



**Arabako Ikerketa Unitatea:
profesionalen jarduna,
ebidentziekin babestua**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Arabako Ikerketa Unitatea	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Jose Agustin Ozamiz	7
bidaiak mundutik zehar Igor Garin Greziako kanpamentuetan.....	8-9
unibertsitatetik Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako XXVIII. jardunaldi zientifikoak	10-11
atzera begira Adrian Hugo Aginagalde Llorente	12-13
aholku medikoak Jabier Agirre, belauneko mina arintzeari buruz	14-15
arnasguneak Urko bidea	16-17
osasunez eta osasuntsu bizi Luis Mari Oiarzabal, laguntzaile pertsonala	18-19
euskara osakidetzan 2HE egiaztatze ezohiko deialdia.....	20-21
bizitza lanetik kanpo Ricardo Manzanaro	22
denbora-pasak	23

agenda

MAIATZA

2017ko udako euskara-ikastaroak

Izena emateko epea apirilaren 24an ireki eta maiatzaren 9an bukatuko da.

EAEko erizaintzako X. jardunaldia: «Zaintzen eta gizarteratzen».

Maiatzaren 4an, Bilbon, Euskalduna Jauregian.

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatze probetarako 2017ko lehenengo deialdia

Aurreikusita dagoenez, idatzizko probak maiatzaren 6an egingo dira, Barakaldon (BEC), eta ahozkoak ekainaren erdialdera.

Ikergazte 2017, ikertzaile euskaldunen bigarren kongresua.

Maiatzaren 10etik 12ra, Iruñean, Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Arrosadiko campusean.

EAEko emaginen elkartearen III. jardunaldi zientifikoa

Maiatzaren 11n, Bilbon, UPV/EHuren Abandoibarreko Bizkaia Aretoan.

Urritik aurrera euskara lanorduz kanpo ikas- teko ikastaroak

Ikastaro presentzial edo autoikaskuntzakoetan izena emateko epea maiatzaren 19an bukatuko da.

UPV/EHuren uda-ikastaroa: «eGuneratzen, osasun sexualaz solasean».

Informazioa: www.uik.eus/eu/eguneratzen

Izena emateko azken eguna maiatzaren 31.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

EKAINA

Ahotsaren patologien eta neurolaringologiaren I. ikastaro praktikoa

Ekainaren 8an eta 9an, Galdakao-Usansolo ospitalean.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

2. hizkuntza-eskakizuna egiaztatze ezohiko deialdia

Idatzizko probak ekainaren 26an egingo dira, Gasteizen, Erizaintzako Unibertsitate Eskolan.

Irakurlearen txokoa

Nola bizi izan duzu amatasun/aitatasuna eta lana? Bateragarriak al dira zure ustez?

Nire ustez amak denbora asko behar du umea zaintzeko, batez ere lehenengo urtean; horregatik, lanaldia murriztea komenigarria izango litzatekeela pentsatzen dut.

M. Jesus (Bilbo-Basurtu ESla)

Ama izan nahi edo bagarenon burura berehala datorkigu galderaren erantzuna: EZ, INOLA ERE EZ. Gaur egun oso zaila da familia eta lana uztartzea, eta zer esanik ama garenon kasuan, guretzat INPOSIBLEA baita.

Haurdun lotu orduko konturatzen gara zer-nolako txolopotean sartu garen, ama eta lana uztartzeko ametsa izan badugu: ginekologoarenera joan beharra, analisiak, ama izateko prestakuntza tailerrak, hitzordua emaginarekin... Horiek guztiek geuri eragiten digute zuzenean, eta behar horietan emandako orduak zuloak omen dira enpresarentzat. Horiez gain, oso ohikoa da erditu baino bi hilabete aurretik baja hartzea, gure tripatxoak zenbait gauzatarako mugatzen baikaitu, eta baja eskatuta, soldata izugarri eskasten da. Noren soldata? AMARENA, jakina. Eta lanean hasi aurretik erabaki larria: eszedentzia, lanaldi-murrizketa ala zer demontre egingo dut? Lanean edozein murrizketa eskatzeak gure kotizazioa ahultzea eta erretiroko baldintzak eskastea dakar.

Eta..., oraindik ere sinetsi ezinik, haurdun nagoelako berri eman didan tramankuluari begiratzen diot, behin eta berriro begiratu ere, nire ametsa (berriro) bete dela onartzeko. Eta une hori betiko gordeko dut buruan eta bihotzean. Nire poza eta nire bikoteki-dearena, bikotekidearen begiek kliskik ez egiteraino.

Haurdun gaude. Eta haurdunaldia ahalik eta gehien gozatzen saiatu gara, baita erditzea ere, suertea izan baitugu, eta une biak apartak izan baitira.

Ama bakoitza ama bakarra, baina denok ama.

Iratxe (Barrualde-Galdakao ESla)

Amatasuna normaltasunez bizi izan dut, baina egia da ahalegin berezia eskatzen

duela «unibertso berri» hori antolatzeak. Negoziazio-garaia ere bada, familian etxeko arduraz hitz egin, konpromisoak hartu, eta abar; azken finean, gu, emakumeok, ez gara etxean gertatzen denaren arduradun bakarrik.

Amatasuna eta lana bateragarriak direla iruditzen zait, bai, baina familian konpartitzea, ardurak argitzea eta egokitze-prozesu etengabea eskatzen dute.

Carmen (Donostialdea ESla)

Nire ustez posible litzateke amatasuna edo aitatasuna eta lana batera eramatea, baina nekez bizi liteke ondo eta pozik tarte hori, lan eta gizarte baldintzak ez badira hobetzen.

Zailtasun handiak topatzen ditut neure inguruan familia eta lan eskakizunak betetzeko edo biak batera behar bezala eramateko, bakoitzak behar duen esfortzua eta dedikazioa handiak direlako. Amatasuna zein lana aurrera ganoraz eramateko, lan baldintza hobeak eta gizarte laguntzak edota erraztasunak egon beharko lirateke; bestela, gaur egun ikusten dugun bezala, jaioberriak edo haurrak hilabete gutxiz jaso ahal ditu hain onuragarriak diren edoskitze naturala, estimulazioa, zainketa eta abar.

Espero dut gure gizarteak edo gure enpresak egoera hori erantzun bat ematea.

Patricia (Debabarreneko ESla)

Nire ustez, umea edukitzea gauzarik onena da, oso zoriontsu egiten zaituelako, baina nekagarria ere bada. Alde batetik, laneko ordutegiak ez dizu uzten umearekin egoten zuk nahi duzun beste. Bestetik, nekatuta zaude laneko edo eguneko gertakizunekin (beste ume bat, kirola, etxeko eginkizunak), eta horri gehitu behar zaio ez duzula lorik egiten nahi beste. Gauak ez dira oso-osorik lo egiteko eta, gainera, laneko ordutegian gauak ere badituzunez, azkenerako neka-neka eginda bukatzen duzu eta umore txarreko aurpegia erakusten diozu inguruko jendeari.

Hori esanda, garbi dago zer nahi dudun, aitatasuna ona izan dadin: gurasoak lanordu gutxiago edukitzea eta soldata berdina izatea geroko etorkizuna sortzen ari zarelako. Primeran iruditzen zait orain aitak egiten ari direna, umearen karga banatzea, baina amatasuna ezin genioke kendu ama bati. Beronek eduki baitu umea. Horrek noski errekuperatzeko denbora behar du.

Dioni (Debabarreneko ESla)

Oraindik ez naiz ama, 40 urterekin, nahiz eta nire betiko ametsa hori izan; maitemindurik nago ene seme-alaben aita irudikatu nuen horrekin, baina banandu egin ginen, eta min dut horregatik. Berriro ere elkartzea dut ene desira bakar, bateragarriak garelako, bateragarri egingo genukeelako ama eta aita izan eta lanean aritzea.

Eta galdera horrek ene poema hau konpartitzera ekarri nau:

AI AMA!

Oraindik amaren alaba naiz
eta alabaren ama izan nahi nuke
(edo semearen ama),
hau korapiloa dudana urdailean,
hau herusta bihotzean,
maitemindurik nagoela
bakarrik sentitzean.
Ai ama!
min dut, min larria
ene obulu maiteok,
barkatu nire seme-alaba izan nahi zenuten suizida horiek
maite dudan horren eta nire izenean
barkatu,
San Valentin egunean
isiltasuna soilik jaso bainuen bere aldetik,
eta duela bi urte
ene maiteminarekin hazia
handiagotzen joan da ene bakardadean.
Eskerrik asko zure pazientziagatik,
azken urteetako hileko odoljario hauetan guztietan,
maite zaitut.
Laster izanen duzu bizitzeko abentura hau
gozatzeko eta sufritzeko aukera.
Hori da nire itxaropena.

Ainara (Debabarreneko ESla)

«Ikerketa-prozesuak beti zalantza batekin hasten dira. Zalantzarik ez badago, ez da etikoa ikertzea»

felipe aizpuru

Arabako Ikerketa Unitateko burua eta medikua

Felipe Aizpuruk ia 25 urte daromatza Arabako Ikerketa Unitatean. Garai hartan bulegoan bakarrik aritu arren, gaur egun 10 lagun inguruko taldearen gidari da. Euren lana zertan datzan azaldu digu, etorkizuneko proiektuak azaltzearekin batera. **Zer da Arabako Ikerketa Unitatea?**

Bioaraba institutuaren plataforma bat gara, Arabako zentroetako profesionalen ikerketari laguntza ematen dioguna. Duela ia 25 urte inguru hasi ginen Txagorritxun, baina Arabako osasun-zentro guztietan aritzen gara, izan ospitale, lehen mailako arretako zentro edo osasun mentaleko zentro. Besteei laguntzeaz gain, ikerlari garen heinean, gure ikerketa propioa ere lantzen saiatzen gara gure denboraren % 15 inguruan, baina daukagun lan-zamarekin gutxitan lortzen dugu aurrera ateratzea. Hala, sarri lehen mailako arretako medikuntzarekin alderatzen dut gure zeregin-a, txantxetan, medikuntzako arlo guztiak ukitzen baititugu. Esaterako, batzuetan kongresu baterako datu batzuk txukuntzen ditugu, eta bestetan espezialitate bateko ezagutza handitzen lagunduko duen ikerketa egiten dugu.

Zein da zuen egitekoa?

Arabako zentro guztietako osasun-profesionalak dira, esan dezagun, gure bezeroak. Hala, haien eskaeren arabera egiten dugu lan. Proposamenak helarazten dizkigute, eta ikerketa-prozesuetan laguntzen diegu. Prozesuak beti zalantza batekin hasten dira: zalantzarik ez badago, ez da etikoa ikertzea. Alegia, ebidentzia badago jada tratamendu bat bestea baino hobea dela, ezin da ikerketarik egin.

Nolako ikerketak egiten dituzue?

