta eskola dituztele (8). 82 eta 01 eskola dituzte.



Argentine petroleum

www.oxfordjournals.org/doi/abs/10.1093/bjpp/15.1.1

Statistical analysis