



ELKARRIZKETA

Antton Olariaga:
«*Sekula santan ez diet uko egingo papera, lapitza eta borragomari*»

ERREPORTAJEA

Emakume baserritarrak, hazi berria ereiten

EZTABAIDA

Glutena kentzea ona da, osasunerako txarra denean



IVAP
HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUNA

Infekzioak

MIREN BASARAS

KOMUNIKAZIO ELEKTRONIKOA

Ingurune digitalerako esaldi egokiak (I)

URTZI BARRENETXEA



ADMINISTRACIÓN



ADMINISTRAZIOA



Alai Zubimendi '19

Zuzendaritza:

Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundea (IVAP)

Koordinatzailea:

Xabier Amatria

Diseinua, fotokonposizioa eta inprimatzea:

Itxaropena S.A.

Ilustrazioak: Concetta Probanza

Zenbaki honetako lankideak:

Kaxildo Alkorta, Xabier Amatria, Idoia Apaolaza, Begoña Ayerdi, Urtzi Barrenetxea, Miren Basaras Ibarzabal, Paul Bilbao Sarria, Oihana Cabello, Miel A. Elustondo, Irene Fernandez, Ione Gorostarzu, Luma, Gerardo Luzuriaga, Maite Orue, Nerea Pikabea, Alai Zubimendi, Izaskun Zuntzunegi

ADMINISTRAZIOA EUSKARAZ aldizkarian argitaratutako artikulak berriatutako daitezke bai osorik, bai zatika, baina artikulak nondik atera diren aipatu behar da beti.

ADMINISTRAZIOA EUSKARAZ aldizkariak ez ditu derrigor bere egiten artikulua eta kolaborazioetan agertzen diren iritziak.

ISSN: 1576-5563

Legezko Gordailua: BI-1141-93

Egilea: Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundea

Donostia-San Sebastián 1,
01010 VITORIA-GASTEIZ
Tel. 945 01 76 37

www.ivap.euskadi.net

Aurkibidea

- 2 Marrazkia**
ALAI ZUBIMENDI
- 4 Pertsonaia**
Patricia Lopez Arnaiz
NEREA PIKABEA
- 6 Pasadizoak**
Lehenengo zaharrak eta oraingo gazteak
KAXILDO ALKORTA
- 7 Elkarrizketa**
ANTTON OLARIAGA:
«Sekula santan ez diet uko egingo parera, lapitza eta borragomari»
MIEL A. ELUSTONDO
- 14 Leihatila**
Irudikatzen ditut
IONE GOROSTARZU
- 15 Komunikazio elektronikoa**
Ingurune digitalerako esaldi egokiak (I)
URTZI BARRENETXEA
- 17 Osasuna**
Infekzioak
MIREN BASARAS IBARZABAL
- 19 Erreportajea**
Emakume baserritarrak, hazi berria ereiten
MAITE ORUE
- 24 Giza baliabideak**
Eguneroko pentsamenduak nola kontrolatu
IDOIA APAOLAZA
- 26 Lanean euskaraz**
Euskal Herriko Liburutegi Digitala
GERARDO LUZURIAGA
- 27 Eztabaida**
Glutena kentzea ona da, osasunerako txarra denean
OIHANA CABELLO
- 33 Normalizazioa**
Askatasunaren, Demokraziaren eta Berdintasunaren alde
PAUL BILBAO SARRIA
- 34 Denbora-pasak**
LUMA

[ARIKETAK]

PATRICIA LOPEZ ARNAIZ, AKTOREA:

«Olatu baten gainean surfean ari banintz bezala bizi naiz»

NEREA PIKABEA
KAZETARIA

T rilogía del Baztan eleberrian oinarrituta egindako

filmean parte hartu zuenetik, etenik gabe dabil lanean aktore gasteiztarra. Hogeita hemezortzi urterekin, TVE1 kateko *La otra mirada* teleailean egiten duen paperari esker egin da ezagun, eta emakumezko aktore onenaren Ondas Saria jaso zuen iaz. Ezustean iritsi zaio antzezpen proiektu handietan parte hartzeko aukera.

Sekulako aldaketa izan du zure bizimoduak. Gasteiz eta Madril artean zabilta azken bi urteotan.

Bi urte eta erdi daramatzat antzezpenen murgilduta. Zorte handia izan dut; bata bestearen atzetik atera zaizkit lanak. Denbora gutxi izan dut etxean egoteko, eta, beharbada, horrexegatik, etxean egoteko gogo daukat. Baina, aldi berean, lan egin nahi dut; sekulako grina daukat antzezpenen aritzeko. Madrilen biziko banintz, erosoagoa izango litzateke aktore lanerako, baina nik hemen, Gasteizen, bizi nahi dut; argi daukat. Gauza ederra da etxera itzultzea!

Inoiz pentsatu al zenuen maila horretara iritsiko zinenik? Egun batetik bestera, azkar aldatu zaizu bizitza.

Olatu baten gainean jarri eta surfean ari banintz bezala bizi naiz; oso pozik nago. Denbora oso gutxian erabat aldatu da nire bizitza; aurrez ez nuen pentsatu ere egingo honaino iritsiko nintzenik. Ikargarri gustatu zait aktore izatea. Proiektuak bata bestearen atzetik etorri dira; proiektu erakargarriak, gainera. Zorte handia izan dudala uste dut. Asko ikasten ari naiz. Madrilen nagoenean, aktore lanetan erabat murgilduta ematen ditut orduak, eta horrek neure eguneroko bizimoduan era-

giten du. Gauza asko ezagutzen ari naiz, ez bakarrik aktore lanari dagokionez, baita aktore bizimoduari dagokionez ere. Pixka bat nekatuta ere banago, baina aldi berean gogotsu nago, eta horrek aurrera segitzeko indarra ematen dit.

Ez zinen, ordea, aktore izateko trebatu. Publizitatea eta Harreman Publikoak ikasketak egin nituen Euskal Herriko Unibertsitatean. Lizentziatura atera nuen, horretan aritzeko konbikzio handiegirik gabe, egia esateko. Sekula ez dut horretan lanik egin. Antzerkia egiteko zaletasuna berandu sortu zitzaidan, hogeita bost urterekin edo. Baina ez nuen inolako helburu profesionalik.

Noiz iritsi zitzaizun ekoizpen handi batean lan egiteko aukera?

Orain dela bi urte eta erdi izan zen gutxi gorabehera. Aurretik paper txiki batzuk egin nituen. *80 egunean* filma izan zen nire lehendabiziko lana. Duela bi urte eta erdi, *Guardián invisible* filmean lan egiteko hautatu ninduten; sekulako poza hartu nuen! Bigarren mailako pertsonaia bati bizitza ematen nion, eta hor ohartu nintzen gustuko nuela aktore lanbidea.

TVE1eko *La otra mirada* teleailean lan egiteko deia jaso zenuen ondoren. Ikus-entzule askorengana iristeko bidea izan da hori.

Horren ondorioz egin naiz ezagun publiko orokorarentzako. Ezaguna izateak beldurtzen ninduen hasieran, baina orain, momentu hori iritsi denean, askoz ere naturalagoa izaten ari da. Oso polita da, jende gehiena errespetu handiz eta maitasun handiarekin hurbiltzen baita.

1920ko hamarkadan eskola batean dauden adin desberdinetako emakumeak dira protagonista. TVE1ek horren aldeko apustua egin du.

Iaz, momenturen batean, telesailak ez zuen ikus-entzule askorik izan, audientziak ez ziren hain onak izan, baina kritika oso onak jaso ditu. Hortaz, TVE1ek telesaila egiten segitzea erabaki du.

Emakume horiek dituzten mugak, debekuak, gurariak, sufrimenduak ikus daitezke. Gure amonek zer nolako bizimodua izan zuten imajinatzen laguntzen digu.

Interesgarria da gai guztien berrikusketa historikoa egitea, nondik gatozen jakiteko. 20ko hamarkadako emakumeen papera zein zen ikus dezakegu, baina nik uste dut, berez, emakumeak historian izan duen papera dela telesailean ikus daitekeena. Kanpotik ezarritako muga asko dituzten emakumeen bizipenak ikus daitezke telesailean: agerian gertatzen dira politikarako edota lanerako duten eskubidea ez ezik, barnean dituzten beldurrak eta mugak.

Teresa izeneko emakume bati bizia ematen diozu telesailean. Garai hartarako oso irekia da, aurrerakoia.

Gaur egun ere oraindik erresistentzia handia dago emakumearen askatasunerantz pausoak ematen direnean. Ikusi besterik ez dago zer nolako erreakzioak sortu dituen mugimendu feministak azken aldian zenbait momentutan. Aldaketari aurre egiteko indarra dago oraindik. Filmeko Teresa ere asko epaitzen dute den bezalako ia zateagatik: erretzaila da, galtzak janzten ditu, modernoa da, pentsaera aurrerakoia du. Egia esateko, garai guztietan egon dira Teresa bezalako emakumeak.

Teresaren izaeran aurkitu dezakegu Patriciairen arrastorik?

Antzezteko pertsonaia polita da. Gustura egiten dut paper hori. Hain da lotsagabea bera! Tabu diren gauzak azalera ekartzen ditu. Hilabete asko egin ditut Madrilen, Teresaren paperean erabat sartuta. Eroso eta libre sentitzen naiz interpretatzen, eta baditu antzekotasun batzuk nirekin.

Nola prestatzen duzu pertsonaia? Zein emakume hartzen dituzu eredutzat?

Lehendabiziko urtean informazio asko bildu nuen garai hari buruz, garai hartako emakumeen bizimoduari buruz. Irudiak eta dokumentalak ikusi nituen.



Argazkia: Loinaz Actores

Egunerokoan, egia esateko, ez dago denbora askorik, filmaketa azkar baitoa.

Iaz, Ondas Saria jaso zenuen; telebistako emakumezko aktore onenaren saria, hain zuzen.

Hasieran, sentipen arraroa izan nuen; eskuraezina zirudien zerbait lortu nuen. Zorarena izan zen! Sekulako poza eman zidan saria jasotzeak. Familiarekin eta lagunekin bizi izan nuen momentu hura. Egindako lanaren eta sakrifizioaren ordaina izan zen. Era horretako sari bat jasotzeak seguruago sentiarazten zaitu.

Ze aktore edo zuzendarirekin lan egitea gustatuko litzazuke?

Ez dut horretako proiektio zehatzik egiten. Interpretazioaren beste arlo bazuetan ere lan egin nahiko nuke. Esate baterako, antzerkian lan egitea gustatuko litzaidake. Oraingoan, esperimentatzen segitu nahi dut. Lanbide honetan aritzeko ate handi bat zabaldu zait, eta sor daitezkeen proiektuetan parte hartzeko gogoia daukat, pertsonaia desberdinak egiteko gogoia, eta, beste aktore eta zuzendari batzuekin aritzeko nahia.

Ate asko zabaldu al zaizkizu?

Bai, bai. Atera zaidan lan berri bakoitza aukera bat balitz bezala bizi izan dut, aldi bakoitzean ate berri bat ireki izan balitzait bezala. Gehienetan behintzat, pertsonaia erakargarriak antzeztea tokatu zait.

Zertan ikusiko zaitugu datozen hilabeteetan?

La línea invisible telesailean paper txiki bat egitekoa naiz laster; Movistarren ekoizpen bat da. Eta oraingoan, ezin dut besterik esan! (kar kar kar)

Aktore lanetan ikusten al duzu zure burua datozen urteetan?

Ez dago jakiterik. Niri ezustean etorri zait lanbide honetan aritzeko aukera, eta zaila da jakitea aktore izaten erretiratuko ote naizen. Ni, oraingoan, oso gustura nago. Ikaragarri gustatzen zait nire lana, eta lanbidez gozatzen segitu nahi dut! ■

Lehengo zaharrak eta oraingo gazteak

KAXILDO ALKORTA

LAGUNA

Gure aitonetako bat hamasei urte nituela hil zen, bizitzan gauza on bat behintzat eginda: niri bere izena ipinita. Gauza asko irakatsi eta erakutsi zigun guri aitonak, eta ondo gogoan ditut sarritan esaten zituenetako batzuk, adibidez «lehengo zaharrak eta oraingo gazteak». Pentsatuko duzue konparaketak egiten zituela eta zeinen alde agertzen zitzaigun.

