



Donostialdea ESla, kudeaketa aurreratuan eredu

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Donostialdea ESla	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Naiara Ozamiz eta Miren Agurtzane Ortiz	7
bidaiak mundutik zehar Marga Iridoi Kalkutan.....	8-9
osasunez eta osasuntsu bizi Txirrindularitzari egokitutako azterketa biomekanikoa	10-11
atzera begira Juan Carlos Garmendia	12-13
aholku medikoak Jabier Agirre, bihotzerreaz eta errefluxuaz	14-15
arnasguneak Iratiko basoa neguan	16-17
urratsak Euskara mediku egoiliarren prestakuntza	18-19
euskara osakidetzan Arlo sanitarioko profesionalak euskaraz lanean.....	20-21
bizitza lanetik kanpo Antonio Peña	22
denbora-pasak	23

agenda

MARTXOA-APIRILA

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatze-ko probetarako 2017ko lehenengo deialdia

Izena emateko epea: martxoaren 7tik 21era.

Loraldia, euskal kultura berrienaren erakusgarri

Martxoaren 7tik apirilaren 8ra, Bilbon, hainbat agertokitan.

TELP (taller d'espai lingüístic personal) tailerra

Martxoaren 22an, 29an eta apirilaren 5ean, 17:00-20:30, Eibarren, Markeskua Jauregian.

Vitoria-Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako XXVIII. Jardunaldi Zientifikoak: «Findu zure zainketa. Bat etorri dibertsitate funtzionalarekin».

Martxoaren 23an eta 24an, Gasteizen, Europa Biltzar Jauregian.

OEE, Osasungoa Euskalduntze-ko Erakundearen XXVII. Biltzarrak: «Aniztasuna osasunean».

Martxoaren 31n eta apirilaren 1ean, Iruñean.



Irakurlearen txokoa

Zer iritzi duzu produktu ekologikoez? Zer, halakoen eskaintzaz edo boomaz?



Bai, beraz, janari ekologikoei. Bai diot, baina sasoiari sasoiak jatekotan; baietz, baina guretik gertu ekoiztiak badira; baietz, baina denda txikitetan edo ekoizle-ari zuzenean erosiak badira. Hartara, hobeto jateaz gain, gastu energetikoa gutxituko dugu, ekoizleen lan-baldintzak hobekuntza izango dira eta, batik bat, serioxe-ago helduko diogu –hitzaren erabilera makurretik harago– ekologiarri.

Mikel (Zuzendaritza nagusia)

Lurra errespetatuz eta emondako elikagaiak manipulatu barik jatea, osasun ego-
kia izateko lehenengo pausu inportantea dala uste dot. Argi dago elikagai ekologikoak nutrizio aldetik hobekuntza direla eta aditibo kaltegarri askok gaixotu egiten gaituela, aspaldi frogatuta dago.

Gure inguruko baserri-tarraren elikagaiak erosteak eta kontsumitzeak hurbile-ko ingurua iraunkorrago egiten dau eta zailtza barik..., gaur eguneko mundu egoera ikusita, bidea hau da.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Nire ustez, nahasmen handia dago, egun, produktu ekologikoen munduan, eta, etiketa horrekin saltzen diren askok eta askok ez dituzte baldintzak betetzen. Horiek bereizteko kotoi-proba gertutasu-na da, hau da, bai ekoizpenak, bai kontsu-moak, tokian tokikoak izan behar dute, hori baldintza bakarra ez izan arren.

Juanan (Goierri-Urola Garaiko ESla)

Nekazaritza ekologikoa, organikoa edo bio-logikoa, nekazaritza-ustiategi autonomo bat lantzeko sistema bat da, eta baliabide naturalen erabilpen ezin hobean oinarritzen da; betidanik baserrietan egin izan dena alegia. Gaur egungo produktu ekologikoen eskaintza edo booma, ordea, ez dut gustuko; izan ere, produktu ekologikoen ziguilupean urrutitik datozen produktuak baitaude, eta kamioietan eta hegazkinetan kantitate handitan baitatoz, eta ni ez naiz horren aldekoa. Hori niretzat ez da ekologikoa.

Produktu ekologikoa erostea niretzako betidanik egin izan duguna da: bertako nahiz hurbileko eta garaian garaiko produktuak baserri-tarrei eta ganaduzaleei zuzenean baserrian edo zeharka merkatuan edo supermerkatuan erostea. Orain neguan apioa eros dezakegu baina kalabazina ez, ez baita oraingo barazki bat.

Ainara (Debabarrena ESla)

Produktu ekologikoak onak direla iruditzen zait. Behintzat, beste eredu jasangarriago bat dakarte eta kontsumitzen ditugun produktuekiko galderaz beterik daude, kontzientzia pizte moduko bat dira nire ustez. Eta, horien booma pasatzen denean ere, eredu horren alde dau-denek aurrera jarraituko dute, azken finean bizitzeko filosofia bat da «holistikoa» esango nuke.

Carmen (Donostialdea ESla)

Postmodernitatearen moda bat da, zalantzarik gabe. Saiakera bat geure osasunean eragin duten faktoreetako bat kontrolatzeko, akaso garrantzitsuenak ez dena, elikadura alegia. Ingurumenaren beste faktore batzuk hain erraz ezin dira kontrolatu (uraren eta haizearen kutsadura, klima-aldaketa bera). Gure barneko faktoreak ere kontrolagaitzak dira: estres emozionala, menpekotasunak eta abar.

Iñaki (Debagoieneko ESla)

Janari ekologikoak? Bai, eskerrik asko. Baina den-denak. Horrela alferrik izango lirateke ekologiko, biologiko eta halako adjektiboak.

Nola jakin, ordea, eskura jartzen dizkiguten janariak 'garbiak' direla? Nekazaritza estentsiboak Europako lur gehienak –baita horren azpiko urak ere– kakaztuta omen dauzka baina hala ere horietan hazitakoak erraz gaingitzen omen dituzte arauak jartzen dizkieten gutxienekoak (arauak noren mesederako diren, hain dira laxoak!).

Demagun, hala ere, osasungarriak direla diru-zorrotik gertu ipintzen dizkiguten salgai ekologiko horiek. Zer prezio dute? Nork ordaindu litzake? Osasunerako hobekuntza badira, zergatik ez, zergak jaitziz, horien salneurriak beheratu eta merkeenak garestitu?



«Kudeaketa profesionala, zorrotza eta gardena egiteko aukera ikusi genuen Euskaliten kudeaketa aurreratuaren ereduan»

josé manuel ladrón de guevara

Donostialdea Erakunde Sanitario Integratuko zuzendari gerentea

Donostialdea ESla saritu du Eusko Jaurlaritzak kudeaketa aurreratuei ematen zaien urrezko A batekin. Zer esan nahi du horrek?

Erakundearen kudeaketa garrantzitsua da guretzat. Hala, kudeaketa profesionala, zorrotza eta gardena egiteko aukera ikusi genuen Euskaliten kudeaketa aurreratuaren ereduan. Ez da lau sasijakintsuk asmatutako eredua, erakunde bikainen jarduna aztertzetik sortu baita. Bost elementutan oinarritzen da: erakundearen estrategian, bezeroen arreta antolatzean, erakundeko pertsonen antolakuntzan, berrikuntzan eta inguruko gizartean izaten den inpak-tuan. Euskaliten ereduak, egiten dena ez ezik, emaitzak ere aztertzen ditu, eta horregatik guztiagatik sari-tu gaituzte.

Nolakoa da kudeaketa aurreratuaren saritzeko prozesua?

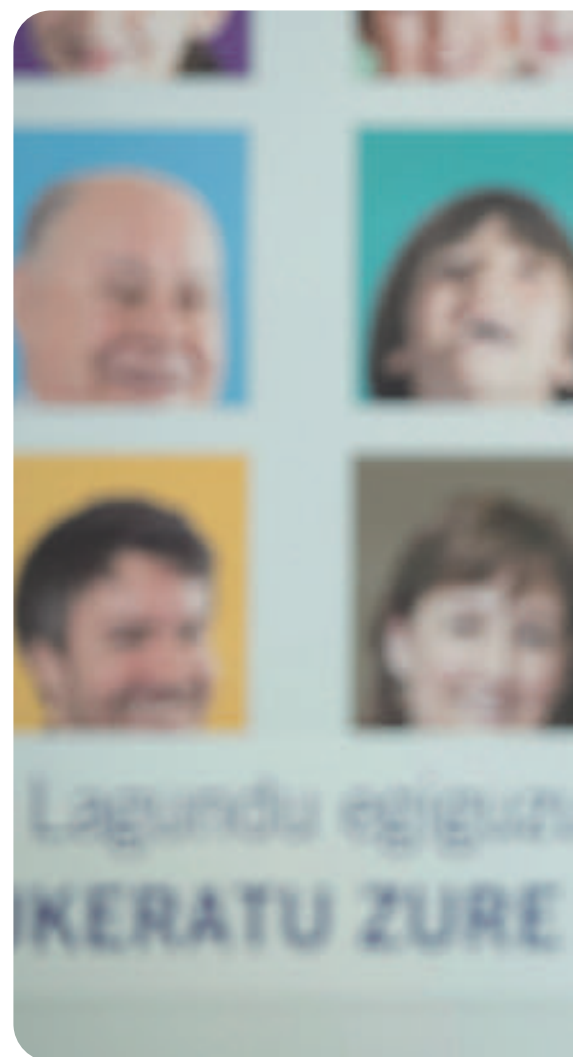
Lantalde handi batekin, gure kudeaketa-mekanismoak zedarrizten dituen gida bat egin dugu. Euskaliti aurkeztu genion gida hori, eta azterketa-prozesua abiatu: Euskali-

tek zortzi ebaluatzaile aukeratu zituen, eta haiek bizpahiru hilabete-tan gure kudeaketa-moduak aztertu zituzten, Euskaliten ereduaren arabera. Gero, gure ESlan alor asko-tan diharduten kideekin bildu ziren lau hilabetez. Guztira, 150 lagune-kin egon ziren. Horren ostean, txos-ten bat egin ziguten, zehaztuz zer-tan gabiltzan ondo eta zertan egiten genuen herren. Orain, horren arabera zer hobetu dezakegun aztertu eta gure kudeaketa-meka-nismoetan txertatzen ari gara. Eba-luatzaileek 0 eta 1.000 arteko nota bat jartzen dute, eta eman beharre-ko progresio bat zehazten dute. Hala, irizten dutenean helburuak bete direla, Eusko Jaurlaritzak adie-razten du urrezko kudeaketa aurre-ratua aitortzen diola.

