



**Barrualde-Galdakao
ESIko laborategiak
elkartuta, eraginkorrango**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Barrualde-Galdakao ESIko laborategiak	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Naiara Ozamiz	7
urratsak «Adikzioei laguntza-sare bidez ekitea».....	8-9
adituak Sophe Garcia.....	10-11
atzera begira Musikari handien osasun-gorabeherak	12-13
aholku medikoak Minbiziari buruzko zalantzak	14-15
arnasguneak Karrantza	16-17
unibertsitateak Jesus Prieto Mendaza	18-19
euskara osakidetzan Zuzendaritza Nagusian, euskaraz.....	20-21
bizitza lanetik kanpo Dionisio Cortina	22
denbora-pasak	23

agenda

UEU, Udako Euskal Unibertsitatearen 44. Uda Ikastaroak

Baionan, Donostian, Eibarren, Iruñean...

UPV/EHUren XXXV. Uda Ikastaroak

Euskararekiko gizarte-erantzukizuna akademiaren eta gizartearen kultura-aldaketan.

«Helburuak: Euskal Herriko hizkuntza-egoerari eta izaerari erantzun egokia ematea; profesional gaituak sortzen laguntzea; unibertsitateak gizarte-mailako hizkuntza-politikan zein plangintzan duen rola azterketa eta balantzea egitea...».

Uztailaren 5 eta 6an, Bilbon, Abandoibarreko Bizkaia Aretoan.

Buru-osasuna eta bizi-kalitatea.

«Iraganean buruko gaixotasuna zutenek ez zuten ahotsik izan gizartearen. Gaixoei eta beren familiei ez zuten parte hartzen erabakietan buru-osasuneko zerbitzuetara jotzen zutenean. Oraindik orain eriek gizartetik baztertzeko eta bizitzako jardue-

ra arruntetan haien erabakimena gutxieteko arriskua dute. Buruko osasunaren testuinguruan ahalduntzea estrategia nagusi bihurtzea da erronka; gaixoei bere terapietan eta bizi-jardunean duen erabakimen-maila indartzea, alegia.»

Uztailaren 7 eta 8an, Donostian, Miramar Jauregian.

Nola bizi dolua eta galerak ikastetxeetan.

«Heriotzaren unea eta doluak begiratu, bizitzari hobeto aurre egiteko, ibilbide bat egingo dugu Hezkuntza Emozionalaren ikuspuntutik. Dolu kontzeptua eta dolu-lanak berrikusiko ditugu. Era berean irakasleak egin dezakeen lana aztertuko dugu, bai dolu aringarrian (ikastetxean norbait hiltzen denerako protokoloa), baita prebentziozko doluan ere.»

Uztailaren 26 eta 27an, Donostian, Miramar Jauregian.

HITZA BIZI. Sormen tailerra.

«Helburuak: eskua askatu eta idazteari gustua hartu; idatzien ahozko baliabideak ikusi eta frogatu; irudia eta hitza elkartzeko giltzarriak ezagutu; irudi baterako testua idatzi; idazle eta musikariaren elkarlanetik sortutako kantagintza aintzat hartuta, sasoi, idazle, genero eta sorrera ezberdinetako kantak aurkeztu, koka-tu, aztertu eta kantatu...».

Abuztuaren 31tik irailaren 2ra, Donostian, Miramar Jauregian.

Irakurlearen txokoa

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

Ni, printzipioz alde nago. Oso eroso iruditzen zait; izan ere, erraz, azkar eta labur komunikatzeko aukera eskaintzen dizu. Baina gauza guztiak bezala, kontua da nola edo zertarako erabiltzen duzun, eta batzuek mezuak, txistak, aholkuak eta abar bidaltzen eta bidaltzen ematen dute eguna. Era horretan erabiltzen bada, oso-oso aspergarria eta gogaikarria iruditzen zait.

Ixa (Zuzendaritza Nagusia)

Alde: mezuak komunikatzeko arintasuna.

Kontra: gure egunerokotasunean sartzeko duen «ahalmena», arrotz ezatsegi-na bilakatu baita, nire ustez.

Dena den, erabileran dago gakoa eta, horretan ere, espero, ikasiko dugu.

Carmen (Donostialdea ESla)

Ikastolako amen taldekideok garai berean instalatu genuen WhatsApp aplikazioa sakelakoan. Oso erabilgarria iritzi genion taldeko guztiok, seme-alaben gainerako kezkak, ikastolako kontuei buruzko zalantzak zein asteburuan familia-planak antolatzeke tresna ezin hobea baitzen, aplikazioak eskaintzen zuen berehalakotasunari esker, batez ere.

Baina, neuk bizi izandako esperientziaren arabera, aplikazioari erabilgarri bezain arriskutsua deritzot. Arriskua baina ez dago aplikazioaren baitan, jakina, jabearen baitan baizik. Besteren mende bizi garenok berehalakotasunak eskaintzen duen une gustagarriaren preso bihurtzen gara, une hori oso laburra bada ere. Eta hain laburra da ezen gehiagoren gose izaten garen. Eta konturatzerako Aplikazioaren gatibu gara. Preso. Atxilo. Lagunek noiz erantzun zain, eta bikotekideak «maite zaitut» noiz esango duen zain egoten gara luze... Eta mesfidantza sortzen da askotan, whatsappari begiratu eta elkarriketarik ez dugula ohartzean... «Ez nau maite izango»... Eta hutsunea sortu eta handitzen da. Hasierako berehalakotasunak eragindako une magikoak hutsunea sentitzera eramaten gaitu sarri.

Baina, egoera horretan bazaude, lasai! Whatsappetik haratago une gustaga-

rriak ere badirela gogoratzen duzunean – benetako uneak, une lurrinduak eta sorginduak direnak – egunean 40 aldiz baino ez diozu begiratu sakelako pantailari, eta askatasunaren gozotasuna antzemango duzu berriro ere.

Bide batez, zein liteke askatasuna adierazteko emotikonorik egokiena? Ez dut topatzen...

Iratxe (Barrualde-Galdakao ESla)

Alde: erabilgarria da momentuko mezu motz eta azkarrak bidaltzeko (mandatu bat egiteko edo norbera berandutu behar dela abisu emateko), merkea da, eta nahi den pertsona edo taldea harrapatzea errazten du.

Kontra: batzuk zintzilikatuak daude (kontsultan edo saio klinikoan teklatu aritzen dira, telefonoari begira eta urduri bezala); 'txirrin' horrek behin eta berriz jotzea deserosoa sueta liteke; teklatura jende askorentzat – batez ere adin bat dugunontzat – txikiak eta deserosoa da.

Jose M. (Donostialdea ESla)

Honelako aplikazioak ondo erabiltzen baditugu, denontzat onuragarri izan daitezke; baina beste hainbat gauzarekin gertatzen den bezala, denbora gehiegia ibiltzen bagara, gure denbora alferrik galteaz gain besteekiko harremanak ere moteldu ditzakeela pentsatzen dut.

Erabili erabiltzen dut sarritan, eta –hala pentsatu nahi dut– modu egokian. Lagunen arteko eta ezagunen arteko harremanetarako erreminta ona da, komunikazioa errazten duena.

Ez da telefonozko elkarriketa bat bezala, ez dago zertan berehala erantzun. Beste zereginetan bazabiltza ere, elkarriketa ez da eteten, eta ahal duzunean edo nahi duzunean erantzun dezakezu.

Joseba (Araba ESla)

Alde: erraza da komunikatzeko; edozein momentutan eta dohainik, argazkiak, bideoak eta audio-mezuak bidaltzeko aukera duzu.

Kontra: agian gehiegi erabiltzen dugu, beharrean ez gaudenean ere aritzen gara, eta beste komunikazio mota ba-

tzuk (elkarriketa, adibidez) oztopatzen ditu.

Maribi (Donostialdea ESla)

Tresna ikaragarria dela esango nuke. Zergatik? Bada, erabiltzen erraza, arina eta doakoa delako. Ene ustez, senideek, lagunek edo lankideek berriak, txistak edo irudiak elkarren artean trukatzeko baliabide fantastikoa da. Horren onurak adierazteko, hona nire bi esperientzia hauek:

–Gaztetako koadrilan txat bat egin dugu eta «terapia» gisa erabiltzen dugu Whatsapp. Kuadrillako lagun bat gaixorik dago, minbiziak jota, eta WhatsApp-eko txataren bidez elkartrukutzen ditugu txistak eta kuadrillako nobedadeak. Lagun hori protagonista nagusia bihurtu da taldean, eta txata zabaldu genuenetik harreman estuagoak ditugu.

– Gorlizko Ospitalean, txistak edo berriak bidaltzeko erabili beharrean, aldaka hautsi duten pazienteentzat eta beraien senideentzat hasi gara WhatsApp aplikazioa erabiltzen. Ospitaletik irteten direnean aholkuak WhatsApp-ez aldizka helarazten dizkiegu pazienteei eta senideei. 35 bideo labor grabatu dira erorikoak ekiditeko trikimailuak azaltzeko, bai eta transferentziak ondo egiteko arauak adierazteko ere, eta, orokorrean, errehabilitazio prozesuan segurtasunez aurrera egin ahal izateko aholkuak irakasteko.

Amaitzeko, WhatsApp aplikazioaren kontra, berez, ez dudala ezer ikusten esan nahiko nuke. Orokorrean, hainbat eta hainbat gauzarekin gertatzen den bezala, arazoa ez da aplikazioarena, baizik eta aplikazioaren erabilerarena: momentu desegokietan erabiltzea, mezuak bidaltzen denbora gehiegi ematea edota pribatutasuna zapaltzea ez dira aplikazioaren arazoak, erabiltzaileenak baizik.

Alberto (Gorlizko ospitalea)

Alde: doakoa da; erabiltzaile asko ditu (sakelakoa erabiltzen duten ia guztiak); irudiak, bideoak... bidaltzeko aukera.

Kontra: erabileraren kontrol ikaragarria egiteko arriskua (mezua irakurri duzun ala ez, konektatuta ote zauden...).

Irene (Donostialdea ESla)

Laborategietako jarduna, gero eta seguruagoa

Barrualde-Galdakao ESlan, laborategien saila berritu eta berrantolatu egin dute. Bertako laborategiak elkartu egin dituzte, eta, hala, laginen inguruko segurtasuna handitu egin da.

D iagnostiko bat egiteko, medikuek odol- edo gernu-analisiak egin ohi dituzte. Medikuen %70ek eskatzen ditu analisiak, beste hainbat probarekin batera, Carmen Mar Medina, Barrualde-Galdakao ESlko analisi klinikoetako zerbitzuburuaren arabera. 330.000 biztanleri eskaintzen diote zerbitzua ospitalean, eta, egunero, 2.000 analisi-eskaera izaten dituzte. Orain arteko antolaketan bata bestetik bananduta zeuden larrialdietako, hematologia-ko, biokimikako eta andrologiako laborategiak. Horiek elkartu eta laborategi bakar bat osatu dute, orain, azterketa-gune horiekin guztiekin.