Gure jardun experimental bakarra saio klinikoak dira. Adibidez, pertsona batzuei tratamendu berritzaile bat jartzen diegu, eta besteei ezberdina, izan ezaguna den sendagai bat edo izan plazeboa. Azkenean, desberdintasunak aurkitzen baditugu, hor dago ikerketaren funtsa. Horrez gain, behaketaz ere egiten ditugu ikerketak: tratamendu batekin pazienteak nolako bilakaera duen aztertzen dugu; esperimentala baino kalitate gutxiagokoa da, baina beti ezin da bestea egin. Guk ikerketa-diseinu sorta bat dugu, eta, kasuaren arabera, bata edo bestea erabiltzen dugu, baina beti premisa berekin: lanak kalitatezkoa izan behar du. Azterketa egitean, datuak bilitzen ditugu, elkarrizketa eginez eta



abar. Datuak hartu, txukundu, aztertu eta langile klinikoarekin batera ondorio batzuk ateratzen ditugu emaitzak interpretatzeko. Horren ostean, ikerketaren argitalpena egin behar da, baina komunitate zientifikoa ohartu da argitalpena ez dela amaiera-puntua, baizik eta berriz praktika klinikoan txertatu behar de-



la. Hori nahiko zaila da, baina horretan gabiltza. Hori egin arte ez dugu zirkulua ixten.

Zein dira zuen ikerkuntza-lerro nagusiak?

Guk, ikerlariok, osasun-zerbitzuen arloan egiten dugu lan, bi arlo nagusitan: batetik, IKTen (Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologia)

eragina aztertzen dugu gaixotasunen prebentzioan eta kudeaketan. Esaterako, erretzeari uzten ari denari SMSz aholkuak ematea da ikerketa horien jardunetako bat. Hor proba egin genuen: batzuei SMSz aholkuak ematen genizkien, eta besteei, berriz, betiko eran, medikuen kontsulta-bidez. Emaizak argiak izan ziren: lehen taldean % 16k utzi zioten erretzeari, eta bigarrenen % 6k. Hala, lehen metodoak funtzionatzen duela ondorioztatu genuen. Orain, sakelakoetarako aplikazio bilakatu dugu SMS-zerbitzua, merkeagoa delako, eta, horrez gain, medikuen tresna gisa ere jarri

«Ikerketa batean oinarrituta, erretzeari uzten laguntzen duen aplikazio bat jarri dugu martxan»

dugu. Beste adar garrantzitsu bat zera da: laguntzaile nahiz ikertzaile garenen ikerketen kalitatea bermatzea ahalbidetuko digun ikerketa. Izan ere, *Lancet* aldizkari entzutetsuaren arabera, ikerketako datuen % 85 ezerezean geratzen da, mekanismo ezberdin batzuk direla medio; esate baterako, emaitza onak direnean publikatzen dira, baina ikerketa batek aurrez dagoenak baino emaitza eskasagoak baditu, ez da publikatzen. Hala, demagun nik ezerezean erorita ikerketa horren inguruan zerba it aztertu nahi dudala, baina ez dudala ezer aurkitzen, ez dagoelako. Hala, hori aldatzeko, TRUST –Training Relevance Utility Standardization Transparency– programa sortu dugu. Horrekin, beste gauza batzuen artean, ikerketetan dagoen gardentasunik eza al-

datu nahi dugu. Dagoeneko, programaren *toolkit*-a eskuartean dugu; Bioaraban erabiltzen ari gara, eta, funtzionatzen badu, beste zentroetara zabaltzeko asmoa dugu.

Ikerketa-leihatila ere abiatu duzue. Zer da?

Gure barne-prozedurak modernizatzeko asmotan, jendeari gurekin kontaktatzea erraztu nahi diogu. Hala, leihatila bakarra ezarrita, zer nahi dugu? Bada, Araba ESIan eta osasun mentaleko zentro guztietan dauden ikerkuntzari buruzko zalantzak eta galderak leihatila horretara iritsaraztea. Hor bahetu egingo da, eta erabakiko da Bioarabako plataformetako batean aurrera egingo duen ala ez. Hori ESiko sisteman integratu nahi dugu, automatizatuta. Horrekin lotuta, guri dagozkigun kontsultak –galderak, zalantzak–, fitxa sinple baten bidez betetzen ditu kontaktatu nahi duenak, lau lerrotan azalduta. Gure konpromisoa da horiek hiru lanegunetan hartu eta eskatzailearekin kontaktatzea.

Zer proiektu dituzue abian, eta etorkizunera begira zer jorra dezakezue?

«Arabak dauzkagun adar indartsuenak, besteak beste, loaren unitatearena –loaldiko apnearen ikerketa–, psikiatriakoa –adikzioak eta psikosiak–, gaixotasun arraroak eta kardiologia dira». Gure ikerketa-laguntzari dagokionez, TRUSTek du lehentasuna, eta, horrekin batera, ikerketa-talde emergentei emandako babesak: horiek beti ari dira zerba it ikertzen, baina finantzaketa-falta dute, eta talde horien laguntzan ardaztu dugu geure ahalegina. Izan ere, oraingo baldintzekin lan handia egiten badute, gehiagorekin kokka bat gora egin dezakete. Bestalde, prestakuntza-moduluak ere prestatzen ari gara, eta kurtso batzuk antolatzeko asmotan ere bagabiltza etorkizunera begira; oinarritzko gauzak erakutsiko genituzke, eta Internetez.

**OINEZ ETA EUSKARAZ, ARABA ESI-KO EUSKARA ZERBITZUAK
ANTOLATUTAKO TXANGOAN**

Ekintzaz ekintza ari dira Araba ESIan, ia etenik hartu gabe euskararen erabilera suspertzeko jardunean. Hala, aurreko hilaren 25ean, larunbatez, ESIko langile-talde bat, euskaldun zahar eta berriz osatua, Donostiara joan zen eta han, Ulia mendian barrena, ibilaldi ederra egin zuten Pasai Donibaneraino.



Ulian hasi eta ia lau orduz ibili ondoren Pasai San Pedrora iritsi ziren. Bertan, txalupa hartu zuten Pasai Donibanera pasatzeko eta han janari apartaz eta estropadez gozatu zuten. Eguraldia, tamalez, ez zuten bidelagun izan. Euria egin zien, bai eta elurra ere!, baina, hala ere, gogotsu bezain kementsu ibili ziren eta elkarren arteko harremanak sendotzeko balio izan zien. Euskara erabiltzeaz gain, ederki pasatu zuten elkarrekin.

Halako ekimenak antolatzen jarraitzeko asmoa du Araba ESIko Euskara Zerbitzuak, gure herriaz eta hizkuntzaz goatzeko eta osasunaren alde.

**TRATAMENDU MEDIKOA BEHAR BEZALA BETETZEN LAGUNTZEKO
APP BERRIA SORTU DU OSAKIDETZAK**

Aplikazioak «Nire tratamendua» du izena. Segurua, praktikoa eta erabilerraza da eta tratamendu-orria eta pilula-kaxa fisikoak osatzera dator, ez ditu inola ere ordeztzen eta Osakidetzan emandako preskripzioak bakarrik jasotzen ditu. App-a Osakidetza webgunean eskuragarri dago eta hori aktibatzeke gako-hitzak eta pasahitza osasun-zentroan eskatu behar dira.

Aplikazioa Osakidetza Informatika eta Informazio Sistemen Zuzendariordetzak sortu eta garatu du, eta, besteak beste, honako hauek eskaintzen ditu: tratamendu aktiboen inguruko informazio une oro eguneratua; noiz, nola eta zer dositan hartu behar den medikazioa; medikamentuak berrikusteko, amaitzeko eta jasotzeko datak, eta, jarritako tratamenduari dagokionez, medikuak idatzitako jarraibideak.



efemerideak

**Maiatzaren 22a
Dibertsitate Biologikoaren
Nazioarteko Eguna**

Egun hori halaxe izendatu zuen orain 23 urte Nazio Batuen Erakundeak. Dibertsitate biologikoa edo biodibertsitatea esaten zaio Lurreko izaki bizien aniztasun zabalarri eta bere baitan dituen eredu naturalei. Giza jarduerak eragindako iraungipena hiru mekanismoren bidez egiten da: espeziearen habitata suntsituz (oihan ekuatoriala edo Europako leku hezeak hondatuz, belardiak soro bihurtuz); arrazoi komertzialen ondorioz, eta kontaminazioaren eraginez.

Izadiari zor diogun errespetuaz gain, badaude biodibertsitatea gordetzeko bestelako arrazoiak ere: munduko txiroen % 70 landa-eremuetan bizi da eta biodibertsitatea behar-beharrezkoa dute bizitzeko; espezieen aniztasuna eta ugartasuna % 40 murriztu da azken 30 urteetan, eta ezin iraunezko kontsumoak bere horretan jarraitzen du.

**Ekainaren 7a
Virginia Apgar jaio zen**

New Jersey jaio zen 1909an. Columbiako Medikua eta Zirujauen Unibertsitatean ikasi zuen eta, bertan, Anestesia irakasle gisa lan egin zuen lehen emakumea izan zen. Apgarrek, besteak beste, anesthesiaren efektuak nola eragiten ziren erditzera zihoazen emakumeei jakin nahi zuen, eta, horrez gain, jaioberri goiztiarren heriotzen arrazoiak.

Anestesiologian eta Pediatrician aditua izan zen eta, jakina, Apgar-en test famatuaren sortzailea. Proba horrek bost aspektutan jartzen du arreta: bihotz-maiztasuna, arnas esfortzua, erreflexu-erreakzioak, muskuluen tonua eta kolorea. Aspektu bakoitza 0tik 2ra bitartean puntuatzen denez, horien batuketa 0 eta 10 bitartean egoten da; horrela, jaio berriak 3 edo gutxiago lortzen badu, hura egoera kritikoan egongo da; puntuazioa 4 eta 6 artean baldin badago, emaitza nahiko baxua izango da; eta, hortik gora, normala. Iturria: www.zientziakaiera.eus.

Osasun mental positiboaren (OMP) kontzeptua pentsaeraren eta emozioen arloari ez ezik trebetasun sozialei ere badagokie, hau da, norbere bizitzako aldaketak eraginkortasunez kudeatzeko gaitasunari edo gizarte-ingurunean modu aktiboan eragiteko ahalmenari. OMPren ezaugarriak ditugu beste hauek ere: autoestimu positiboa, asertibitatea eta, norberaren mugak onartuz, bizi-esperientziak poztasunez bizitzeko ahalmena.

Nolakotasun horiek, berez, baloreak dira, eta ez bakarrik gaixotasun edo nahaste eza.

OMPren sustapena hainbat esku-hartzeren bitartez egiten da, eta horiek denek bizitzan zehar jarrera positiboak eragitea dute helburu, batez ere eboluzio-prozesuetan gertatzen diren aldaketetan. OMPko programe-tako esku-hartze ereduak honako gaitasun hauetan laguntzeko balio dute:

- Autoestimu osasuntsua (mugak onartzea barne).
- Atxikimendu (*attachment*) ziurra.
- Egoera berrietarako moldagarritasuna (erresilientzia).
- Subjektibazioa.
- Asertibitatea.
- Pertsonen arteko komunikazioa.

Gaitasun horiek, hain zuzen ere, errealitateari egokitzeke neu edo ego indartsu baten oinarriak dira, eta funtsezkoak dira zailtasunak dituztenen gatazketan bitartekari aritzeko, hau da, horietaz hausnarketa egiteko gai izateko.