Ebaluazio-prozesuetan hiru fase daude: autoebaluazioa, kanpoko kontrastea, eta kanpoko ebalua-zioa. Zertan datza bakoitza?

Kudeaketa-eredua hautatuta, lehen fasean autoebaluazioa egiten da pertsona prestatuekin. 2015. urtea-ren amaieran egin genuen hori. Guk

zuzendaritzako talde handia hartu genuen, 30 lagunetik gora, eta ku-deaketa aurreratuaren ereduaren birziklapen-ikastaroa egin genuen, Euskaliten laguntzarekin. Gainera, gure erakundearen barruan zenbait lagun gaude, beste erakundeak az-tertzeraz joaten garenak, eta ezagu-tzen dugu eredua. Autoebaluazioa amaituta, hobekuntza-plana egin genuen, eta, prozesu gardenan ber-matzeko, laguntza eskatu genion berriz ere Euskaliti. Horrek hiru eba-luatzaile bidali zituen, eta lan-saio luze bat egin genuen, autoebalua-zio-lana ondo egin ote genuen jaki-teko. Esan ziguten ondo egin ge-nuela, eta kanpo-ebaluazioa eska-tzera bultzatu gintuzten. Hori, Euskalitek kanpo-kontrastea deitzen duena, 2016ko apiril-maiatzetan





egin genuen. Gero, gure kudeaketa-gida aurkeztu genuen ekainean.

Nola osatzen duzue kudeaketa-gida?

Bi lantalde bereizten ditugu. Lehena, talde operatiboa dei genezakeena, eta bigarrena, kolaboratzaileena. Euskaliten kudeaketa aurreratuaren gida eredu hartuta, bereizten dugu zer antzekotasun dituen guk egiten dugunak eredu horrekin. Hori egin da, zirriborroak idazten ditugu; ez da erraza, 5.500 lagun baino gehiagoren jarduna orri batzuetan txertatu behar delako baldintza jakin batzuk betez. Une oro erakutsi behar duzu hobetzen ari zarela. Eta, hiruzpalau zirriborro idatzi ostean, txostena trinkotasun bat hartzen hasten da.

Nola txertatzen duzue gida eguneroko praktikan?

Alor bakoitzak bere erara. Esan bezala, bost elementutan oinarritzen da kudeaketa-gida: estrategia, bezeroak, pertsonak, gizartea eta berrikuntza. Estrategiaren arloan, norbere erakundea ezagutu behar da ondo: zein diren indarguneak eta zer aukera dauzkagun etorkizunerako, eta alderantziz ere bai, zein diren gure okerrak eta zer arrisku ditugun. Horrekin, eta zeure eguneroko egitekoarekin, helburuak kokatu behar dituzu. Garrantzitsua da horretan jende askok parte hartzea eta jende askorengana iristea. Ez Donostialdea ESkoengana bakarrik, baita Gipuzkoako gainontzeko ESletara ere, eta, orobat, osasun-arloko beste erakundeetara, udal-etara eta abarretara. Garrantzi ikargarria du horrek. Bezeroei

dagokienez, berriz, pazienteen beharrak eta itxaropenak ezagutu behar ditugu: ea gustura dauden, esaterako. Garrantzitsua da euren beharren araberrako arreta lortzea, eta, horretarako, herritarren nahiak beteko dituen planak diseinatu behar dira. Gure oinarritzko jardunetako bat da, baina hiru ditugu: erabiltzaileen arreta, etorkizuneko profesionalen prestakuntza –unibertsitate-ospitalea da gurea– eta ikerketaren arloa. Bestalde, bertako pertsonak ere zaindu behar dira: langile gehien dituen Gipuzkoako erakunde publikoa gara –5.500 inguru–, eta bakoitzak bere beharrak ditu. Hori giza baliabideen arloari dagokio. Berrikuntzak ere garrantzia du; Biodonostia dugu, gure ikerketa biosanitarioen institutua. Gure ESaren berrikuntzan dihardu Biodonostiak. Amaitzeko, Gipuzkoako gizartea: harengan dugun inpaktua. Ez da ahaztu behar Gipuzkoan aurrekonturik handiena duen enpresa garela, eta jakin behar da nola darabilgun dirua eta nola mugi dezakegun Gipuzkoako ekonomia. Gure nahia da Gipuzkoako gizarteak bere ondare kontsidera gaitzala, gure erakundeaz harro egotea. Gainera, ez da ahaztu behar Donostialdea ESl Osakidetza guztiaren % 19 dela eta euskal osasun-sisteman eragina dugula.

Txostenak eguneratzen joaten al zarete?

Txostenean dagoena egunero erabiltzen dugu, eta eguneratzen joaten gara: zati batzuk bazterrera uzten ditugu, berriak sartzen dira... Baina denbora behar du horrek. Abian jartzen ditugun gauzek ez dute eragirik bi edo sei astean. Horregatik, ebaluazioak ez ditugu urtero egiten, ez duelako erabakiak praktikan jartzeko denborarik ematen. Kudeaketa-gida 2018ko udan berrituko dugu.

OSAKIDETZAK «LAGUNDU EGIGUZU HOBETZEN: AUKERATU ZURE HIZKUNTZA!» KANPAINA JARRI DU ABIAN

Hizkuntza-eskubideen errespetuan, zerbitzuaren kalitatean eta progresibitate-irizpidean sakontzeko, Osasun Sailak eta Osakidetza «Lagundu egiguzu hobetzen: AUKERATU ZURE HIZKUNTZA!» goiburua duen kanpaina jarri dute abian, Euskal Osasun Zerbitzu Publikoaren erabiltzaileei jakinarazteko osasun-arretan erabili nahi duten lehentasunezko hizkuntza jasota uzteko aukera dutela.

Kanpainari buruzko informazioa emateko, 75.000 liburuxka banatu dira eta kartelak eta olanak jarri dira Euskal Autonomia Erkidegoko osasun-zentro, ospitale eta gainerako osasun-erakundeetan.

Hiru eratara jakinaraz daiteke zein den lehentasunezko hizkuntza: norbere osasun-zentrorako joanda; osasun-zentroan erizainari edo medikuari adierazita kontsulta batean; edo etxetik, Osasun Karpetan sartuta.



Ekimena Osakidetza Euskararen Erabilera Normalizatzeko II. Planaren barruan kokatzen da, eta, aldi berean, aukera hori errespetatzeko eta osasun-arreta gaztelaniaz nahiz euskaraz emateko Osakidetza konpromisoa inplikatzeko du, betiere errealitate soziolinguistikoaren eta erabilgarri dauden zerbitzuen eta baliabideen arabera, jomugatzat hartuta osasun-zerbitzuko prestazio guztiak Euskal Autonomia Erkidegoko bi hizkuntza ofizialetan eskaini ahal izatea.

INTERPREST, INTERPRETAZIOAK EGITEKO SISTEMA BERRITZAILEA PROBATU DUTE ARABA ESI-KO BILERA BATEAN

Osakidetza Euskara Planean jasota dagoenez, zerbitzu-erakundeek Osakidetza aldebereko interpretazio-zerbitzuak baliatu ahal dituzte euren bilera eta ekitaldietan, baldin eta horien ezaugarriek horretarako bide ematen badute.

Euskara-zerbitzu korporatiboa arduratzen da erakundeek egiten dizkieten eskariei erantzuteaz, eginkizun horretarako behar diren baliabide materialak eta giza baliabideak erabiliz, eta horrela, bada, duela gutxi, proba egin dute sistema stez irisgarriago batekin: *Interprest*.

Interprestek mugikorretan oinarritutako komunikazio-sistema erabiltzen du eta teknikoki bi alde nagusi ditu: mugikorrerako aplikazioa eta zerbitzaria. Mugikorrerako aplikazioak interpretearen ahotsa hartu eta zerbitzariari igortzen dio. Zerbitzaria wifi-router baten antzeko kaxa bat da eta horrek interpretearen audioa hartu eta entzuleei bidaltzen die.

Interprestek espazio- eta azpiegitura-beharrak murrizten ditu eta, gainera, hartzaileak ez du entzungailurik behar, audioa bere telefono mugikorraren bidez jasotzen baitu.

Goiz da oraindik ondorioak ateratzeko, baina Arabako ESiko euskara-batzordean egindako probaren arabera behintzat, badirudi sistema arin eta eroso dela betiere espazio txikitik erabiltzekotan.

efemerideak

Martxoaren 20a

Iñaki Ugarteburu hil zen

Bergaran jaio zen 1954an, eta Erromon hil 2009an. Medikuntza ikasi zuen EHUn, eta mediku jardun zuen Osakidetza 1978tik 1980ra bitartean. 1987an Euskal Filologiako lizentziatura eskuratu zuen unibertsitate berean. 1981etik 1992ra Deustuko Unibertsitatean aritu zen euskara eta beste irakasten. 1992an irakasle hasi zen EHUKo Euskal Filologia sailean, Medikuntza eta Odontologia Fakultatean. Harrezkero EHUri lotuta egon zen beti haren ibilbide akademiko-profesionala. EHUKo Euskara Institutuaren sorreran parte hartu zuen, eta 2003tik 2005era arduraldi osoz jardun zuen Euskara Institutuan eta Euskara Zerbitzuan: unibertsitateko testuak zuzentzen eta argitaratzen, irakasle-entzako hobekuntza-ikastaroak antolatzen eta ematen, terminologia-jardunaldiak antolatzen... Horrez gain euskarari buruzko liburuak argitaratu zituen eta baita itzulpen ugari ere.

Martxoaren 30a

Mary Whiton Calkins

Connecticuten jaio zen 1863an. Bost neba-arrebaren artean zaharrena bera, ama gaixorik zutenez, familia zaintzeko ardura izan zuen gaztetatik. Hala ere, aita ikastera animatu zuen, eta Massachusettsko Smith Collegen hasi zen; izan ere, *collegeak*, sasoi hartan, emakumeen goi-mailako hezkuntza emateko zentro esperimentalak ziren, emakumeentzat itxita baitzeuden unibertsitateetako atea.

1890ean, Harvardko Unibertsitateko irakasle batzuek doktorego-klaseetara joatera gonbidatu zuten. Hango arduradunek ez zuten onartu, baina haiek iritziz aldatzeko egin ziren ahaleginen ondorioz, azkenean onartu zuten Calkinsen presentzia modu ez-ofizialean, ikasle *berezi* gisa. Klasekideek, ordea –guztiak, jakina, gizon-entzako–, ikasgelara joateari utzi zioten Calkins ikaskidea zelako.