Carmen Marrek esan duenez, laborategien «kontzeptua» goitik behera aldatu dute. «24 orduko laborategiak dira oraingoak; alegia, gure lana etenik gabekoa da, eta, gainera, askoz ere eraginkorragoa». Izan ere, makineria berria ezarri dute, eta handik igarotzen dira aztertzeko lagin guztiak. Puntako teknologia dute hor, baina Carmen Marrek horri baino garrantzi handiagoa ematen dio antolaketari. «Hormek banatzen ez gaituztenez, askoz erosoagoa da orain gure lana. Lehen, larrialdietako laborategiak soilik egin zitzakeen proba urgenteak, han bertan baino ezin ziren egin; orain, aldiz, momentuan bertan egin ditzakegu, makina

berean sartzen baititugu laginak, hau da, leku berean aztertzen dira». Antolaketa berriari eta makinei esker, azterketak egitea merkeagoa da; beraz, abantaila ekonomikoa ere ekarri du aldaketak.

Lankideen arteko harremanak ere egokitu egin dira sistema berrira. Lanaren ikuspegitik, orain «errazagoa» da informazioa trukatzeko. «Langileek sail bakoitzaren funtzionamenduaren berri dute, orain ez baitaude bananduta». Eta lan-giroa, ezinbestean, hobetu egin da. Pozik dago horrekin Carmen Mar. «Langile guztiok oraindik elkarrekin lan egiten ohitzen ari gara, baina dagoeneko nabari da geure artean giroa sortzen ari dela». Langile bakoitzaren lana ere zabaldu egin da.

Aldaketa guztietara, ordea, ohitu egin behar izaten da, eta Galdakaon oraindik egokitzen ari dira. «Ez dut esango zaila izaten ari denik, baina



«Ohiturak eta lan egiteko modua egokitu dituzte, eta zenbait langileren jarduna aldatu egin da»





zeharo erraza ere ez da izaten ari «. Lanerako modu berrira egokitu behar izan dute, eta batzuei lana ere aldatu egin zaie. «Txipa» aldatu behar izan dutela dio Carmen Marrek. «Ohiturak eta lan egiteko modua egokitu dituzte, eta zenbait langileren jarduna aldatu egin da». Hala, trebakuntza-saioen bidez saiatu dira egokitzapenarena moldatzen.

Denbora gutxi igaro da antolakuntza berrian lanean hasi zirenetik. Car-

«Lagina «sistema bateratu batean» sartzen dugu, eta ez dugu ezertarako ukitzen.

Horrenbestez, langileak kutsatzeko aukera txikiagoa da»

men Marrek azaldu du obrak egiten ari ziren bitartean laborategian lanean jarraitzen zutela. Urtebete eman dute horrela. «Gure eguneroko lana ez da geratu eraberritze-lanak egiten ari zirelako; berdin-berdin jarraitu dugu lanean, eta, azkenerako, luzea egin zaigu prozesu osoa». Horregatik guztiagatik, Carmen Marrek esker ona adierazi die lankideei: «Ez da makala erakutsi duten pazientzia».

Galdakaoko laborategietako egokitzapen-aroa bukatzeke dago oraindik. Urtebete barru amaitzea espero dute. Osakidetzako gainerako ESletan ere izaten ari dira aldaketak, Galdakaoko-Usansolokoaren antzera.

Segurtasunak gora

Sistema berriari esker segurtasunean sakondu egingo dela nabarmendu du Carmen Marrek. Lagin guztiak leku berera ekarri behar direlako gertatzen

da hori. Lagin denak, izan larrialdieta-koak izan ohikoak makina berrira sartzen dituzte; beraz, «ezinezkoa» da aztertu beharrekoak bidean galtzea. Horrez gain, orain lagin txikiagoak erabiltzen dira, eta, ondorioz, pazienteari ez zaio odol-kantitate handirik atera behar. Lagina laborategira sartzen den momentutik ateratzen den arte, bidea hobeto kontrolatzen dute orain, Carmen Marren arabera. «Lagina «sistema bateratu batean» sartzen dugu, eta ez dugu ezertarako ukitzen. Horrenbestez, langileak eta materiala kutsatzeko aukera txikiagoa da. Leku berean, sistema informatiko bera erabiliz aztertzen ditugu laginak, guk ongi kontrolatzen ditugun ingurune batean, alegia. Lehen manipulazio handiagoa zegoen, baina orain ia ez dago manipulaziorik». Horregatik guztiagatik, pazientearen eta langileen segurtasuna hobea dela uste du laborategiko zuzendariak. «Inoiz ere ezin dugu esan ez dugula arriskurik izango, hori ezinezkoa baita, baina orain, askoz ere arrisku txikiagoa dugu».

Ugalketa-laborategia

Laborategiez harago, Barrualde-Galdakao ESla erreferentziazko ospitalea da Osakidetzan. Ugalketa-arloan egiten dituzten hainbat zerbitzu han bertan baino ez dira izaten. Semen-garbitzeta da adibide horietako bat. Gizonak, sexu-trasmisioko gaixotasun bat duen kasuetan erabilitako metodoa da hori. Carmen Marrek dioenez, azken urteetan behera egin dute halako kasuek. «Hiesa daukaten pazienteek hartu izan dute bide hori. Hasieran, urtean 50 bikote baino gehiago izaten genituen halako kasuekin, baina orain, oso gutxitan gertatzen zaigu. Izan ere, hiesa duten paziente gutxi daude ugalketa-fasean». Galdakaotik kanpoko jendea etorri izan da zerbitzu horretara, eskaintza zuen erietxe bakarra zelako.



EUSKARAZ DAKITEN EDO IKASTEN DABILTZAN FISIOTERAPEUTENTZAKO GIDALIBURUA

Sail bereko zazpigarrena da Osakidetzak –oraingoan Mutualiarekin batera– argitaratu duen liburuxka hau. Horren aurrekoak ditugu Pediatria, Harrera, Medikuntza Orokorra, Larrialdiak, Solairuko Erizaintza eta Emagintza arloetakoak, eta besterik ere etorriko da.

Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboa eta Elhuyar arduratu dira testuak apailatzeaz, eta eginkizun horretan ESI batzuetako eta Pakea Klinikako fisioterapeuta batzuen ezinbesteko laguntza izan dute.

Gidaliburua fisioterapia-arloko enplegatu elebidunentzat da, batez ere euskaraz lan egiten ohituta ez daudenentzat edo euskara teknikoan trebatuak ez daudenentzat. Bertan jasota daude pazienteekiko harremanetan gehien errepikatzen diren ekintza komunikatiboen adibideak, baita oinarritzko hiztegi bat eta euskarazko komunikazioa hobetzeko hainbat gomendio ere.

OSAKIDETZAKO LANGILEEN PARTE-HARTZE ZABALA IX. ENPRESEN LASTERKETAN

Aurreko hilaren 8an egin zen Donostian, 8,5 km-ko ibilbide guztiz zelai eta ederrean: hasiera-bukararak Boulevardean, eta itsasaldeko mutur batetik bestera (Ondarretatik Sague-sera) Parte Zaharrean barrena. Lau lagunek 457 taldek parte hartu zuten, horien artean Osakidetzako 20 bat taldek, Debabarrena, Donostialdea eta Bidasoa ESletakoak.



Bidasoa ESiko parte-hartzaileetako batzuk. GEMAM.EUGENIA

Taldeen ia erdiak mistoak izan ziren, sexu ezberdineko korrikalariz osatuak, eta kategoria horretan Bidasoa ESikoek 11. egin zuten helmugan. Bejondeie-la!

ARABA ESI-KO IKERKUNTZAKO UNITATEAK ETA LEHEN MAILAKO ARRETA SARIA JASO DUTE VALENTZIAN, TABAKISMOA PREBENITZE-KO ETA KONTROLATZEKO VII. JARDUNALDIAN

Saritutako lana tabakoarekiko mendekotasuna gainditzeko programa konbinatu bat da, erretzeari uzteko ohiko aholku sanitarioak eta eskuko telefonoen mezuak elkartzen dituena.

Jardunaldietako Batzorde Zientifikoaren iritziz, Osakidetzako lan-taldearen ahozko komunikazioa foro horretan egin den onena izan da, ez bakarrik programaren eraginkortasuna erakutsi dutelako, baizik eta ohiko praktika kliniko eramateko orduan bete-betean asmatu dutelako. Hain zuzen ere, saio kliniko horretaz jardun ginen [Osatuberriren 24. zenbakian](#), SEMFYC elkar-tearen XXXV. Biltzarrean beste sari bat lortu berri.

efemerideak

Uztailaren 7a

Nettie Marie Stevens jaio zen



Genetista estatubatuarra, Vermont-en jaio zen 1861ean. Bera eta Edmund Beecher Wilson izan ziren sexuaren oinarri

kromosomikoa deskribatu zuten lehendabizikoak, 1905ean, aldi bertsuan, baina nor bere aldetik. Hala ere, aurkikuntza hori urte askoan zehar Wilsonen izenean agertu izan da, [Nettie Stevens](#) emakume zientzialariaren parte-hartzea bigarren maila batean utziz.

Uztailaren 30a

Pertsonen salerosketaren aurkako mundu-eguna

Nazio Batuen Asanblada Orokorrak egun hau aldarrikatzean estatu, era-



**PERTSONEN
SALEROSKETAREN
AURKAKO
MUNDU-EGUNA
UZTAILAK 30**

kunde, organismo eta gizarteari salerosketaren biktima diren pertsonen egoeraren aurrean kontzientzia, ulermen eta erruki handiagoa izateko eskatzen die, euren eskubideak babesteko larritasuna gogoraraziz.

Mundu-egun honekin bat eginez, Arartekoak orain urtebete zabaldu-tako agirian irmoki gaitzesten eta kondenatzen zituen sexu-esplotazioa, gatibu-lanak, organoak ateratzea edo beste edonolako esklabotasuna helburu dituzten edozein motatako pertsonen salerosketak. «Horiekin amaitzeko eta horiek borrokatzeko neurri koherente eta koordinatuak behar dira, bai nazioarte-mailan baita eskualde- eta nazio-mailan ere, eta aldi berean lan egin beharra dago bai biktimen alde (batez ere emakumeak eta umeak babesteko) bai delituen eta erakunde kriminalen kontra, arreta jarritz gizar-teak aiseago onartzen dituen jarrera salagarrietan, sexu- edo lan-esplotazioa eragin baitzekete».