Lehengo zaharrak errespetuko gizonak ziren, apaizei, agintariei eta eurak baino zaharragoei begirunea eduki eta agertzen zietenak, fededunak, elizkoiak, esanekoak, hitzekoak, langileak, arrantzara arraunean eta belaz joaten zirenak, laguntzekoak, ohitura jatorretakoak, etxemaiteak, seme-alaben ereduak, txorakeria gutxiakoak, gaztetan astakeriaren edo gaiztakeriaren bat edo batzuk eginak bai, baina, hala ere, «heu etxerako» horietakoak, fidagarriak. Bai gizasemeak bai emakumezkoak? «Nolako aita halako semea» eta «nolako ama halako alaba» ere askotan esaten zuen, eta «ama falta, dana falta» sarritan entzun nion, eta horretan bazuen eskarmentua, sei semeren –semeren– aita alargun geratu zen eta.

«Lehengo zaharrak eta oraingo gazteak», bada. «Lehengo zaharrak» entzundakoan, aitona talde hartakoa zela pentsatzen nuen nik: aitona bera, aitona-aren adinekoak, aitona baino urte batzuk zaharragoak, aitona-amona (agure-atso) *xahar-xaharrak*, eta aipatu dudan multzo handi horretako gurasoak, aitona-amonak..., haiek guztiak.

*Etentxo bat, hau, nire ustez, polita da eta: gaztetan arraunean ibili zen osaba batekin joan ginen behin Santurtziko arraun kiroldegira eta, nongoak ginen-eta, han zeuden adineko hiru gizon –arraunlariak izanak haiek ere– Donostiara estropadetara joaten zirenean Getarian geratu izan zirela behin baino gehiagotan, eta Getariako halako eta beste halako-eta aipatu zizkiguten –ordurako zeruan zeudenak guztiak–, eta gure osabak esan zien: «Gente antigua». (Doinua ezin ekarri letratarra!). Lehengo zaharretakoak santurtziar haiek ere, eta beraz, belarrihandiak, gizakiari, *homini-doari*, zahartu ahala beste ezer ez, baina belarriak bai handitu egiten omen zaizkio eta. Hori ere irakatsi ziguten naturzientzietan. Galdera: agure edo atso belarritxikiek nolakoak zituzten umetan?

«... eta oraingo gazteak». Gazte haiek gaur egun laurogeita hamarretik gorakoak dira edo joanak hemendik. Eta nolakoak ziren, bada? Ilea neskek baino luzeagoa omen zuten batzuek, ez «*guginenean* bezalakoa, motx-motxa»; tabernetan nahi zutenean sartzen zirela, errespetua ere ez zutela sobran –edo sobran zutela?–, eta horrelakoak. Ezin zuen guztiak alferrak zirela esan, gehienak arrantzaleak ziren eta, lan gogorrekoak, baina itsasora *bajorietan* joaten zirela, ez lehen bezala, arraunean edo belaz traineruetan. Hurrengo baterako hau.

Ez zituen aipatzen gure aitaren-eta adinekoak, ez zeuzkan *lehengo zaharren* taldean bilduta ez eta bere *oraingo gazteen* ere. Non hortaz?

Kontua da, nik ulertu egiten niola zer esan nahi zuen, seguru asko kontatzen zizkigun istorioek eta herriko beste aitonei entzundakoek asko argitzen zizkigutelako ingurumariak. «Halako beti gaizki-esaka eta sesioan ibiltzen omen zen, baita gaztetan ere; okasiorik gabe ez zuela bakerik», «halakoren semeek aitak baino fundamentu gehiago zutela», «beste zera iaioa zela pilotan, baina alferra pilotari izateko», «karnabaletan jipoi banaketak ugaltu egiten zirela» e.a.

Zurruta maite zuen batena da hau: gaztetan merkataritzako belaontzi batean ibili omen zen. Negua eta hotz handia. Eta beti kexaka: –«Hurrengo portuan kapote lodi bat erosi behar diat ba!». Iritsi dira portura, egin dituzte hango lanak, eta berriz ere itsasora. Eta berriz ere kexaka. –«Ez al huen ba kapote lodi bat erosi behar? Non duk?». Eta marinel gazteak: –«Bai, kapotea! Botila, botila!».

Gure herrian Gabon gauerdiko meza noiz kendu zuten ez dakit –aspaldi-aspaldi–, baina zergatik-eta, hau dut entzuna: gazte batzuek, kirrikan, mozkortuta, joan elizara, eta mezatan korutik behera azak bota zituztelako. Orduan bazen ba fedea! Gaur egun horrelakorik egingo balute gazteek, zer entzunik izango genuke. Egia da sasoi hartan edari bizigarria urria zela eta ez zutela ardo asko edan beharrik odola mugitzeko, eta Gabon gaua: itsaso txarragatik-edo bisigurik ez bazen egun hartan, afari exkaxa, txurrit pixkat... Horrela, bada, lehengo zaharren kontu batzuk. ■

ANTTON OLARIAGA

«*Sekula santan ez diet uko egingo papera, lapitza eta borragomari*»

MIEL A. ELUSTONDO
TESTUA ETA ARGAZKIAK



Diote ingelesen umorea ez dela umore hutsa. Optika bat ere badela, bizitza ikusteko modu propioa, izaera jakin bat, beharbada; munduak egunero atergabe erakusten digun errealitatearen aurrean jartzeko era jakin bat. Are, diote ingelesen umorea pertsonak eta egoerak ahal den ongien aztertzeo giltza berezia ere badela. Gatz, solas, irrizuri, ziri eta ezten, barre, iseka eta trufa... dena dela zilegi ikusleari barre eginarazte aldera. Diote, hortik ere asko baino gehiago duela Antton Olariagaren (Usurbil, 1946) umoreak.



Zer dugu? Ni galdezka hasi baino lehen ekiteko prest zaude zu. Donostiako Komikigunera etorrazazi nauzu, hainbat komiki eta aldizkari erakutsi nahirik...

Nire mapa duzu! Txikitan irakurtzen genituen aldizkariak, telebistaren garai aurreko guztioi gelditu zaizkigun materialak. Nire erreferentziak. Profesionalki ere, Valentzian (Herrialde Katalanak), Arte Ederrak ikasten ari ginenean, *Hermano Lobo* nahitaez kontsumitu beharrekoa genuen. Txute politiko ikaragarria zen aldizkari hura irakurtzea, eta, gainera, umorea nola egin erakusten zuen! 1972an hasi nintzen Argian, eta orduko kontuak dituzu.

Ez bart arratsekoak, horratik!

Ez... Koldo Mitxelena Kulturunean digitalizatuta dauzkate *Argiaren* ale guztiak,

eta sekulakoa da orrialde haietan barrena ibiltzea, bene-benetakoa txutea! Zeharo ahaztuta neuzkan nire marrazkiak. Haiei begiratzen hasi, eta hura lotsa! Valentzian ikasten ari nintzela, marrazkiak egiten nituen –plegu-laurden batzuk ziren–, gutunazalean sartu, eta *Argiara* bidaltzen nituen. Harria putzura botatzea bezala zen. Ez nekien inork ikusiko zituen, inori batere erreakziorik eragingo zion. Nik harria bota, hala ere! Beharbada, hamar bidali, eta hiru publikatzen zituzten. Eta hura satisfakzioa!

Unibertsitate ikasle zinen garaikoak dituzu lehen marrazki argitaratuak.

Beti egin dut horrela: estudiatu eta lan egin. Valentzian hasi nintzen Arte Ederak ikasten, baina Bilbon bukatu, Franco hil zenean hona etorri nintzen eta. Miragarria iruditu zitzaidan Valentziatik Bilborako alde; teknikari dagokionez, adibidez. Han, Valentzian, lainotuta zegoenean, sabaiko leihotik sartzen zen argiaz margotzen genuen. Halako batean, argitasuna aldatzen zen bat-batean, eta bertan behera uzten zen klasea. Bilbon, zeharo kontrakoa: sabai baxua, neoi-tutuz josia dena, astoen artean ozta-ozta ikusten genuen modeloa, eta, esateko moduan, aldamenekoari galdetu beharrean ginen: «Hi, modeloa biluzirik dago, ala jantzita?». Argirik ez! Beti izan dut garbi Arte Ederrak ikasketak beharrezkoak zirela prestakuntza aldetik, baina bestelako zerbaitera aplikatu beharra zegoela. Eta, ni umore grafikoan hasi nintzen.

Zerk jarri zintuen umore grafikoaren bidean? Bat baino gehiago zenituen aukerak...

Zaletasuna, betikoa. Eta kontsumoa ere bai. Erabakigarriena, hala ere, hizkuntzaren eta grafismoaren arteko ezkontza izan zen: hitzak marrazteko nahia. Eta horretan segitzen dut. Morrontza handia da, batez ere prentsan. Eta, garai hartan,

ZING! TUD! XAPI! UTIKAN!

«Ingelesetik etortzen zitzaizkigun zenbait onomatopeia balekoak ziren: zing!, bala baten bidea... izan zitekeen. Baina ukabilkada baten onomatopeia euskaraz tud! agertzeak ez zuen balio, nahiz anglosaxoiei balio izan. Horretan ere inizatikoa izan zen garai hura: euskarazko komikia sortzekotan, onomatopeiak ere sortu egin behar genituen! Eta, orduan, Asisko onomatopeiak erabiltzen hasi zen. Asiskokteles, kaosaren filosofoa. Gure parametro propioetan funtzionatuko duten 'huskeria horiek' sortu behar zirela ikusi genuen. Xapi, xapi!, balio zuen katuarentzat. Utikan!, berriz, garai batean askotan erabiltzen hasi nintzen, estandarizatzeko asmotan. Nik uste, zor handienetakoa nekazaritza giroko erregistro batzuk hiritartzea dugula, haiei automobil eta ke usaina ematea».

eta gaur egun ere, prentsa zen irtenbide naturala. Astekaria, liburuak... gauza serioak dira. Nire ustez, dena dela, inkontzientean, jogurtaren zera hori dago: iraugitze-data.

«Nik umore grafikoa aukeratzeko, erabakigarria izan zen hitzak marrazteko nahia»

Iraungitze-data?

Bai. Bezperako egunkaria zaharkitua da biharamunean. Hortaz, nahiz eta lana gaizki egin, hurrengo egunekoak ezkutarazi egiten du lan txar hori. Jakina, egunean eguneko era profesionalean eta ondo egiten saiatzen gara, baina badakigu umore grafikoko tirak ez duela irakurlearen aurrean hogeitasegundo baino gehiago iraungo bizirik. Irakurleak ez dio hori baino arreta handiagoa emango.

Tiraren kasua izan liteke, baina ez, haatik, tirako pertsonaiaren kasua.

Zeuk esan duzu. Kasu horretan, pertsonaia da erabakigarria. Esate baterako, *Anaitasunan* sortu nuen lehenbiziko pertsonaia. «Kaleko» izeneko bat. Bai komikian eta bai estatubatuarren *daily strip*-en estiloan, pertsonaia sortzeko aukera dago. *Alter ego* moduko bat sortzen da, egoerak eta gainerakoak sortzeko baliabide ezin hobea, nire ustez. Bestalde, hor dago txistegintza ere. Lehen esan dudana, harria putzura botatzea da hori. Erbestean bizi nintzela ere egin nuen, baina zein ziren, bada, orduko gaiak: hezkuntza, politika, soziologia, ekonomia, Europa, Franco hil ondoko garaia negoziatzea... Gai orokorrak ziren, hain orokorrak, Euskal Herriaren kasuan ere



balio zutenak. Horretarako ere balio du hemerrotekak, alegia, ikusteko batzuetan ez duzula asmatu batere, marrazki hura egin izana damutzeraino, baina beste batzuetan, aldiz, bete-betean asmatu duzula ikusteko. Eta, asmatu, eta gaur egun baino atrebentzia handiagoarekin.