Bizi dugun giro orokorrak beharrezkoak ditu OMP sustatzeko politikak

Gizarte-aldaketa azkarra duen mundu globalizatuak osasun mentalean sakon eragiten du. Beraz, osasunerako eta ongizate psikologikorako politiken ar-

duradunek erronka handia daukagu OMPren sustapenerako politikak antolatzeke, egoera berrien aukerak eta arriskuak behar bezala bereiziz. Horrela, pertsonen sufrimendua asko arinduko litzateke, eta biztanleriaren osasun mentala hobetuko.

Bizi dugun krisialdian azalpen eta erreazio desberdinak daude, baina badirudi krisialdia gizartean aldaketa sakonak sortzeko garaia izan daitekeela. Autore batzuek, esate baterako, M-15 mugimendua eta horren antzeko beste batzuk erreferentzia gisa aipatzen dituzte. Horietaz gehien idatzi duenetako bat Edgar Morin pentsalari frantsesa da. Beraren iritziz, lau faktorek dute eraginkortasun erabakigarria gure munduko (mendebaldeko gizarteko) krisialdian: ekonomiak, teknologiak, zientziak eta globalizazioak. Faktore horiek nagusizat harturik, gure gizartea krisialdi sakonean sartuta dago eta bide berri-berri bat proposatzen du bertatik ateratzeko. Bide berri hori kultura eta humanismoa sendotzearekin batera doa.

Anthony Giddens soziologo ingelesarentzat, aldiz, aldaketa klimatikoa dugu erronka nagusi. 30 urte baino gehiago daramatzagu erabakiak hartzen mehatxu horri aurre egiteko, baina erabaki horietatik % 1 baino ez da praktikara eraman. Aldaketa klimati-

koa aurrera doa eta eragin itzela edukiko du gure munduko alde guztietan eta era guztietan, fisiko, sozial, ekonomiko, militar, psikiko eta bestelakoetan.

Giddens London School of Economics-eko zuzendaria izan da, eta oso erabakigarria Ingalaterrako sozialisten munduan; beraz, nazioarteko sozialdemokrazian. Oso kritikatu izan da Tony Blair-en *hirugarren bidea* delakoaren sortzailea izan zelako, baina oso sakon aritu da bere azterketetan, eta gizakumeen psikologiaren aldaketa, gure munduan, beste inork baino hobeto azaltzen jakin izan du.

Berak dio *denbora, espazioa* eta *boterearen* pertzepzioak direla giza aldaketak ulertzeko faktore interesgarriak, eta, horrenbestez, baita osasun mentala zaintzeko eta sustatzeko ere. Talde-analista ere ibili da Londreseko GAS (Group Analysis Society) taldean, eta, beraz, horren inguruan dabilen psikologia kognitiboa, psikoanalisi eta jungiarrak oso ondo ezagutzen ditu.

Denbora, espazioa eta boterearen pertzepzio berriak gogoetan gauzatzeko artisten zeregina da, eta osasun mentala (GOGOA, euskal munduan) mantentzeko eta sustatzeko politikak antolatzerakoan, ezinbesteko lagunak dira psikologo, psikiatra, soziologo eta bestelako profesionalentzat.

J. Agustin Ozamiz
UZTAI Fundazioa



Osasun Mental Positiboa sustatzea



Uko oporrei, hurkoa babesteko

Grezia igaro zituen iazko oporrak Igor Garinek. Askorentzat, atsedena-garaia dena boluntario-lanetan igaro zuen hondarribiarrak, Egeo itsasoan barrena Kiosera iristen ziren errefuxiatuak sorosten. «Esperientzia gogorra bezain ona» izan zela uste du, eta aurten itzultzeko asmoa du.

Nola otu zitzaizun Kiosera joatea?

24 urtean egon naiz Hondarribiko itsas salbamenduan, eta bertako hondartzako sorosleen arduradun izan naiz azken hamar urteetan. Telebistan ikusi nuen Grezian nola zeuden, eta Zarauzko GKE batekin harremanetan jarri nintzen, *Salvamento Marítimo Humanitario* izenekoarekin, laguntzeko zer aukera nituen azaltzeko. Hala, boluntario sartu nintzen. Nafarroako sei suhiltzailerekin joan nintzen. Hasieran, formazio-saio batzuk egin genituen, eta gero paperak egin eta Greziara joan ginen sei pertsona koordinatzaile batekin.

Zergatik uste zenuen hara joateko beharra zegoela?

Makur handiak gertatzen ari direlako han. Turkiatik Greziara, ontziak

bakarrak ibiltzen dira Egeo itsasoan. Lau itsas milia soilik dira, baina ez dute ezer, noraezean doaz. Gainera, poliziek-eta ez dute deus laguntzen; bakarrik uzten dituzte, eta itotako jende eta guzti egon da. Lesbosen, iparraldean, gehiago, baina Kiosen ere gero eta gehiago ziren. Hiru haur ito ziren, eta egoera oso larri zegoen. Horregatik joan nintzen.

Kanpamentuetan eta itsasoan egon al zinen?

Itsasokoa zen gure lana, baina itsasoratzeko baldintza txarrak zeuden egunetan *Zaporeak* proiektukoekin joaten ginen sukaldean laguntzera, eta gero kanpamentuetan banatzen genuen janaria.

Zer aurkitu zenuen Grezian?

Arrarotzat definituko nuke hango egoera. Hara iritsi ginenerako esana



IGOR GARIN Bidasoko ESiko erradiodiagnostikoko teknikari espezialista

Komunikabideetan ikusitakoak barrenak astinduta, Igor Garinek ez zuen bi aldiz pentsatu oporren gozamenaz bazter utzi eta errefuxiatuei laguntzera joateko. Aitortu du Kiosen (Grezia) une latzak bizi izan zituela, baina nahiago du errefuxiatuen esker onarekin geratu.

ziguten agintariek ez zigutela lagunduko; itsasoan *Frontex* zegoen –Europako kanpo-mugak zaintzeko erakundea–, Greziako, Errumania-ko, Serbiako eta Ingalaterrako polizia-patrula banarekin. Horiek, berez, lagundu egin behar ziguten ontzi bat iristen zen aldiro, baina batzuek gehiago laguntzen zuten besteek baino. Hori, Greziako aldean. Turkiako aldean ezin ginen sartu ere egin; bestela arazo larriak izango genituen. Ni ontziko patroia nintzen, eta tentuz ibili behar izaten nuen Turkiako uretan ez sartzeko, arazoak izango nituelako bestela.

Gainera, nahas-mahas handia zegoen: kanpamentuak jendez gainezka, ez zieten ondo jaten ematen... *Zaporeak* proiektuak lan ikargarria egin du, alde horretatik. Gainera, GKE asko zeuden, baina itsasoan gu bakarrik geunden; haiek mantak-eta ematen laguntzen ziguten, baina helduera bakoitzean ikaragarritzko jende pila etortzen zen, eta zailtasun handiak zeuden guztiei osasun-arreta emateko.



Nolako zen zuen egun bat?

Egun osoa alertan ematen genuen, lokalizatuta. Apartamentu batean geunden *Zaporeak* proiektuko ondoan. Lehen egunetan irla aztertu genuen, ontziak nora iristen ziren jakiteko. Gero, gauetan, *imaginaria* deitzen geniona egiten genuen, gaueko guardia: bi orduko txandak ea ontzirik agertzen zen begira. Horretarako, gauez ikusteko aparatuak erabiltzen genituen, eta Turkiako kostarantz begira egoten ginen. Horrela ontzi bat ikustea lastategian orratza bilatzea bezain zaila zen, baina tarteka aurkitzen genituen. Gero, goizean, materiala prestatzen genuen, eta *Zaporeak* proiektukoei laguntzen genien egunetan ere materiala prest edukitzen genuen, abisurik izanez gero furgoneta hartu eta itsasora joateko. Horrez gain, kosta aztertzen genuen: nolako hondoa zegoen, eta abar. Lehendabiziko egunetan ez genuen lehorratzerik izan, Europar Batasunaren eta Turkiaren arteko hitzarmena abiatu zenean iritsi baiken eta turkiarrek ontzi guztiak geldiarazten zituztelako. Egun horietan suhiltzaileei itsasoan ibiltzeko argibideak eman genizkien.

Nola zeuden errefuxiatuen ontziak?



Ez zuten deus, ezta argirik ere. Izan ere, Turkiako patruiletatik ihesean aritzen ziren. Haien asmoa izaten zen Greziako uretara iristea, eta, patruilak ekiditeko, argi gabe ibiltzen ziren, patruilaz josita zegoelako. Gerra zegoela zirudien.

«Arazo handia da; erakundeek ez dute bere gain hartu nahi»

Ba al zenuten harremanik gailontzeko GKEekin?

ALFA deiturikoekin bai. Haien burua bertako emakume bat zen, itsasontziak etxe atariraino iristen zitzaizkiona. Laguntza eske hasi, eta GKE independente bat sortu zuen mundu guztiko kideekin. Horiek lehorretako babesa ematen zuten, eta papearak egiten; agintariekin harremanetan aritzen ziren, eta abar. Guk itsasoan sorosten genituen, eta haiek lehorrean.

Nolako da agintarien jarrera?

Arazo handia da, erakundeek ez dute bere gain hartu nahi, eta

Europar Batasunak Turkiarekin akordio lotsagarria sinatu zuen arazoa gainera kentzeko. Errefuxiatuek, alabaina, Turkiatik alde egin nahi zuten, oso modu txarrean zudelako. Guri ere une batean debekatu egin ziguten lan egitea, Frontexek trabak besterik ez zigun jartzen. Behin, polizia paperak ere eskatu zizkiguten, eskuin muturrekoak ere handik zebiltzan –behin errefuxiatuen kanpamentuetan sartu ziren–.

Eta hangoen jarrera?

Beldur pixka bat zuten. Turismotik bizi dira, eta errefuxiatu-gune bat edukitzeak ekar zitzakeen ondorioei zieten beldurra. Hala, supermerkatuetara sartzean gaizki begiratzen ziguten batzuek. Beste batzuek, aldez, eskertu egiten ziguten han egiten ari ginen lana, eta errefuxiatuek zer esanik ez.

Zer da gehien hunkitu zaituena?

Lanaz gain, batzuetan oso gogorra baitzen –behin ume bat ia hil egin zitzaigun–, kanpamentuetan bakoitzaren bizipenak entzuteak hunkitu ninduen. Han denetarik zegoen; herri xehea, baina baita unibertsatate-irakasleak, medikuak edo epaileak ere. Siriarrak ziren gehienak, gerratik ihesi zetozenak. Kontatzen zuten zer utzi zuten atzean, nola iritsi ziren Greziaraino. Ikaragarria zen.

Zer da gertatu zitzaizun gauzarik bitxiena?

Whatsapp-talde bat genuen, eta errefuxiatuen lokalizazioa jakiteko erabiltzen genuen. Hasteko, Turkiako kostatik bidaltzen ziguten geolokalizazioa, eta gero itsasoko puntutik. Behin, ordean, AEBetako zenbaki batek bidali zigun ontzi baten lokalizazioa. Kontua da errefuxiatu batek AEBetako anaiari bidali ziola bere lokalizazioa, eta ez dakigu nola, baina anaiak gure Whatsapp-taldekoen zenbakia zuen, eta iritsarazi egin zigun. Ez sinestekoa da.