Komunikabide, sare sozial eta aurrerapen teknologikoen garaian bagaude ere eta jende arteko harremanak asko aldatzen ari badira ere, guztiok behar dugu pertsonarteko kontaktu hurbila, sare sozial batek ez baitu inoiz beteko kontaktu fisikoak, begirada batek, edo hurbiletik entzuten ari zaigun norbaitek betetzen duena. Aurrerapen teknologiko asko badaude ere, makina batek inoiz ez du pertsona batek eman diezagukeen berotasuna eta hurbiltasuna ordezkatuko. Animalia sozialak gara, eta pertsonen artean egon behar dugu, zeren bakardadeak, isolamenduak, ez baitu inoiz ezer onik ekartzen. Horregatik, medikua-rengana doan edonor pertsona baten bila doa, hurbiltasun horren bila, bere beldur eta zalantzak argitu eta lasaituko dituen norbaiten bila. Ez dago munduan makinarik medikua ordezkatuko duenik. Edonori galdetzen badiogu, guztiok gaude zerbaitetan ados: medikuarengana goazenean, ondo tratatuak izatea nahi dugu, eta asko baloratzen dugu medikuaren arreta eta harremanetarako gaitasuna.

Gaixo egotearen bizipenak sufri-mendu psikologikoa ekar diezaioke pazienteari, eta, beraz, ezinbestekoa da medikuak gaixoaren erreazio emozionalak ulertzea, bere lana ondo egin dezan. Pazienteak nahi izango du medikuak bere igurikape-nei erantzutea, eta, tratamenduarekiko lotura on bat lortzeko, ezinbestekoa izango da medikuak trebetasun psikologikoak izatea.

Enpatia beste pertsonaren zapa-tak janztea da, eta horiekin ibiltzean sentitzen dena frogatzea. Medikua-rentzat lan zaila da paziente bat aurrean jartzen zaion bakoitzean enpatia izatea. Hala ere, mediku askok erraz lortzen dute hori, duten bokazioagatik. Eta zenbat eskertzen duen pazienteak aurrean duen

Naiara Ozamiz Etxebarria

Psikologian doktorea eta EHUKo Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakaslea



Mediku-paziente harremanari buruz

mediku horrek ulertzen duela eta bere azalean ipintzen dela sentitzen duenean!

Komunikazioan badago parte bat askotan ahaztu egiten zaiguna. Komunikatzea ez da bakarrik komunikatu nahi duzuna ondo adieraztea, entzutea ere komunikazioaren oso alde garrantzitsua da. Entzuten jakitea ezinbesteko jarduera da praktika medikoan. Pazientea animatu egiten da entzuten zaionean; askotan, entzuten diguten bi belarrik gehiago laguntzen digute mila aholkuk baino.

Gainera, ez-ahozko komunikazioa ere badago, eta horrek gauza asko esaten digu. Begiradak, adibidez. Begirada batek lasaitu gaitzake, gure aldamenean norbait dagoela esan diezaguke: konfiantza arreta eta interesa adierazi diezazkiguke begirada hurbil batek. Momentu konkretu batean jasotzen dugun irribarre batek ere hainbat gauza esan ditzake, medikua hor dagoela eta guran interesa duela, esate baterako. Gorputzaren posturak eta noranzkoak ere asko esaten digu aurrean dugunaren interesaren gainean; haren gorputza gure alde- ra begira dagoenean, entzuten digula esan nahi du. Eta azkenik, distantzia egokia gordetzea garran-

tzitsua bada ere, hau da, bestearen zona intimoan sartzearekin kontua izan behar bada ere, zenbat eskertzen den medikuak sorbalda ukitzen digunean. Duela gutxi, minbizia duen pertsona batek zera esan zidan: «Sorbalda ukitu zidan, eta ez dakizu zenbat lasaitu nintzen! Mediku on baten eskuetan nengoe-la konturatu nintzen».

Azkenik, badago mediku baten- gan euskaldunok asko baloratzen dugun zerbait: gure medikuak euskaraz jakitea. Jende askorentzat euskara da hizkuntzarik maitatuena pentsatzeko, sentitzeko, eta bestee- kin komunikatzeko orduan. Euskara da jende askorentzat bere lehen hiz- kuntza, haurtzaroko hizkuntza, bere identitatea sortzen hasi zeneko hiz- kuntza. Arrazoi intimo horiengatik, mediku euskaldun batekin aurkitzen garenean, harreman estua sortzen da hasieratik.

Amaitzeko, esperientzia pertsonal labur bat kontatu nahi dizuet. Amama hil baino lehenagoko egu- netan, familiakooi bost axola izan zitzaigun amamari zer medikazio ematen ari ziren, baina inoiz ez ditu- gu ahaztuko hainbesteko goxotasu- nez entzun ziguten mediku haiek, momentu txarretan gure sorbalda ukitu zuten profesional haiek.



Elida Grande Basauriko espetxeko psikiatra aritu da 'Adikzioei laguntza-sare bidez ekitea' liburuaren koordinazio-lanetan. ARAITZ MUGURUZA

Ertzetik erdigunera

Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak drogen mendekotasunaren inguruan egiten duen jarduna bildu dute «Adikzioei laguntza-sare bidez ekitea» liburuan. Elida Grande Basauriko espetxeko psikiatrak koordinatu du liburua. «Geure burua aurkezteko eta erdigunean jartzeko ondu dugu liburua»

A skotariko ertzak ditu Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak. Bere baitan biltzen ditu espetxeetako psikiatria, eguneko zentroak edo psikiatria-zentroak. Ba-koitzak bere lan egiteko modua du, eta, hori azaltzeko helburuz, *Adikzioei laguntza-sare bidez ekitea* liburu atera dute. Elida Grande Basauriko espetxeko psikiatra aritu da lana koordinatzen, eta Osatuberrik harekin hitz egin du. Liburua egitearen arrazoa argi eta garbi adierazten du psikiatrak: «Elkar ezagutzeko egin dugu».

2013an sartu zen Grande Basauriko espetxean. Ondo gogoan du garai hura. «Espetxean obrak egin behar izan zituzten nire kontsulta kartzeko, ordura arte ez baitzegoen halakorik». Garai bertsuan Arartekoak espetxeetako egoerari buruzko txostena kaleratu zuen, eta adierazi zuen «kezagarria» zela kartzetako egoera. Handik birmoldaketa sakona iritsi zen Osasun Mentaleko Sarera, eta Osakidetza, lehenengoz, bere gain hartu zuen espetxeetako psikiatria-zerbitzua. «Ez gaude ohiko tokian, eta guk egiten dugun

lana ez da kalean ikusten dena; horregatik, hasiera arraro samarra izan zen». Eguneroko lanean, ordea, berari dagokio Osasun Mentaleko gainerako lagunekin harremanak izatea, eta, elkarren berri hobeto jakiteko, liburu a egitearen ideia otu zitzaion. «Sarea ezagutzeko ez ezik, gu ertzetik erdigunera eramateko balio izan digu».

Pentsatu eta egin. Osakidetzaaren barneko plataforma batean egin zuen proposamena, eta «argi berdea» eman zioten. Pozarren dio Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarean adikzioen tratamenduan lan egiten duten guztiek idatzi dutela zerbait liburuaren lanketan. Denen ikuspuntua dago bilduta. Ofizioari dagokionez, parte-hartzaile gehienak medikuak dira, baina tartean badira erizainak eta psikologoak ere.

«Nahita» hartutako erabakia izan zen liburu a medikuek idaztearena: «Osasun-sarean lan egiteko moduak milaka dira, baina medikuok antze-

koa dugu lan-moldea, eta, ondorioz, liburuaren zutabe izan zitekeen. Psikologo baten abiatutako lana balitz, psikologoek idaztea zatekeen zentzuzkoena». Ez hori bakarrik, harremanetarako daude. «Azken batean medikuen artean denok ezagutzen dugu elkar, denok drogek dakartzaten arazoekin egiten dugu lan; beraz, errazagoa da».

Mendekotasunak lau eremutan aztertu dituzte: osasun mentaleko zentroetan, eguneko ospitaleetan —bakarra dago orain Bizkaian—, espetxeetan eta Galdakao-Usansolo Ospitaleko Desintoxikazio Unitatean. Toki horietan zer egiten duten eta nola egiten duten azaldu dute.

Gidaliburu baten tankerakoa da liburua, osasun-langileen eskarmen-tutik abiatutakoa. Horrekin batera, azken urteetan drogek izan duten bilakaera ere azaldu dute.

Espetxean, baina espetxetik at

Grande psikiatra aritzen da Basauriko espetxean, eta presoekin egiten du lan, baina kartzelako dinamikatik bereizita. «Espetxeek badituzte ezaugarri jakin batzuk: zigorraren bidez funtzionatzen dute, eta horri lotuta doa zaintzea. Nire helburuak, ordea, bestelakoak dira. Nik presoek hobera egitea nahi dut, niretzat presoak pazienteak dira; funtzionarioentzat, berriz, kondena betetzen ari diren pertsonak». Jakitun da Sareko langileen artean makurrena bera dagoela. «Zaila da oso espetxean adikzioak gainditzea, sistema bera ez baita egokia». Espetxean lan egiten duenez, erakunde-barneko bileretan parte hartzen du. Han bertan dago Grande, baina handik kanpo sentitzen da. «Gure helburuak zeha-

ro desberdinak dira, eta, hala, ezinezkoa da erakundearekin koordinatzea». Bakoitzak bere aldetik egiten du lan. Psikiatrak ez du botere-norgehiagokan sartu nahi, pazienteak beti galtzen ateratzen direlako.

Profil askotako presoak daude Basauriko espetxean. Terrorismoa egotzita atxilotutakoak —gutxiengoa dira—, droga-trafikoagatik espetxeratutakoak, trafiko-delituen ondorioz kartzelan amaitu dutenak eta abar. Tratamendua bakoitzak berea behar du, eta Grandek horren arabera antolatzen du bere lana. Gertutik zaintzen dute substantziak kontsumitzen ote dituzten. Hainbat analisi egiten dizkiete horretarako. «Garbi» daudela erakusten bada, espetxe-onurak izaten dituzte. «Ez dezagun geure burua engaina; onura horiek dira haiek guregana etortzeko arrazoi nagusietako bat».

Grandek dioenez, drogak uzteko erabakia beti dago kanpoko arrazoiei loturik. «Hala izaten da beti, eta gauza bera esango du adikzioekin lan

egiten duen orok. Edozein arrazoigatik etortzen dira tratamendu-eske: emazteak utzi duelako, lana galdu duelako eta beste; inoiz ez dira etortzen berek hala nahi dutelako».

Kokaina- eta speed-kontsumoak harrapatutakoak omen dira pazienterik larrienak, eta badira «bizitza osoa» drogekin daramaten lagunak. «Baditugu 12 urterekin speeda kontsumitzen hasi direnak».

Psikologo bat eta erizain bat dira Granderen lankideak. Astea paziente «gogorrekin» hasten du, eta hurrengo egunean ohiko kontsultaren zerbitzua ematen du. Haren xedea da drogarik gabe bizi daitekeela erakustea.