Denborarekin, 1905ean, Estatu Batuetako Psikologia Elkarteko (APA) emakumezko lehen presidentea izan zen. Doktore-titulurik gabe hil zen 1930ean, eta Harvard 1963an aitortu zion Mary Whiton Calkinsi haren lana, doktorego-tesia eta titulua.

Europa 60 urtetik gorako jende gehien duen kontinentea da. Segundero bi pertsonak betetzen dituzte 60 urteak eta 2050. urterako bikoiztu egingo da 60 urtetik gorakoen kopurua.

Kontrakoa uste bada ere, zahartza-roa emozionalki garai positiboa da. Depresioa eta antsietatea garai horretako buru-eritasun larrienak badi-ra ere, gazteagoek baino buru-eritasun gutxiago izaten dituzte. Gainera, jende gazteagoak duen baino egonkortasun emozional eta ongizate handiagoa izaten da zahartzaroan.

Erretiroa lasaitasun-garaia gerta daiteke batzuentzat, baina estresagarria beste batzuentzat. Estresa, izan ere, identitatea eta sare sozialak lanaren inguruan eratuak izateagatik sor daiteke, edo zahartza-roa planifikatu gabe edukitzeagatik. Beraz, garrantzitsua da denbora librearen duten pertsona horientzat errekurtsioak sortzea, gizartean integraturik egon daitezen, eta parte-hartze aktiboa izan dezaten. Hala, Europako hainbat herrialdetan pertsona nagusientzako programak sortu dituzte erretirorako prestatzeko. Horietan, aisialdirako jarduerak eta familia-harremanak landu eta bizi-ziklo berrirako prestatzen dira.

Euskal Herriko Unibertsitateak badu eskaintza bat 55 urtetik gorakentzat: *Esperientzia Gelak*. Ikasketak lau urtetan egiten dira eta ikasleek Gizarte Zientzietako Unibertsitate Titulua eskuratzen dute. *Psikologia, Historia, Osasuna* edo *Jarduera fisiko*a ikasgaien bitartez Euskal Autonomia Erkidegoko populazioari kultura zabaltzen dion errekurtsioa da.

Ikasketetako lehen kurtsoan, Medikuntza Fakultateko Psikiatria Saileko irakasleok Psikologia irakasgaia irakasten dugu, eta, ikasleek esan ohi digutenez, Esperientzia Gela hauek

asko laguntzen diete beren bizitzako garai berrirako. Intelektualki aberasgarria izateaz gain, ikasketek zentzua ematen diote pertsona nagusien egunerokotasunari, eta, horien bitartez, autoestimua indartzen dute, beren beldurrei aurre egiten diete, askok betiko ametsa betetzen dute eta, gainera, beren sare soziala zabaltzen dute. Hainbestearinokoa da beraien motibazioa, non ikasketak amaitzen dituztenean beste kurtso batzuk ere egiten baitituzte, eta horiek ere erabateko arrakasta izaten dute, asistentziari dagokionez.

Psikologiako irakasleok beti uste izan dugu Esperientzia Gela hauek ikasleen osasun mentala hobetzen dutela, eta horregatik ikerketa bat egin genuen. Horretarako, lehen kurtsoko ikasleei sintoma psikologikoak neurtzen zituen test bat egin genien kurtso-hasieran (*BSI, Brief Symptom Inventory*), eta test bera kurtso-amaieran, haien sintomak ikasturtean zehar hobetuko zirelako ustean.

Testaren emaitzek bat egin zuten gure hipotesiarekin, hobekuntza esanguratsuak izan baitzituzten depresio, antsietate, etsaitasun, antsie-

tate fobiko eta ideia paranoideen sintometan. Horrela, 55 urtetik gorakentzako unibertsitateak haien egoera emozionala hobetzen duela frogatu genuen. Ondorioz, unibertsitateko Esperientzia Gelak interbentzio psikoterapeutikoa ez badira ere, onura terapeutikoa izan daitekeela uste dugu.

Bizi-itxaropena handitzen ari da eta horregatik garrantzitsua da pertsona nagusientzako errekurtsioak sortzen jarraitzea. Horietako askok oso egoera fisiko eta psikologiko ona dute, eta oso inportantea da horrela jarraitzea. Esperientzia Gelak pertsona horientzako errekurtsio bat dira, eta gehiago sortu behar direla uste dugu, pertsona nagusien artean heterogeneotasun handia dagoelako eta motibazioak mota desberdineta-koak izan daitezkeelako.

Gaur egungo gizartean gaztetasunari gehiegizko balioa ematen zaio, eta zahartza-roa are garai alaiagoa izan daitekeela demostratu dute hainbat ikerketak. Zahartza-roa ilusioz beteriko garaia izan daiteke eta ordurako ere planak eta ametsak izatea integratu behar dugu bizitzako helburuetan.

Naiara Ozamiz Etxebarria

Psikologian doktorea eta EHUko Medikuntza eta Odontologia fakultateko irakaslea

Miren Agurtzane Ortiz Jauregi

Psikiatrian doktorea eta EHUko Medikuntza eta Erizaintza fakultateko irakaslea

Esperientzia Gelak, osasun mentalaren onuragarri



«Kalkutak zirrara eragiten du. Ez da turismoa egiteko hiri bat, boluntariotzarako baizik»

Betidaniko ametsa bete eta Indiara bidaiatu zuen Marga Iridoik iragan abuztuan. Hango bizimodua gogortzat duen arren, laguntzeko grinak eta bertako jendearen esker onak gauza bat utzi diote argi: «Egunen batean itzuliko naiz».

Indian ibili zinen iaz. Zerk bultzatuta egin zenuen harako bidaia?

Urte luzez eduki nuen buruan hara joateko ideia, baina beti sortzen zen zerbait galarazten zidana. Nire kasuan, lanak eta denbora-faltak atzerazten ninduten. Gainera, beldur handia nuen hara joateko: hango bizimodura egokitzeko gai izango ote nintzen, pobrezia dela eta. Baina, duela bi urte, nire senarra Kalkutara joan zen boluntario, eta egun horietan asko hitz egin genuen gaiaz. As-

moa biok elkarrekin joatea zen, baina, 2015ean lanposturako oposizio bat zegoenez, bertan behera utzi nituen asmoak. Hala ere, harekin hizketan, ikusten nuen nahiz eta bizipen gogorrak izan senarra zoriontsua zela han. Horrek bultzatu ninduen behingoz ametsa betetzera.

Zergatik India, eta ez beste herrialde bat?

La ciudad de la alegría liburuarengatik. Hartan, *slum* (txabola-auzo) batean bizi direnen egunerokotasuna



MARGA IRIDOI
Donostiako Parte Zaharreko osasun-zentroko medikua

Liburu bateko kontakizunek liluratu hartu zuen Marga Iridoik Indiara eramango zuen hegazkina, Josu senarraren laguntzarekin. Abuztuan, hiru aste igaro zituen hangoen zorionaren peskiz, baita aurkitu ere. Dioenez, erlaxatzeko beharra duenean han ikusiak ekartzen ditu gogora.

kontatzen da. Hunkitu egin ninduen, uste nuelako ezinezkoa zela hainbeste miseria zegoen lekuan zoriontsu izan eta bakean bizitzea. Hala, erabaki nuen egunen batean neure begiz ikusi beharko nuela.

Nola antolatu zenuen bidaia?

Duela bi urte senarrak egindakoan oinarrituta. Biok joan garen honetan,

orduko gauza bera egin dugu. Alde bakarra denbora izan da, orduan lau aste egin baitzituen eta guk hiru egin ditugu. Bi aste Kalkutan eman ditugu boluntariorantz, eta hirugarrena bidaiatzen. Boluntariorantz antolatzea ez zen erraza izan, Gipuzkoako gobernu kanpoko erakundeek egonaldi luzeago eskatzen zutelako. Normala da, baina guk ez genuen denbora gehiago. Senarrak mutil bat ezagutu zuen, Ama Teresaren etxeetako batean urtebete eman zuena, eta haren bidez lotu genuen egonaldia. Etxe horietan ez dute gutxieneko denborarik eskatzen, hartutako konpromisoak betetzea besterik ez. Euren beharrak eta zure prestakuntza kontuan hartuta esaten dizute zein etxetara joan, eta gu Dya Dan izenekoan egon ginen. Bertan, batetik, haur ezinduek daude, eta, bestetik, sorostegia. Aste-an hiru egunetan zabaltzen dute sorostegi hori, eta han egoten nintzen. Beste egun guztietan, hurrekin.

Zer aurkitu zenuen hara iristean?

Kalkutak inpaktua sortzen du. Gogoratzen dut iritsi ginen egunean aireportutik irten eta 52 gradu zeudela. Horrek indarrik gabe uzten zaitu. Gero, etxe erdi eroriak dira aireportutik auzorako bidean ikusten duzun lehen gauza. Kalean bizi diren familiak ere ikusten dituzu. Pobrezia izugarria dago, eta gu ez gaude horretara ohituta. Nahiz eta jakinaren gainean egon, bertara heldu eta miseria gorria ikustek min ematen du. Zabortegei bat da; kiratsa dago nonahi. Ez da turismoa egiteko hiri bat, boluntariorantzako baizik.

Nolakoa zen zure egun bat han?

Goizeko seietan esnatzen ginen. Lo egiteko hotel xume bat hartu genuen, eta handik 40 minutu egiten genituen oinez boluntarioen etxera joateko. Iristean, zazpietan tea esnearekin hartu, eta taldeak osatzen ziren etxeetara joateko. Errutina bat egon ohi da: lehenengo, haurren eta gaixoen arro-



pak garbitzen dira. Gero, zauriak sendatu, tratamenduak gainbegiratu, eta abar. Beste batzuetan, eskolara joaten ez ziren hurrekin egoten ginenean – gehienak, ezinduek –, abestiak, jolasak eta beste antolatzen genituen, haien beharrak asetzearekin batera.

Herrialde jendetsua da India. Ba al zenuten behar adinako materialik?