Absurdoa ere atrebentziaz baliatzen duzu zure tirtetan.

Irakurria dut jokoaren teoria ekonomian aplikatzen ari direla, itxaropen matematikoa hauteskundeetan ere aplikagarria dela... Diziplinartekotasun zera hori liluragarria iruditzen zait, eta, batez ere, gezurrak kontatzeko bide aparta! Alegia, umorea egiteko eta absurdokeriak plazaratzeko bidea. Hori gozamina zait! Erakargarria zait absurdoa, deigarria zait [Eugène] Ionescu irakurri nuenetik. Gaur egun, posible da, inoiz baino gehiago, testu bat absurdotzat hartzea, jendeak –hitzak bahitu baitizkiote– lehenengo adiera besterik ez dakielako; ez bigarrenik, eta are gutxiago hirugarrenik. Adibidez, alderdi. «Bere alderdiak ezkutatu zituen». Lotsariak, alegia. Arraioa! Alderdi, sexuarekin lotua: lotsariak, kanpoan ageri diren ernalkuntza organoak. Alderdiek ere beren lotsariak, gauza asko, ezkututzen dituzte, ezta? Hitzaren adiera horren berrikerik ez duenak, absurdotzat hartuko du jokoa, gure ezjakintasunak bihurtu du absurdo, baina hiztegiak ez dio gezurrik. Hitzen transmutazioari dagokionez, altxor hutsa da hiztegia, umorea egiteko baliabide zoragarria. Batzuen ustez, absurdoa egiteko baino, sekula baino egiazkoagoa! Batere absurdoa ez, alegia.

«Erakargarria zait absurdoa, deigarria, Ionescu irakurri nuenetik»

Zure mapan, *Hermano Lobo* dugu uni-bertsitate garaian, *Argia*-ra lehen marrazkiak bidaltzen hasi zinenean. Hark bide bat erakutsi zizun.

Aldizkari hartan ez zen egile bakarra ageri, mordoxka ziren, eta hamar edo dozena bat egile ageri dituen aldizkaria sekulako pagotxa da, erregistro ezberdinak biltzen ditu eta. Gaur egun, *Hermano Lobo*rik ez dago, komikia kontsumitzen dut, baina komikia bera, zer da, bada, gaur egun? Nobela grafikoa izena eman diote, literatura eta grafismoa nahasten dituen produktua. Zenbait autore segitzen ditut, eta aurkikuntza ederrik ere egin izan dut. Ipar Euskal Herrira joan ohi naiz, komikiak ikusi eta eroatera, baina konturatuta nago, gidoi ona duten lanak baino gehiago, ekarpen grafikoa egiten dutenak eroatera jotzen dudala. Eta, jakina, inork egindako gomendioa ere beti da kontuan hartzekoa.

Alde grafikoak tiratzen zaitu, ooren buru.

Bai, alferkeriaz, beharbada. Bestalde, produkzioa hain da handia, zer irakurri asmatzea ere ez da erraza. Modan jartzen diren gaiak ere badira, eta, berrikerik ekartzen ez badute, gogaikarriak dira! Hala ere, jakinmina elikatu egin behar da, beti. Eta horretarako, jakin-mina izan behar da, eta, nonbait ere, bizirik egon behar da! Niri izugarri gustatzen zait, esate baterako, ni baino askoz gazteago direnak zertan dabilzan ikustea, nahiz eta haien grafismoarekin bat ez etorri. Hala ere, haien kontatzeko erak interesatzen zaizkit. Berdin idazle gazteekin ere. Oso eroso sentitzen naiz idazle gazteekin, oso gustura. Ez dakit haiek nola sentituko diren nirekin baina! Eta emakume narratzaileak ere segitzen ditut, haien narrazio motxak-eta. Margaret Atwoodenak irakurri ditut berrikeritan, adibidez. Gaiztakeria hutsak dira! Uni-bertsitateko bi kurtsu batera egiteko modukoak!



Zeure lanerako baliatzen dituzu irakurgaiok?

Momentuan ez dago jakiterik. Baina seguru nago haietatik zer edo zer aterako dela, inkontzienteki bada ere. Hor gelditzen da irensten dugun dena. Irakurritakoak ez digula kalterik egingo, seguru! Nondik aterako den gero? Ez dakit! Eta ez dut jakin nahi ere, ez dut ezer kopiatu nahi, kontzienteki. Askotan ezusteak ere hartzen dira, hala ere. Ibilbide luze-ko lanetan, *Argia*-n, adibidez, ikusten da. Alegia, Frantzian Moebius baten lana, haren estilo grafikoa modan jarri zenean –lerroa, itzalak emateko marrak, esaterako–, edo Robert Crumb AEBetan –underground komikiaren nagusia–, harriagarria izan zen. Eta, konturatuta edo konturatu gabe, kopiatzera jotzen duzu. Batzuetan eroso sentitzen zara, eta hortik segitzen duzu, gero eta gehiago. Ondorioak ere badatoz hortik.

Ondorioak? Norberaren lan egiteko moduan, esan nahi duzu?

Bai, bada! Adibide bat: hainbat urtetan Santamasetako kartela egin dut Arrasaten (Gipuzkoa). Lerroari egindako omenaldia duzu beti kartel hori. Metro bider hirurogeita hamar da kartel originalaren tamaina. Dena da marra txikia. Itzalak ere, marra txiki. Bolumenak, argi-ilunak... dena marra txikiak! Ordu pila sartzen nituen kartela egiten! Disfrutatatu, berriz, ikaragarri, marra txiki haiek eginez. Baina garaia hura zen! Satisfakzio handia nuen! Oraindik ere, aldi behin, egiten dut horrelakorik, *Xabiroi* aldizkarian-eta.

Irakurgaietatik ez ezik, kaletik ere asko du zure lanak.

Lehengo batean, kalean, kokoteraino!, «Black Friday» irakurtzen nuen bazter guztietan. Askotan ez gara inguruaz jabetzen. Deituren kasuan bezala. Baldapalategi. Hasteko, ebanista behar du horrek! Eta «Black Friday». Bat-batean etorri zitzaidan: Robinson! Black Friday [*Ostirale edo bizitza basatia*, Michel Tournier, Erein, 1986]. Friday zen Robinsonen laguna. Eta beltza zen! «Honek bi orrialdeko lana merezi dik!», esan neure buruari, lapitza hartu eta estilo zaharrearantz marraztu nuen. Beti ez da asmatzen, saio ustelak ere hor dira, baina saiatu, behintzat! Beste batzuetan halaxe erabakitzen duzu: «Halako gaia lerroarekin egingo dut, estilo zaharrearantz!». Eta egiteko modu hura berreskuratzen duzu. Eta nola atsedena eman diozun eskuari, berri bezala egiten duzu lan. Atzerako ispilua erabiltzea da hori niretzat. Autoan zoazela ere, atzerakoan begiratu, baina aurreratzeko! Horixe da legea! Atzera begira gelditzen bazara, horixe joko duzu pareko farola!

Atzerakoan begira, aurreratzeko, diozu. Era askotako lanak egin dituzu...

Eklektikoa izan naiz, dibertsitate handikoa da nire lana, batean imitatuz

‘ETA ABAR’

«Tragedia bitxia da komunikabideen une garrantzikoenean gaudenean, umoregileek orain dela berrogeita hamar edo ehun urte bezain moralista izan beharra. Umoregilea nahita igaro da TBOen eta astekarrien mundutik eguneroko prentsara, astekarira, aldizkari espezializatuetara, liburura. Txiste grafiko batek, egun, prentsako hamar editorialek baino gehiago esaten digu. Cuadernos para el diálogo, El Diario Vasco, Valentziako Las Provincias, Zeruko Argia eta, orain, liburu hau [eta abar, 1975], izan dira Olariaga usurbildarraren pulpitu. Bere umorea barre eginaraztearen eta pentsatzera bultzatzearen atzetik dabil».

Edorta Kortadik 1975ean idatzia, *eta abar* liburuaren atarian.



jardun dut, bestean kopiatuz –gaizki kopiatuz, eman dezagun–, eta, orduan, munstroa etorri zen! Ordenagailua, alegia! Nik doi behar nuena ikasi dut: diseinurako sekulako aurrerapena izan da; koloreekin jolas egiteko ere, berdin. Hala ere, sekula santan ez diet uko egingo papera, lapitza eta borragomari. Gainera, oso goxoa da borragoma, koxka egin eta jatekoa, eskolan ibiltzen genuena! Kar, kar...

Umore grafikoaren prentsan, komikia, publizitatea, kartelak, literatura, liburu azalak... Zer ez duzu egin?

Nire ustez, subkontzienteki edo inkontzienteki, edo subinkontzienteki –asko gustatzen zait terminoa: subinkontzienteki–, zorte handia izan dut dena eginki-

zun zegoenean hasi ginelako gu lanean. 70ekoak gara. Eginkizun zegoen dena! Ipuingintza, prekario zegoen, berritu gabe. Askok zegoen atzerritik kopiatzeko, gupidarik gabe! Bilbon lanean hasi nintzenean [Iker taldearen Saioka liburuetan], batean historialaria etorriko zen, bestean hizkuntzalaria... Nork bere ekarria egiten zuen, testu berriak euskaraz sortzeko, ikas-materialen hastapena zen... Norbera ere martxan jartzera bultzatzen zuen jende hark. Eklektizismoa zen testu-liburu batean edo bestean erregistro ezberdinak baliatzea, zehaztasun zientifikoz jardutea, luma-muturra erabiltzea. Fisikako esperimendu bat ilustratzeko, adibidez, ezin da bi marra eta mantxa bat egin! Aldiz, haurrentzako narrazio batean, fantasiakoan, bestela egin beharko duzu.



Oraingo jendeak bestelakoa du mapa.

Telebistak eman diona. Lehengo batean, Heidi ikusten egon nintzen, konturatze-ko japoniarrek zer efikazia duten, esfortzu minimoarekin –gidoian, pertsonaien karakterizazioan, errepresentazioan–, emaitzarik onena lortzeko. Elementuen ekonomiari dagokionez, perfektua da haien lana! Japoniarrek mantxa hori baten bidez hiru segundo soluzionatzen dituzte, istorioari falta zaiona ikusleak jartzen du binetatik binetara. Guretzat onartezina zen hori. Mantxa horiak ez zuen balio. «Hori zer da, Orioko trainerua?». Orain ez, orain onartua da hori. Esaldi bukatu gabeak, gaizki esandako hitzak... Hizkuntza berri bat da.

Horixe japoniarren ekarria...

Baina buelta ere etorri da, Frantziako tradizioaren indarrez etorri ere. Istorioa modu zinematografikoagoan kontatzeko asmoa dago orain, ez animaziotik, baizik benetako zinematik hartutako baliabi-deak erabiliz: enkuadreak, planoak, se-

kuentziak, antolamendua... Gaur egun koexistentzia bat dugu, nobela grafiko indartsu dago-eta. Hor daude autore handi horiek, Moebius bat, Corto Maltese bat, zentzu literarioan ere klasiko bihurtu direnak. Horiek kontsumitzeko ez duzu ahaleginik egin behar. Askotan ez ditugu ulertzen bertan ageri diren elementu guztiak, baina berdin irakurtzen ditugu. Sandokan, esate baterako, Emilio Salgarirena. Ez genekien zer zen kris malayo bat –sastakai sigi-saga bihurritu hura–, ez tucs tribuaren berririk genuen –Indiako itotzaileak–, ez Kali jainkosak zenbat beso zituen, haren mendeku eta odol-egarri hura-eta!... Ez genekien, ez genuen osorik ulertzen, baina hala hobe! Mompracem non zegoen ez genekien, ezta Zazpi itsasoak zer ziren ere! Eta ezuste handiena, pirata haiek Madagaskarren zuten babeslekua! Madagaskarren! Eta, nonbait, pirateriak izan ditu era horretako aterpeak. Horrela, ikasi egiten duzu, burua irekita baldin baduzu, liburu zuri baten modura zabaldua. Eta hori ondo dator beti. ■



Irudikatzen ditut

Irudikatzen ditut

ezagutu ez nituen aiton-amonak

bilobari begira harro

edo errukiz

irudikatzen dut lekutu ninduen umetokia lekutu zuen umetokia lekutu zuen umetokia

eta erditu ez ninduen bagina erditu zuen bagina erditu zuen bagina

haien minak

hutsuneak

usainak

irudikatzen ditut

galdetzeke utzitakoen erantzunekin

alde egin zuten haiek denak

beranduegi esanaz

edo *bazen garaia*

eta irudikatzen ditut lekuz

unez

arnasaz

bikotekidez edo drogaz nahasi zirenak

zirrikituetatik zelatan imajinatzen ditut

damutuak

inbidiaz

edo ez

eta irudikatzen ditugu

eta gogoratzen ditugu

pentsatzen ditugu

eta sortu egiten ditugu

bizitzeko nonbait haiei

gustatuko omen litzaiekeen

moduan.