Alkohola ere tartean

Bada alkoholarekiko mendekotasuna duen talde handi bat. Paradoxikoa iruditzen zaio Granderi. «Alkohola espetxean kontsumitzen ez den substantzia ia bakarra da, baina, handik kanpo, gehien kontsumitzen dena da». Alkoholik gabe bizitzen ikasten dutenean, gizartearekiko beste «ikuspuntua» bat sortzen zaie espetxeratuei. Granderen lankide batek egiten du lan horrelako arazoa duen talde batekin, eta haiek omen dira helburuak «ongien» betetzen dituztenak. «Alkoholik gabe bizitzen ikasten dute, baina gero, hemendik ateratzen direnean, berriz eror daitezke. Kanpoan jarraipena egin behar litzateke». Kartzelako beste kideekin alderatuta, talde hori askoz ere otz-nagoa da. «Gidabaimenik gabe gidatzeagatik edo gehiegizko alkohol-dosiarekin harrapatu dituztelako espetxeratu dituzte».

Muga zurrunik izan arren, gustura ari da lanean Grande. «Sistema bera mugiezina da oraingoz, eta guk ahal duguna egiten dugu».



«Kalamuak tabakoak adinako kaltea eragiten du biriketan» sophe garcia

Araba ESIko Santiago ospitale-erakineko pneumologoa

Ezbaian dago, oraindik ere, kalamua erretzeak arnas aparatuan eragin dezakeen kaltea. Sophe Garciak ikerketa esanguratsuenak bildu ditu gai hori azken urteetan landu dutenen artetik, eta ondorioa hau da: ez dago zalantzarik kalamua luzaroan kontsumitzeak kalte egiten duela biriketan. Hala ere, gaia gutxi landu da, haren ustez, eta ikertzen jarraitu beharko litzateke.

Ohikoa al da gure gizartean kalamua erretzea?

Gaur egun, Europan, tabakoa baino gehiago erretzen da. Ehun biztanletik batek egunero kontsumitzen du. Gazteak, batez beste, 13-14 urterekin hasten dira erretzen, eta, oro har, gero eta gehiago kontsumitzen da. Horrek beste kezka bat ere pizten du: izan ere, kalamua erretzen hastea gerora tabakoarekin hasteko pizgarria ere bada. Kalamua kontsumitzen duten gehienek tabakoarekin kontsumitzen baitute.

Gainera, gizarteak, oro har, kalamua ez dauka droga kaltegarritzat. Gazte asko ez dira arriskuez jabetzen. Landare bat denez, uste dute ez dela kaltegarria. Pentsaera hori oso zabaldua dago, eta ez da egia. Eta, are gehiago, Europan droga-mendekotasunagatik tratamendua hasteko lehen arrazoia kalamua da gaur egun.

Beraz, ezjakintasun handia dago.

Hala da, bai. Eguneroko kontsumitzaileek gainerakoek baino onura gehiago egozten dizkiote, gainera. Horietako hirutik batek uste du kala-

muak eragin mesedegarriak baino ez dituela.

Nolako ondorioetara iritsi zara zure ikerketaren bidez?

Ikerketak urriak badira ere, argi dago kalamuak tabakoak adinako kaltea eragiten duela biriketan. Aztertu dudana ikerketa baten arabera, kalamu-zigarro batek bost tabako-zigarrok adinako kaltea eragiten du arnas aparatuan. Izan ere, kalamuaren zupada sakonagoa izaten da tabakoarena baino.

Artikulu askotatik jasotako informazioa erabili duzu ikerketa egiteko. Nola egin duzu lan?

Bibliografia-bilketa batean oinarritu da ikerketa. Helburua izan da ebidentzia zientifikoak aurkitzea biriketako arazoak dituztenak kalamuaren kontsumoarekin lotzeko. Oro har, oso gutxi dakigu gaiaren inguruan. Horregatik, garrantzitsua zen oraindano egin diren ikerketak ezagutzea. Batez ere, luzaroan kontsumitzeak dakartzan ondorioei erreparatzen dietenak.

Kalamuak biriketan duen eragina eztabaidagai da, oraindik ere. Ikerketa batzuek diote kalamua



erretzeak ez duela arnas aparatuan inolako kalterik eragiten. Zertan oinarritu zara ikerketa horiek oker daudela erakusteko?

Arnas aparatuko kalteak erakusten dituzten artikuluak medikuntza-al dizkari onenetan argitaratu dira. Horiek baldintza zorrotzak izan ohi dituzte. Ez dago zalantzarik haien egiazkotasunaren inguruan.

Nik aztertutako artikuluen arabera, kalamua noizbait soilik kontsumituz gero, ez dago ondoriorik biriketan; baina epe luzeko kontsumoan ez da-



LOREA SEGUROLA.

go zalantzarik: eragina kaltegarria da. Hala ere, egia da oso gutxi aztertu dela arlo hori. Hemendik aurrera, pixkanaka, gehiago jakingo dugu.

Lehen aipatu dugu kalamuaren inguruan ezjakintasun handia dagoela. Gehiago ohartarazi beharko litzateke, beraz?

Bai, noski. Eta, batez ere, gazteei. Gero eta lehenago hasten baitira kontsumitzen. Horregatik, oso garrantzitsua da informatzea kalamua ez dela droga bigun bat. Luzaroan erretzeak birikei eragiten die; eta ar-

nas aparatutik harago joanez gero, eskizofrenia eta halako gaixotasunak garatzeko arriskua eta adimen- eta oroimen-arazoak areagotzen ditu. Gainera, lehen esan bezala, gehiengotik tabakoarekin erretzen denez, gero tabakoa erretzen hasten dira horietako gazte asko.

Guk, Osakidetzak, badaukagu informazio hori zabaltzeko ardura-zatitxo bat. Baina gizarte guztiak hartu behar du bere gain informazio hori hedatu eta bereganatzeko erantzukizuna.

Kalamua medikuntzan ere erabiltzen da, ordea.

Bai, eta oso garrantzitsua da desberdintzea: gauza bat da kalamu ludi-koa, eta bestea medikuntzan eta ikerketan erabiltzen dena. Kalamuak medikuntzan ekarpenik egin badezake, guztiz ukiatu beharko litzatekeela uste dut. Ikertzen jarraitu beharko litzateke.

Ba al dago kalamuak duen eta oraindik ikertu ez den onurarik?

Ikerketa batzuek diote kalamuak asma senda dezakeela. Ikerketa horietan ez da aztertu kalamua luzaroan erretzeak zer-nolako kalteak izan ditzakeen arnas aparatuan; alderantziz baizik: epe laburreko efektuak soilik ikertu dituzte. Eta badirudi epe laburrean efektu bronkodilatadorea duela. Ez dakigu zergatik, arlo horretan ia ez da batere sakondu. Gaur egun pneumologian ez dago kalamua tratamendu gisa erabiltzen duen ikerketarik. Eta interesgarria izan daiteke efektu positibo horri zuka ateratzea. Noski, ez litzateke erretzeko eman beharko, baina lurrunaren bidez-edo saiatu beharko litzateke kalamuaren alde txarrak saihestu eta efektu onuragarria aprobetxatzen.

Aspaldi honetan, asko hitz egiten da kalamua legeztatzeaz.

Ni ez nago ez alde eta ez aurka. Baina ez dut batere gustuko komunikabide batzuek eta gizarteko zenbait sektorek legeztatzeaz hitz egiteko duten modua: badirudi legeztatzearen alde dauden guztiek uste dutela kalamuak onurak besterik ez duela. Hori ez da egia. Nik uste dut, legeztatzeak informazio gehiago izateko eta kontsumoa murrizteko balio badu, baikorra izan daitekeela. Medikuntzan ematen zaion erabilera onuragarria dela uste dut. Erretzaileek eta herritarrek kalamuaren alde onak eta txarrak ezagutu beharko litzukete.

Musikari handi batzuen osasun- gorabeherak (1. atala)



**JUAN CARLOS
GARMENDIA LARREA**
Donostia Unibertsitate Ospitaleko
mediku urologoa

Medikua eta historiazalea, doktoretzia Gipuzkoako Segura herriko medikuntzaren historiaz egina du.

Historiako artista handienetako askok (idazleak, margolariak, musikariak eta abar) beren bizitzan zehar gaixotasunak jasan zituzten, bai mentalak, bai organikoak.

Jakina denez, era horretako sortzaileek 18 aldiz probabilitate gehiago dituzte suizidatzeko, 8-10 depresioa izateko edo 10-20 psikosi maniako-depresiborako. Beraz, pentsatzekoa da halako gaitzek eragingo zutela lehen aipatutako artisten sortze-prozesuan; baina beti modu negatiboan?

Jarraian, lau konpositore ospetsuren kasuak ikusiko ditugu.

RAVEL

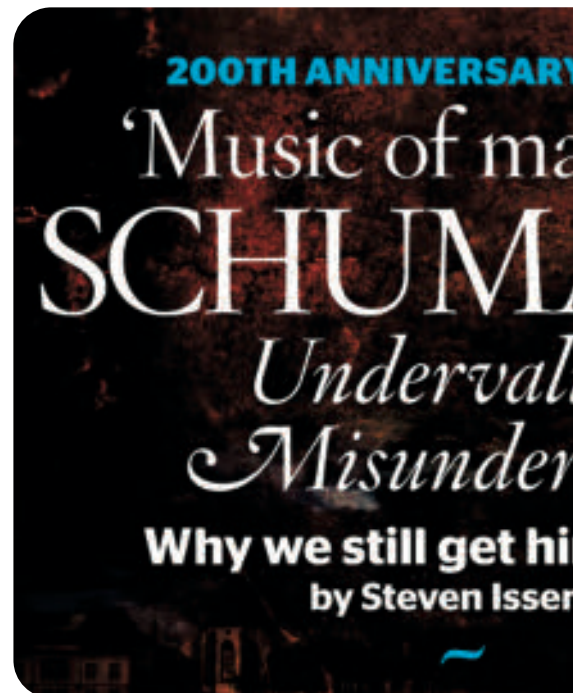
Boleroa-ren sortzailea pertsona psikologikoki ez-egonkorra zen, baina aldi berean langile zehatz eta zorrotza. Ho-



Ravelen jaiotetxea, Ziburun (Lapurdi).
DANIEL VILLAFRUELA

rregatik deitzen zion *Erlojugile musikaria* Stravinsky bere lagunak. Amaren heriotzak, 1917an, izugarritzako eragina izan zuen Ravelen gogo-aldartean. Horrek, hala ere, ez zion galarazi sekulako obra musikalak konposatzea. Lan hori eskertuz, Frantziako Gobernuak «Ohorezko Legioa» eman zion, baina berak uko egin zion.

Ravelen heriotzaren kausari buruz asko espekulatu da. Argi dago nahasmendu neurologikoren bat izango zuela, zeren 1927an, *Boleroa* konposatzen ari zen bitartean, sintoma neurologikoekin hasi baitzen: afasia eta ataxia, besteak beste. Sendagile batzuek uste zuten garuneko minbizia zuela, baina autopsian garuneko atrofia bakarrik aurkitu zuten. Hala ere, nahiz eta sintoma horiek izan, bere lanik ospetsuena bukatu ahal izan zuen: *Boleroa*; aditu batzuen us-



tez, Ravelek jasaten zuen neurosi ob-
sesibo-konpultsiboaren ondorioa de-
na.