Dibertsitate funtzionala ahaldundu dadin

Martxoaren 23an eta 24an Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako XXVIII. Jardunaldi Zientifikoak izan ziren 'Findu zure zainketa, bat etorri dibertsitate funtzionalarekin' leloarekin, desgaituen behar sanitarioen inguruan gogoetatzeko. Hizlari-andana igaro zen oholtzatik bi egunetan.

Jardunaldien xedea hauxe zen: «Ikasleek, eskola-taldeek, osasun-profesionalek eta gizarteak esperientziak ezagutzeko eta partekatzeko topagunea eratzea». Eta bete zuten topagunearen helburua, leporaino egon baitzen Europa Biltzar Jauregiko aretoa hitzaldi guztietan. Haietako batean, dibertsitate funtzionala duten pertsonen gainean aritu ziren zenbait profesional, eta osasun-arreta emateko orduan nolako zailtasunak dauden aztertu mahai-inguru batean. Hor ziren Marixa Larreina Osakidetzako Osasun Mentaleko erizaina, Alberto Porrás Gizarte Ongizaterako Foru Erakunde-ko desgaitasuna duten pertsonen arloko pedagogoa, Ruben Elias Alesanco Errioxako ONCEko psikologo erretiratu, Lourdes Altuna Arabako ASPACEko koordinatzaile nagusia, Olatz Azkunaga Arabako ASPACEko gizarte-lan-gilea eta Sheila Pereiro Araba Autismo Elkarteko musika-terapeuta.

Larreina izan zen lehena hitza hartzen. Errehabilitazio psikosozialeko egoitzan egiten du lan desoreka mental larriak dituzten pazienteekin, eta, haren esanetan, «autonomia pertsonalari eta funtzionaltasunari kalte egiten dien desgaitasun-maila» dute horko gaixoek. Hala, erabateko arretaren beharra dutela azpimarratu

zuen: «Eguneroko lanak burutzea zaila egiten zaie, zainketa-kontuak eta aisialdia nahiz denbora librearen ateratzea». Zehaztu zuenez, ohikoa da gaixo horietan rol psikosozialak eramateko ezintasuna izatea, eta edozein aldaketa txikik estresa eta antsietatea ekar diezaike.

Psikiatra, psikologo, gizarte-langile eta erizain banak osatzen dute osasun mentaleko talde bakoitza, eta haren egitekoa —erizaina da bera— zera da: pazienteek autonomia-maila handia lortzea, gaitasun psikosozialak lantzea eta desgaitasuna murriztea. Aitortu du ez dela lan erraza; gizarteak ezarritako estigma eta norberaren autoestigmatizazioa gain, beste zenbait arazo aurkitzen ditu Larreinak pertsona horien gaitasun psikosozialak lantzeko orduan: «Osasungintzan, buru-gaixotasunei buruzko ezjakintasun handia dago; lana lortzeko ere zailtasun nabarmenak dituzte, eta gizartean txertatzea ere kostatzen da». Arazo horiek gainditzeko, alde guztien inplikazioa behar dela dio; lehenik eta behin, hezkuntza psikologikoaren bidez pazienteak ahaldundu beharra ikusten du, eta profesionalek ere badutela zeregina dio: mitoak erabaztu, zaintza jarraitu egin eta gaixotasunetik eza gutxi handitu, esaterako. Gizarteak,



berri, estigmari aurre egin eta sentibiltate-kanpainak bultzatu beharko litzukeela uste du.

Gizarte barrera gisa

Antzeko iritzia du Alberto Porrás-ek: «Behar funtzional askotariko pertsonen osaturiko gizarte inklusibo bat sustatu behar dugu, ahalik eta autodeterminazio, parte-hartze eta eskubideen berme handiena izango duena». Haren ustetan, guztiz aurkako eredua da gaur egungoa: «Gure gizartean lehiakortasuna lehenesten da, eta produktibitatea bilatzen da kalitatearen gainetik. Ereduek atzean jartzen ditu desgaitasun intelektualak dituztenak». Porrásen arabera, okerreko ikuspegiarekin tratatzen dira desgaitasun psikikoak dituzten pazienteak, eta hori konpontzeko gako zera da: planifikazioaren ardatza pertsonarengana jartzea, betiere argi utzita «bakoitzak nahi duen hori egin dezakeela, horretarako behar duen laguntza jasoz gero». Hargatik, honek mintzo da autodeterminazioaren



bide horri begira: «Profesionalak laguntzeko makuluak gara, lanabesak. Laguntza hartzen duenak erabaki behar du zer eta nola egin, eta guk babestu egin behar dugu».

«Itsuak pertsona baliagarriak direlako gizartearentzat». Halaxe definitu zituen Ruben Elias Alesancok ONCEn laguntza-sistemen prozesuak, eta badaki zerbait gaiaz: itsua da bera ere, eta psikologo-lanak egiten zituen ONCEn Errioxako ordezkartzan, erretiratu den arte. Gasteizko mahai-inguruan azaldu zuenez, baliagarri izatea ez dago dibertsitate funtzionalen mende: «Desgaitasuna ez dago gaixoarengan, hark inguruarekin duen harremanean baizik». Hala, bi ingurune mota bereizi zituen, autonomiaz aritzea laguntzen duena eta justu aurkako efektua eragiten duena: «Adibide argiak dira semaforoak eta zebra-bideak. Itsuentzat moldatutakoek autonomia ahalbidetzen dute; besteek, berriaz, kalte egiten dute».

Gizarteari dagozkion baldintzez landa, ONCEk egiten dituen prozesuek

«Osasungintzan, buru-gaixotasunei buruzko ezjakintasun handia dago»
Marixa Larreina

itsuari zuzenduriko hiru arlo dituztela irakurri zuen Elias Alesancok braillez idatzitako orrian: lehena, laguntza psikosoziala; gero, hezkuntza-arreta eta, horrekin batera, lan-munduan sartzeko laguntza.

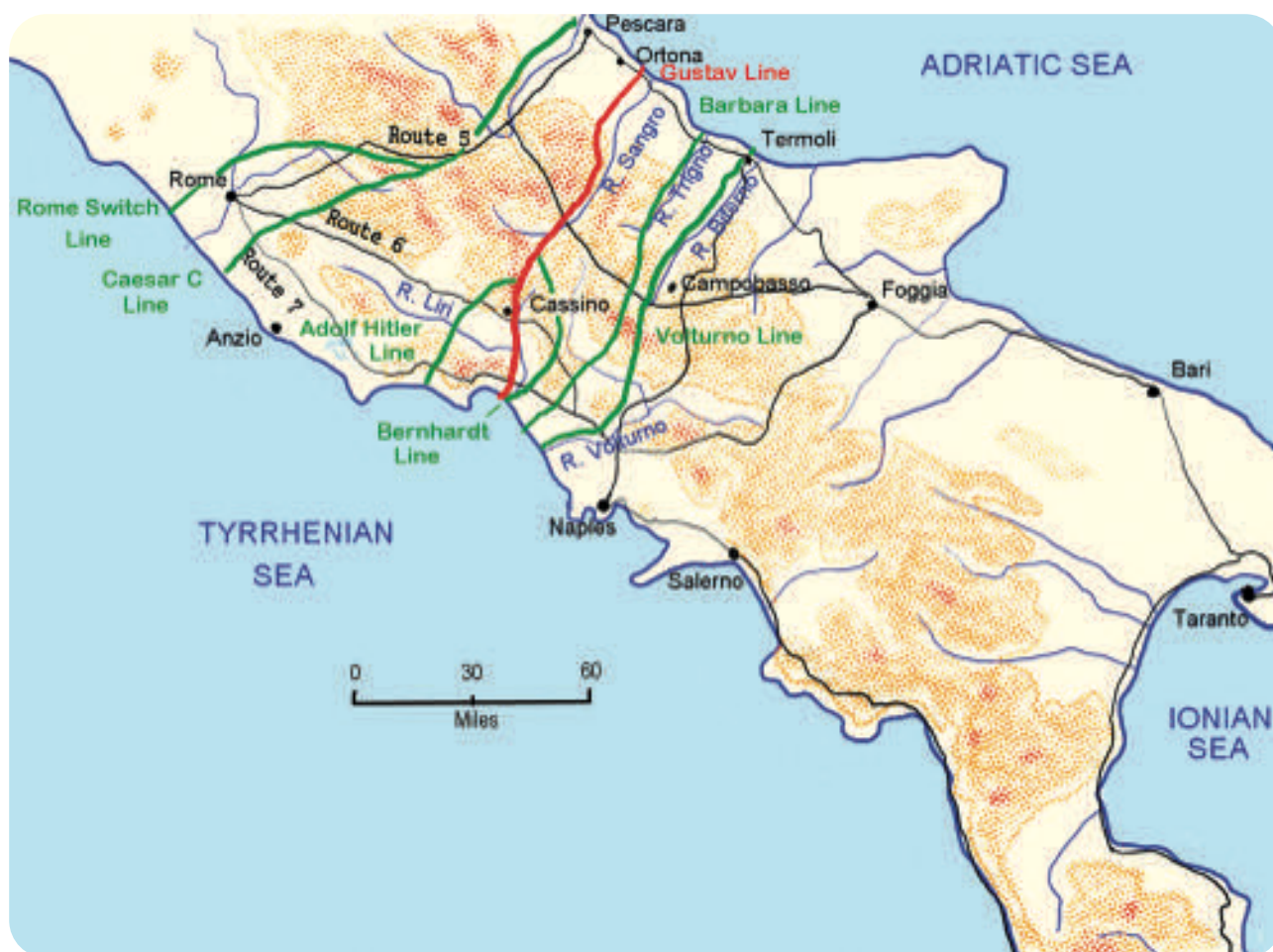
Laguntza psikosoziala balioztatze emozionalarekin lotu zuen Elias Alesancok: «Egiten dena sentitu egin behar du pertsona orok», eta horretarako lanabesak jartzea da laguntza horren helburua.

Ikerketa, arreta hobetzeko

Garun-paralisia duten pertsonekin lan egiten du Olatz Azkunagak ASPA-

CEn. Berak eta haren lankideek ikerketa bat egin dute bi urtean, gaixotasunari dagozkion beharrak eta paralisia agertzen denean herritarrengan sortzen diren beharrak aztertzeko. Mahai-inguruan azaldu zuenez, ikerketaren ondorioen artean zenbait premia antzeman dituzte, hala nola laguntza espezializatuaren beharra, espezialitate bakoitzean erreferentziatzeko medikuak izateko beharra eta gaiaren trataera orokor eta koordinatuaren beharra.

Ondorioak eskuan, Arabako ESletako zuzendaritza mediko eta erizaintzakoekin akordio bat egin berri dute: «Adostu dugu paralisia duten pertsonak artatzeko erreferentziatzeko profesionalak ezartzea, lehen mailako arretako zentroetan kontzientziazio-kanpaina egitea eta familia eta laguntzailentzat fitxak sortzea». Azkunagaren esanetan, fitxa horiekin paziente bakoitzaren ezaugarriak ezagutuko dira, «zuzenean komunikatu gaitzkeen pazienteekin hala egin nahi dugulako».



Malariaren erabilera arma biologiko gisa II. Mundu Gerran

Europar XX. mendean erabilitako arma biologiko bakarra malaria izan zen (Italia, 1944-1945).



**ADRIAN HUGO
AGINAGALDE LLORENTE**
Medikuntza eta Zientzia Historiaren Euskal Museoko ikerlaria (UPV/EHU)

Medikuntza Prebentiboko eta Osasun Publikoko BAMEa Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean.