Galderak

Galdetu nahi nizuke zu ere aztoratzen ote zaituzten krokodiloek gauean
eta izarapetik ateratzen ote duzun oin bat
kanpoan iparrak jotzen duenean.

Galdetu nahi nizuke nire hemisferioan bakarrik jai
eta hiltzen ote diren amesgaiztoak
eta nola uxatzen dituzun heriotza txikiak, mandeulien gisara itsasten direnak:
katiluarena
egunarena
indarrarena

galdetu nahi nizuke begiratzen al diozun mugikorrean orduari
kontatzen diguten bitartean inoiz ez dela inoiz
eta noizbait eta behinola askok egiten gaituztela

Eta badaezpada, egin nahi nizkizuke baieztapen diren galderak
eta erantzunik nahi ez dutenak
eta ikur askoko galderak
eta ipuinetan bezala, galdera doinua duten galderak
eta inoiz amaitzen ez diren ume txikien galdera kateak
egin nahi nizkizuke.

Baina badakit
gehien-gehienetan
nirea baino arnas geldoago bat
izango dela
erantzuna.

IONE GOROSTARZU

IDAZLEA

Ingurune digitalerako esaldi egokiak (I)

URTZI BARRENETXEA

HIZKUNTZA NORMALKUNTZAKO TEKNIKARIA (IVAP)

Aldizkari honetako zenbait artikulutan aipatua dugu jada ingurune digitaleko testuen irakurketa-patroiak ez direla papereko testuen berak. Hitz gutxitan esatearren, esan dezakegu egonarri gutxiko irakurleak garelako pantaila baten aurrean gaudenean¹. Ideia horretatik abiatuta, artikulua pare bat idatzi dugu portaera dinamiko horri egokien erantzuten dioten esaldiei buruzko ezaugarrien inguruan.

Ingurune digitaleko testuen irakurketa nolabait irudikatzearen, esan daiteke sareko irakurlea orri zehatz baten bila ari dela apalez betetako liburutegi erraldoi batean, non minutu gutxi batzuetan aurkitu nahi duen orrialde jakin bat. Hala bada, hitz esanguratsudun apal zehatz batera joango da, liburuen azal-letako tituluak gainera irakurriko ditu, liburu bateko aurkibidera joko du, eta, azkar batean, atal zein orri zehatz batzuk gainbegiratuko ditu; ondoren, beste liburu bat irekiko du, eta beste bat, harik eta bilatzen dabilen orrialde zehatza aurkitu arte. Orduan, orduan bakarrik, hasiko da patxadaz eta intentsiboki irakurtzen aurrean duen testua. Horrelakoxea da gure portaera sarean mugitzen garenan. Erritmo horretara gaude ohituta.

Zein neurritan eragiten diote ingurune digitaleko irakurketa-moldeek administrazio elektronikoen testugintzari? Ezer baino lehen, eta administrazioari gagozkiolarik, esan behar dugu gure erakundeek konpromiso sakona hartu dutela bai Internet bai baliabide elektronikoen txertatzeko beren funtzionamenduan; erronka estrategiko honen helburu nagusia zera da: herritarrekin azkar eta zuzen komunikatzea eta haiek egin beharreko izapideak erraztea. Gauzak horrela, baldin eta administrazio-prozeduren digitalizazioa eraginkorra izatea nahi baldin badugu, ezinbestekoa da edukien komunikagarritasuna zaintzea. Horrek esan gura du, besteak beste, administrazio-ko testuak ingurune horretako patroietara egokitu behar direla, komunikatiboak izaten jarraitu nahi badute. Hitz gutxitan esanda, azkartasun horri erantzuten

dioten testu elektronikoen eskaini behar dizkiegu irakurleei, ahal den neurrian; bestela, betiko paperaren eredura eta aurrez aurreko tramitazioa itzultzen ibiliko gara etengabe.

Irakurketa dinamiko horri erantzuteko, hainbat testugintza-nozio kontuan izan behar ditugu. Labur esatearren, esan genazake dinamismo horri erantzuteko mezu nagusia ahalik eta azkarren erakustea komeni dela: segituan ikusarazi gure web-orriara ailegatu berri denari zer aurkituko duen, segundo gutxitan erabaki dezan irakurtzen jarraitu ala beste orri batera jo.

Beraz, joera horren aurrean, komeni da edukiaren elementu esanguratsuenak aurreratzea. Printzipio hori testuaren maila ezberdinetan gauza daiteke:

- Testu mailan: lehen paragrafoan laburbilduz web-orriko edukiak.
- Paragrafo mailan: lehen esaldian azalduka paragrafoaren edukia.
- Esaldi mailan: elementu garrantzitsuenak aurrealdean jarrita².

ESALDI LABURRAK

Hasieran esan dugunez, artikulua honetan, esaldiaren mailan jardungo dugu. Eta aurrera gaitezke esanez ezen, eduki esanguratsuenak alaitz azkarren erakusteko, esaldi laburrak egokitzen direla hobekien pantailako irakurketa patroietara. Informazio konplexua azaltzeko berebizikoak dira, edukia unitate txikiagotan zatitzen baitute; alegia, ulertze-prozesurako errazagoak dira.

¹ «Irakurtzeko modu berriak ulertzen pantailako testu egokiak idazteko». *Administrazioa euskaraz* aldizkariaren 97. zenbakia.

² «Sareko testuetan, dena aurrera!». *Administrazioa euskaraz* aldizkariaren 102. zenbakia.

Gobernu Kontseiluak administrazio elektronikoa buruzko dekretu berria onartu du, Eusko Jaurlaritzak iaz onartutako Berrikuntza Publikoaren Planaren (PiP) ardatz estrategikoetako bat denez, Eusko Jaurlaritzak ematen dituen zerbitzuen %100 Interneten bidez herritarren eskura jartzeko eta,aldi berean, herritarrek eta enpresek jasaten dituzten administrazio-kargak %30 murrizteko.

Gobernu Kontseiluak administrazio elektronikoa buruzko dekretu berria onartu du. Dekretua Eusko Jaurlaritzak iaz onartutako Berrikuntza Publikoaren Planaren (PiP) ardatz estrategikoetako bat da. Plan horren helburua da Eusko Jaurlaritzak ematen dituen zerbitzuen %100 Interneten bidez herritarren eskura jartzea. Aldi berean, herritarrek eta enpresek jasaten dituzten administrazio-kargak %30 murriztu nahi dira.

Esaldi laburrak idazteko modu praktikoa hitz-kopurua kontuan hartzea da: estilo liburuetan, 10-20 hitz arteko egiturak aipatzen dira. Ildo horretan, ez dugu zertan izan zurruneziak, baina testu-prozesadoreek eskaintzen diguten zenbatzeko aukera interesgarria izan daiteke gure testuetako esaldiak osatzerakoan ditugun joerez jabetzeko.

Laburrak izateaz gain, komeni da **esaldi sinpleak** idaztea, ahal den neurrian. Sinpletasunaren ideiarekin, esaldien baitako elementuen izaera zaindu behar dela aipatzen gabilta; alegia, zehaztasunetik jokatu behar dugula esaldiak taxutzen gabiltzanean. Orobat, **subjektua-aditza-objektua** egiturak beti funtzionatzen du ondo esaldi laburretan.

ZERRENDAK

Beste alde batetik, elementu asko biltzen dituzten esaldien kasuan, edukiak zerrenda forman diseinatzeak aipatutako irakurketa dinamiko hori errazten du. Izan ere, zerrendek espazio zuria dute item bakoitzaren inguruan, eta horrek elementuen bilaketa errazten du. Informazioa ulerterraz bilakatzeko erabiltzen dira. Zerrenda bertikalek, besteak beste, esaldiak zenbat item biltzen dituen iku-

sarazten diote irakurleari, bai eta item zehatz bat erraz aurkitzen lagundu ere.

Eduki irakurterazagoak eratzeko teknika eraginkorrenetako bat dira zerrendak. Zenbait kasutan, administrazioko testuetan ohikoak diren paragrafo trinkoak arintzeko oso erabilgarriak izan daitezke. Aipagarria da ikerketen arabera pantailako testuetan paragrafo baten irakurgarritasuna %47 hobetzen dela edukia buletadun zerrenda formatura pasatzearekin soilik.

Ordezkatuak (euskara ikastaroetan dabilenak) honako baldintzak bete behar ditu: karrerako funtzionarioa izan edo lan kontratuko langile finkoa izatea, lanpostuan derrigortasun data izatea, lanpostuan ezarritako hizkuntza eskakizuna gainditu ez izana, euskara ikasteko liberatuta egotea –lanaldi osoz nahiz zati batean– aldeko ordu kreditua izatea eta ikastaroan duen asistentzia gutxienez %80koa izatea.

Ordezkatuak (euskara ikastaroetan dabilenak) honako baldintzak bete behar ditu:

- Karrerako funtzionarioa izan edo lan kontratuko langile finkoa izatea.
- Lanpostuan derrigortasun data izatea.
- Euskara ikasteko liberatuta egotea.
- Aldeko ordu kreditua izatea.
- Ikastaroan duen asistentzia gutxienez %80koa izatea.

TESTUAREN ERRITMOA

Hona iritsita, zera planteatu dezakegu: esaldi laburrak eta zerrendak erabiliz? Erantzuna ezin da erabatekoa izan, zeren eta administrazioko testuek izaera anitzak baitute erabat. Hala, irakurlearengan pentsatuz, ezin dugu irizpide berarekin planteatu errekurtsio baterako argumentu bila bizitzan lehenengoz (eta azkenengoz) irakurriko duen arau bat, ala bost minutuan eskuko telefonotik izapidetu nahi duen tramite bateko pausoen nondik norakoak.

Bidenabar, tarte hau profitatuko dugu aipatzeko testu administratiboetan esal-

diak beharrezkoak gabe puzteko dugun joera nabaria. Nolabait, estilo jasoagoa delakoan, erreparoa ditugu esaldi laburren alde egiteko; ematen du sinplekiarekin lotzen ditugula. Horrela izanik, ohikoa da administrazioko idazkietan, besteak beste, ideiak esaldi berean mul-tzokatzea, mendeko perpausak bata bestearen atzetik kateatzea, egiturak tartekatutako ohar eta informazio gehigarri osatzea, eta abar.

Baina era berean, egia da, administrazioko testu askoren kasuan, prosa juridikoa datzala oinarrian, zeinaren ondorioz, sarritan, hari solterik ez uzteko nahia eta zehaztasunerako joera nagusitzen den. Hori ikusita, esan daiteke ezen, hizkera juridiko-teknikoaren eraginengatik, zenbaitetan, administrazioko testuen edukiak arnas luzeko egiturak eskatzen dituztela.

Edozein kasutan, egokiena monotonia saihestea da; alegia, esaldi labur eta luzeagoak tartekatzea, sinpleak eta konplexuagoak, testuan azaltzen diren gaien arabera. Esaldi laburrez osatutako testuen erritmo sinkopatu desatsegina izaten da testu luzea bada. Aldiz, luzera ezberdineko esaldiak konbinatuta **testuaren erritmoa** hobetzen dugu. Pantailarako testuen kasuan, irizpide orokorra esaldi laburrak idaztea izanik, ez dugu kategorikoegi jokatu behar eta esaldi guztiak mozteko aukerak aztertzen hasi. Horren ordez, elementu asko biltzen dituzten esaldiak modu egokian taxutzeko aukerak aztertu beharko genituzke.