SCHUMANN

Erromantizismoko konpositorerik handienetako bat izan zen. Hala ere, bere gaixotasun psikiatrikoa zela eta, beti atsekabez bizi izan zen.

Kay Redfield Jamison doktoreak interes handia izan zuen Schumannen bizitzan, eta gaixotasunak haren lanean izan zuen eragina aztertzea erabaki zuen. Horretarako, konpositorearen bizitzaren eta sortu zituen obren kronologia bat egin zuen, eta argi erakutsi zuen nolako eragina izan zuen gaitzak haren lanean.

Schumannek nahasmendu bipolarra zuen, eta, Kay Redfield Jamisonek ikusi zuenez, haren musika-produkzioa boz-kariozko denboraldietan ugari eta alaia zen; goibelaldietan (1841-43), berriz, oso gutxi konposatu zuen. 1854an, bere buruaz beste egiten saiatu zen, eta harrezkero utzi egin zion sortze-lanari.

Aditu askok Schumannen *Pianorako Kontzertuan* gaitzaren arrastoak ikusten dituzte. 1856an hil zen, depresioak jota zegoela, Alemaniako psikiatriko batean.



Schumann.

CHOPIN

Chopinez daukagun irudia gizon argal eta adorerik gabea da, beti pertsona gaixoti eta ahula izan baitzen. Gaur egungo ikerketek baztertua dute tuberkulosia izango zuela, eta uste da alfa 1-antitripsinaren eskasia zela-eta gaixotasun larriren bat jasango zuela. Bi gertaerak bermatzen dute hori. Lehenengoa da bere familian, aitaren aldetik, bai arnas arazoak bai nahasmendu digestiboak izan zituztela; izan ere, bere arreba Emilia hesteetako odoljarioaz hil zen 14 urte besterik ez zituela. Eta bigarren gertaera da berak txikitan arnasbideetako infekzioak eta hesteetako arazoak izan zituela maiz.

Azkenean, nahiz eta mediku askotan ibili, 39 urterekin hil zen. Horren osasun ahula izanik, harrigarria da nolako lan ederrak egin zituen.

BEETHOVEN

Bere bizitzan gaitz ugari izanagatik ere, gaztetan sortu zitzaion gorrieriak eragin zuen gehien haren gogo-alderatzen. Hala esan zion anaiari 1802an idatzitako *Heiligenstadt-eko Testamentuan*. Hori zela eta, denetik bakartu zen eta ia bakar-bakarrak musikan murgilduta bizi izan zen. Ez omen zen inola ere pertsona atsegin izan. Bere inguruko pertsonen artean guztiz ezagunak ziren haren suminkortasun-aldiak.



Beethoven.

Nahasmendu digestiboak betidanik izan zituen. Izan ere, dokumentatuta dagoenez, sabeleko minak eta beherakoak maiz jasan ohi zituen, eta, arazo horiez gain aszitisa ere bazuen, noiz behinka sabeleko drainadurak behar izaten zituen.

Baieztatuta dago Beethovenek gutxiegitasun hepatikoa izan zuela. Alkohola neurritz kanpo edateak lagunduko zuen gaitz horren garapenean, baina gutxiegitasun horrek are zerkusi handiagoa izango zuen Beethovenek pairatzen zuen saturnismoarekin. Ondorio horretara iritsi ziren due la urte batzuk laborategi amerikar batean, maisuaren garezur-zati bat aztertzean berun-maila oso altua zela aurkitu baitzuten. Aditu batzuen arabera, horren arrazoa egon zitekeen Beethovenek edaten zuen urean edo edateko erabiltzen zuen edalontzian, bai batak eta bai besteak berun-maila altuak zituztelako.

Inoiz ere esan izan da Beethoven pneumoniaz hil zela, baina litekeena da heriotza deskonpentsazio hepatiko batez gertatu izana infekzio peritoneal baten ondorioz.

Aditu batzuen iritziz, gaixotasunek musikarekiko sentsibilitate berezia eragin zieten jenio horiei, eta horrek aukera eman zien hainbat obra eder egiteko; beste batzuen ustez, berriz, lan gehiago eta are hobeak sortzeko eragozpenak besterik ez ziren izan.

Nolanahi ere, musikari horiek utzitako lanak musikaren historiaren gailurrean daude betiko.



Chopin.

Minbiziari buruzko ohiko zalantzak

Minbiziaren inguruan iristen zaigun informazioa ez da beti erabat sinesgarria izaten. Garrantzitsua da, beraz, ikerketa fidagarriak eta ez hain fidagarriak bereiztea, eta inolako ebidentzia zientifikorik ez duten sinesmen eta ideia faltsuak identifikatu eta salatzea.



JABIER AGIRRE
medikua

Minbiziaren agerpenean, neurri handiagoan nahiz txikiagoan eragina duten arrisku-faktore asko daude. Garrantzi handikoa da zeintzuk diren jakitea; izan ere, faktore horietako asko —obesitatea, tabakismoa eta abar— erraz saihestu daitezke, eta horrela gaitza jasateko arriskua gutxitu egingo da. Baina gai horren inguruan daukagun informazioa zientifikoki frogatua dagoela ziurtatu beharko dugu lehenik eta behin.

Bularreko minbizia

Espainiako Minbiziaren Kontrako Elkartearen esanetan, aspalditik ezagunak diren arrisku-faktoreez gain, badira guztion ahotan egon arren gaitxotasunarekin erlazio frogaturik ez duten beste batzuk ere.

Frogatuak

• Ordezko terapia hormonal.

Zenbait ikerketak egiaztatu duten bezala, menopausiaren sintomak tratatzeko estrogenoak eta progestage-

noak konbinatzen dituen tratamendu horrek bularreko minbizia jasateko arriskua handitzen du. Eta arrisku hori areagotu egiten da terapia horrek luze irauten duenean. Horregatik, gaur egun, menopausiaren sintomak oso gogorrak direnean bakarrik erabiltzea gomendatzen dute ordezko terapia hormonalak, dosi baxuetan beti, eta ez bost urte baino gehiagoko epean.

• **Obesitatea.** Gehiegizko pisuak gehitu egiten du gorputzeko estrogenoen maila. Hormona femenino horien gehiegikeriak, menopausia bitartean batez ere, bularrean tumore gaizto bat garatzeko posibilitatea areagotzen du.

Frogatu gabeak

• **Protesiak.** Ikerketa zientifiko ugari baiezta dute bularreko minbizia neurri berean agertzen dela bularrean inplanteak dituzten emakumeengan eta inplanterik ez dutenengan. Egia da, hala ere, protesiek mamografia baten interpretazioa zaildu edo oztopatu dezaketela, eta, horregatik, ekografiak eta beste proba osagarri batzuk egin beharko direla.

Azkenaldian hainbeste hauts harrotu duten PIP protesiei akastunei dagokienez, «ez dago minbizi posible baten garapena bultzatu edo sustatu dezaketela erakusten duen frogarik», Espainiako Kirurgia Plastiko, Konpon-tzaile eta Estetikoaren Elkartek berriki esan duenez.



Minbiziaren agerpenean

• **Bularretako uztaidunak.** Zenbait ikerketatan esan izan da horrelako bularretakoek handitu egiten dutela minbizi-arriskua, zona horretako drainadura linfatikoa gutxitzen dutelako. Hori benetan frogatuko duen ebidentziarik ez dute oraindik lortu.

• **Izerdiaren kontrako desodoranteak.** Marka batzuek dituzten kontrabagarri kimikoak gai omen dira, ikerketa batzuen ustez, gorputzean estrogeno-maila igoarazteko; baina hori ere ezin izan da frogatu, oraingoz behintzat.

• **Mamografiak.** Gaur egungo aparatuek igortzen duten erradiazioa minimoa da, edozein erradiografiarena baino txikiagoa. Horregatik, probak neurrian eginez gero, ez dauka aparteko arriskurik, eta diagnostiko goiztiarraren onura nabarmen handiagoa da probak ekar dezakeen arriskua baino.

• **Fitoestrogenoak —soja, adibidez—.** Ez dago inolako ebidentziarik soja-kontsumoak bularreko minbizia



eragiten duten arrisku-faktore batzuk erraz saihestu daitezke, obesitatea eta tabakismoa, esaterako. JON URBE. ARP.

jasateko arriskua handitzen duela esateko. Eta, gainera, gurea bezalako herrialdeetan baino askoz ere soja gehiago kontsumitzen dute Txinan eta Japonian, adibidez, eta, han, bularreko minbiziaren hedadura baxua da.

• **Bularretan hartutako kolpeak.** Ez dago inolako harreman frogaturik traumatismoak izatearen eta ondoren bularreko minbizia garatzeko posibilitatearen artean.

• **Beste faktore batzuk.** Komunikabideetan horrelako albiste eskandaloak sarritan aipatu izan diren arren, ez da frogatu kafeinak, poluzioak eta galtzarbeetako ileak kentzeak eragindako inolako eragin kaltegarriarik.

Minbizi digestiboak

Jan-neurriak funtsezko zeregina jokatzen du era horretako trastornoetan, baina ondo bereizi behar dira kaltegarriak izan daitezkeen jakiak, batetik, eta inongo kalterik egiten ez dutenak, bestetik.

Frogatuak

• **Edari oso beroak.** Egunero-egunero tenperatura oso altuan dauden edariak kontsumitzeak hestegorriko minbizia izateko arriskua handitzen du, edari bero horiek behin eta berriz lesionatzen dutelako hestegorriko mukosa.

• **Haragia arranparrilan.** Elikagaiak prestatzeko modu horrek kolonari bereziki erasaten dioten *bentzopireno* izeneko substantzia kartzinogenoen produkzioa errazten du. Luzera begira, heste-zati horretako minbizia jasateko arriskua handitu egiten da haragi gorriaren kasuan, eta, batez ere, astean hiru alditan baino gehiagotan kontsumitzen bada.

• **Ketuak eta gazituak.** Kartzinogenoak izan daitezkeen *nitrosamina* izeneko osagai ugari dauzkate.

• ***Helicobacter pylori* bakterioak eragindako infekzioa.** Bakterio horrek urdaileko ultzerak eragiten ditu, eta organo horretan minbizia izateko arriskua estatistikoki handitu.

Frogatu gabeak

• **Esnea.** Ez da egia elikagai hori kolonerako kaltegarria denik. Dena den, zalantzarik bazenu, edo esneak ez dizula mesederik egiten susmatuz gero, esne gaingabetua hartzea gomendatzen dute, dietan koipe saturatuen gehiegikeria uxatzeko.