Italiar penintsularen historia eta bertako herrialdeena (Erromatar Errepublikak, Erromatar Inperioa, Estatu Pontifikalak, etab.) paludismoari estuki loturiko historia izan da. Antza denez, iraultza neolitikoan izandako eraldaketa ekologikoek, nekazari-tzarako baso-mozketek, bereziki, malariaren bektore den *Anopheles* eltxoarentzako txoko ekologiko ezin hobeak sortu zituen Mediterraneoko kostaldean.

2.500 urtean zehar, kontsul, zesar, aita santu, enperadore eta lehen ministro ugari Pomptinoko zingirek era-

gindako sukar infekzioen aurkako guda etengabea aritu ziren I. Mundu Gerraren amaiera arte. Ideia bat egin ahal izateko, XX. mendearen hasieran, 16.000 italiar inguru hiltzen ziren, urtean, paludismoaren ondorioz; *Agro Pomptino* izeneko 700 kilometro karratuko lurralde horrek 1.600 biztanle bakarrik zituen, eta horietatik % 80 malariak jota zeuden.

Gobernu liberalen erorialdiak eta faxismoaren botere-hartzeak *Bonifica Integrale* izeneko ekimena berreskuratzea ekarri zuen. Osasun Ministerioko salubristek paludismoa desa-

gerrarazteko diseinaturiko plan integral hori Mussolinik bere propagandaren mesederako erabili zuen. Era horretan, bere agintaldiaren hasieran, milioi ugari erabili zituen Pomptinoko zingirak lehertzeko eta ur gazikarek irabazitako lurak nekazaritzan erabiltzeko. Berreskuraturiko lurrei *Littoria* izena eman zitzaien eta probintzia berri horretan herri eta hiri berri ugari eraiki ziren, hala nola kolono berrien seme-alabentzako eskolak, malariaren aurkako kontsultategiak eta ur-ponpen bitartez elikaturiko drainatze-sistema konplexuak.

Edonola, diru-laguntza eta plan horiek laster desagertu ziren Abisiniako (Etiopiako) italiar inbasioa zela eta (1935-1936). Adibidez, malariaren profilaxirako erabiltzen zen kini-na Abisiniako tropentzat konfiskatu zen eta etxe berrietako eltxo-sareak desmuntatu egin ziren industria militarren behar berriak asetzeko. Hori dela eta, aliatuek Italia berreskuratzeko kanpaina 1943 arte martxan jarri ez zuten arren, paludismoaren egoera nabarmenki okertu zen II. Mundu Gerrako (1939-1945) lehen urteetan, malaria-kasuak hiru aldiz biderkatu baitziren 1939tik (614 kasu) 1941era (1.793 kasu).

1943ko britainiar eta estatubatuarren Siziliako inbasioak Mussoliniren gainbehera eta Italiako bando-aldatzea eragin zuen. Aliatuen aurrera egitea Gustav lerroan geldiarazteko asmoz, alemaniarrek italiar penintsularen iparraldea okupatu zuten. Era horretan, Gustav lerroaren (mapan, Gustav Line) eta Erromaren artean kokaturiko Pomptinoko aintzirak gu-ne geostrategikoko bilakatu ziren estatubatuarren eta britainiarren aurreratzea ekiditeko.

Ardatzeko aliantza indarrean egon zen bitartean, malarian aditu alemaniarrek italiarrekin elkarlanean aritu ziren. Horrela, Erromako malariologia-eskolako medikuek Pomptinoko aintziretako paludismoaren epide-

miologiak eta lur haietako drainatze-arazoek *Anopheles* eltxoaren hedapenean izandako garrantzia azaldu zieten Hanburgo eta Heidelberg-eko unibertsitateko Erich Martini eta Ernst Rodenwaldt malarian adituei.

Elkarlan horri esker, alemaniar armadak ondo zekien *Bonifica Integrale*-ko ur-ponpak hilabete euritsueta geldituz gero idorturiko lurak laku bilakatuko zituen uholdea eragin zezaketela. Are gehiago, makina haiek gelditu, matxuratu edo Alemaniara eramateak izan zitzakeen ondorioez gain, bazekiten laku haietan ur gazikara sartuz gero *Anopheles labranchiae* eltxoa ugarituko zela. Antza denez, *Anopheles* subespezie hori malariaren bektore eraginkor eta hilgarrienetakoa zen Italian eta, bere familiako beste kideek ez bezala, gatzdun aintziretan hazteko gai zen. Modu horretan, ur-ponpak alderantziz erabiliz gero, ur gazikara Pomptinoko aintziretan sartu eta *Anopheles labranchiae* eltxoa ugaritzea lor zezaketen ikerlari alemaniarrek, malaria hain era eraginkorrean kutsatzen ez zuten bestelako subespezieak desplazatu.

Martini eta Rodenwaldten helburua ordura arte Littorian ezagututako malaria-epidemia handiena eragitea zen; alde batetik, tropa aliatuen aurrera egitea oztopatzeko eta, modu horretan, Alemaniar armadarentzako (Wehrmacht) denbora irabazteko, eta, bestetik, italiar populazioa zigortzeko euren traizioagatik. Operazioak azken helburua bakarrik bete zuen eta zenbait herritan populazioaren % 92 malariak kutsatu zen. Gerra aurretik urtean 600 kasu izaten ziren, eta 1944. urtean, berriz, 55.000 malariakasu gertatu ziren. Epidemia, gainera, 1946 arte luzatu zen; 42.721 gaitxotu ziren 1945ean eta 28.952



Bonifica Idraulica-ko lanak Agro Pomptinon



Mussolini, alkondararik gabe, Bonifica Integrale-ko langileei hitz egiten.

1946an. Garaiko medikuen esanetan, Italiak jasandako paludismo-epidemia gogorrena izan zen hura.

Ondorio militarrek, ordea, oso bestelakoak izan ziren. Aliatuek Pomptinoko aintzirak 1944ko udaberrian zeharkatu zituzten, ekain aldera izaten zen malaria-denboraldia iritsi aurretik, eta ekainak 4rako dagoeneko Italiako hiriburura, Erromara, iritsiak ziren. Hori, besteak beste, armada estatubatuarrek harturiko prebentzio-neurriei esker izan zen; adibidez, kininarik ez izan arren, Atebrin izeneko produktu sintetiko bat erabili zuten profilaxi-moduan, hala nola eltxoak uxatzeko produktu kimiko ugari eta arropa- eta kanpadenda-babesgarriak.

Mediku militar alemaniarrek euren helburua lortu ez zuten arren, amerikarrek, lehen aldiz, DDT izeneko substantzia kimikoa erabili zuten populazio zibilak jasaten zuen paludismo-izurritearen aurka, eta horrek izan zuen arrakastak, hurrengo urteetan, bektoreek transmitituriko epidemien aurkako bide berri eta eman-kor bat irekiko zuen.

Belauneko mina arintzeko

Lau pertsona heldutik batek arazoak dauzka belaunetan. Belaunak ezinbestekoak dira gorputzaren mugimendua eta egonkortasuna bermatzeko, eta, belauneko mina saihesteko, indartu egin beharko genituzke, eta alferrik behartzen dituzten ohitura txarrak uzten saiatu.



JABIER AGIRRE
medikua

Belaunak dira gure gorputzeko giltzadurarik handienak, baita estatistiketan arazorik gehien ekartzen dituztenak ere. Aski konplexua da gorputzaren pisuari eusteko eta mugitzeko gaitasuna errazteko bereziki diseinatuak dauden artikulazio horien egitura: belaunean lotzen diren hiru hezurrekin batera (tibia, izterrezurra eta errotula), beste hainbat elementu ere hartu behar dira kontuan, lotailuak, meniskoak, muskuluak, eta abar. Eta egitura horiek goitik behera aldrebestu eta desorekatu daitezke lesiorik txikienaren eraginez.

Zein izan daiteke belauneko minaren arrazoia?

Mina sortzeko arrazoiak asko eta diferenteak izan daitezkeen arren, normalean traumatismoek (kolpe, bihurritu eta gainerakoek) eta endekapen edo degenerazioek hartzen dituzte kasurik gehienak.

- **Artrosia.** Zona honetako hezurak babesten dituen kartilagoa higa-

tu egiten da (belauneko higadura esaten zaio). Eskailerak igo edo jais-tean, baita eserita denbora puska bat eman ondoren jaikitzen saiatzean ere agertzen da mina. Mugimenduarekin, ordea, mina eta zurruntasuna nabarmen murrizten dira. Molestiak oso ezgaitzaileak direnean, beharrezkoa izan liteke artikulazioa protesi batez ordezte.

- **Artritis.** Giltzadurako kartilagoak estaltzen dituen mintz sinobialaren inflamazioa edo hantura gertatzen da.

- **Tendinitisa.** Kolpe batek edo bat-bateko mugimendu bortitz batek eragindako urradurak, edo baita kirola egitean edo lanbide jakin batzuetan artikulazioa etengabe eta gehiegi erabiltzeak dakarren higadurak tendoietan sortzen duen hantura. Kasu hauetan mina konstantea da, etenik gabea, zorrotza eta sarkorra (hezurreraino sartzen dela dirudi).

- **Lotailuen lesioa.** Bihurritu, kolpe edo bestelako trauma baten ondorioz ere honda edo mindu daitezke belauneko lotailuak. Lesio horien sintoma nagusia min gogorra izaten da, baita artikulazioa atsedenean dagoela ere, belauna tolestean edo ibiltzean areagotzen dena. Giltzadura handitua eta bero-bero dago.

- **Meniskoa haustea.** Zenbait kiroletan (futbolean, esaterako) ohikoak diren mugimendu bizkorak eta bat-batekoak egitean gertatzen da.



Minaz gain, karraska-hotsak entzuten dira, hantura eta, batzuetan, baita artikulazioaren blokeoa ere.

Ohitura egokiak

Edozein dela ere belauneko minaren jatorria, honako aholku hauek zure bizi-kalitatea nabarmen hobetzen lagunduko dizute:

- **Zapatak.** Oinetako egokiak ez du izan behar ez lauegia, ezta altuegia ere (altuera gehienekoa 4 cm da). Neurrizko kuña edo plataforma duten zapatek banatzen dute ondoen gorputzaren pisua artikulazioa behartu gabe.

- **Saihestu gainpisua.** Gehiegizko kiloek giltzaduren gainkarga dakarte, eta molestia horiek guztiak areagotu egiten dira.

- **Eseri zaitez ondo.** Eserita zaude-nean, dela etxean dela lanean, saia zaitez aldaka belaunen mailaz azpitik gera ez dadin. Horixe gertatzen da, adibidez, sofa edo besaulki bigunegietan.

- **Kontrola itzazu postura txa-**



rrak. Denbora luzean postura berean egotea, eskailerak maiz igo eta jaistea, kokoriko jartzea eta desnibel edo gorabehera handiko terrenoe-tan barrena ibiltzea saihestu behar da, mugimendu horiek guztiek premiarik gabe behartzen baitituzte belaunak.