Orduan bada, zer egin esaldi luzeen kasuan? Nola adierazi bilaketa azkar batean dabilen irakurleari gure web-orrian geratzeko? Nola erraztu irakurketa azkar hori elementu asko pilatzen dituzten esaldiak baditugu? Euskarazko testuen kasuan, elementu iragarleak izan daitezke pantailarako irakurketa-portaerei erantzuteko tresna baliagarri bat. Auzi hori aldizkariko hurrengo alean jorratuko dugu. ■



Infekzioak

MIREN BASARAS IBARZABAL

MIKROBIOLOGIAKO IRAKASLE TITULARRA (UPV/EHU)

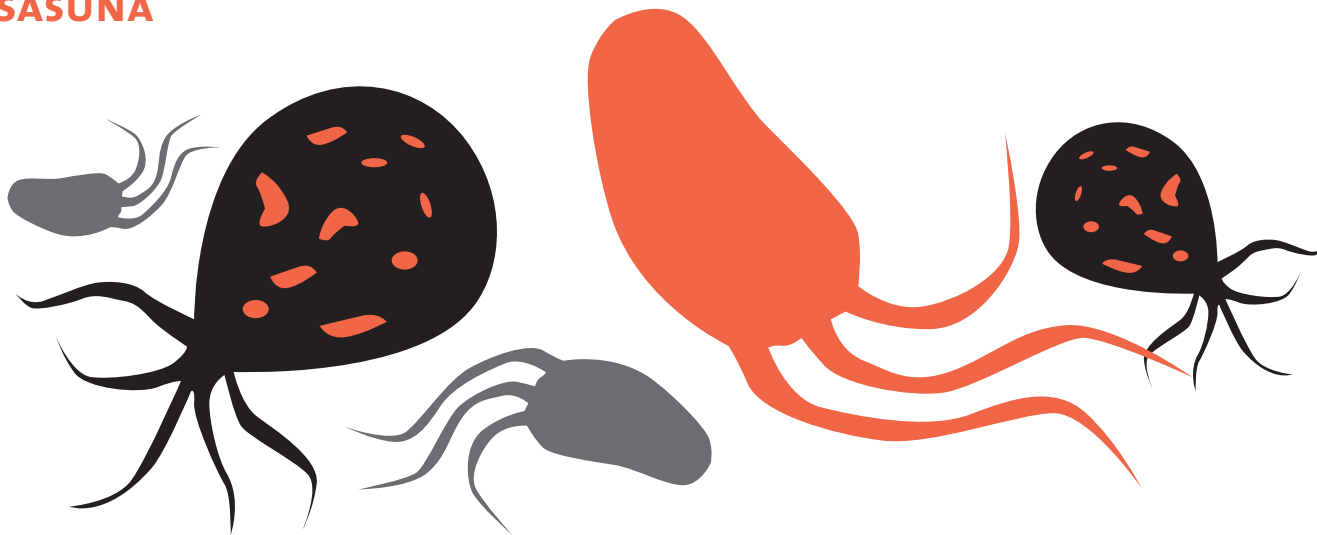
Munduan milioika mikroorganismo edo mikrobio daude talde ezberdinetan sailkatzen direnak, hala nola birusak, bakterioak, onddoak eta parasitoak. Horietako guztietako bakar batzuk bakarrik dira kaltegarriak guretzako: **patogenoak**. Infekzioak sortzen dira halako mikroorganismo edo mikrobio patogeno batek organismo bat (ostalaria) inbaditzen duenean eta bertan ugaltzen hasten denean, kaltea eragin zein eragin ez. Artikulu honetan, ostalari hori gizakia denean zer gertatzen den aipatuko dugu bakarrik, baina ostalaria edozein animalia edo landare ere izan daiteke. Mikroorganismo horrek ostalari barnean ugaltu eta kaltea eragiten duenean, gaixotasun infekziosoa sortzen da; eta ugaltu arren kalte nabarmenik eragiten ez duenean, infekzioa sortzen da.

Infekzioak modu ezberdinean sailkatu daitezke. Esate baterako, gaixotasuna sorrazten duen mikroorganismo motaren arabera. Horrela, birusek eragindako infekzioak egongo dira (gripea, barizela, elgorria, eta abar), bakterioek eragindakoak (tetanosa, tuberkulosia, salmonelosi, eta abar), onddoek eragindakoak (atleta-oina, ezkabiak, kandidiasia, eta abar), eta parasitoek eragindakoak (paludismoa, loeria, oxiuriasia edo heste-zizareen gaixotasuna, eta abar). Oso erabilia den beste sailkapen mota bat da kalteturiko organo edo sistemaren arabera; horrela, arnasbideko, gernubideko, urdailhesteetako, larruzaleko eta abarreko infekzioak egoten dira. Infekzioak eta gaixotasun infekziosoa oso arazo larriak dira mundu osoan, eta Osasunaren Mundu Erakundeak dio beheko arnasbideko infekzioak (pneumoniak, batez ere), digestio-bidekoak, tuberkulosia eta HIESa direla heriotza gehien eragin dituztenak.

Mikroorganismo patogeno horiek guregan ailegatu eta gure barnean sartzen dira, baina nola kutsatzen gaituzte? **Kutsapen-bide** ezberdinak daude. Batzuk arnasbideetik sartzen dira, aire tanta kutsatuak arnasten ditugunean; beste batzuk, kutsatuta dagoen gizaki batekin kontaktu zuzena dugunean (eskua edo musua ematean, sexu-harremanak izatean...). Gure barnera beste modu batzuetan ere sartzen dira mikroorganismoak: ur edo elikagai kutsatuak edaten edo jaten ditugunean, objektu kutsatuak konpartitzen ditugunean (mukizapiak, telefonoak, edalontziak...), zauri bat egiten dugunean edo artropodoen (eltxoen edo kaparren zitzadak...) zein animalien bidez (katuen atzaparkadak, txakurren haginkadak...).

Infekzio mota batzuk arinak eta sintoma gutxiak dira; beste batzuk, aldiz, larriak. Zerk baldintzatzen du hori? Mikroorganismoa gure gorputzean sartu eta inbaditzen duenean, lehenik eta behin gure zelulata lotu behar da. Prozesu hori oso espezifiko da, giltza sarraila batean sartzearen antzekoa. Behin zelulei lotuta, ugaltzen hasten da. Mikroorganismoa gorputzeko leku mugatu batean geratu daiteke (larruzalean, eztarrian, esaterako) edo gorputz osotik hedatu, odolari esker. Azken kasu hori larriagoa izango da.

Gizakiok, zorionez, baditugu defentsa-mekanismoak mikroorganismo horietatik babesteko: gure **sistema immunea**. Zelula, ehun eta organoek osatzen



duten sare konplexua da, talde-lanean ari direnak mikroorganismo patogenoetatik babesteko. Defentsa-mekanismo horien barnean honako hauek daude: lizozima entzima (listuan edo malakoetan dagoe-na), larruazala, urdaileko azidotasuna, hezur-muina, barea, hantura, odolean ditugun hainbat zelula (fagozitoak, B eta T linfuzitoak...), antigorputzak, eta abar. Horiei guztiei esker, sarritan mikroorganismo bat gure barnean sartzen denean gai gara lehia irabazteko eta, beraz, mikroorganismoa suntsitzeko inolako kalterik eragin gabe, hau da, gaixotu gabe.

Baina mikroorganismoak nola dira gai kalte hori egiteko? Mikroorganismoek badituzte **birulentzia-faktoreak** deitzen diren elementu batzuk, hau da, gure defentsa-mekanismoak gaingitu eta kaltea eragin dezaketen elementuak. Zenbait birulentzia-faktore daude, hala nola toxinak, esate baterako tetanosarena; entzimak, gure ehunak apurtzen dituztenak, adibidez; mikroorganismoa estaltzen duen kapsula edo geruza gogor bat, gure defentsa-mekanismoek kontra joatea oztopatzen dutenak; antigorputzen ekoizpenean aldaketak sortzea, eta abar luze bat. Zenbat eta birulentzia-faktore gehiago izan, orduan eta kalte gehiago eragin dezake mikroorganismoak. Hori dela eta, mikroorganismo patogenoak birulentziaren arabera sailka daitezke: birulentzia baxua dutenak (infekzio arinak eragiten dituzte), hala nola hotzeria sorrarazten duten birusak; eta birulentzia altua dutenak (gaixotasun oso larriak sorrarazten dituzte, heriotza barne), esate

baterako, meningitisa sorrarazten duten bakterio ezberdinak.

Bestalde, zenbat eta ahulago egon gure sistema immunea, hainbat eta joera handiagoa izango dugu infekzio larriagoak hartzeko, sarriago hartuko ditugu eta konplikazio handiagoak izan ditzakegu. Adinekoak, transplanteren bat dutenak, diabetikoak, kortikoideak hartzen dituztenak, minbizia dutenak, eta bihotzeko arazoak dituztenak, adibidez, populazio sentikorragoa da eta infekzio gehiago izan ditzakete. Gainera, defentsa mekanismoen gutxiegitasuna dutenez, gaixotasun infekzioso larriak izateko aukera gehiago dituzte.

Nola tratatu eta prebenitu daitezke infekzioak? Bide bakarra ez dago horretarako, baina badira infekzioak prebenitzeko har daitezkeen zenbait ohitura. Alde batetik, oso garrantzitsua da mikroorganismoa transmititzeko arriskua gutxitzea higiene neurriak hartuta: eskuak garbitu, elikagaiak manipulatzeko gune garbiak izan, mikroorganismo asko egon daitezkeen guneak (sukaldea, komuna...) ondo garbitu, kondoia erabili sexu bidez transmititu daitezkeen mikroorganismoak saihesteko, eta abar. Bestetik, infektatu ondoren gaixotzen garenean, normalean botikak hartu behar izaten ditugu. Botika horiek espezifikoak izaten dira mikroorganismo talde eta mota bakoitzaren tratatzeko. Gaixotasunaren eragileak bakterioak direnean, **antibiotikoak** erabiltzen dira; baina oso garrantzitsua da jakitea horiek ez direla inolaz ere baliagarriak eragileak birusak direnean; esa-

te baterako, hotzeriaz edo gripeaz jota gaudenean. Antibiotikoen erabilera egokia arazo larria bihurtu da, gehienbat antibiotikoen aurreko super-bakterioak edo bakterio multiresistenteak agertu direlako. Egun, horiek sortzen dituzten infekzioen ondorioz, 700.000 hildako baino gehiago izaten dira mundu osoan. Datu hori urtez urte gorantz doa, eta 2050. urterako 10 milioi pertsona hilko direla aurreikusten da. Izan ere, multiresistentziak eragiten dituen infekzioak mehatxu bihurtu dira.

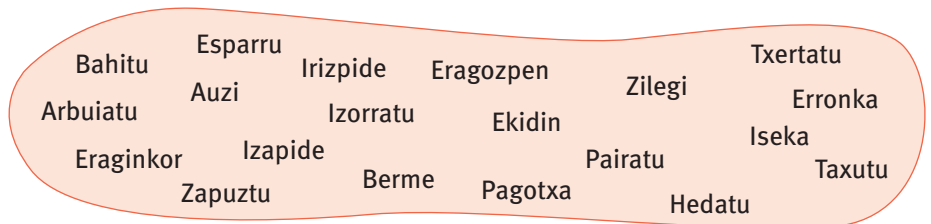
Txertaketa da infekzioak prebenitzeko funtsezko beste neurri bat. Egun, ez dago infekzio guztietatik babestu gaitzakeen txertorik, baina badira erabilgarriak eta guztiz eraginkorrak diren hainbat txerto. Asko haurtzaroan hartzen dira (haurtzaroko txertaketa egutegian daude) eta beste batzuk helduaroan, hain zuzen, haurdunaldian bidaiatu aurretik edo zahartzaroan. Gaur egun, **bizitza osorako txertaketa egutegiari** buruz hitz egiten da. Txerto horiek hartuta lortzen duguna da gure sistema immuneak (gure defentsa-mekanismoek) antigorputzak sortzea eta, modu horretan, mikroorganismoek sorrarazi ditzaketen infekzioetatik babestea, gaixotasuna pairatu gabe. Elgorriaren, errubeolaren edo tetanosaren txertoak dira adibide batzuk.