Azaleko minbizia

Ez dago zalantza txikienik ere: eguzkia da minbizi-mota hori sortzen duen eragile nagusia. Eta, horregatik, babes-neurriak hartzea gomendatzen da, uda-partean batez ere, eguzkitan jartzeko usadioak —*esposizioa* esaten diote adituek— mende baino kalte gehiago egin ez dezan.

Frogatuak

• **Izpi ultramoreak.** Larruazaleko minbizien % 50etik % 70era bitartean A eta B izpi ultramoreen gehiegizko eta babes egokirik gabeko esposizioak eragindakoak dira. Baina ez eguzkiaren kasuan bakarrik, baita UVA izpien lanparek eragindakoak ere.

Frogatu gabeak

• **Formola duten ile-lisatzaileak.** Produktu horiek formaldehidoa duten arren, eta osagai hori potentzialki kartzinogenoa den arren, gizakien kasuan kontzentrazio oso-oso altuan erabili beharko litzateke kaltegarria izateko, eta hori ez da gertatzen normalean ile-apaindegietan erabiltzen diren produktuekin.

• **Parabenoak dauzkaten kosmetikoak.** Parabenoak kontserbagarri kimikoak dira, gaur egun gurea bezalako gizarte batean hainbat alorretan erabiltzen direnak. Adituen ustez, kosmetika munduan erabiltzen den parabenoen portzentajea hain da baxua, ezen ezin baitute inolako kalterik eragin. Hala ere, ez dago oraindik gai horri buruzko ikerketa erabakigarriarik.

Karrantzan, aisialdiaz gozatuz



Karrantza Haraneko Fuentellano trikuharria. MIGUEL SABINO

Paisaia berde eta naturalez josia dago Karrantzako harana, eta ibilbide aberasgarria egiteko aukera ematen du. Besteak beste, Pozalaguako koba bisita daiteke.

Bizkaiaren barnealdean dago Karrantza herria, Enkarterrin. Bizkaiko bazterrik ederrenetarikoa eta ezezagunenetarikoa da, paisaia berde eta naturalez josia. Armañon ingurua, besteak beste, parke naturala izendatua izan zen 2006ko irailean. Horrez gain, Ordunteko mendilerroa ere babestuta dago, udalerriaren hegoaldean. Iparraldean, berriz, Peña del Moro eta El Mazo mendiak daude, eta

ipar-ekialdean, Raneroko gailurra. Bestela, ibai nagusia Karrantzako ibaia da, Ason ibaiaren adarra dena. Merezi du Karrantzako harana eza-gutzea, eta, horretarako, bertaratztea da onena. Ibilbide ugari egin daitezke.

Hasteko, Raneroko Haitzek osatzen duten multzo ikusgarria bisita daiteke, eta han, lur azpiko altxor preziatua: Pozalaguako kobazuloa. Estalaktitaz jositako sabaia, zutabe ikusgarriak... Pozalaguako haitzuloaren edertasuna ezin da ukatu. Raneroko tontorrean dago, Armañongo parke naturalaren bihotzean. 1957ko abenduaren 28an aurkitu zuten, kasualitatez, harrobian leherketa bat eragin ostean. Kobazuloa 1991n ireki zuten bisitarientzat. 125 metro luze da; 70 zabal, eta 20 metro gora. Tenperatura konstantea da,

«Armañongo parke naturalaren bihotzean dago Pozalaguako kobazuloa, eta haren edertasuna ukaezina da. Bisitak egiteko aukera dago»

hamahiru gradu zentigradukoa, eta hezetasuna, oso handia.

Estalaktitak ikus daitezke leizearen sabaian: kanpoko geruzatik datozen ura zirrikietatik iragazten da; mineralak garraiatzen ditu, eta



Pozalaguako kobazuloa. BERRIA

horiek pilatuz eratzen da estalaktita bat. Baina ohiko estalaktita eta estalagmita horietaz gain, estalaktita bitxiak ere aurki daitezke: hormak eta sabaia sustrai edo adaxka lehorren itxurako estalaktitez josita daude, eta askotariko formak hartzen dituzte.

Kobazuloko eremu bateko lurrari erreparatuz gero, lokatzezkoa dirudien gune lau bat dago. Bertan, due-la hainbat urte laku bat egon zen. Txikia zen; hoge zentimetroko sako-

nera baino ez zuen izango horko urak, baina 1976an, harrobiko azken leherketak arrakalak eragin zituen kobazuloaren zoruan, eta zirrikitu horietatik desagertu zen ura.

Auditorium izeneko aretoan, itxura bereziko zutabeak ikus ditzake bisitariak. Versailles izeneko aretoa, berriz, garrantzitsuena da; hor dago estalaktita bitxi gehien. Areto horretan bukatzen da kobazuloa. 75 metroko kobazuloa alderik alde gurutzatuz gero, Torca del Carlista leizea dago, eta barruan zulo itzela dauka. Bertan ikus daitezke, besteak beste, sorgin-itxurako zutabea, magdalena erraldoiak diruditen estalagmitak... Deigarria da formazioen itxura eta koloreen kontrastea. Horko zati zuriak kaltzio karbonatozkoak dira, eta gorriak, burdin oxidozkoak.

Naturaren mirari hori ezagutu ostean, benetan gomendagarria da Białeńsko San Andres elizara joatea, egun museo gisa eraberritutako eraikina eta erretaula ederra duena. Bestalde, San Bartolome eliza azpimarra daiteke, Aldeacueva auzoan; XVIII. mendeko eraikin barrokoa eta neoklasikoa da.

Haizko ibilbide megalitiko

Ibilbidearekin jarraituz, Haizko ibilbide megalitikora jo daiteke; izan ere, interes handiko monumentu ugari daude hor. Peña del Moro edo Haizko mendilerroan, monumentu megalitiko mordoxka kontserbatzen da; monumentu horiek garai bateko komunitateetan hiltzen zirenak gordetzeko erabili zituzten. Neolito amaieran eta Eneolitikoan altxatu ziren hilobi haiek, hots, Harri Aroaren amaieran eta Kobre Aroan — Kristo aurreko IV. milurtekoaren bigarren erdian eta III. milurtekoan —, nahiz eta gutxienez Kristo aurreko II. milurtekoaren bigarren erdira arte erabili ziren. Dolmenak,



Fitxa

Ikusi beharrekoak: Pozalaguako kobazuloa (estalaktitak eta abar), Białeńsko San Andres eliza, San Bartolome eliza, Haizko ibilbide megalitikoak.

Mendiak

Ordunteko mendilerroa, Peña del Moro mendia, El Mazo mendia, Raneroko gailurra.

Animaliak

Faunaren Parke Tematikoa (espezie ugari).

Karrantzako Turismo bulegoa

Ambasaguas auzoa
Tel.: 946 806928
e-posta: turismo@karrantza.org
www.karrantza.org

gainera, lurralde horretako lehenengo eraikuntza arkitektonikoak dira. Ibilbideari dagokionez, iparraldetik hegoaldera, honako monumentu hauek aurki daitezke: Fuentellanoko dolmena, La Cabaña, Cotobasero, La Boheriza eta Bernaltako nekropoli megalitikoak.

Bidaia azken ukitua emateko, Faunaren Parke Tematikoa bisitatze-ko aukera dago. Hainbat animalia espezie daude hor, eta, gainera, dinosauroen inguruko parke bat jarri berri dute.



ARAITZ MUGURUZA.

jesus prieto mendaza

antropologoa

«Gasteiz ez da
arrazista, baina
gizarteko zati handi
batean badago
zurrumurrua»

Arrazakeria baino gehiago, po-
breziarekiko fobia dago Euskal
Herrian, Prietoren ustez. Migra-
zioak historikoki izan duen bila-
kaera aztertu zuen Prietok Gas-
teizen, bertako Erizaintzako
Unibertsitate Eskolaren aurtun-
go jardunaldi zientifikoetan:
Hamaika kolore, aurreiritzirik ez
izenburupean antolatutako
saioen inaugurazio-hitzaldian.
Etorkinak behar bezala integra-
tzeko, kultura-aniztasuna indar-
tu behar dela uste du: «Elkar-
ezagutzan oinarritzen da kultu-
ra-aniztasuna».

**Hitzaldiaren hasieran aipatu du-
zunez, 60ko hamarkadan Euskal
Herrian migrazio-aldi bat izan zen;
Espainiako migratzaileak etorri zi-
ren garaian, hain zuzen ere.**

Bai, jende asko etorri zen Euskal Herri-
ko herri askotara, baita Gasteizera
ere. Garai horretan, Espainiatik etorri
ziren asko, baina baita euskaldunak
ere, askok herrietatik hirira egin bai-
tzuten jauzi. Landa-eremuetan he-
rriak oso pobreak ziren garai hartan.
Ni ikusia naiz garai hori. Esango nuke
hura pasatu zela eta jakin dugula
moldatzen. Ikasi dugu elkarrekin bizi-
tzen.

Baina ongi egin al da jauzi hori?

Ezin dugu esan talkarik egon ez zenik,
egon zen eta. Talka hori, ordea, ez zen
arrazakeriari lotua, pobrezari lotua
baizik. Aporofobia moduko bat sortu
zen. Horregatik diot nik gure gizartea
aporofobia dela, eta ez arrazista. Ja-
torriari baino garrantzi handiagoa
ematen diogu diruari. Tentsioak egon
ziren, baina, zorionez, berehala bare-
tu ziren. Gasteizko egoera, berriz
diot, desberdina izan zen, hizkuntza
aldetik ez zelako halako koskarik
egon. Beasainen edo Hernanin askoz
ere desberdinagoa izan zen.

**Eta herri horietan, benetan lortu
al da talka desagertzea? Duela 40**

urte etorri zirenek oraindik jarraitzen dute gaztelaniaz hitz egiteko eskatzen.

Bai, baina hori herri batzuetan gertatu zen. Gogoan izan behar da zenbait herritan euskara ahulduta zegoela. Halako kasuetan beherakada nabarmena izan zuen euskarak. Arabako herri handienetan integrazio erosoak izan zuten. Eta gaur egun ez nuke esango talka dagoenik. Astakilo ugari dago, eta horietako batek «*háblame en cristiano*» esaten badu, ezin dugu esan denek hala pentsatzen dutenik.

Orain etorkinen aurka hitz egiten aritzen direnak ere zer dira, gu-txiengoa? Eusko Jaurlaritzak duela urte batzuk ateratako ikerketaren arabera, etorkinen kopurua uste dugun baino txikiagoa da.

Zabaldutik diren zurrumurruak ez dira egiazkoak. Europatik etorri da islamofobia, baina Gasteizera beste iturri batetik iritsi da: Gasteizko Udaletik. Handik heldu diren mezuek ondorio larregarriak utzi dituzte gizartean bertan. Bi faktore horiek hartu behar dira gogoan. Gasteiz ez da arrazista, baina gizarteko zati handi batean badago zurrumurrua.

Zurrumurrua indartu zuen udal-gobernua, ordea, agintetik kanpo dago orain.