Ariketa, neurrian

Kirolak muskulatura indartzen eta bizkortasuna lortzen laguntzen du, baina, ez bada modu egokian egiten, lesioak sor ditzake eta lehendik dau-den degenerazio-prozesuak areago-tu egingo dira. Inoiz gerta daitezke-en kalte posible horiek saihesteko, kirola modu progresiboan egitea komeni da, artikulazioak esfortzura pixkanaka egokitu daitezen. Horrez gain, garrantzi handikoa da ariketa egin aurretik eta ondoren ere bero-tze- eta luzatze-arietak egitea.

• **Kirolak.** Ondorengoak dira belaunentzako egokienak: aquagym-a, igeriketa (belaunak ez tolesteko, ahal izanez gero zangoen artean flo-

tagailu bat jarritz), Pilates ariketak eta bizikleta estatikoa nahiz paseatze-koa, terreno lauetan ibiliz gero be-tiere.

• **Gimnastika, etxean.** Badira be-launak indartzeko eta lesioak saihes-teko egunero-egunero etxean egite-ko moduko ariketa errazak. Adibi-dez, ohe gainean etzanda, hanka bat tolestuta eta bestea luzatuta daudela, jaso ezazu luzatuta dagoen zangoa erdi pareraino, eutsi hor se-gundo batzuetan eta itzuli hasierako posiziora. Errepikatu zenbait aldiz hanka bakoitzarekin.

Molestiak gutxitzeko

Aholku eta gomendio guztien gai-netik ere, sarritan minak eta inflama-zioek hor jarraituko dute zoritxarrez. Etxean erabiltzeko moduko erreme-dioak daukazu jarraian.

• **Medikazioa.** Mina handia baldin bada, antiinflamatorioak aginduko dizkizu espezialistak (ibuprofenoa, parasetamola, aspirina edo naproxenoa erabiltzen dira gehienbat), mina arintzeko eta hantura jaisteko.

• **Kremak.** Mindutako belaunak li-dokaina, kapsizina, eta antzeko substantziak dauzkaten krema anal-gesikoekin igurtzea ere baliagarria izan daiteke.

• **Izotza erabiltzea.** Hotzak mina eta inflamazioa murrizten dituenek, oso egokia izan daiteke lesioa ger-tatu berritan (kronikoetan, ordea, ez du askorik balio). Etxeko erreme-dio moduan, izotza erabil daiteke (baina sekula ez zuzenean, oihal edo zapi batean bilduta baizik) edo baita izozkailutik ateratako ilar edo barazki-poltsa bat ere. Ez da kome-ni hotza 20 minutuan baino gehiagoan erabiltzea; horregatik, 15-20 minutuko txandak gomen-datzen dira, 4-6 orduz behin, baina bost egunez jarraian gehienek ere.

• **Atsedena.** Erasandako artikula-zioaren atsedena suspertzeko be-harrezkoa den denbora laburtu de-

Emakumeei gehiago erasaten die

Belauneko minak askoz ere gehiago erasaten die emakumeei gizonezkoei baino, 50 urtetik gora batez ere. Adin horretako edo gehiagoko emakumeen % 63 kexatzen dira belauneko minez. Faktore hauek direla eta, intzidentzia handiagoa da:

• **Hormonak.** Haurdunaldian, menopausian eta hainbat inguruabarretan gertatzen diren hormona-aldaketek lotailuak ahuldu eta lesioak errazten dituzte.

• **Takoi altuko zapatak.** Horrela-ko oinetakoak gehiegi erabiltzeak gorputzaren lerrokatzea eta pisuaren banaketa aldarazten ditu, eta luzera begira arazoak ager daitezke artikulazioan.

• **Zangoen forma berezia.** Emakumeei belaunak X moduan (ale-gia, barrualdetik elkartuagoak) edukitzeko joera handiagoa dute gizonek baino. Forma berezi horrek lesio degeneratiboak errazten ditu.

zake. Hala ere, ez da gomendatzen atsedena egun pare batetik gora lu-zatzea.

• **Bendak.** Zenbait kasutan, benda bat jartzeak mindutako belaunean likido-pilaketei aurrea hartzen la-gunduko du. Bendak artikulazioa presionatu behar du, baina zirkula-zioa eragotzi gabe. Belaun-babesak ere erabil daitezke, giltzadurari egonkortasun gehiago emateko eta mugimendu kaltegarriak saiheste-ko.

• **Hanka gora jasotzea.** Hantura saihesteko, komeni da minutu batzuetan belaun mindua kuxin baten gainean bermatzea, edo baita be-saulki etzangarri batean esertzea ere, hanka horri beti bestea baino gorago eutsiz.



Paraje berdeetatik, antzinako ondare historikoetara

Bidezidorretan barrena bilatzen ditu ibiltariak Bizkaiko paraje orlegiak. Horietako bat da Urko bidea, Barinaga auzoan hasi eta Markina-Xemeingo Santa Marina ermitan amaitzen dena, oinezkoentzako eta txirrindularientzako kaminoa. Aisialdirako eta paseatzeko eremua da Urko; naturaren erdian dago eta zazpi bat kilometroko eta hiru ordu inguruko ibilaldia da. Ez du galtzeko arriskurik, eta bidean, landa-inguruak ez ezik, industria- eta hiri-inguruneak ere ikusteko aukera ematen du, baita naturara eta kultura-ondarera gerturatzeko ere.

Diote Urko bideak Urko ibaiari zor dizkiola izen-deiturak, hura baita inguruaren ardatz eta lotura. Hainbat puntu interesgarri ditu; esate baterako, Markina-Xemein herrian bertan, Arretxinaga auzoko San Migel basiliza dago, hexagono-itxurako ermita bat, eta Donejakue bidea igarotzen da haren ondotik; hain justu, Artibai eta Urko ibaiak bat egi-

ten duten puntuan. XVIII. mendean eraiki zuten, harri landugabez. Ermitaren sarrera arrunta da oso, eta haren goialdeko ardatzean, kanpandorre txiki bat du. Barruan gordetzen dituen altxorreatatik da San Migel basiliza ondare bat; izan ere, 40 milioi urte baino gehiago dituzten hiru arroka ditu, tente jarriak, kapera moduko bat osatzen dutela. Kondairak dio ez-

kondu nahi duenak urtebete lehena-go hiru aldiz igaro behar duela arroka horien azpitik.

Bidean aurrera eginda, Antsotegi jauregia ageri da aurrez aurre. XVII. mendearen amaieran eta XVIII. mendearen hasieran eraiki zen, aurretik hantxe bertan zegoen eraikin baten gainean. Etxe horrek ondoan ditu errota eta burdinola. Eraikina kubo-itxurako bloke handia da, harlanduz eta harlangaitzez eraikia. Etxe-aurrean, Antsotegitarren armaria du.

Aurrera egin ahala, Etxebarrian, Munibe jauregia agertuko da, diosala eginez bezala, XX. mendeko erromantizismoko eraikin neoklasiko bat. Landaguneko jauregia da, estilo eklektikokoa. 1992ko sute batek eraikinaren zati bat suntsitu zuen, baita XVIII. mendeko euskal liburutegi garrantzitsuenetakoa bat zenaren alderdi bat ere.



ikuargazki.com

Herrian bertan, Etxebarria eta Barinaga lotzen dituen bidearen ondoan, Ibaranguengo garaia dago. Euskal Herrian ez dago hain ongi eta modu naturalean kontserbaturik dagoen garairik, eta Europako ikerlariek 1920ko hamarkadan aztertu zuten lehenengoa izan zen.

Ibilbidea Illoroko Santa Marina baselizan amaitzen da, Barinagan. *Santa Mañe* esaten diote herritarrek, eta hormarrizko eta zurezko eraikin txiki bat da, herri-arkitekturaren erakusgarri bat; nahiz eta itxuraz oso eraikin homogeneoa izan, benetan, aldi batean baino gehiagotan egindako obra da. Elementurik zaharrenak, hots, hormak, leihoak eta barruko zutoinak, XVI. mendearen hasierakoak dira, eta orain ezagutzen dugun eliza lehenagoko baten orubearen gainean eraikia izan zen.

Bi herrien arteko bide primitibo honetan dago Urko bidearen jatorria, eta bide hori egiteak aukera ematen du bertako historia eta bertan bizi izandakoen jatorria ezagutzeko. Isiltasuna eta naturaren soinuak entzun daitezke ibilbide eder honetan, eta ez da modu aproposagorik gorputza



berriztatu, ibilaldia patxadaz egin eta arnasa sakon hartzeko.

Mugako mendia

Markina-Xemein iparraldean eta Ermua eta Eibar hegoaldean ditu Urko mendiak (791 metro), Gipuzkoaren eta Bizkaiaren mugan baitago. Tontorretik, beraz, probintzia biren edertasunaren ikusmiran egon daiteke. Hara joateko hiru abiapuntu daude: Ixuako mendatetik, hau da, Eibar eta Markina-Xemein arteko errepidetik —45 minutuko ibilbidea da, eta, dio-



«Bide hori egiteak aukera ematen du bertako historia eta bertan bizi izandakoen jatorria ezagutzeko»

tenez, errazena—; Eibartik —bi orduko ibilbidea dago tontorreraino, eta Zozola, Arritxulueta, Elorreta eta Elorreta Goikoa baserrietatik igarotzen da bidea—; eta Ermutik —hau da biderik luzeena, bi ordu eta erdi-koa—.

Jakingarriak

- **Non hasi:** Markina-Xemeinen, Arretxinagako San Migel baselizan.
- **Non amaitu:** Markina-Xemeingo Santa Marina baselizan.
- **Distantzia:** 7 km
- **Ordu kopurua:** 3 h

Interes-puntuak

Arretxinagako San Migel baseliza, Xemeingo Andra Mariaren Zeruratzea eta hilerria, Munibe jauregia, Antsotegi, Mañozka jauregia, Ibaranguengo garaia, Barinaga auzoa eta Santa Marina baseliza.

Ibilbideari buruz gehiago jakiteko

www.leaartibaiturismo.com

Bide errazenetik joanda, malda leun hasten da bidezidorreko bide estu batetik, eta bidean, zuhaitz- eta landare-klase asko ikusiko ditugu. Urkoko harkaitzetara gerturatzen goazen heinean, bidezidorra eskuin aldera doala jabetuko gara, baita bidea malkartzen doala ere. Lehen harri-koskorak agertuko dira, orduan.

Bideak aldaera ugari ditu, eta txangozaleak bere gogara aukera dezake nondik joan nahi duen goraka. Iristen da momentu bat, non ibiltaria izeiz betetako basoan sartzen baita, eta lehen gailur-aurrea atzean utziko du, ezkutaturik, ezkerraldean. Jarraian, mendixka belartsu batekin egingo du topo, eta ordura arteko iluntasunetik ateratzen joango da. Bertan, Ego eta Deba ibaiek atsedenaldea merezi dute.

Azkenaldera, sigi-saga doa bidea Urkoko gailurrera. Batek baino gehiagok zalantzan jartzen du Euskal Herriko ikusmira onenak ez ote diren: iparraldean, Akondia eta Kalamua, Lea-Artibai eta Kantauri itsasoa ikus daitezke; Oiz mendia, Bilbo eta Kantauriar mendiak, mendebaldean; Durangaldea, Gorbeia, Anboto eta Udalaiz mendebaldetik hegoalderantz, eta, hego-ekialdean Aizkorri-Aratz eta Aralar. Ezbairik gabe, merezi du txango honek.