Ez dute ia ezer. Esertzeko bi banku, eta gasa batzuk. Ez dute antibiotikorik, eta dituzten analgesiko bakarrak parasetamola eta ibuprofenoa dira. Han ikusten diren zauriak hemen ez ditut sekula ikusi: ultzera ikaragarriak, infekzioak... Jendea mina duenean joaten zaizu, eta, mediku gisa, frustrazioa sentitzen duzu. Han medikua izan edo hemen izan oso ezberdina da; saiatzen zara mina kentzen, eta han dutenarekin sendatzen. Horrela jendea kalean bizi da; higijene-baldintza minimorik ere ez du, eta zauri larriak ikusten dira. Zaila da sendatzea hango desinfektatzaileekin; ez dago baliabiderik. Hori bai, egiten duzun apurra ere asko eskertzen dizute bai pazienteek bai arduradunek. Esaten ziguten egiten ari ginen lana garrantzitsua zela eurentzat.

Lanaz gain beste zerbaiteko aukerarik izan al duzue?

Bai, Udaipur eta Pushkar bisitatu genituen. Udaipurri *hiri inperiala* deitzen diote, eta oso turistikoa da. Indian badaude gauzak ikusteko. Esaterako,

maharanien garaiko jauregiak, Pichola lakua... Kaletik paseoa ibiltzea bera ikusgarria da. Ez du hemengoarekin zerikusirik; hango kolorea ikaragarria da. Pushkarri dagokionez, erromesaldien herria da, oso lasaia, eta egunsenti nahiz ilunabarrak ikusi genituen, erromesen abestiak, ofrendak, eta abar. Izugarria da.

Zer ezberdintasun dituzte gurekin alderatuta, kulturari, ohiturei eta abarrei dagokienez?

Egunerokoan bizi dira. Hemen hurrengo egunera begira gabiltza etengabe, baina han ez. Entzuteari garrantzi handia ematen diote. Horrez gain, erlijioak izugarritzko indarra du. Irudiak ikusten zenituen edozein lekutan, jendea ofrendak egiten...

Behiei nolako errespetua dieten, hori ere ikaragarria da. Bagenekien sakratuak zirela, eta geure begiekin ikusi dugu. Behin, autobide antzeko batean zegoen zirkulazio guztia gelditu zen hiru behik bere bidea lasai egin zezaten.

Zer gustatu zitzaizun gehien Indiatik?

Bertako jendea. Han, begietara begira hitz egiten dute, irribarretsua dira, abegikorrak. Ikusten duzu sufritzen dutela, eta hala ere oso esker onekoak dira. Ohituta daude boluntarioekin egoten, eta, han egon nintzen bitartean, oso lasai ibili nintzen kaletik; etxean nengoela sentitzen nuen une oro.

jon ander ortuondo

Fit4bike enpresan txirrindularitzari egokitutako azterketa biomekanikoak egiten dituzte, bai puntako kirolariei eta bai igandeetan errepidera irteten direnei. Haren esanetan, konforta eta errendimendua areagotu eta lesioak ekiditeko beharrezkoak dira halako probak.

Norberaren arabera. Profesional batentzat, aerodinamikan eta errendimenduan irabazteko balio dezake, eta beste batzuentzat erosoago joateko. Nik, lehen, osagaiak diseinatzeko egiten nuen lan, materialak zurrin bilakatu eta gramo batzuk arintzen, eta uste dut biomekanikaren bidez askoz gehiago eman die-

Prozesuaren hasieran elkarriketa egiten da, txirindulariaren maila, helburuak eta abar ezagutzeko. Gero, azterketa fisikoak egiten ditugu, haren malgutasuna, indarra eta oreka neurtuz. Horren arabera, *fitting*-a –gorputzaren arabera bizikletaren egokitzapena– egingo da. Oro har, pentsatu izan da *fitting*-a antropometrian oinarritzen dela, baina kontaktuak, izandako trau-mek eta abarrek ere garrantzia dute.



Bi bereiziko nituzke. Bata, ondo dabilenarena. Kirolari emana dagoenak errendimendu, konfort eta lesioetan hobetu egin nahi du. Entrenamenduetan lan-karga asko sartzen dute eta, errendimendua



hobetu arren, beti etor daitezke arazoak. Beste soslai helduagoena da, batez ere igandeetan bizikletaz gozatzerantz irteten direnena. Adinean gora egin ahala, 40 edo 60 urterekin egokitze- eta erosotasun-arazak zailagoak dira; gaur egun kirola modan egonik, ziklismoan adin

bateko jende asko dago, kirol hau adin handietan ere egin baitaiteke. Jende hori konfort bila etortzen da.

Bideoan grabatzen dituzue probak. Nola aztertzen dituzue gero?

Ekipamenduari dagokionez, arrabola erabiltzen dugu erabiltzailearen bizikleta jartzeko. Gero atzipen-sistema bat erabiltzen dugu. Sistema horretan txirrindulariaren mugimenduak neurtzen ditugu, artikulazioen estentsioak eta flexioak, eta errota-zioak: alde batera etzaten ote den, adibidez.

Lesioak-eta aipatu dituzu. Zein dira ohikoenak?

Bizikletan ohikoenak pelbis ingurukoak izaten dira, sarri nekearen ondorio direnak. Bizikleta gailu simetrikoa da, eta pertsonak ez gara hala-koak. Horrek desoreka batera garmatza maiz, eta pelbisean eta lunbarreran eragina izaten du. Horiek bizikletan sortuak izan daitezke, baina beste askori belaunean eta beste leku batzuetan aurrez izandako lesioak azaltzen zaizkie bizikletan has-tean.

Lesioen prebentzioa lantzen al duzue?

Bai. Jarrera egokia izatea bera prebentzioa da. Jende askok horregatik erabakitzen du horrelako zerbitzuak hartzea; baldin badaki posizio egokian doala, kalteak gutxituko ditu. Alabaina, askotan indarra eta oreka aztertzean ikusten bada pertsona batek gabezia duela, ariketa batzuk egitea aholkatzen zaio, hala nola sentadillak, hankak eta belaunak indartu eta babesteko. Horrela lesioak saihesten dira: zenbat eta indar eta malgutasun handiagoa, orduan eta babestuago.

Jarrera aldetik, nondik datoz malkurrik ohikoenak?

Ohikoa da heldulekua oso urruti edukitzea. Garai bateko posizioaren ezaugarria da: errepideko bizikletetan heldulekua urrutiago eta gorago

eramaten zen lehen. Orain, gertuago eta beheiago. Urruti egote horrek bizkarraren goiko alde eta zerbikal kargatzen ditu, eta eskuetako kontaktua zailtzen du, atzamarrak lo-kartuz eta. Beste bat zera da, eserle-kua oso atzean eramatea. Horrek ez dakar halako deserosotasunik, baina errendimenduan kalte egiten du.

Horrelakoen berri ere ematen al duzue?

Txostenetan ematen ditugun datuak txirrindulariari dagozkion neurri egokiak izan ohi dira, batetik. Hala, bizikleta aldatuz gero, badaki zein diren bereak. Bestetik, zer egin dugun deskribatzen dugu, zerbitzua amaitu ostean egindakoak argi geratzeko. Horrez gain, garrantziak dira ematen ditugun aholkuak ere: kontaktu-puntuak mugitzeaz gain, pedalkadak nola eman, nola entrenatu, nola-ko ariketak egin... Horrelako informazioa eman ohi dugu.

Aipatu duzu pertsona ez dela simetrikoa. Zer ondorio ditu horrek?

Azkenean, oreka zuzenean lotuta doa pedalkadaren indarrarekin. Hau da, ezkerrekin indar gehiago egiten badugu, erresistentzia gehiago egingo diogu ezkerreko pedalari eta gorputza harantz behartuko dugu.

Jendeak ematen al die behar beste garrantzia bizikletaren neurri, tamaina eta abarrei?

Tamainari bai. Orbeak inkesta bat egin zuen duela urte batzuk euren bezeroen artean, eta ondorioztatu zuten bezeroen % 80 baino gehiagoren kezka nagusia bizikletaren neurria zela: ez zekiten erositako koadroaren tamaina eurentzat egokia ote zen. Horrek argi uzten du txirrindulariek garrantzi handia ematen diotela horri. Adibidez, guztiok dugu gure bizikletako tal-detxoan norbere bizikletak izan beharreko neurriaren inguruan zalantzak dituenak.

Zainketa aringarrien historia laburra (2. atala)

Cicely Saunders



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

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

1980. urtean gobernu britainiarrak Britainiar Inperioaren Damaren titulua eman zion gure protagonistari. Haren meritua 1967an *hospice* mugimenduari hasiera ematea izan zen, zeina gaur egungo zainketa aringarrien aitzindaritzat har dezakegun. Lehenengo *hospice*-a, Saint Christopher izenekoa, Londresen sortu zen eta oraindik ere erreferentzia handia da medikuntzaren arlo horretan. Mugimenduak izugarrizko hazkundea izan zuen. Gaur egun, *hospice*-ak 95 herrialdetan baino gehiagotan ikus daitezke.

Saunders sentiberatasun handiko pertsona izanik, paziente terminalei ahalik eta zainketa onena eskaini nahi zien. Erlijio-uste sendoak zituenez, eutanasiaren kontrakoa zen. Hala ere, berarentzat pertsona zegoen beste ezeren gainetik eta,

horrenbestez, haren zentzura edozein pertsona joan zitekeen, sinestea izan ala ez. Hona hemen haren historia.

Cicely Saunders familia dirudun batean jaio zen, Londres iparraldeko Barnet auzoan, 1918ko ekainaren 22an. Haren aita oso pertsona kontserbadorea zen, eta, alabak erizaintza-ikasketak egitea ez zuenez begi onez ikusten, haren izena eman zuen Oxford Unibertsitatean, ekonomia- eta politika-ikasketak egin zitzen.

Bigarren Mundu Gerraren hasierak, ordea, bizimodua erabat aldatu zion. Erizainen eta medikuen beharra zegoenez, politika-ikasketak uztea erabaki zuen eta zaurituak zaintzeari ekin zion buru-belarri. Horretarako, erizaintza-ikasketak egin zituen Londresko St Thomas ospitalean. Orduantxe jarri zen, lehenengoz, hilzorian zeuden pertsonekin harremanetan. Dena dela,



St Christopher's Hospice. STEPHEN CRAVEN

urte gutxian aritu zen erizain. Umetatik zeuzkan bizkarreko minak, eta, gerran egindako ahaleginen ondorioz areagotu egin zitzaizkionez, erizain-lana bertan behera uzteko gomendatu zioten medikuek. Halaxe egin zuen, baina konpromiso sozial handiko pertsona izanik, beharrik gehien zuten pertsoneri beste era batera lagundu nahi ziela eta, Oxfordera itzuli zen, ekonomia eta politika ez baina gizarte-zientziak ikastera.