Kanporatu zituzten bai, baina udal gobernu berriaren izendapenak ere eman zuen zeresana. Sektore horrentzat traizio moduko bat izan zen gobernu-aldaketa. Alertan dago alor hori, berriz ere boterera iristeko.

Eta ez al dago biderik zurrumurru horiek isiltzeko?

Historia azaltzea litzateke aukerabat. Araba mestizajearen adibide garbia da. Araba XII. mendean birsortu egin zen izurrite baten ondorioz. Inguruetakoa lurraldeetako jendea etorri zen. Beraz, nola izango gara gasteiztarrek arrazistak? Kultura-aniztasunetik begiratuta, zeren bel-

Zeren beldur gara? Jihadismoaren beldur? Horren aurka, kultura-aniztasunak salbatu egiten gaitu

dur gara? Jihadismoaren beldur? Horren aurka, kultura-aniztasunak salbatu egiten gaitu.

Nola salbatzen du kultura-aniztasunak?

Kultura-aniztasunaren barruan, ez dago lekurik terrorismoarentzat. Burkak ere ez du lekurik, eta ezta ablazio genitalak ere. Aktibista feminista arabiar askok diote beloa beste edozein ikur edo oroigarriren antzekoa dela baina burka harremanak galarrastzen dituen tresna dela. Honela mintzo dira: «Hiritartasuna elkar-ezagutze oinarritzen da. Jatorriak, etniak eta abarrek ez dute lekurik. Gu biok topatu, eta elkar-ezagutze oinarritzen da hiritartasuna». Burkak, ordea, eragotzi egiten du elkar-ezagutza.

Baina oraindik inon ez da debekatu...

Frantzia egin zen ahalegina, baina burka ez zen debekatu. Hori bai, Frantzia debekatuta daukate ikur erlijiosoak eskoletan edo toki publikoetan jartzea, eta hor beloa ere sartzen da. Hezkuntza-sisteman, baina, arazoak ugaritu egin dira, eta ez dute konpontzerik lortu. Arabiar ugari dituzte desadostasunak burkarekin, eta horietako asko emakumezkoak dira. Fabela Amara adituak ere berdin esaten du, debekatzeko aldarria egiten du.

Zigorren bidez debekatu behar al da?

Ez naiz zigor penalaz ari, inondik ere. Kultura-aniztasunean ezin dela burkarik erabili erakutsi behar da, elkar-

ezagutza mugatzen duelako. Ulertu behar dute bestea identifikatu ezin badugu ezin dugula hartu-emanik izan. Eta giza eskubideen aurka doazen ekintzak egitea ukatu egin behar diegu.

Beloa, aldiz, erabili al daiteke ezaugarri etniko gisa?

Bai, noski, eta hainbat aktibistak hala erabiltzen dute. Fatima Mernissik hala egin zuen Espainiako Printzearen saria irabazi zuenean. Beloa eraman zuen, baina gero Marokon, ez du erabiltzen. Belo iluna erabiltzen dutenak landa-eremutik datoz; hiriburu nagusietan askoz gutxiago ikusten da. Etniaren ezaugarria bada, nik ez dut horren aurka egingo, baina, bazterkeria sustatzen duen ezaugarria bada, bai.

Nolakoak dira harremanak gizarte kulturantzunetan?

Alde bikoak dira. Ni gerturatzen naiz norbaitengana, ezagutzen dut hura eta haren kultura edo hizkuntza, eta hark nireak ere bai. Gustatzen zaidana hartuko dut, eta gustatzen ez zaidana ez, baina beti errespetuz. Politika praktikoa egin behar da.

Euskal herritarrek nolakoak gara beste kulturekiko?

Oso etnozentrismak. Nazionalismoa oso errotua dago, eta askorentzat ulergaitzak dira beste kulturetako ohiturak edo jakiak. Hala ere, sententzio arrazista eta xenofobiak ahulak dira, eta pertzepzio hori komunitate jakin batekiko dago. Hemen, jardun politikoetan behinik behin saiatzen gara hala ez izaten, eta alor hori lantzen da. Asimilazio-ikuspegia badago, hala ere.

Eta hori ez al da euskaldunek asimilazioa jasan dutelako Espainiaren edo Frantziaren eskutik?

Neurri batean bai, hainbat politika hala izan direlako. Geure hizkuntza eta kultura berreskuratzeko ahalegin handiak egin ditugu, baina pentsatu behar dugu zenbait jardunbide asimilatzaileak direla.



Gasteizko Osakidetzako Zuzendaritza

Zuzendaritza Nagusian, euskaraz bizitzea xede

Osakidetzako Zuzendaritza Nagusiko langileek euskara-taldea sortu dute aurten, egunerokotasunean euskara erabiltzeko asmoarekin

Osakidetzak II. Euskara Plana jarri zuen martxan 2013ko abenduaren 3an, eta, Euskararen Eguneko ekitaldiei lotuta, *world kafe* bat antolatu zen Zuzendaritza Nagusian. Euskaraz-zerbitzuak bideratu zuen ekitaldi hura, eta bertan sortu zen lehen txinparta. Orduan ikusi zuten Gasteizko Osakidetzako Zuzendaritza

Nagusiko langileek euskara erabiltzeko eta bultzatzeko gogo handia zegoela, eta, horren haritik, aurten euskara-taldea sortu dute, beste zenbait gauzaren artean. Helburua bat eta bakarra da: langileen artean euskara bultzatzea. «Eguneroko jardunean euskararen erabilerak presentzia izatea nahi genuen, eta pixkanaka lortzen ari gara. Euskara-

zerbitzuak ekitaldiak antolatzen zituen, baina langileon arteko harremanean faltan sumatzen genuen euskara, eta horregatik osatu dugu euskara-taldea», adierazi dute taldeko kideek.

World kafe horren ondorioz, bilerara batean zerrenda luze bat osatu zuten hainbat asmo zehatzekin. Horrela, ekintza batzuk gauzatu zituzten: kafea euskaraz, euskal bazkaria, Gabonetako kantak... Bilerara horren ostean, *Euskaraz Bai Sano!* whatsapp taldea sortu zen. Gaur egun, oso tresna erabilgarria da ekintzen berri emateko eta euren artean edozein informazio euskaraz trukatzeko.

2015ean, berriz, Korrikan parte hartu zuen Zuzendaritza Nagusiak. Langile batzuk elkartu egin ziren lekukoa eramateko, eta talde-lotura bat sortu zen orduan; lotura hartatik, 2015eko uztailaren 29an, langi-



Nagusiko lankideak sagardotegira egindako irteeran, Aramaion.

le batzuek Gasteizko elezaharrak ezagutzeko bisita gidatua antolatu zuten, eta itzuli hura Oihaneder egoitzan bukatu zen, euskararen etxean, alegia. Hori aitzakia izan zen lantokitik kanpo euskaraz bizitzen segitzeko, beste modu batera bizitzeko. «Geroago ikusi genuen ekintzak aurrera eramateko errazagoa izango zela lantalde batean elkartzea. Horrela, urtarilaren 29an egin genuen bilera informal batean,

Taldekide izateko, ez dute ezer berezirik eskatzen, euskara erabiltzeko gogoia izatea besterik ez

taldea sortzea erabaki genuen: Zuzendaritza Nagusiko langileen euskara-taldea. Eta, hortik aurrera, bi bilera egin ditugu».

Taldea batez ere bi helbururekin sortu da. «Lehenik, gure erakunde-an gune aproposa falta genuen euskararen erabilerari begira ideiak eta proposamenak egiteko. Eta, bigarrenik, zubia sortu nahi genuen erakundeko Euskara Batzorde formalaren eta langileen artean, gure erakundearen arlo informalagoan ere euskara sustatzeko asmoz».

Taldearen sorreran harremanetan jarri ziren beste euskara-talde batzuekin. «Irrika piztu zitzaigun beste euskara-taldeak nola sortu diren eta zer egiten duten jakiteko». Horrexegatik jarri ziren talde hauekin harremanetan: Osakidetza-ko Donostia Ospitaleko langileen euskara-batzordearekin, Gasteizko mintzalagun-taldearekin eta Deustuko Berbaizu euskara-elkartearekin. «Asmoa dugu udako oporraldiaren ostean haiekin biltzeko eta haien eskarmentutik ikasteko edo ideiak trukatzeko».

Sagardotegia, arrakastatsua

Taldea duela gutxi sortu denez, oraindik ere ez dute ekintza askorik antolatzeko betarik izan. Besteak beste, apirilaren 15ean Aramaioko sagardotegira joan ziren. «Oso arrakastatsua izan zen; 23 lagun elkartu ziren, eta, egunaz gozatzeaz gain, bidean inkestatxo bat pasatu genuen. Inkesta horretan ekintza batzuk zeuden, aukeratzeko, eta tokia zegoen ideia gehiago ere idazteko». Horri esker egitasmo-zerrenda luze bat osatu zuten lanean jarraitzeko. Geroztik ekintza gehiago ere gauzatu dituzte. Adibidez, maiatzaren 26an, argazki-emanaldi bat egin zuten. «Gure lankide batek bere bidaia bateko diaporama erakutsi zuen». Ekainaren 4an, berriz,

Euskara-batzorde formalaren eta langileen artean zubi bat eraikitzeko baliagarri egingo da euskara-taldea

mendi-txango bat egin zuten Okina eta Saseta artean.

Informazio hori guztia zabaltzeko, *Euskaraz bai sano!* whatsapp-taldea daukate, baita Osagune plataformako taldea ere, Zuzendaritza Nagusiko langileen euskara-taldea, alegia. «Une honetan, 40 kide inguru gara. Mota askotako informazioa ematen dugu: bilera-aktak, ekintzak, zalan-tzak, estekak, beste euskara-taldeei buruzko informazioa, agendak...». Asmoa zera da: lehenago aipatutako ekintzen zerrenda luze hori jartzeta eta taldekideek gustukoenak aukeratzeta, horien antolaketa arduratu daitezela eta, horrela, hilero ekintzaren bat egin dadin.

Partaidetza areagotzen

Hasieran oso gutxi ziren, baina proiektuan ilusio handia jarrita zeukaten. Gorabeherak izan zituzten, baina, denborarekin, jendearen parte-hartzea ikusita eta euskara zabaltzeko gogoia sumatuta, indarrak ateratzen ari dira eta, horrekin batera, gero eta ideia gehiago ere badituzte mahaiaren gainean. «Hasi baino ez gara egin. Denboraren poderioz, ikusiko dugu noraino heltzeko gai garen. Gure taldea euskara bultzatzeko eta hedatzeko asmoarekin sortu da. Taldekide izateko ez da ezer berezirik eskatzen; batez ere, euskara erabiltzeko gogoia. Eta horrela sortzen da, modu informalean, eremu aproposa euskaraz bizitzeko».



dionisio cortina gisasola

Mendaroko Ospitaleko erizaintzako laguntzailea

«Harri-jasotzaileen ahalegina ez dute behar bezala baloratzen federazioek»

Amaren baserrian osabarekin batera erdi-txantxetan hasitako jolasa afizio eta ia ofizio bilakatu zitzaion Dionisio Cortina Gisasolari. Baserriko harria nork lehenago altxa hasi zirenetik, ehunka plaza egin ditu Cortinak. 30 urtez aritu da txapelketetan parte hartzen eta erakustaldiak ematen. Plazatik erretiratu berria da, baina «pozik» dago egindako lanarekin, gustura.