«Norbere barruan bizi diren goiko eta beheko bizilagunen arteko bilera bat egitea proposatzen dut egunero»

luis mari oiarzabal

Laguntzaile pertsonala

«Kasualitatez eta hutsegite bat dela medio» sartu zen Luis Mari Oiarzabal (Donostia, 1966) *coaching*-mundura; AEBetatik heldu zitzaion emaitza onak ematen zituela teknika horrek. Zuzendari komertziala izana da Oiarzabal. Duela hamabi urte, master bat topatu zuen eta haxe zioen: «Trebataile batek pertsonen ahalmenik handiena ateratzen du». Besteak aldatzeko asmoz eman zuen izena bertan, bera errotik aldatuko zuela jakin gabe. Gaur egun, laguntzaile pertsonala da; galderak egin, elkarrizketak bideratu eta irtenbideak aurkitzen laguntzen dio galduta dagoenari edo helburuak lortzeko bultzada behar duenari.

Zergatik diozu laguntzaile pertsonala zarela eta ez coaching-a?

Konturatu naiz coaching-a, berez, arriskutsua dela. Helburu batzuk lortzera bideratzen zaitu, aurrera begiratzera, eta hori oso ondo dago, baina uste dut aurretik beste urrats bat dagoela, alegia, behaketa pertsonala edo norbere burua ezagutzeko prozesua.

Zergatik eta zertarako behar izaten dugu autoezagutza?

Beti esaten dut biribilgune batean gaudela sartuta; bueltaka hasten gara, eta aurrera goazela iruditzen zaigu, baina ez. Buelbaka gabiltzanean, nazkatu egiten gara errutina delako. Eta iruditzen zaigu biribilgunean dauden bideak hartu nahi ditugula, eta

zalantzak sortzen zaizkigu, baina jarraitu egiten dugu, erabakirik hartu gabe, aurrera egin gabe. Egunero, beraz, gauza berak egiten ditugu, eta nahi gabe erortzen gara. Konturatzerako, gizarteak ezarritako ereduari jarraitu diogu; urrats guztiak bete ditugu, baina ez gara zoriontsu. Halakotan, ona izaten da kanpoko ikuspegia duen pertsona bat ondoan izatea, bestelako galderak planteatuko dizkiona; izan ere, geure buruari beti galdera eta erantzun berak egiten dizkiogu, eta ados gaude beti.

Eta zer egin dezakegu horrelakotan?

Bizilagunen arteko bilera bat egitea proposatzen dut egunero, hau da, norbere barruan bizi diren bizilagu-

nen arteko bilera bat. Barruan bi lagun bizi dira oso desberdinak. Goikoa, burua; oso serioa izaten da, kontserbadorea, zuzena eta gogorra; beheko bizilaguna bihotza da, maitasuna, ilusioa, on-puska bat. Biak etxe berean bizi dira, baina, tarteka, bakoitza alde batetik doa, eta euren arteko borroka izaten dituzte. Gure osasunerako ezinbestekoa da biak identifikatzea eta nola dauden ezagutzea, biak behar baititugu etxean ondo egoteko. Batera ez badoaz, barruko gatazka izango dugu, geure buruarekiko borroka. Gu garena, norbera, kanpoan jarri behar dugu, etxeko administrazioak izango bagina legez. Eta azken erabakia hartuko dugu horiek ondo ezagututa. Tontakeria dirudi, baina tarte hori gure eguneroko agendan sartu behar da. Eta bete.

Eta nola dakigu hartzen dugun erabakia aproposa dela?

Nik beti esaten dut bi bizilagunak kontuan hartutako erabakia bada, aproposa dela. Prozesu honetan hiru urrats





bete behar dira. Lehena, sinesmenak zalantzan jartzea da; esan eta pentsarazi diguten guztia berriz planteatzea, alegia. Beste toki batzuetan jaioko bagina, ez ginateke izango pertsona berak. Sinesmenek asko mugatzen gaituzte. Bigarrena, barrura begiratzea, aipatutako bizilagunen bilera. Emozioak zergatik sentitzen ditugun aztertu, behatu, eta geure buruari galderak egin.

Baina erantzuna topatzen al da beti?

Agian ez ditugu topatu nahi? Agian galdera batek emango digun emaitza ez zaigu gustatzen? Laguntzaile onena norbera da. Norbera da bere buruaz gehien dakiena, baina ez gara beti zintzoak izaten harekin. Batzuetan, ez zaigu erantzuna gustatzen, eta bestetan, geure buruari ere ez dizkiogu galdera egokiak egiten. Hori da gure lana; bestelako galderak proposatzea iluntasunetik argitzeko. Emaitza ez bazaigu gustatzen, sufrimendua beste nolabait aldatzen saiatu behar dugu,

beste modu batera ikusten. Pentsamendua aldatzen badugu, sentimenduak aldatuko dira, eta emozioek ekintzak aldatzen dituzte. Eta ekin-tzek, bizitza.

Eta hirugarren pausoa?

Gure inguruarekin du zerikusia, hau da, gure izateko moduan eragiten eta baldintzatzen digun guztiarekin. Eta hiru motatakoa izan daiteke inguru hori. Batetik, pertsona *plomuak* dau-de, guztia beltz ikusten dutenak, ezkorrak, eta bestea ere halakoa izatea nahi dute. *Kortxoak* beti hor daudenak dira, baina beren zilborretara begiratzen dute, buruzaleak dira eta ez dute asko laguntzen. Eta, azkenik, pertsona *suziriak* ditugu. Horiek ilusioa sorrarazten digute, eta eredutzat hartzen ditugu, askotan. Pertsonak diot, baina edozein kanta, liburu edo film ere izan daiteke.

Eta horiek identifikatu ondoren, zer?

Ez dut esan nahi ezkorrak diren horiek bidetik kendu behar ditugunik, baina

bai ezagutu; garrantzitsua da gure ingurua zerez osatuta dagoen jakitea.

Nondik dator geure burua ezagutzen saiatu behar hori?

Galderak beti egon dira. Gertatzen da, ordea, gure aitona-amonen garaian, esaterako, lasaiago bizi zirela bizitza bera errazagoa eta sinpleagoa zelako. Gaur egun, estimulu asko ditugu, eta oso zaila da horiek ondo kudeatzea. Gure exijentzia-maila handia da; lehen, ordea, bestelakoa zen. Konponbidea, askotan, ez da zer egingo dugun, zer ez dugun egingo baizik.

Bezeroak beti al dira norbanakokak?

Ez, enpresak ere izaten ditugu. Enpresa bat berria denean, ilusioa izaten du, eta helburuak lortzen laguntzen diogu, galderak eginez, noski. Ez aurrera, ez atzera doazen enpresei ere ondo datorkie kanpoko ikuspegi bat, bestelako galderak planteatzeko. Kreenti izeneko elkarte bat dugu nire bazkide lkerrek eta biok. Orain, proiektu pertsonal bat ari naiz martxan jartzen, eta neure burua laguntzaile pertsonal gisa salduko dut. Webgunea ere laster jarriko dut abian. Adimen pertsonalari buruzko gauza gutxi dago euskal hiztunen munduan, eta hortik bideratu nahi dut. Euskaratzen eta euskaraz sortzen nabil, beraz.

Zertan datza 10.000 irribarre egitasmoak?

Doako hitzaldi batzuk dira, eta 10.000 pertsona biltzea du helburu, bizpahiru urtean lortzen badugu ere. Hitzaldi horietarako jendeak tarte bat hartzea nahi dugu gurekin egoteko. Irribarre-ak atera nahi ditugu umorea erabilita. Nik ez daukat egia; beraz, balio diena hartzeko esaten diet, eta, bestela, botatzeko. Bost bat saio egin ditugu ja. Duela zenbait urte, beste bat egin genuen *Zuk egin dezakezu* izenburupean. Arrakasta handia izan zuen, eta jendea indartzeko helburua zuen ekimenak. Eskarmentuak beste honetara eramán gaitu.



Egunero darabilten hizkuntza, ziurtagiri batean jasoa

Euskarazko bigarren hizkuntza-eskakizuna ateratzeko ezohiko deialdia egin du Osakidetzak aurten. Andoni Vivas arduradunetako baten arabera, «egunerokoan euskaraz aritzen diren horientzat da deialdi hau». Bertan hartu dute parte Isabel Sarrieguik, Nuria Peñak eta Marta Luceñok.

«Ni euskaldun zaharra naiz, eta ez dut eskakizunaren beharrik egunero euskaraz egiteko, berridatzen dudalako. Alabaina, duela zortzi urte ere eskakizunaren probetara aurkeztu nintzen, eta, Interneten ikusi nuenean ez nuela gaitasuna, erronka pertsonaltzat hartu dut oraingoan lortzea». Isabel Sarrieguiaren hitzak dira, anbulatorio batean lan egiten du, eta nabari zaio etxetik datorkiola euskara. Hala ere,

bigarren hizkuntza-eskakizuna ateratzeko erabaki du. Otsailaren 3an egin zuen lehen proba.

Hain justu, Sarriegui da 361 lagunetako bat, izena eman duena bigarren hizkuntza-eskakizuna egiaztatzen ezohiko deialdian. Urtarrilaren 30ean eta 31n eta otsailaren 2an, 3an eta 6an Portugaleten, Donostian eta Gasteizen egindako probek abiatu zuten ezohiko deialdi hori, eta ohiko deialdiekin alderatuta berezi-

tasun bat du: «Deialdi honetan, entzumen- eta mintzamen-probak egin ditugu lehendabizi, eta horiek gaitasuna dituztenek egingo dute idatzizko proba», zehaztu du Andoni Vivas Osakidetzako euskara-teknikari eta deialdiaren arduradunak. Ohiko deialdian alderantziz egiten da.

Deialdi honen bigarren berezitasuna parte hartu dezaketenen soslaita da: orain artean ez bezala, langile finkoek soilik har dezakete parte—ohiko deialdia langile orori zabaldua dago—. eta bigarren hizkuntza-eskakizuna soilik atera daiteke; urteko beste bi deialdietan, berriz, lau hizkuntza-eskakizunak atera daitezke. Vivasen esanetan, aldaketaren zergatia praktikoa izan da: «Lehendabizi idatzizko proba egin behar izaten denez, as-

kok eta askok ez dute gainditzen, nahiz eta euskaldunak izan eta bikain mintzatu. Sarri, ez daudelako euskaraz behar beste alfabetatuta». Deialdi berezi honetan parte har dezaketen profesional askoren kasua da, Vivasen aburuz; idatzizkoa gainditzen ez zutenez, ezin izaten zuten erakutsi euren euskara-maila. Hala, Osakide-

«Aurkeztu zirenen % 83k gainditu du. Oso emaitza onak dira ohiko deialdietan ez baitu horren portzentaje handiak gainditzen»
Andoni Vivas

tzako II. Euskara Planari jarraituta hartu dute erabakia, euskararen erabilera sustatzeko lerroetako bat bigarren hizkuntza-eskakizuna ateratzeko deialdia egitea baita.