Saundersen lehenengo lana gizarte-langile gisa St Luke's ospitalean izan zen. Han bere lehen senar poloniarra ezagutu zuen. David Tasma zuen izena, eta minbizia zabaldua zeukalako zegoen ingresatuta. Hark bazekien fase terminalean zegoela baina horrek ez zion galarazi Cicelyrekin maitemintzea.

Halako ospitale batean ingresatuta egoteagatik sentitzen zuen etsipena transmititu zion Davidek. Han, haren gela berean, gaixorik sartzen ziren pazienteak sendatu eta etxera bueltatzen ziren, eta uste zuen beharrezkoa zela beste ospitale mota bat egitea hilzorian zeudenen-tzat, non gaixotasunaren sintomak –mina batez ere– tratatzeaz gain, pertsonaren alderdi afektiboa ere kontuan hartu beharko litzatekeen, *maitasun-giro batean*. Harreman horrek Cicelyren bizitza osoa markatu zuen. Davidek heriotzari eta paziente terminalei buruzko bere pentsaera aldarazi zion. Senarra hil zenean, Saundersek 500 libera oinordetu zituen, garai hartan diru asko zena, eta ordutik argi izan zuen zer izango zen bere bizitzaren helburua: zentro bat sortzea, zeinetan hilzorian zeuden pertsonak, maitasun eta ulermenez gain, tratamendu mediko onena izango zuten.

Berehala ekin zion lanari, baina Howard Barrett doktoreak, St Luke's



Saunders doktorea paziente batekin solasean.

ospitalearen sortzaileak adierazi zion inork ere ez zuela aintzat hartuko, erizaina baitzen, eta medikuntza ikasteko gomendatu zion. Saundersek ordurako 33 urte bazituen ere, izena eman zuen St Thomas's Hospital Medical School-en, eta bukatutakoan, 1957an, paziente terminalen minaren ikerketan murgildu zen beka bati esker. Aldi berean, Karitateko Alabek zuzentzen zuten pobreentzako ospitale batean lan egin zuen.

Han bere bigarren senar poloniarra ezagutu zuen: Antoni Michniewicz. Ospitalean ingresatuta zegoen, eta bazekien minbizia zabaldua zeukan ez epe laburrean hilko zela. Pertsona adoretua zen, zoritxararren aurrean koldartuko ez zena. Hasieratik oso ondo konpontzen ziren bata bestearekin, eta elkarriketa luzeak izaten zituzten. Askotan hitz egiten zuten Cicelyk zeukan proiektuaz eta hura gauzatzeko zailtasunaz, oso garestia baitzen. Saunders adoregabetzen zenean, Antoniren portaera oso lagungarria gertatzen zitzaion, indar handia ematen baitzion aurrera jarraitzeko. Michniewiczek berak proposatu zion zer izen jarri zentroari: St Chris-

topher, bidaiarien patroia izena, hain zuzen ere.

Azkenean, 1967an ireki zituen ateak St Christopher ospitaleak. Garai hartan oso berritzailea izan zen. Jatorriz 45 ohe zeuzkan, eta etxeko ospitalizazio-zerbitzua ere bazuen.

Haren egitekoa ikuspuntu mediko batetik bi alderditan zehaztu zen. Lehenengoa, minaren kontrola; izan ere, betidanik, tratamendu analgesiko jarraituaren aldekoagoa izan zen, aldizkako sedazioaren aldekoa baino. Bigarrena –haren

ustez, minaren kontrola bezain garrantzitsua–, barneko sufrimendua tratatzea zen. Hori lortzeko zegoen modu bakarra zera zen: gaixoaren ondoan denbora luzean egotea eta *entzutea*, ez bakarrik gaixotasunaren sintomak, baizik eta haren bizipen pertsonalak, familiarrak eta espiritualak ere. Saundersek paziente asko tratatu ondoren, «Min osoaren teoria» garatu zuen. Teoria horrek dio mina ez dela sintoma bakarra eta, horrez gain, arlo espiritualak, psikologikoak eta sozialak kontuan eduki behar direla.

Saunders 1985ean erretiratu zen, 67 urte zituelarik, eta ospitalean modu aktiboan lan egiteari utzi zion, baina gaixo terminalekin zeukan konpromisoari bere horretan eutsi zion eta 2002. urtean, hil baino hiru urte lehenago, *Cicely Saunders Foundation* sortu zuen zainketa aringarriei buruzko ikerketa sustatzeko.

Medikuntzari buruz zuen pentsatzeko modua laburbilduz, berak esaten zuenez: «Gaixoekin ezin dugu gure ezagutza medikoa bakarrik erabili, baizik eta gure gizabidea eta entzute adeitsu bat ere bai».



IÑIGO GAMARRA



Bihotzerrea ohikoa da jaterakoan gehiegikeriak eginez gero. BERRIA

Bihotzerrea eta errefluxua saihesteko

Hamar pertsonatik batek jasaten omen dute, astean behin gutxienez, urdailean, bularraldean edo eztarrian erredura moduko bat. Digestio-urinek hestegorrian barrena atzera egiten dutelako gertatu ohi da.

Bihotzerrea sintoma oso usua da, jandanean gehiegikeriak egiten ditugunean azaltzen dena. Baina, nolabaiteko maiztasun edo erregularitasunarekin agertzen hasten denean, litekeena da errefluxu gastroesofagikoa izatea arrazoi, urdaileko paretak pixkanaka hondatzera irits daitekeen gaitza hain zuzen ere. Horregatik, etorkizunean larriak izan daitezkeen lesioak baztertzeko, bihotzerreari hasiera-hasieratik aurre egitea komeni da.

Urdaileko urinen akzioa

Jatean, elikagaiak ahotik faringera, ez-tarrira pasatzen dira. Hestegorrira doaz ondoren, eta urdailera iristen dira azkenik. Han urin gastrikoekin nahasten dira. Urdailak badu urin horietatik babesten duen mukosa-mintz bat, baina ez hestegorrian, ez faringean, ez ahoan, ez dago horrelako mintzik. Urdaileko azidoak, bere jarduna betetzen duen lekutik irten, atzera egin eta horietatik pasatzen bada, organo ho-



JABIER AGIRRE
medikua

rien paretak narritatu eta poliki-poliki kalteak eragingo ditu.

Zergatik gertatzen da?

Urin gastrikoek atzera egitea arrazoi askogatik gerta daiteke:

- **Hestegorriko esfinterrarekin arazoak badaude.** Hestegorriaren eta urdailaren arteko lotura ixten duen muskulu horrek tonua galtzen duenean, edo lotura hori behar bezala ixten ez denean, errefluxua gertatzen da, eta urdaileko urinak esfinterra zeharkatu eta hestegorrira pasatzen dira.

- **Hiatoko hernia.** Kasu horretan urdailaren zati bat bularralderantz desplazatzen delako gertatzen da urinen *ihesa*.

Sintomak

Ohikoenak bi dira: bihotzerrea bera eta erregurgitazioa. Horiez gain, ez hain usuak edo deserosoak baina, hala ere, aipatzeko modukoak dira eztula, itomen-sentsazioa, irensteko zailtasunak eta bularraldean sentitzen den mina, kasu batzuetan eztarriraino zabal daitekeena.

Ondorioak

Errefluxua askotan gertatzen bada, hainbat lesio sor daitezke luzarora: esofagitisa (hestegorriko paretak es-taltzen dituzten mintzen inflamazioa), hestegorriko ultzerak, odoljario digestiboak eta denetan larriena, Barrett-en hestegorria izenarekin ezagutzen den lesioa, hestegorriko minbizia izateko arriskua gehitzen duena.

Bihotzerre-sentsazioa arintzeko

Sintomak noizean behin agertzen direnean, otordu astun eta oparoen on-

**Trastornoa kroniko
egiten denean**

Kasu horretan, medikuarengana joatea izango da hartu beharreko lehen neurria, adituak diagnostiko egokia egin dezan: gastroskopia edo halako beste probaren bat eginenez, edo urdail barruko pH-a neurtuz. Behin arazoa detektatu ondoren, kasu bakoitzean tratamendu egokia jarriko du medikuak.

• **Antiazidoak.** Sodioa, kaltzioa, magnesioa, aluminioa eta halako osagaiei esker, urdaileko azidotasuna neutralizatzea lortzen dute, erresumina arinduz, eta gainerako molestiak baretzen dituzte. Normalean ez da errezetarik behar botika horiek erosteko, eta ondo erabiliz gero eraginkorrak diren arren, gehiegizko dosia hartuz gero arazoa larriagotzera ere irits daitezke, urdaila azido gehiago jariatzea behartzen baita. Horregatik, medikuak kontrakorik agintzen ez badu behintzat, neurrian eta noizean behin bakarrik erabiltzea gomendatzen da. Gaur egun badira botika finduagoak: hala nola bigarren tipoko histamina-hartzailearen antagonistak, Zantac, edo protoien bonba inhibitzen dutenak, Omeprazol.

• **Kirurgia.** Zenbait kasutan, beharrezkoa izango da ebakuntza kirurgikoa, ohikoa izaten den kokagune anatomikotik kanpo dagoen urdaila jatorrizko bere lekura eramateko, edo herniak eragindako bestelako akats eta arazoak konpontzeko.

dorioz, adibidez, ez dago arrazoirik aparteko arazo bat egon daitekeela susmatzeko. Beraz, aski izan daiteke prebentzio-mailako neurri batzuk hartu eta gure bizimodua eta ohiturak pixka bat zuzentzearekin.

Saiheska lo egin

Ahoz gora lo egiteak janariak ahora itzultzea errazten du. Horregatik, hobe da lotarakoan beste jarrera batzuk hartzea. Oheburua hamabost bat zentimetro igotzea ere gomendatzen

da, ohearen atzeko hanken azpian altxagarri batzuk jarritz, edo burko egokiak erabiliz, ahoa urdaila baino goragoko mailan egoteko.

Gutxi jan

Urdaila gehiegi betetzea nahi ez badugu, onena kopuru txikiak jatea da, eta egunean bost otordu egitea, eguneroko jana bost txanda horietan banatuz. Eta batez ere afaria bukatu ondoren hiru ordu pasatzen uztea gomen datzen da, lotara joan baino lehen.

Kontuz gainpisuarekin

Bakoitzaren gorpuzkerari dagokiona baino gehiago pisatzeak abdomen barruko presioa gehitu eta errefluxua errazten du. Zenbait kasutan bost kilo inguru galtzeak sintomak ia erabat desagertzea dakar.

Arropa zabala eta lasaia erabili

Gerrikoek, eta baita gerrialdea gehiegi estutzen duten jantziek ere, presioa eragiten dute sabelaren gainean, eta errefluxua izateko arrisku gehiago dago.