Erizaintzako laguntzailea zara Mendaroko Ospitalean. Laneko ordutegiak inoiz oztopatu al dizu erakustaldietara joatea?

Inoiz ez, zorionez, lagun-kuadrilla jatorra daukat, eta beti lagundu izan didate. Aldaketak eskatzen

nituen, eta, gero, haien ordainak egiten nituen.

30 urte egin dituzu harri-jasotzen. Nola ekin zenion zaletasun horri?

Ni kalekoa naiz, baina baserrikoa dut ama. 14 urterekin, gainera, baserrira igo nintzen, eta han osabak tentatuta hasi nintzen harri-jasotzen. 18 urterekin, ordea, Eibar-ko osasun-zentroan hasi nintzen lanean, eta berriz kalera jaitsi. Hala ere, kalean ere, herri-kiroletan hasi nahi zuen jendea topatu nuen, eta haiekin elkartu nintzen. Jaime Baglietto, Bihurri eta ni.

Betiko galdera da: harri-jasotzaileak jaio egiten da, edo entrenatuz irits daiteke plazara?

Bietatik behar da. Jaiotzez ekar daiteke teknika eta indarra, baina, hori

dena kontrolatzeko, entrenamenduak beharrezkoak dira. Alegia, gorputza ondu egin behar da.

Harri txikietako txapelketa ugaritan parte hartu duzu.

Bizkaian jokatu ditut gehienak, eta erakustaldi gehien eman dudak toki ere hura izan da. Herriz herri ibiltzen ginen, eta txapelketa edo torneo ugaritan parte hartu genuen. Harri txikiekin azkartasuna baloratzen da, eta beti egon izan da lehiakide gehiago. Horregatik, lehiakorrak izan gara. Edonola ere, ez dut txapelketarik irabazi izan.

Baina harri handia probatua zara.

1996an izan zen hori. Indarririk ez genuela esaten ziguten hasieran; hala eta guztiz ere, prestatzen hasi ginen, prestatuta lortzen dira-eta emaitzak. 70 kilo pisatzen nituen orduan, eta 85 kilo hartzeko asmoz hasi nintzen. 87 kilorekin, 200 kilo altxatu nituen. Uzteko gogoia sartu zitzaidan hor, federazioaren aldetik ez nuelako babes handirik ikusten. Sari handi bakarra egoten da, eta, nire ustez, ez dute erabat baloratzen kirolariak egiten duen ahalegina. Handik gutxira, berriz adiskidetu nintzen, eta plazara itzuli nintzen.

Non egin dituzu erakustaldiak?

Euskal Herrian ugari, baina kanpora ere joan gara. Katalunian eta Espainian ibiliak gara. Bidaia dezente egin ditugu.

Zarautzen eta Orion badira harri-jasotzen erakusten duten bi eskola. Nolako iritzia duzu horien inguruan?

Niri ongi iruditzen zait. Garai batean ere bazeuden harri-jasotzen erakusten zuten batzuk, nahiz eta euren egitura ez zen eskolena bezalakoa. Zekienarengana jo behar izaten zen harri-jasotzen ongi ikasteko. Oraingo egiturarekin ahalmen handiagoa izango dute. Niri harri batzuk eskatu dizkidate, eta utzi egin dizkiet.

Anagrama geizidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

AGORTE	EBESTE	KALPA	KA	KARI	ORLOIU
SEKAR	ZE	LAU		GRINATIA	
			URKA		
			MARNOL		
ZELENA			GA		
GA			NEUTRAL		
	LOKUBISKO				
	EZKIHAR				
EHO		NARA			IZARAK
ITEMA		BAZTER			
		MILUT			
		NITA			
KIN	ORRAZKETA				
	ZAIN				
		LIBERA			LEA
		ILE			
LEZAN			ARTI		
ATERRAZA			OR		
			LA		
NAZI			OINEZ		

erantzunak

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

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

3	Z	I	N	O	Z	I	A	N	
L	A	V	A	V	L	E	R	A	Z
A	R	I	L	N	A	L	E	Z	
	A	E	L	I	B	K	I	N	
O	K	V	A	V	L	E	R	Z	
L	I	T	U	M	E	T	I	A	W
I	N	A	V	A	E	H	O		
O	K	I	O	K	U	B	G	A	
R	A	G	N	A	L	E	Z		
U	R	A	K	A	L	E	S	K	
I	A	P	A	P	A	T			

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

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

Sudokua

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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Europako ekialdeko herrialde batekoak. 2. Buruzagi arabiarak. Barazki hostotsua. 3. Ekintza, egoera edo gertaera adierazten duen hitz. Inbutu. 4. Inken tradizioko xirula. Malkarra, aldapatsua. 5. Oinarritzko edaria. Laiaz, aitzurrez eta beste lanabes batzuek altxatzen diren lur-puska belardunak. 6. Haren semetzat zuten faraiok beren burua. Burdinazko barra. 7. Tona, labur-labur. Indotxinako ibai luzea (4.880 km). Kontsonantea. 8. Hitzuna. Litioa balio du. 9. Ozenki. Suge mota handia. 10. Europako hegoaldeko errepublika batekoak.

Goitik behera

1. Txakurren egoitza. 2. Lakioa, lazoa, tranpa. Frantziako hegoaldeko ibaia, Garonaren adarra. 3. Saiatua. Ipar Euskal herriko alkatea edo auzapeza. 4. Euskal atzizkia. Bizikletetan, oinaz eragiten den pieza. 5. Joan 'zen' urtean esaten dute batzuek, iraganaren minez edo. Zaku-oihal. 6. Beharrezkoak ditu letra hauek gure ergatibo singularrak. Europako ekialdeko herrialdea. 7. Roentgen. Baso handi eta trinkoa. Kontsonantea. 8. Saillapen. Bromoaren ikur kimikoa. 9. Ekintza gaitzesgarriak. Betiko da hilerrietakoa. 10. Berritsuak, hitzontziak.



KALAMUA ETA ARNAS APARATUA

Sophe Garcia Fuika, Olatz Llaguno Ochandiano,
Jose Luis Lobo Beristain. Pneumologia Zerbitzua.
Arabako Unibertsitate Ospitalea



SARRERA:

Kalamuak edo kanabisak tabakoak bezalako osagai kantzerigenoak eduki arren³, eztabaidagai dugu kanabisak biriketaren duen eragina. Gure gizartean gehien kontsumitzen den legez kanpoko droga da, batez ere gazteen artean².

HELBURUAK:

Berrikuste bibliografikoak kanabisak arnasketan eragiten dituen gaitzak aztertzea du helburu.

METODOAK:

Pubmed-eko bilaketa bibliografikoaren bidez, azkenengo urteetan kanabisari eta arnas aparatuari buruzko artikulua nabarmenenak bildu ditugu.

EMAITZAK:

2015eko Eurobarometroaren arabera, Europar kalamua tabakoa baino gehiago erretzen da, eta biztanleen % 1ek eguneroko kontsumitzen dute¹. Batez beste, 13 edo 14 urterekin hasten dira. 2012an Euskadiko biztanleen % 28k adierazi zuten kanabisa behin gutxienez probatu zutela. Eguneroko kontsumitzaileek gainerakoek baino onura gehiago egozten dizkiote kontsumoari: haietako heren baten ustez kanabisak eragin onuragarriak baino ez ditu².

Horrez gain, kalamua tabakoa baino sakonago erretzen da, eta horregatik tabakoaren aldean, zupada bakoitzean karboxihemoglobina-maila eta mundrun-kopurua bost eta lau aldiz altuagoa da, hurrenez hurren³.

Beraz, kalamu-zigarro bat erretzeak bost tabako-zigarrok besteko buxadura eragiten du biriketaren. Ondorioz, arnasketako gaitasuna murriztu egiten da: FEV1/FVC ratioak behera egiten du % 1,5, 10 zigarro-pakete urte eta 7,9 kalamu-urte (*) bakoitzeko⁴. Horrez gainera, denborak aurrera egin ahala, biriketako interstizioan hanturazko erreakzioa gertatzen da⁵ (irudia). Frogatuta dago 20 kalamu-urte gora erretzeak biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoaren (BGBK) eragiten duela⁶. Bestalde, kalamua erretzeari uzteak ez tula, karkaxa eta sibilantziak desagertzen laguntzen du⁷.

Biriketako hanturaren ondorioz, onddoek eragindako infekzioen arriskua handiagoa da, batez ere asma edo immunodepresioa dutenen artean^{3,8}.

Azkenik, kalamu-urte bakoitzak biriketako minbiziaren arriskua % 8 areagotzen du⁹.

(*) *zigarro-pakete urte (urteko zigarro-pakete kontsumoa): 20 tabako-zigarro egunero urtebetez*

kalamu-urte (urteko kalamu-kontsumoa): kalamu-zigarro bat egunero urtebetez

ONDORIOAK:



1. Kalamu-zigarro bakoitzak bost tabako-zigarrok besteko buxadura eragiten du biriketaren.
2. Kanabisa erretzeak biriketako infekzio oportunistak eta minbiziaren arriskua areagotzen ditu.
3. Kalamua erretzeari utzi eta gero, bronkitis kronikoaren sintomak sendatu egiten dira.



BIBLIOGRAFIA:

1. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction – European Drug Report 2015: Trends and Developments.
2. Euskadi eta Drogak 2012. Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza www.euskadi.net
3. Gates P, et al. Cannabis smoking and respiratory health: consideration of the literature. *Respirology*. 2014 Jul;19(5):655-62. doi:

10.1111/resp.12298. Epub 2014 May 15.

4. Aldington S. Effects of cannabis on pulmonary structure, function and symptoms. *Thorax*. 2007 Dec;62(12):1058-63. Epub 2007 Jul 31.
5. Biehl JR, et al., Cannabis Smoking in 2015: A Concern for Lung Health?. *Chest* 2015 Sep;148(3):596-606.
6. Kempker JA, et al. The effects of marijuana exposure on expiratory airflow. A study of adults who participated in the U.S. National

Health and Nutrition Examination Study. *Ann Am Thorac Soc*. 2015 Feb;12(2):135-41.

7. Hancox, RJ. Effects of quitting cannabis on respiratory symptoms. *Eur Respir J*. 2015 Jul;46(1):80-7.
8. The impact of cannabis on your lungs. British Lung Foundation. 2012.
9. Aldington S, et al. Cannabis use and risk of lung cancer: a case-control study. *Eur Respir J*. 2008 Feb;31(2):280-6.