Gutxi-asko, laneko harreman guztiak euskaraz egiteko gai diren langile horientzat da deialdi hau. Nuria Peñaren eta Marta Luceñoren kasua da. Euskaldun berriak dira, ospitale batean lan egiten dute, eta euren lanpostuetarako «gaur-gaurkoz eskakizun horren beharrik ez izan arren, zabaldutako aukera aprobe txatu» eta izena ematea erabaki dute. Luceñoren arabera, «egunerokoan euskaraz egitea da garrantzitsua, eta, eskakizuna lortuz gero, askoz hobeto». Hala ere, hirurek dakite aurkeztu adina arrazoi izango dituztela azterketariak: «Batzuek, esaterako, beste zentro batean B2 maila egiaztatuta edukitzea beharrezkoa den lanpostu baterako atera nahiko dute, bestela postu horiek eskura-

tzeko aukerarik ez dutelako», zehaztu du Sarrieguik. Ados dago Peña ere: «Denetarik dago. Batzuek titulu nahi dute lekuz aldatzeko, ospitaletik anbulatorio batera joateko, eta beste batzuek bere euskara-maila egiaztatzeko, eta beste batzuek erronka gisa hartu dutelako». Erronkarena da hiruren kasua.

Azterketan izan den aldaketak mesede egiten diela uste dute. Luceñoren arabera, «jendearentzat zaila da idatzizko proba egitea, nahiz eta euskaraz ondo moldatu egunerokoa», eta zehaztu du laguntza gabe ezinezkoa luketela askok eta askok gainditzea. Beraz, begi onez ikusten du ezohiko deialdi honetan egindako aldaketa: «Idatzizkoak jende bati atzera eragiten diola uste dut».

Emaitza onak lehen proban

Guztira, azterketara deitutako 361 lagunetatik 278 (% 77) aurkeztu dira lehen probara, eta 83k egin diote uko deialdiari. Aurkeztu zirenetatik 232 lagun igaroko dira idatzizko fasea, lehen proba gainditu ostean: «Aurkeztu zirenen % 83k gainditu du. Oso emaitza onak dira, ohiko deialdietan ez baitu horrelako portzentaje handiak gainditzen», azaldu du Vivasek. Hala ere, aitortu du aurretik egindako kalkuluen arabera % 80-90ek gainditzea espero zutela: «Egunero euskaraz egiteko gai den jendea baita», azpimarratu du. Haren esanetan, ohiko deialdietan idatzizko probek egiten zuten bahetzea ekiditea zen asmoetako bat, eta lortu da hori.

Gainditu dutenek idatzizko azterketa egingo dute ekainaren amaieran, eta hura prestatzen buru-belarri dabilta Osakidetzako euskara-teknikariak: «Azterketa ezohiko deialdi horretara moldatzen ari gara. Izan ere, bigarren hizkuntza-eskakizuna B2 maila da Europako esparruan, eta esparru horrek ez du ariketen modua

xehe-xehe zehazten; aukera batzuk ematen dituzte». Horregatik, Vivasen azaldu du litekeena dela ez izatea ohiko deialdi bateko azterketa bat, ahozko eta entzumenezko probarekin egin bezala. Izan ere: «Oro har, 25 puntutik gora gutxiak lortzen dute, eta oraingoan dezente egon dira. Oti 30era puntuatzen dira probak, eta gainditzeko 15 behar dira. Ohikoetan erdialdean hor nonbait ibiltzen dira, 15-16, baten batek 18. Oraingoan langa hori askok gainditu dute, eta uste dut asmatu dugula».

Idatzizkoan izan ohi dira, beraz, komeriak. Vivasen arabera, erakundeetako euskara-teknikariak aztertzen ari dira hura prestatzeko saio batzuk egitea: «BOMS, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea da adibide

«Egunerokoan euskaraz egitea da garrantzitsua, eta, eskakizuna lortuz gero, askoz hobeto»
Marta Luceño

bat: erakunde horretan 78 lagun aurkeztu dira, eta 60 izan dira gai. Bermeo, Zamudio eta inguruko jende asko dago; euskaldun askoko eremua da. Barrualde-Galdakao ESIan ere 27 daude... Batez ere horiei begira ari dira euskara-teknikariak».

Ekainaren azken astean egingo dute azterketa, eta uztailean aterako dira behin-behineko emaitzak; prozesua abuztuan amaituko da seguruenera. Emaitza edozein izanda ere, euren egoera askorik ez dela aldatuko uste dute Peñak, Luceñok eta Sarrieguik «Gainditzea ederra litzateke, baina bestela ere euskaraz egiten jarraituko dut nik», bota du Sarrieguik.

ricardo manzanaro

Familia-sendagilea eta EHUKo Odontologiako irakasgaien irakaslea

«Zientzia-fikzioa oso gutxiren genero literarioa da eta askok esoterismo-kontuekin nahasten dute»

Ez dago adibide apartagorik ogi-bidearen eta zaletasunaren arteko lotura-falta erakusteko. Ricardo Manzanaro (Donostia, 1966) familia-sendagilea izateaz gainera Bilbo-Basurtu ESIan, EHUKo irakaslea ere bada Leioan; hain zuzen ere, Odontologia-alorreko irakasgaietan. 80ko hamarkadan aurkitu zuen bere zaletasun handia: polizia-eleberrien irakurle zena zientzia-fikzioaren maitale bilakatu zen; era berean, irakurle pasiboa izan beharrean idazle eta egitasmo-antolatzaile da orain, zientzia-fikzioaren zaleen Terbi izeneko elkartearen.

Denboran bidaiatu ahalko bazenu, nora eta zer unetara egingo zenuke jauzi?

Etorkizunera, dudarik gabe. Espazioan imajinatzen dut neure burua.

Orain arte uste oker batean bizi izan gara, uste baikenuen guztia roboten esku egongo zela, baina ez da hala izan. Denborak harritzen gaitu.

Nola ulertzen duzu zientzia-fikzioa?

Oso gutxiren genero literarioa da eta askok esoterismo-kontuekin nahasten dute, parapsikologiarekin, eta ez du horrekin zerikusirik. Genero fan-

tastikoa da eta istorioa etorkizunean kokatzen du, orainaldiko istorio bat kontatuz, hau da, egungo munduarekin konektatzen da literatura fantastikoaren bitartez.

Eta nolakoa da zientzia-fikzioaren zalea?

Ez da *frikia*, irudimentsua baizik, etorkizuna asmatzen saiatzen baita. Ez da inolako sektako kidea, ezta objektu hegalaria ezezagunen zalea ere.

Zer da Terbi?

Zientzia-fikzioaren generoa maite dugunon elkartea da. Duela 24 urte sortu genuen, Bilbon, gure gogoaitzen baitzen topaketak, hitzaldiak, tailerrak eta bestelakoak antolatzea. Orduan, hilabete behin biltzen gara hamabost bat lagun, eta genero horretako liburuez zein filmez aritzen gara.

Liburuak ala filmak nahiago dituzu?

Biak ditut gogoko, nahiz eta nahiago ditudan liburuak. Gustukoenak ditudanak, seguru aski, ezezagunak dira jendearentzat, klasikoak baitira, eta genero horretako aspaldiko lanak, oro har, ez dira ezagunak. Horien artean daude Fredric Brown, Philip K. Dick eta Robert Silverberg autoreak. *Marciano, ¡vete a casa! (Martians,*



go home!) eta *Blade Runner* oso lan onak dira.

Zer iritzi duzu egungo zientzia-fikzioaz?

Efektu berezien erabilera gero eta hobeak ikusten ditugu, baina, eduki aldetik, lan eskasak dira. Badago me-rezi duenik, baina, oro har, istorioak kaskarrak dira. Efektu bereziek alderdi bisual eta teknikoan txundi zaitzaket, gaur egun. Niretzat, ordea, lan ona izateko, gidoiek eta istorioek ondo eginda eta ondo kontatuta egon behar dute.

Eta nola deskribatuko zenituzke zeure istorioak?

Testu laburrak izaten dira, mikrokontakizunak, orrialde batekoak edo. Etorkizun hurbileko gaiak jorratzen ditut, fikzio psikologikoa eta fikzio orokorra tartekatuz, baina otutzen zaizkidan gaiak izaten ditut hizpide, normalean. Umore-kutsua ematen ere saiatzen naiz. Oro har, zientzia-fikzioaren inguruko atari digitaletan argitaratzen ditut testuak, baita albisteei buruzkoak ere nire blogean: notcf.blogspot.com.

Nolako akabera izan behar du zientzia-fikziozko istorio on batek?

Ezusteko amaierak dira niretzat onenak. Nik neuk istorio laburrak nahiago ditut, eta ezustean harrapatzen zaituzten bukaerak dira txundigarrienak.

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

HISIFIPO		LABA		NEGAR		TENOREK		UDANA		ENEJA
BAZI		BALDOA						KO		
				ATOIAN						
				TRASTEIA						
LENPO						ESKIA				
SANSOLEA						ASKURIA				
								ED		
								DITEKIR		
AF			URKETAN							
ZORDI			LOREKI							
				ROS					AKARO	
				BETAN						
SORABALDA										NON
IS										
		ERTE					IIR			
		XAF					TUO			
KASU	KANTONFRA									
	TU									
				TOKITI						
ZITXA						NUKA				

erantzunak

9	L	S	6	E	Z	1	4	8
6	8	4	9	1	L	S	E	Z
Z	E	1	8	4	S	6	9	L
1	6	8	E	S	9	L	Z	4
S	Z	9	1	L	4	E	8	6
E	4	L	Z	6	8	9	1	S
4	1	E	L	8	6	Z	S	9
8	9	6	S	Z	1	4	L	E
L	S	Z	4	9	E	8	6	1

K	A	N	I	Z	E	N	A	S	E
A	K	A	T	S	O	G	A	L	
R	O	T	A	N	A	M	I		
U	U	K	U	Z	L	O	G		
D	S	A	S	T	I	T	A		
A	A	K	A	O	M	U	K		
S	O	S	T	N	A	T	S	I	
T	S	E	T	A	L	I	A	S	
U	T	I	T	A	R	A	U		
K	A	O	E	L	O	S	U	A	M

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

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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Hilobi-monumentuak.
2. Urkamendi.
3. Ari izan.
4. Arloa.
5. Azterketa.
6. Une, momentu.
7. Txanpon, diru.
8. Potasioaren ikur kimikoa.
9. Fruitu hauek ez dira horren gazteak baina bai gustagarriagoak. Bokal errepikatua.
10. Neholako erranen zukeen Axularrek. Itsaso, hitz-elkartzeetan.

Goitik behera

1. Musikari, konpositore Gizon-izena.
2. Nafarroa Garaiko udalerria, Vianaldean.
3. Gizon-izena.
4. Gorputzaren zati batez edo gauzaki baten bidez, zerbaiten gainaldea iritsi.
5. Utzi.
6. Hestebete mota, gordinik jaten dena.
7. Zer lekutan?
8. Oxigenoaren ikur kimikoa.
9. Ollarango kontzejua.
10. Selenioaren ikur kimikoa.

1. Musika nota, eskalan seigarrena.
2. Euskal atzizkia.
3. Azkenekoa.
4. Erdi, hitz-elkartzeetan.
5. Beldurri, ikarati.
6. Oihor, oiheski.
7. Oso haserre.
8. Emakume zaharra.
9. Hika gizonekin.
10. Kutsatzearen ondorioak.



Lagundu egiguzu hobetzen:
AUKERATU ZURE HIZKUNTZA!



Ayúdanos a mejorar:
¡ELIGE TU LENGUA!