Erretzeari utzi

Tabakoak listu-jarioa murriztu eta hestegorriko esfinterraren dilatazioa errazten du. Ikerketetan frogatu izan den bezala, erretzeko ohitura da bihotzerrea izateko arrisku-faktorerik garrantzitsuenetarikoa.

Botikak zaindu

Herritarrek oso maiz erabiltzen dituzten analgesiko batzuek —azido azetilsaliziliko edo aspirinak, ibuprofenoak nahiz naproxenoak— gaitz honen sintomak areagotu ditzakete. Bihotzerrea izaten dutenek hobe lukete, beraz, parasetamola erabiltzea aurreko analgesiko horien orde. Eta pastillak hartzerakoan ur ugarirekin batera hartzea da modurik egokiena.

Ariketa neurtu

Abdomeneko presioa gehituko duen edozein ariketa fisiko edo kirol murriztu behar da, otordua egin eta ondorengo bi orduetan batez ere.

Jan-neurririk egokiena

Sintoma horrek, bihotzerreak alegia, lotura zuzena du elikadurarekin. Jan-edanari arreta berezia eskaini behar zaio, horregatik, eguneroko menuak prestatzerakoan:

• **Fruta.** Ananak bromelina ugari dauka. Entzima horrek gantzak metabolizatzen laguntzen du, digestio egokia erraztuz eta urdaileko azidotasuna murriztuz. Platanoak edo bananak ere oso gomendagarriak dira, urdaileko pH-a normalizatzen dutelako. Sentibera samarrak diren pertsonetan zitrikoek —laranja, pomelo, mandarina eta antzekoek— molestiak areagotu ditzakete, eta horregatik eguneroko jan-neurririk baztertzea komeni da. Fruta-piezak osorik jateak molestiak eraginez gero, saiatu arraspatuta edo zatituta jaten, edo egosita prestatuta bestela.

• **Esnekiak.** Esneki osoak gaingabetez ordeztzea gomendatzen da, azkenekoek gantz gutxiago dutenez errazago digerituko ditugulako. Gazta onduekin kontu berezia izan behar da.

• **Haragia eta arraina.** Haragi giharrrak, hegaztikiak eta arraina dira talde horretako aukerarik onenak. Eta sukaldean aritzeko orduan, hobe da egosita edo plantxan prestatzea, frijituta edo ogi-irinetan pasatuta baino. Koipe asko duten haragiak eta heste-beteak saihestea gomendatzen da.

• **Barazkiak.** Erraz digeritzeaz gainera, eragin alkalinizatzailea dute. Horregatik ezin hobeak dira urdaileko azidotasuna neutralizatzeko. Hala ere, badira urdaila narrita dezaketen zenbait barazki: tomatea, tipula, baratxuria edo piperra, esaterako. Horiek ez erabiltzea komeniko litzateke.

• **Gozoak.** Ahalik eta gehiena murriztu behar dira. Gehienek azukre finduak eta gantz saturatuak dituztenez, sintomak okerragotu egin ditzakete.

• **Edariak.** Ura da onena. Eta okerre-nak, kafea, te beltza, alkohola eta edari gasdunak.



www.irati.org

Isiltasun zuriz jantzitako oihana

Basoaren jaunak maite du bere oihana. Neguan, ordea, elur-malutak pilatzen zaizkio basoari, eta udazkeneko paisaia koloretsua du estaltzen. Maindire zuri bilakatzen da, orduan, Irati, egun laburretako isiltasunaren gordailu. Basajaunak bisitarien sekretuak gordetzen ditu, Irati baita haren bizitokia, eta hura da jaunaren etxea. Diote bisitari asko hura ikusi orduko ihesean joaten direla izuak harrapatuta; jendeak ez daki, ordea, hura dela basoko txoko guztiak ezagutzen dituen gizaki bakarra. Gidari trebea da.

Irati Nafarroa Behereko, Zuberoako eta Nafarroako lurretan hedatzen da Orhi menditik Orbaitzeta-ko lurretaraino, eta bai pago eta bai izeiek eusten diote oihanari zutik. Europako halako zuhaitz-multzo handiena da Iratiko oihana, Alemaniako Oihan Beltzaren ondotik. Basoak 17.000 hektareako lur-eremu zabala du, eta lau ibar hartzen ditu; Pirinioko isurialde bakoitzean, bi: Aezkoan, Zaraitzun, Garazin eta Zuberoan. Beraz, ibilbide ugari egin daitezke zuhaitzen eta belardien artetik, pauso bakoitzeko Euskal Herriko natura begien aurrean izanda; oihana arnasa hartzeko gune paregabea da batentzat baino gehiagorentzat.

Hamasei bidezidorrek osatzen dute Irati, eta bakoitzak hamar kilometro baino gutxiagoko bidea du, denak adin guztietarako egokituak. Ibilbide leun eta erosoan artean, Kubo deituriko ur-jauziarena dago, joan-etorriak bi kilometro eta erdi baino ez dituen. Bizikletan ibiltzea maite dutenentzat ere, badago planik Iratin: BTT zentro bat dago, Iratiko Etxeetan dagoena. BTT ibilbideetarako aukera asko ematen ditu basoak, eta guztiak oso ondo markatuta daude. Informazio-puntua dago bertan, eta ibilbideei buruzko argibideak jasotzeko parada dago, txangoak norberaren gustu eta nahietara egokitzeko.

Iratik mendien eta pasealekuen artean ibaiak ere ezkutatzen ditu, eta horiek egiten dute, benetan, berezi. Pirinioetako eremu horretan euri asko egiten duela eta, erreka eta uhar ugari zeharkatzen dute paisaiaren erliebe malkartsua; Urbeltza eta Urtxuria nabarmentzen dira horien artean. Elurretako Andre Mariaren ermitaren oinean bat egiten dute biek, eta Irati ibaia sortzen dute.

Basoan, halaber, babes bereziko guneak daude. Irati osoa Hegaztien-



www.irati.org

tzako Babes Bereziko Eremua izatez gainera, Erreserba Naturala edo Erreserba Integratua ere bada. Horien erakusle dira, esaterako, Mendilazko eta Tristuibarteko natura-erreserbak eta Lizardoiako erreserba integrala.

Bide bi daude Iratiko basora heltzeko; mendebaldeko sarbidea, Orbaizetako udalerritik NA-2030 errepidea hartuta, eta ekialdeko sarbidea, Otsagabiko herritik aterata eta NA-2012 errepideari jarraituta.

Baliabide naturalaren iraunkortasunaz gozatzeraz ere joaten da jendea, baita inguruko edertasunarekin maitemintzeraz ere. Diote udazkena izaten dela urtaro guztietan ederrena eta oparoena, orduan janzen baita basoa orbelez eta oihana kolorez, hain justu, urri amaieran eta azaroan.

Urtaro guztietan dago, edonola ere, zer ikusia; izan ere, edonoiz goza daiteke naturarekiko harremana bakardadean eta bost zentzuekin, hala nola pagoen eta izeien arteko uraren marmar basatiak entzunez, Iratiko ibaiaren eta Irabiako urtegiaren freskotasuna usainduz, udazkenean eroritako hosto iheskorak ukituz, basoko fruituak

dastatuz, eta Pirinioetako altxorra estaltzen duen belar-mantuaren leuntasuna sumatuz.

Fauna eta flora

Gainaldeetako oihan gehienetan edo bazkaleku argitsueta galdutako bazter ugari dira balio handiko basapiztien babeslekuak. Espezie ugari bizi dira han. Hegaztien artean, esaterako, mendi-erregetxoak, txontak, txantxangorriak, okil beltzak edo okil gibelnabarrak; uretako espezieen artean, amuarraik; eta ugaztunetan, azeriak, basurdeak, leporiak eta oreinak.

Florari dagokionez, aberatsa eta askotarikoa da. Nahiz eta basolanak modu kontrolatuan egiten diren eta zenbait esparru jatorrian ziren bezala gorde diren, oihana eraldatu egin da. Gaur-gaurkoz, pagoekin eta izeiekin batera, landare ugari hazten dira; besteak beste, ezkiak, hurritzak, zumarrak, sahatsak, astigarrak, ezpelak, ipuruak, iratzeak, likenak, goroldioak, elorri beltzak eta haritz bakartiak. Haritzak, hain zuzen, jatorrizko espezie nagusia izan ziren.

Aurreko urtaro guztien arrastoak ezkutatu ditu orain neguak, baina



Fitxa

Prezioak

Basoaren mantentze-lanetarako tasa ordaindu behar da Iratiko bi informazio-guneetan; prezio horretan, Iratiko mapa bat eta ekintzen gidaliburu bat sartuta daude. Motorrek 2 euro ordaindu behar dute, autoek 5 eta autobusek 30. Deskontu berezietarako, jarri harremanetan Orreagako (948 76 03 01) edo Otsagabiko (948 89 06 41) turismo-bulegoekin.

Babeslekuak

Basoaren barrenean, Iratiko Etxeak izeneko zentroa babesleku bat da, eta bertan informazioa eta ostalaritza-zerbitzuak eskaintzen dituzte; taberna eta jatetxea ere badute.

Iraupen-eskia, Iratin

Iratik badu bere eski-gunea, eta bertatik basoko paisaia ederrak ikus daitezke, baita Ossauko eta Aspeko ibarrak ere. Gune hori egokia da guztiz iraupen-eskirako, eta sare-palekin paseoak emateko.

Basajaunek badaki zer dagoen non. Haren izena oihukatuz gero, soinuuhinen talkak eta haien erreboteak sortzen duen oihartzuna entzungo du, eta Euskal Herriko altxor naturala ezagutzera gonbidatuko zaitu. Mendiko botak, arropa eroso eta errutinarekin apurtzeko gogoia baino ez dira falta.



«Izaten dira ikastaroak euskaraz jasotzeko eskaerak, baina zailtasun handiak ditugu, esate baterako, hizkuntza-gaitasuna duten irakasleak topatzeko»

begoña azkarate

Donostiako Unibertsitate Ospitaleko ikasketaburua eta intentsibista

Asistentzia-lana oso gustuko izan du betidanik, eta seriotasunez hartu behar izan zuen gaur egun duen egitekoan aritzeko erabakia. Begoña Azkaratek (Donostia, 1968) bere burua intentsibistatzat du, baina Donostiako Unibertsitate Ospitaleko ikasketaburua ere bada, irakaskuntzako aurreko arduradunak erretiroa hartu baitzuen. Proposamena egin zioten lanpostu horretan izena emateko, eta bere proiektua hautatu zuten. Gipuzkoako Sendagileen Elkargoko Fundazioko lehendakaria da 2015eko abuztutik.