Azken finean, bizitza osasuntsua eta aktiboa izatea funtsezkoa da gure sistema immunea (beraz, gure defentsa-mekanismoak) indartsu egoteko eta, horrela, infekzioa eragin dezaketen mikroorganismo ezberdinetatik defendatzeko. ■

Ariketak 105

ADMINISTRAZIOA
EUSKARAZ

I. Lotu hitz bakoitza bere definizioarekin:



- _____ : Norbait atzematea edo inorena den zerbaitez jabetzea, haren truke zerbaitez lortzeko asmoz.
- _____ : Zailtasun eta garrantzi berezia agertzen duen aurre egin beharreko arazo edo etorkizuneko eginbeharra.
- _____ : Gogaitarazi; kalte egin, hondatu.
- _____ : Norbait edo zerbaitez barregarri edo irrigarri uzteko erabiltzen diren mesprezuzko keinu edo hitzak.
- _____ : Gaitzetsiz baztertu, ontzat ez eman.
- _____ : Zerbaitez burutzeko zailtasuna, oztopoa edota traba.
- _____ : Norberaren asmo, helburu, planak bertan behera utzearazi. Alferrik galdu.
- _____ : Legeak edo moralak eragozten edo galarazten ez duena.
- _____ : Saihestu.
- _____ : Negozio juridiko batean, hura hasi eta amaitu bitartean jarraitu beharreko urratsen multzoa.
- _____ : Ezbeharra, kaltea, zorigaitza edo gogoko ez dena etsi gabe eraman.
- _____ : Edozein giza jarduera banatzen den zati bakoitza. Delako horietako zati batek hartzen duen guztia.
- _____ : Nonbait edo zerbaitez kanpo-elementu bat itsatsi edo tartekatu.
- _____ : Zerbaitez epaitzeko araua, epai edo erabaki baten oinarria. Hautaketa edo sailkapen bat egiteko eta, oro har, lan bat burutzeko kontuan hartzen den alderdia.
- _____ : Zerbaitez egokitu, atondu, moldatu.
- _____ : Inoren hitz, zor edo egitekoen erantzukizuna hartzen duen pertsona edo ziurgarritzat ematen den gauza.
- _____ : Zerbaitez, berri bat bereziki, jendearen belarritarara helarazi.
- _____ : Erraz, zailtasunik gabe, merke, etab. lortzen den gauza onaz esaten da.

IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA



19. _____: Nahi edo espero den ondorioa dakarrena edo lortzen duena.
20. _____: Edozein arazo edo jardun eztabaidagarri.

2. **Topatu zutabe bateko hitzen sinonimoak beste zutabeen:**

atergabe
ezuste
irrizuri
hastapen
morrontza
ildo
egonarri
eskumen
abagune
adiera

menpekotasuna
etengabe
patxada
esangura
aukera
ustekabe
hasiera
faltso
ahalmen
bide

3. **Egin aditzak adiera ezberdinak izan ditzake, eta, sarritan, aditz esanguratsua-
goak erabili beharrean, gehiegikeriaz erabiltzen dugu. Beheko esaldiotan, or-
dezka ezazu *egin* aditz esanguratsuago bat erabilita.**

1. Mikel burutik **eginda** dago, azterketa **egin** gabe aurkeztu du.
_____ / _____
2. Bertsolari horrek bertso onak **egiten** ditu. _____
3. Lursail handia erosi dute etxeak **egiteko**. _____
4. Mirenek atzo **egin** zituen 18 urte. _____
5. **Egin** dezagun hil dela, eta ez dugula berriz ikusiko. _____
6. Kartetan **egingo** al dugu? _____
7. Hamar urte **egin** genituen elkarrekin. _____
8. Pintore horrek kuadro ederrak **egiten** ditu. _____
9. Lantegi horretan autoentzako piezak **egiten** dituzte. _____
10. Jango nuke baina bazkaria ez dago **eginda**. _____
11. Batxilergoko lehenengo maila **egiten** ari da. _____
12. Kanpotarra da baina euskaraz bikain **egiten** du. _____

4. Aukera ezazu hitz egokia Euskaltzaindiaren *Hiztegi Batua* kontuan hartuta.

1. Argitaletxeokoa pozik daude lanak izan duen harrerarekin: bigarren _____ prestatzen ari dira.
a) argitaldia b) argitaraldia
2. _____ eta intsusa nahasgarriak izan daitezkeenez, komeni da ondo ezagutzea. Izan ere, _____ fruituak toxikoak dira.
a) Andura / anduraren b) Arkamailua / arkamailuaren
3. _____ litzateke bileran horrelako arropak jantzita agertzea.
a) Arloteria b) Arlotekeria
4. Ez zaitez _____ erradioskopia errepikatzeko agintzen badizute, ohikoa da eta.
a) armindu b) arbindu
5. Igerilekuetako arduradunak azaldu duenez, kloro gehiegikeriak eztula eta _____ eragiten dizkie ume batzuei.
a) arnasbeharrak b) arnasestuak
6. Koordinatzaileak aitortu zigun _____ ematen ziola proiektua bertan behera gelditzeak.
a) errabia b) arrabia
7. Meatzariek salatu zuten, silize hautsak kalte larriak eragin dizkie zenbait langileri. Medikuen txostenak dio, berriz, osasun probetan ez dela _____ ageri.
a) arraizarik b) arradizarik
8. Arotzak gaur hasi dira leihoak eta ateak _____; beraz, zati baterako badaukate oraindik.
a) arraspatzen b) arraskatzen
9. Alergiaren bat duelakoan edo, _____ batez glutenik gabe jateko gomendatu dio sendagileak.
a) arratxa b) bolada
10. _____, batez ere hegaztiena, ohiko elikagaia da munduko hainbat gastronomiatan, janaria prestatzeko osagai moduan.
a) Arraultza b) Arrautza
11. _____ umetoki barneko bizitzan hasi, eta bizitza osoan gurekin egongo dira.
a) Arrausiak b) Aharrausiak
12. Hasteko, _____ batzuk partekatzeko eta ardo ona atera zizkiguten. Ondoren, txuleta zatikatua, letxuga eta patata frijituekin.
a) errazio b) arrazio

Soluzioak105

- I.
- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. Bahitu | 6. Eragozpen | 11. Piaratu | 16. Berme |
| 2. Erronka | 7. Zapuztu | 12. Esparru | 17. Hedatu |
| 3. Izorratu | 8. Zilegi | 13. Txertatu | 18. Pagotxa |
| 4. Iseka | 9. Ekidin | 14. Irizpide | 19. Eraginkor |
| 5. Arbuaiatu | 10. Izapide | 15. Taxutu | 20. Auzi |

- 2.
- atergabe ↔ etengabe
ezuste → ustekabe
irrizuri → faltsu
hastapen ↔ hasiera
morrontza ↔ menpekotasuna
ildo ↔ bide
egonarri ↔ patxada
eskumen ↔ ahalmen
abagune ↔ aukera
adiera → esangura

- 3.
1. jota / bete
 2. botatzen
 3. eraikitzeko
 4. bete
 5. Pentsa
 6. jokatuko
 7. pasa
 8. margozten
 9. fabrikatzen
 10. prest
 11. ikasten
 12. hitz egiten

- 4.
- | | | | |
|------|------|------|-------|
| 1. b | 4. b | 7. a | 10. b |
| 2. a | 5. b | 8. a | 11. b |
| 3. b | 6. a | 9. b | 12. a |

ADMINISTRAZIOA
EUSKARAZ

IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA



Emakume baserritarrak, hazi berria ereiten

MAITE ORUE

TESTUA ETA ARGAZKIAK



Emakumea eta baserria betidanik egon dira estu lotuta. Maizegi egindako lana aitortu ez zaion arren, emakumeak denetik egin izan du baserrian; gizona adina, eta baita gehiago ere. Haurrak hezteaz, nagusienak zaintzeaz eta sukaldeko lanez eta etxeko garbiketaz eta mantenuaz gain, baratzea landu, uzta jaso, abeltzaintzan aritu, produktuak azoketan saldu... egin izan ditu. Etxeko lanaren eta baserriko behararen arteko marra hain egon da lausotuta, ezen emakumeak zama bikoitza hartu baitu bere gain, eta gizarteak ez du jakin lehen sektoreari egin dion ekarpena lanpostu modura aintzatesten.

Baserriko lana berez gogorra bada, are gogorragoa izan da andreentzat, egin beharreko sakrifizioari gehitzen baitzaio emakume izate hutsagatik pairatu duten diskriminazioa. Bereizketa horren adierazle dira, besteak beste, ustiategiaren titulartasunaren inguruko datuak. Izan ere, 2013ko azterlan baten arabera, Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako ustiategiaren %35ek dute emakume bat titular. Gainera, profesional gisa jarduten duten ustiategiaren kasuan behera egiten du zenbatekoak, horien %25 baino ez baitago emakume baten izenean. Hortaz, datuok ez datoz bat andreok ustiategi horietan benetan egiten duten lanarekin.

Egoerari buelta eman eta, parekidetasuna helburu, lan banaketa tradizionalaren eredia iraultzeko bidean, keinuak igarri dira azken urteetan, eta pauso sendoak eman dira emakume baserriarren lana bistaratzeko eta berdintasunaren hazia ereiteko. Hain zuzen, Eusko Legebiltzarra aho batez onartu zuen Emakume Nekazariaren Estatutua 2015eko urriaren 15ean, emakume nekazarien lana ikusgarriagoa egiteko eta emakumeek esplotazioen titulartasuna eskura dezaten sustatzeko. Berorren bidez, lehenengo sektoreko emakumeari eman beharreko aitoren profesionala ematen zaio; eta dagozkion eskubide laboral, sozial eta fiskalak onartzen zaizkio, besteak beste. «Nekazaritzaren sektorean emakumeek eta gizonek tratatu eta aukera berdina izan ditzaten eta sektoreko eremu guztietan genero ikuspegia egon dadin beharrezko neurriak» jasotzen ditu Emakume Nekazariaren Estatutuak.

Emakume nekazarien eskubideen aldeko defentsan dihardute sortutako elkarte ugari ere; adibidez, 2015ean Berdintasunerako Emakunde Saria jaso zuten Hitzez Baserriko Emakumeen Elkarteak eta Arabako Landa Eremuko Emakumeen Sareak. Azken elkarte horretako Elvira Resanok azaldu duenez, 1999an sortu zuten Arabako Landa Eremuko

Emakumeen Sarea, bilgunerako espazio gisa: «Arabako nekazal eremuetako emakume elkartearen arteko sarean sartu nahi izan genuen, elkar ezagutzeko, elkarrekin lan egiteko, elkarlanean aritzeko eta elkarrengandik ikasteko». Izan ere, emakume gisa dituzten beharrezkoak eta kezkei erantzuna emateko, garrantzitsua da beste ikuspuntu batzuk ezagutzea eta elkarrekin haztea eta aberastea. «Hartara, emakumeen eskubideen eta aukera berdintasunaren alde lan egiteko eta hezi diren heinean bizi izan duten eredu patriarkalaren eredia aldatzeko».

Bereziki gogorra gerta daiteke landa gune bakartuetako emakumeen bizi-modua, nahiz eta isolamendua ez den garai batekoa zen bestekoa. Resanoren arabera, garraioak eta azpiegiturak hobetu izanak bizi kalitate hobea ekarri du. «Gaur egun, herri handiagotatik edota hiriburutik urrun dauden herri txikiak bizi direnentzat errazagoa da herri guneetara joatea. Duela zenbait urte baino baliabide hobekak dituzte, nahiz eta oraindik hobetzeko tartea egon badagoen».

Hain zuzen, horixe izan du hasierako helburuetako bat Arabako Landa Eremuko Emakumeen Sareak: udal, diputazio zein Eusko Jaurlaritza, erakunde guzti-guztietan errepideak hobetzea, garraio publikoaren maiztasuna areagotzea eta taxi-bono zerbitzuak hobetzea eskatu diete, eta baita herri txikien arteko konexioa susta dezaten ere; ume, gazte, heldu zein nagusi erraz mugitu ahal izateko, beharrezko edozein zerbitzuz baliatzeko, anbulatorioetara, hezkuntza zentroetara, erosketak egitera eta aisialdiaz gozatzera modu erraz batean joan ahal izateko. Horren haritik, hobekuntzarako tartea badagoela iritzita, «instituzioei iradokizunak helarazten» dizkietela azaldu du Resanok, baita erabiltzaileen kezak edota aldaketen inguruko aldeko iritzia ere, «gure herrien eta gure jendearen beharrezko zaintzen eta artatzen jarrai dezaten».

Gure Soroako kide ere bada Elvira Resano, eta Arabako landa emakumeen elkarte independente horren inguruko aipamena egin du lehen sektorean modu profesionalean dabilzan andreen inguruko erradiografia bat egin dezan eskatu diogunean. «Inguratzen nauen errealitatea kontuan hartuta, esan dezaket geroz eta emakume nekazari gutxiago dagoela, ordezkapena oso txikia dela. Edonola ere, gizon zein emakume izan, sektoreak motibazioa, ilusioa eta babesa behar ditu; gazteek lurra lantzen edota abeltzaintzan lanean jarraitu nahi izan eta aurrera egin dezaten».

Ustiategiaren titular diren emakumeen adina gero eta altuagoa dela aitortu du Resanok. «Ustiategiaren urteetan lanean aritu diren andrak dira, batzuetan eurak bakarrik, eta beste batzuetan senarrarekin edo seme-alabekin batera. Haien egunerokotasunean etxeaz, familiaz eta ustiategiaren arduratzen dira, baina, hala ere, denbora tarteren bat ateratzen dute emakumeen elkarteetan edota herrietako batzorde administratiboetan parte hartzeko». Resanok dioenez, ahal duten guztia ematen diote gizarteari, eta bizi duten ingurunean lan handia egiten duten andrak dira. «Gizarteko benetako heroiak direla esango nuke, eta baita gure gizartearen lehenaren, orainaren eta etorkizunaren eraikitzaileak ere». Hori horrela, andre horien lana bistaratzeko ezinbestekoa dela dio, lehen sektorea bizirik mantentzeko «lan ikaragarria» ari baitira egiten.

Sektorearen modernizazioak lan fisikoa arindu izana ekarri duela azaldu du Arabako Landa Eremuko Emakumeen Elkartearen kideak, «makinaria hobea dagoelako, azpiegitura hobekak...». Hala ere, badaude ustiategiko lana beste lan batekin uztartzen dutenak ere. Hori da, hain zuzen, Resanoren kasua. Familiako ustiategiaren laguntzeaz aparte, Biodantza bideratzailea da, eta emakumeen elkarteekin batera, diziplina hori landa eremuetan hedatzen aritzen da. Hori



gutxi balitz, Lautadako kuadrillan Etxezain programaren koordinatzailea ere bada arabarra. Hain justu, bere beharra bitartekari lana egitea da landa eremuetan bizi diren emakume hauen artean: nagusiak zaintzeko edota etxeko lanetan laguntzeko norbait behar dutenak, bazterketa arriskuan daudenak eta lan bila dabiltzanak.

Ondo ezagutzen du ustiatagietan dabil-tzan andreen errealitatea, eta, horregatik, Emakume Baserriarren Estatutua «sekulako lorpena» izan zela deritzo. Izan ere, haren esanetan, «administrazio publikoek emakumeen eta gizonen eskubide, beharrian eta ongizatearen alde egiteko betebeharra eta derrigortasuna daukate, eta, noski, landa eremuei eta emakumeei zuzendutako politikak ezarri eta garatu behar dituzte, landa eremuak hustu ez daitezen eta gure herriak bizirik eta aktibo mantentzen daitezela».

EMAKUMEA ETA GAZTEA

Lurra lantzeko hautua egin duen gaztea da Amets Elgezabal. Ingurumenarekin lotutako zer edo zer ikasteko gogoak bultzatuta, sektorearekin lotutako zenbait ikasketak egin zituen 1984an Gernika-Lumon sortutakoak, eta Derioko eskolan natur eta paisai baliabideen kudeaketa eta antolamenduko modulua amaitutakoan, lorategi batean hasi zen beharrean. Ondoren, «momentu egokia» zela iritzita, «ilusio eta gogo handiz» bere berezko proiektuari ekin zion gernikar-rak; 29 urte zeuzkan.

Muxikako Elgezabal auzoan dauka soroa Elgezabalek, Errekatxun. Lantzen duen lurra ez da bere jabetzakoa, eta urtean alokairu bat ordaintzen du. «Ez da lursail handia, baina bai nahikoa neuk bakarrik egiteko», azaldu du; «askoz gehiago ezin-go nuke». Izan ere, momentu puntualetan baino ez du laguntza eskatzen; «sarea jartzeko, zutoinak sartzeko...».

Hastapenetan zalantzak eta beldurrak ez zirela gutxi izan aitortu du Elgezaba-



lek, baina berehala uxatu zituen. «Behin hasita, ilusioa eta gogoa hain dira handiak, non lan asko egiten baita», eta lanaren hazia ereinda, uzta polita jaso du Elgezabalek, bezerorik ez baitzaio falta. «Otzarak banatzen ditut astero. Gaur egun hamazazpi familia dauzkat. Astean birritan egiten dut banaketa, produktuak freskoago egon daitezten. Astelehenetan Gernika-Lumoko Astran uzten ditut, eta bezeroak nahi dutenean joaten dira haien bila. Ostegunetan, aldiz, etxez etxeko banaketa egiten dut». Horrez gain, Gernika-Lumoko Allende Salazar eskola publikora eta Lurgozo Urdaibaiko herritarren ekimenak Ajangizen daukan egoitzara ere zer edo zer eramaten du zenbaitzutan.

Sasoiaren sasoiko produktuak lantzen ditu gazte gernikarrak, eta, gainera, ekologiakoak. Haren arabera, «lurra zaintzen jarraitu nahi izanez gero, ez daukagu beste aukerarik. Etorkizun bat nahi badugu, bertokoa eta sasoiakoa». Bere soloak bizi-modua ateratzeko beste ematen diola dio Elgezabalek, batzuetan kontrolatu ezin

daitezkeen ezustekoak gertatzen diren arren. «Kazkabarra, haizeteak, orkatzen batek eragindako kalteak, izurriteak... izan daitezke, eta burua jasotzea kostatu egiten da». Edonola ere, aspertzeko astirik ez daukala onartu du. «Sasoiaren arabera lan ezberdinak daudenez, neguko eta udako planifikazioak egiten ditut; lehenengo planifikatu, eta gero, astiro-astiro guztia egin».

Amama soroan beharrean ikusten hazi zela eta, estereotipoetatik urruntzen da gernikarra: «Emakume izateagatik ez dut inoiz nire burua zalantzan jarri, ez proiektuari ekin nionean, ezta gerora ere». Ildo beretik, baserria aukeratzeko duten emakumeen kopurua goraka doala uste du. «Honetan hasi nintzenezan EHNE Bizkaiara jo nuen, eta bertan mutil zein neska batzen ginen. Badoa joera aldatzen». Hori bai, ezinbestekoa deritza emakumeek egiten duten lanak gizartearen behar duen balioa aitortzeari, «ikusten ez den lan asko egin eta egiten delako».

Oraindik «egiteko asko» dagoela uste du, adibidez, «administrazioen aldetik laguntza gehiago» egon beharko bailuke. Udalek ere beren alea jar dezakete, «lurrak lortzeko erraztasunak eman, transmisioa bermatzeko proposamenak egin, harremanak lantzeko formazio tailerrak antolatu, herri lurretan auzolanak bul-tzatu...». Bidea malkartsua izan arren, «gizartea astiro-astiro kontzientzia hartzen» doala uste du Amets Elgezabalek, «sasoikoa eta lokala kontsumitzearen inportantzia jabetzen». Hori horrela, elikadura burujabetza lortzeko bidean, bat eginda ekiteko garrantziaz mintzo da: «Gure jatekoa da, guk erabaki eta guk erein eta jan dezagun».

Emakume baserriarrentzako espazio bat ere aldarrikatu du gernikarrak, gauzak partekatzeko, elkar laguntzeko zein ikasteko, eta Etxaldeko Emakumeak elkarteak egiten duen lana nabarmendu du. Hain zuzen, elikadura burujabetza-aren eta nekazaritza iraunkorraren bidean lanean diharduen dinamika da Etxalde mugimendua, eta duela zenbait urte,

mugimenduko emakumeek talde bat osatu zuten emakume baserritarren problematikari erantzuna emateko eta baserritarren borrokaren eta feminismoaren arteko aliantzak sortzeko».

Alazne Intxauspe Elola da azken urteetan «hazi» egin den Etxaldeko Emakumeak elkarteko kideetako bat: «beste emakume batzuk atxiki zaizkio eta bere filosofia eta helburuak zehazten joan da». Hala, gaur egun profil ezberdinetako emakumeek osatzen dute taldea: emakume baserritarrak, landa eremuko emakumeak eta elikadura burujabetzaren proposamenarekin bat egiten duten emakumeak. «Taldea horren identitatearen muinean emakume baserritarrak gaude, eta identitate bikoitz horretatik, emakume eta baserritar garen aldetik, elikadura-burujabetzaren eraikuntzan gure ekarpena egin nahi dugu, ikuspegi feministatik».

Sektorean diharduten andreen kopurua zehaztea zaila dela dio Intxauspek, emakume baserritarra ez baita soilik baserrian modu profesionalean diharduena edo ustiategi baten titularra dena. Hain zuzen, horiek bakarrik kontuan hartuz gero, emakumeen kopuru altu bat ez litzateke aintzat hartuko: «Gure amona asko baserritarrak izan dira eta dira, eta ez dira datuetan azalduko, parametro horietan behintzat. Identitate kontua ere bada emakume baserritar izatearena».

HAINBAT ERREALITATE

Bestalde, emakume baserritarraren profil bat zehazterik ere ez dagoela dio, askotarikoak baitira errealitateak. «Alde batetik, baserriko ogibidea etxetik jaso duten emakumeak daude; txikitatik baserria bizi izan dutenak. Askotan, goi mailako ikasketak egin dituzte, beste lan batzuetan aritu, eta momentu jakin batean erabaki dute etxeko aktibitatearen segida hartzea. Beste alde batetik, badaude eremu urbanoetatik datozen emaku-

meak. Bigarren horiek ez dute baserri munduarekin loturarik izan etxean. Ikasketengatik, ideologiarengatik edo bizitza proiektuengatik erabaki dute nekazaritza proiektu bat martxan jartzea». Emakume migratzaileei erreparatuta, azkenik, asko baserritarrak direla dio, «arrazoi ezberdinak tarteko, haien lurrak utzi eta alde egitera bultzatuta egon direnak». Eta profil anitzetako emakumeak direnez, haien egoera eta egunerokotasunak era askotakoak dira. «Orokorrean, esan daiteke erronka dela baserrian eta baserritik era duinean bizitzea».

Intxauspek nekazaritza ekologikoko ustiategi bat daukatela azaldu du. Amets Elgezabalek legez, sasoiko barazkiak ekoizten dituzte, «eta zirkuitu laburrean merkaturatu, kontsumo taldeetan, kontsumo kooperatiba batean eta eskolajantoki batean». Horrez gain, azken lau urteetan liberatu lana egiten du EHNE Bizkaia sindikatuan. Beraz, bere «egunerokotasunean ortuko lana eta erakundeakoa partekatzen» ditu.