Nabaritzen al duzu intentsibistalaren falta?

Zorionez, ez dut alde batera utzi, eta eskerrak. Nire eguneroko lanean, % 80 irakaskuntzan ematen dut, eta % 20 asistentzian. Beraz, biak uztartzeko aukera daukat. Ospitaleko egunerokotasuna ikusten jarraitzen dut, eta asko gustatzen zait, asistentzia oso gogoko dudalako. Askokostatu zitzaidan, hortaz, gaur egun dudan egitekoan aritzeko erabakia hartzea.

Izan al duzu, orain baino lehen,

Irakaskuntzari lotutako esperimentziarik?

Ez orain bezalakorik, baina, esaterako, Medikuntza Intentsiboko egoiliarren tutorea izan naiz 2010az geroztik. Ondoren animatu nintzen Irakaskuntza Batzordean parte hartzera.

Euskararen normalizaziorako plana ere jarri duzue abian.

Postu honetara heldu nintzenean, Donostialdea ESiko Euskara Planaren arduradunek deitu zidaten euskararen normalizaziorako neurriak azaltzeko. Horietatik hainbat jada martxan zeuden, edo abiarazteko asmoa genuen. Esaterako, ikastaroak bi hizkuntza ofizialetan ematea. Ikastaro guztietatik bi bakarrik dira bi hizkuntzetan, eta euskaraz Felix Zubiak ematen ditu; hain justu, Bihotz-Biriketako Bizkortzeari eta Oinarrizko Elektrokardiografiari buruzkoak. Dena den, une honetan badira hizkuntza bietan ematen diren bestelako hainbat saio.

Ikastaro horien eskaintza zabalduko al da?

Kontua da falta ditugula euskaraz ongi moldatzen diren irakasleak, eta, hain zuzen ere, hori da eskuartean dugun erroka, euskara-gaitasuna duten irakasleak ikastaroak emateko prestatzea. Beraz, datozen urteetan aukera hori zabaldu egingo dugu. Aurten, Babes Erradiologikoari buruzko ikastaroa, seguruenik, bi hizkuntzetan eskainiko dugu, eta asmoa dago eskaintza zabaltzeko; *online* diren ikastaroak, esaterako, errazagoak dira euskaratzen, eta jada badaude.

Eta nola hartzen dira erabaki horiek?

Osasun Ministerioak hainbat formatu ofizial helarazten ditu Espainiako Estatu osoko irakaskuntza-unitateetara. Horiek itzuli gabe daude, baina ez dut uste etorkizunean arazorik egon daitekeenik itzultzeko. Kontua da, Ministerioak eskatuta, ezinbestekoa dela formaziorako saio oroko-

rrak eskaintzea, eta horiek ezin dira euskaraz izan, egoiliarrek Espainia osotik datoze-lako, baita Hego Amerikatik ere. Egotea da ikastaroak euskaraz jasotzeko eskaera egiten duenik, baina ez da batere kontu erraza; edonola ere, saioen hasierako eta amaierako agurrak euskaraz egiten ditugu. Etorkizunean, ikastaroak euskaraz jasotzeko eskaera handia balitz, Irakaskuntza Batzordeak hala erabaki lezake.

«Irakaskuntza Batzordean hartzen eta onartzen dira erabakiak»

Egoiliarretatik zenbatek dakite euskaraz?

Erdiek gutxi gorabehera, % 50 batak dakite euskaraz. Orain arte, helitzen zirenean, hizkuntzaz galdetzen zitzairen, hau da, zein hizkuntza menderatzen zuten. Orain, ordea, interesatzen zaigu jakitea ea zein hizkuntzatan nahiago duten ikastaroak jaso. Eta, aukera dagoen bakoitzean, euskaldunei euskaraz emango zaie. Ez dugu inoiz arazo handirik izan; ez da inoiz gertatu egoiliar batak euskaraz hitz egiten duen tutore bat eskatzea, hau da, haien formazioaren arduradun bat, euskaraz mintzatzen dakiena. Urtetik urtera, sartzen den jende gaztea euskaldunagoa da, eta haien artean euskaraz aritzen dira.

Eta zer toki du euskarak ate irekien jardunaldietan?

Horietan euskara erabiltzea zail ikusten dut. Nahi badugu ospitale hau eta Osakidetza-ren sareko besteak ere pertsonen formaziorako prestigio handiko ospitaleak izatea eta beraz Espainiako Estatuaren barruan

erreferenteak izatea, prest egon behar dugu edozein tokitako jendea erakartzeko. Ate irekien jardunaldietan euskaraz egiteko muga dugu. Dena den, erakundeak egoiliarrei euskara ikasteko aukera eskaintzen die, eta ikasturte honetan harrera egin zitzaientean, esaterako, ikastaroei buruzko informazioa banatu genien.

Ikastaroez gain, zer gehiago egingen duzue euskara sustatzeko?

Egoiliarrei eskuliburua banatzen zaie irakaskuntzari buruzko guztia azaltzeko, eta, bertan, Euskara Planaren irizpideak jasota daude. Egoiliarrei ongi-etorri egin zitzaientean hizkuntzaren erabileraren irizpideak eman zitzaizkien: identifikazio-sistema, lehen hitza euskaraz, eta antzeko neurriak. Era berean, euskarte-tekniariekin adostuta daukagu saio bat ematea euskara-planaren nondik norakoak azaltzeko. Eskuliburuak, oro har, euskarara itzulita daude; besteren artean, Farmakoei eta Haurdunaldiari buruzkoa eta Erradiologiakoa. Bestalde, barne-komunikaziorako sisteman ere badago aldaketarik; izan ere, mezu elektronikoak euskaraz bidaltzen hasiko gara. Batzuetan, ordea, arazoak izaten ditugu gauzak nola itzuli, ez nik eta ez idazkariak ez baitaigu ia euskaraz. Nik ulertu ulertzen dut, baina ez dut neure burua gai ikusten euskaraz hitz egiteko. Pazienteekin, ordea, egiten dut aha-lerin hori, baina ez dut jariorik.

Non hartzen dira erabaki horiek guztiak?

Irakaskuntza Batzordean hartzen eta onartzen dira erabakiak. Hilabeteetako azken asteazkenetan elkartzen gara espezialitate bakoitzeko arduradunak. Dena dela, kudeaketa-zuzendaritza da gure zuzeneko burua, eta haiek dute azken hitza. Guk, oro har, Gasteizko saileko gidalerroei jarraitzen diegu.

«Gaztelaniaz, tradizio handia dugu; euskaraz, tradizioa sortu behar da osasungintzan» nahikari gabilondo

Itzultzailea eta zuzentzailea

Tarteka-marteka, harreman pertsonalei dagozkien erizaintzako hainbat alor faltan ematen dituen arren, Nahikari Gabilondok (Zarautz, 1978) maite du itzultzaile eta zuzentzailearen ogibidea. Erizaintza amaitu ondoan, Osakidetzan egin zuen lan epe labur batez, eta bi urteko beka bat eskuratu zuen EHUko erizaintzako eskolan, arlo horretako euskal hiztegi bat osatzeko. Beste urtebetez, sexologia-hiztegia egiten jardun zen, eta, hori amaitzen ari zela, Elhuyarren zientzietako bat behar zuten itzulpengintzarako eta bera hautatu zuten. Ordurako, Juan Kruz Igerabide idazlearekin lan egitea egokitu zitzaion, eta hark animatu zuen izena ematera. Dioenez, Igerabideri asko zor dio, gaur egun itzultzailea baita erizaintza ikasi zuelako.

Ez al zinateke erizaintzara bueltatuko?

Inoiz baztertzen ez dudan aukera da, beti buelta ninteke hara. Orain, ordea, nire etxeko egoerak hau eskatzen dit; itzultzaile autonomo izateak malgutasuna ematen dit nire egunerokoan.

Euskarazko osasungintza-arloko hiztegia ez al da, maiz, oso ezezaguna?

Ez pentsa; askotan, hiztegi-kontua baino gehiago da eta esaldien egiturak du konplexutasuna. Osasungintzan dagoen arazoetako bat da tradizioz gaztelaniaz sortuta dagoen hiztegia dagoela, eta ezjakintasun handia dago hori nola erabili euskaraz, eta, erabiltzen bada, ea euskaraz jarrita ulertuko den. Kontua ez da hizkuntza nahasian idatzi behar dela, baizik eta euskaraz, edonork

ulertzeko moduan; ez da potoloke-riarik behar.

Tradizio-falta, beraz. Zer egin, ordea, euskarazko osasungintzako hiztegia uler dadin?

Gaztelaniaz, tradizio handia dauka; euskaraz, tradizioa sortu behar da osasungintzan. Orain egiten ari garen lana ez da orain bertan edonork ulertzeko moduko testuak sortzen lagunduko digun zerbait, baizik eta hemendik 50 urtera, osasungintza-testuak euskaraz normal ekoizten direnean, testu horiek edonork ulertzeko bidea emango diguna; beraz, tradizio hori sortzen ari gara.

Udazkenean, «Arlo sanitarioko profesionalak euskaraz lanean» izenburupean, ikastaro bat eman zenuen Donostialdea ESIko profesionalentzat. Zer helbururekin?

Donostialdea ESIak bertako profesionalak euskarazko trebakuntza-saio bat emateko asmoa zuela esan zidaten. Helburua zen eguneroko jardunean euskara tresna bihurtzea; jende asko dago euskara-maila ona duen arren erabiltzen ez duena, ez dakielako nola moldatu edo ez delako ausartzen. Orotara, 21 pertsonak hartu zuten parte ikastaroan; euskaraz denek zekiten, noski, eta osasun-arloko bere eguneroko lanean oinarri bat zuten.

Eta zer ikasi dute?

Ez nien hizkuntzaren teoria eman nahi, baizik eta, hori oinarri, egunerokoan izaten zituzten zalantzak nola argitu. Nolabaiteko arrastoak eman nizkien esaldiak ondo antolatzeko. Egiazko testuak ere itzuli zituzten. Bigarren fasean, proiektu bat landu behar izan zuten, eta oso emaitza ona jaso nuen. Kontuan izan, gainera, haien jarduna ez dela itzulpengintza edo euskara. Era





boluntarioan egin zuten ikastaroa, eta hori eskertzekoa da. Gehienek ikaragarritzko hobekuntza egin zuten hasieratik amaierara; beste batzuek maila ona zuten, eta bultzadatxo bat baino ez zuten behar.

Zein kontsulta-iturri gomendatuko zenieke osasungintza-alorre-rako?

Askot dituzte. Elhuyarren, zientzia-arloko termino asko daude; Elhuyar-ko ZTH hiztegia iturri aparta da hitz teknikoak kontsultatzeko. Euskal-termen ere termino asko daude, arloka sailkatuta, gainera. IATE terminologia-bankua ere hor dago, terminoak beste hizkuntzetan nola diren bilatzeko. Zaila da orain besterik gabe iturri bat edo beste aukeratzea, bakoitzak arloaren araberrako iturriak beharko baititu, baina kontsultak egiteko iturri asko daude. Gero eta testu gehiago daude euskaraz, unibertsitatean ere gero eta testuliburu gehiago daude euskaraz. Kon-

tua da arakatzea, gutxiagotasun-usterik gabe.

Nola ikusten duzu euskararen normalizazio-prozesua Osakidetzan?

Lan handia dago egiteko. Arlo guztietan bezala, goian dauden pertsonen araberrakoa izaten da. Inongo alorretan ezin da utzi guztia pertsona baten ardurapean, oso primitiboa iruditzen zait. Bide bat zabaldu baldin bada, horri jarraitu behar zaio. Osakidetzan gero eta langile euskaldun gehiago dagoen heinean, gero eta normalizatuagoa egongo da euskara.

Hala ere, eman da aurrerapausorik aurreko urte batzuetatik hona, ezta?

Nik erizaintza egin nuenean eta solairu batean praktikak egin nituenean, solairu osoan bakarra nintzen euskaraz nekiena; ez zegoen, ez erizainik, ez medikurik, euskaraz zekienik. Zestoako amonatzko bat zegoen orduan,

gaztelaniaz ez zekiena. Arazo larria zuen hankan, eta sendaketak egiten zizkiotenean min handia sentitzen zuen. Alaba edo ni aurrean ez ba-geunden, ez zion inori zauria ukitzen uzten, ezin baitzuen esan ezta nola sentitzen zen ere. Mina zuen, beldurra eta ezin komunikatua. Osakidetza ezin du hori onartu. Ordutik, pasatu dira urteak eta sinetsi nahi dut gauzak aldatu direla.

Batzuetan zera gertatzen da: osasun-zentro bateko itxarongelan zaude eta euskarazko zenbait mezu gaizki idatzita edo gaizki itzulita daudela ikusten duzu.

Bai, edozein tokitan gertatzen da. Hori, azkenean, lan paralelo bat da: horretan interes gehiago jartzen duenak, seguru aski, bide hobeak topatuko ditu. Kontzientzia-falta dago kartelak egiteko orduan. Beste guztia zabaltzen doan heinean, hori ere zabaltzen joango da.

Zer da hobe halakoetan, gaizki itzulua uztea ala gaztelania hutsean egotea?

Osakidetzak, erakunde publikoa izanik, erakutsi behar du eduki guztiak bi hizkuntzetan aurkezteko gaitasuna duela, eta egiten duen hori ondo egiteko ardura hartu behar du. Mezuak euskaraz idazteko ahalegina eskertzekoa da, eta txalotzekoa. Egia da, ordea, euskaraz gaizki idatzitako mezuren bat ikusten dugunean barre egiten dugula eta edonon publikatzen dugula. Jarrera aldatu behar genuke, eta, gaizki idatzia ikusten dugunean, bertakoari esan gaizki idatzia dagoela, eta nola behar lukeen. Eskertu egiten dizute goxo eta asmo onarekin esaten diezunean. Sare sozialetan publikatzen baduzu, ordea, kontrako jarrera lortzen dela uste dut: hurrengoan gaztelania hutsez utziko dute. Dakienaren jarrera aldatu behar da askotan, ez dakienak aurrera egin dezan.



antonio peña

Margolaria eta Donostialdea ESIko administraria

Pintzela eskuan, errutinari iheska

Margolaria zara. Nondik datorkizu zaletasuna?

Aspaldidanik dut zaletasun hau. Hamabost urterekin hasi nintzen, eta, hemezortzirekin Londresera joan nintzenean, artisten komunitate batean egon nintzen. Han argazkilaritza eta beste zenbait arte jorratzen zituen jendea zegoen, eta uste dut hori izan zela mundu honetarako behin betiko pausoa. Erakusketekin 2000. urte inguruan hasi nintzen, tabernetan eta. Ondoren, galerietan sartzen hasi nintzen.

Zein da zure estiloa?

Espressionismo abstraktua dela esango nuke. Hala ere, ez dut estilo horretan sailkatuta geratu nahi. Obra figuratiboak eta erretratuak ere egin izan ditut, baina erosoago sentitzen nahiz ideia bat hartu eta hura era abstraktuan lantzen. Bizarritzko hipodromoan ikusitakoetan oinarritu dudana bilduma da horren adibide. Hogei koadro dira, eta, zaldiak bezalako elementu figuratiboak agertu arren, saiatu naiz bertan ikusitakoak ere islatzen: koloreak, bizitasuna, burrunba...

Bestalde, dekonstrukzioa ere lantzen dut.

Nola sortzen duzu koadro bat?

Nire bizi-esperientziak emandako gai bat izan ohi da abiapuntua. Egingdako bidaiaren bat, adibidez. Hala, gaia lotuta dudanean, lanean hasten naiz. Mihise zuriaren gainean, material jakina duzu beti, eta horrekin jokatzea behar da. Materialak ere jokatzen du, ordea; bai hezetasunak, bai pintura motak ere: polimeroa, olio edo akrilikoa.

Idea mihisera igarotzean, materialak jokabide jakin bat izan dezan nahi duzu, eta lantegi horretan transte moduko batean sartzen naiz; denbora desagertu egiten da. Amaitzean, koadroarekin dudana harremana amaitu egiten da; koadroak bere istorio propioa hartzen du, eta hartzailearekin komunikazio-kanala bihurtzen da.

Zure eta hartzailearen artean, diozu.

Bai, nik harreman bat izan dut koadroarekin, baina, amaitzen dudanean, beste batekin izango du, hura ikusten duenarekin, alegia. Hark ge-

ro nirekin erlazioa izango du, baina ni bertan egon gabe.

Baina horrek ez du esan nahi zuk eta hartzaileak koadroari zentzu bera emango diozuenik.

Hala da. Nik koadroa sinatzen dudanean amaitzen da lanarekin dudana harremana. Nire izena eta nire gaia daramatza, baina baita nire ikuspuntua ere. Horregatik, koadroak bizitza propioa hartzen du, eta, hartzailearekin harremanean jartzen denean, komunikazio bat eman daiteke harren eta nire artean. Edo ez, baldin eta hartzaileari koadroak deus esaten ez badio. Beste batzuek, aldiz, baliteke beste zentzu bat ematea. Horregatik gustatzen zait abstrakzioa lantzea, errealitatea lantzean denok gauza bera ikusten baitugu. Abstrakzioan nik egindakoa azal diezaioket hartzaileari, baina hark koadroarekin du komunikazioa, eta baliteke beste zerbait ikustea.

Gertatu zaizu inoiz lan bat amaitu eta irudikatu nahi zenuena ez lortzea?

Askotan. Esan dizudan eran, koadroak bere bizitza modukoa du, eta, kolorea ematean tonu bat izan arren, baliteke lehortzean hura aldatzea, eta margolariak emandako bizitza galtzea. Kolorearen dispersioa ere alda daiteke. Zoriak bere lana egiten du.

Tabakaleran erakusketa bat jarri duzu.

Bai, 2011ko dekonstrukzio-bildumaren jarraipena da, eta ordukoak eta berriak daude ikusgai. Dekonstrukzioaren ideia gustatu zitzaidan doktorego-tesia egiteko, eta hura lantzen jarraitzen dut pinturaren bitartez. Uste dut gauza interesgarriak egin ditudala: 2011ko koadroetan kolore lauak ziren nagusi, urdina eta, baina oraingoan kolore gehiago sartu ditut, baita bestelako figurak ere: itsas zaldiak, tximeletak... Uste dut bikotekideak eta biok espero dugun haurrak zerikusia duela horretan.

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

GOLDEKOA		KIBI		OKISO		BETOLIA		ALDEI		SETUL
HESI		GARHOA						IN		
				INDUSA						
				SAMARRA						
OKAKA						SEIO				
SARMAKIL						ATERKIA				
								TA		
								LORPIOS		
AL			LESMIRE							
GOAO			BURURO							
				OTI						
				ISUKI				ARTEA		
IRAGORRAK										AUNI
OL										
		BEKA				TUO				
		BRA				ETA				
HARO	PATENBURU									
	IH									
				ASTIAR						
IDURI						ILEA				

erantzunak

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

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

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

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

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

Sudoku

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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Behar baino pixka bat gehiago. 2. Denek, guztiek. Kontinente bateko. 3. Marokoko hiriburua. Bururatua. 4. Deusez. Txulapaingo herrixka. 5. Sufrearen ikur kimikoa. Lasai. Indioaren ikur kimikoa. 6. Mila eta berrogeita hamar, zenbaki erromatarren arabera. Hari-gai gozoena zen, garai bateko iruleen ustez. Kontsonantea. 7. Euskadi, labur-labur adierazita. Abade edo abadesa baten menpeko lurraldea. 8. Afrikako ibai luzeena. Jirafaren familiako ugaztun afrikar. 9. Gipuzkoako udalerria, Tolosaldean. Asiako estatua. 10. Garai bateko mugazain.

Goitik behera

1. Goraipamenak, goresteak. 2. Eratsu, modu onean. Ibarrangeluko hondartza ezaguna. 3. Erru. Euri xuri. 4. Dardarak. Nork berea bilatzen omen du. 5. Bokala. Argudio bidez eusten zaion perpausa edo teoria. Lehenengo bi hizkiak. 6. Galioa balio du. Arrain mota. Bokak mehea. 7. Estandarizaziorako Nazioarteko Erakundearen laburdura. Isurkari bat, beroaren eraginaz, lurrin burbuilez inarrosia gertatu. 8. Ipar Euskal Herrian, gaitiditu. Madari. 9. Aurkitu, ediren. Iparralde. 10. Orain arte.

ANIZTASUNA OSASUNEAN



Iruñean, 2017ko martxoaren 31n eta apirilaren 1ean
NUPeko Osasun Ikasketen Unibertsitate Eskolan