Agroekofeminista gisa definitzen dute beren burua Etxaldeko Emakumeek, baina aipatutakoa «ez da kontzeptu edo definizio itxia», agroekofeminismoa «prozesu moduan» irudikatzen baitute. «Ikasketarako bide bat da, eztabaidarako gaitasunean oinarritzen dena, pentsamenduaren eraikuntza kolektiboko espazioei garrantzia emanez eta botere-harremanak berregitea ekiditen saiatuaz». Agroekofeminismoak «bizitza erdigunean kokatzen du, eta elikadura bizitzaren erdigunean». Intxausperen esanetan, «elikadura sistema nola produzitzen eta erreproduzitzen dugun, horren arabera zaindu edo esplotatuko ditugu gainetakoak». Ikuspegi feministatik, ez dute mendekotasun harreman batean bizi nahi. Lan guztietan erantzukizunak partekatu behar direla dio nekazaritza ekologikoan diharduen emakumeak.

Emakume Nekazarien Estatutuari dagokionez, «tresna bat» dela ekarri du gogora Etxaldeko Emakumeak elkarteko kideak, eta nabarmendu du lege edo estatutu batek ez duela bere horretan hobekuntzarik ekarriko onartua egoteagatik soilik: «Tresna erabili egin behar da hobekuntzak ekarri ahal izateko». Hori horrela, politika konkretuak zehaztu ezean, «hankamotz» geratuko litzatekeela dio. «Estatutuan jasotakoa martxan jartzeko, beharrezkoa da politika zehatzak eta aurrekontuak norabide horretan zuzentzea».

Sektorearen osasuna bermatze aldera, bestalde, norbanakoek ere badaukatela nola eragin uste du Etxaldeko kideak; esaterako, «emakume baserritarrek ekoizten dituzten elikagaiak erosiz», hori baita «emakume baserritarrak mantentzeko biderik onena». Horrez gain, gizarteak elikadurari garrantzia eman behar diola uste du, baita elikagaiak ekoizten dituzten pertsonen daukaten garrantzia aitortu ere, erabaki guneetan euren ahotsa entzunaz eta kontuan hartuaz. Udalek, beren aldetik, andre horien produktuen salmenta erraztu beharko luketela uste du Intxauspek, eta baita prezio duinean saltzea ahalbidetuko duten politikak bideratu ere. «Zirkuitu laburrak ahalbidetzea, herrietako merkatuak egokitzea eta biziberritzea edo erosketak publikoan (izan eskola-jantokia, adineko pertsonen zentroa, eta abar) beraien produktua lehenestea». Landa eremuetako zerbitzuak bermatzea ere ezinbestekoa dela uste du.

Bidea ez da erraza izan, baina egindako lana ez da hutsaren hurrena. Hori dela eta, etorkizunaz galdetuta, baikor dira Elvira Resano, Amets Elgezabal eta Alazne Intxauspe, norabide zuzenean urratsak eman direla iritzita. Beste hainbat emakumerekin batera, eurak prest dira beren alea jartzeko, eta kementik ez dute falta hazi berriak ereiteko. ■

Eguneroko pentsamenduak nola kontrolatu

IDOIA APAOLAZA

GIZARTE HEZITZAILEA ETA PSIKOPEDAGOGOA

Jaikitzen garenetik oheratu arte burutik hainbat eta hainbat pentsamendu igaroko dira, abiadura bizian. Momentuaren arabera, pentsamenduak azkarragoak izango dira, biziagoak, eta eragin handiagoa izango dute guregan. Honela, antsietatea sortzen digun ekintzaren bat egin behar dugunean –lan elkarrizketa bat, adibidez–, urduritasunak pentsamenduen abiadura bizia erakarriko du, eta, ondorioz, pentsamendu gehienak errepikakorrek eta ezkorrek izango dira. Aldiz, oporretan gaudenean, pentsamenduak polikiago ibiliko dira, eta, askotan, iraganeko edota zentzurik gabeko pentsamenduak etorriko zaizkigu burura.

Ikerketa zientifiko batzuen arabera, egunean zehar 60.000 pentsamendu izaten ditugula kalkulatzeko da, gehienak ezkorrek, errepikakorrek eta iraganeko kontuekin lotutakoak. Pentsamenduak oharkabean igarotzen dira: barneratuak dauzkagu, eta sarri ez dakigu nola kontrolatu. Horiek eragin zuzena izaten dute emozioetan, eta, ondorioz, osasunean. Izan ere, zenbat eta gehiago kontrolatu pentsamenduak, orduan eta askeago eta lasaiago biziko gara, ongizate maila handiagorekin.

Gizakiaren eboluzioari erreparatuz gero, esan dezakegu pentsamenduak funtsezkoak izan direla bai espezie bezala garatzeko bai gainontzeko espezieak gailentzeko. Bestalde, garunaren eboluzioa aztertuz gero, garuna hiru zatitan banatzen dela ikusiko dugu; reptilianoa,

linbikoa eta neokortexa. Reptilianoa sakonean dagoen geruza da, eta oinarrizko senak kontrolatzen ditu: gosea, egarria eta sexualitatea. Linbikoko geruzak emozioak kudeatzen ditu. Azken geruza, neokortexa, metakognizioaren atala da, eta honako hauetaz arduratzen da: portaerak bultzatzeaz, ingurunera egokitzatzeaz, eguneroko ekintzak antolatzeaz eta arrazoiketaz. Metakognizioari esker, gai gara gure buruaz kontzientzia izateko, hausnartzeko eta pentsamenduen kontrola izaten ikasteko.

Beraz, pentsamenduek espezie garaile bihurtu gaituzte, baina pentsamendu horiek sufrimendua ere ekarri digute. Beraz, zer egin dezakegu bakean uzten ez gaituzten pentsamenduekin?

EMOZIOTATIK PENTSAMENDUETARA ETA PENTSAMENDUETATIK EKINTZETARA

Pertsonak emozioak gara, izaki bizidun eta sentikorrek gara. Daniel Golemanek (1995) dioen bezala, pentsamenduak emozioen baitan daude eta, horren ondorioz, hartzen diren erabakietan ere eragin zuzena dute. Honela, erabaki onak hartzeko, pentsamenduak emozioekin lotu behar dira. Pentsamenduek bezalaxe, emozioek ere «bahitu» egiten gaituzte; haien nahiaren arabera, gorabeherak izaten dituzte, eta gure kontzientzian eta ongi izatean eragiten dute. Emozioek, pentsamenduek bezalaxe, «bahitu» egiten gaituzte, eta haien nahiaren arabera alde batetik bestera ibiltzen dira gure kontzientzia eta ongi izatean eraginez.

Ikuspegi positiboari erreparatuz gero, metakognizioari esker, planifikatu, norbera aztertu eta ondorioak ebaluatu ahal izango ditugu, eta emozioen zein pentsamenduen eragina neurtu.

Sarri, oharkabean hitz egiten dugu. Hitz horien atzean pentsamendu eta emozioak daude, portaeraren sorrera dira; portaerak gure nortasuna sortzen du, eta, beraz, pentsamenduak nortasunaren zati bihurtzen dira.

Pentsamenduen izaera aztertzen badugu, emozioak bezala, pentsamendu onak eta ezkorrek izaten ditugu egunean zehar. Pentsamendu onek indarberritu, emozio onak sortu eta kalitatezko bizitza bideratzen duten bezala, pentsamendu ezkorrek eta errepikakorrek emozio txarrak, antsietatea eta depresioa sortzen dituzte. Zoriontasunaren inguruan egin diren ikerketek diotenez, zoriontasuna momentua bizitzean topatzen dugu, eta ez gauza materialak edukitzean. Hau da, momentua gero eta «osoago» bizi, pentsamendurik gabe eta kontzientea, zoriontsuago izango gara. Ondorioz, emozioen zein pentsamenduen kontzientzia eta kontrol handiagoa izan ahala, zoriontsu sentitzeko ahalmena handitu egiten da. Ildo beretik, zoriontasuna erakartzen du aisialdiaz gozatzeko, kalitatezko harremanak izateko eta bizi-irauteko behar diren gauza materialak edukitzeak. Gainontzekoak, adibidez, diru asko edo botere asko izateak ez digu zoriontasuna ekarriko, eguneroko ekintza xumeetan baitago zoriontasuna.

NORANTZ DOAZ PENTSAMENDUAK?

Kezkak, estresak eta autoexijentziak pentsamenduak gorpil zoroan ibiltzea dakarte, baita lasai gaudela ere. J. Moix (2018) psikologoak dioen bezala, gure burua bakean uzten ez duten pentsamendu desberdinak izaten ditugu. Honela sailkatzen ditu:

- **Saltoka dabilzan pentsamenduak**
Sormena eta sufrimendua pentsamendu hauei zor zaizkie. Pentsamendu hauek ideia batetik bestera joaten dira; ezkorrak badira, eragin txarra izaten dute emozioetan, eta, onak badira, pentsamendu aberatsak eta sormenari lotutakoak izaten dira.
- **Pentsamendu azkarrak**
Eguneko edozein momentutan agertzen dira baimenik gabe; «alperre zara» «gizen zaude» «adin horrekin eta oraindik langabezia», eta abar. Min handia egiten duten pentsamenduak dira; automatizatuta daude; egunero momentu askotan agertzen dira; azkar etorri eta azkar joaten dira, baina beti bueltan etortzen dira.
- **Pentsamendu errepikakorak**
Kezkak, egonezinak eta estresak sortzen dituen pentsamenduak dira. Denbora guztian burutik kendu ezin ditugun pentsamendu pisutsuak dira.
- **Arreta lapurtzen duten pentsamenduak**
Arreta mantentzea kostatzen da egiten da pentsamendu hauek etortzen zaizkigunean. Baimenik gabe sartzen dira –kezkak, adibidez–, eta batzuetan ahaztu egiten zaigu zertan ari ginen.
- **Pentsamendu ezkorak**
Tinko erakartzen gaituzte, ezkorak dira eta egunak eta egunak iraun dezakete, obsesio bilakatu, eta dena «beltz» ikustera eraman arte. Hone-lakoak dira: «bere bizitza nirea bai-

no errazagoa da» edo «ez naiz gai lan hau egiteko».

PENTSAMENDUAK KONTROLATZEKO PAUSOAK

- **Utzi etortzen pentsamenduei**
Sarri pentsamendu bat bueltaka ibiltzen da, eta ezin da beti isilarazi; bestela, itota sentitzen gara. Gainera, erreprimiteak pentsamendu hori indartsuago azaltzea ekartzen du: «ez dut pentsatu nahi, baina ezin dut pentsamendua burutik kendu». Naturaltasunez pentsamenduari pasatzen uzten badiogu, berarengan fokoa jarri gabe, indarra galduko du, eta kontrol gehiago izango dugu gure buruarekiko.
- **Azter ezazu zer gertatzen zaigun**
Gure eguneroko bizitzan, momentu lasaiak eta nahasiak izaten ditugu. Normala da estres momentuetan pentsamenduak azkarragoak, bortitzaagoak eta mingarriagoak izatea. Egon lasai, pasako da, eta etorriko dira momentu lasaiagoak.
- **Bilatu une lasaiak**
Eseri edo etzan leku lasai eta seguru batean. Begiak itxi, burua etortzen diren pentsamenduei pasatzen utzi eta arreta arnasketari jarri, ez pentsamenduei.
- **Kontzentratu zure gorputzean**
Jarri iezaiozu arreta egiten ari zaren horri: oinez bazoaz, arreta oinei, gorputzaren mugimenduari edo entzuten dituzun zaratei.
- **Denbora tarte bat eskaini pentsamenduari**
Tarte hori eskaini eta gero, esaiozu pentsamenduari: «nahikoa da, zure denbora amaitu da». Burua hustu, eta jarri iezaiozu arreta egiten ari zarenari.
- **Idatzi pentsamenduak orri batean**
Batez ere kezkak idatzi. Sailkatu itzazu zure bizitzan duten garran-

tziaren arabera; jarri indarra pentsamendu baikorretan; eta, azkenik, saiatu irtenbideak topatzen. Sentitu nola lasaitzen zaren.

- **Jendarekin erlazionatu eta kirola egin**
Sarri pentsamendu bat buruan biraka dabilenean, beste pertsonekin egoteak pentsamendu hori albo batera uztea ekartzen du. Estimulu berriak sortzen zaizkigu, eta horiek barrua askatzen laguntzen digute. Kirola egitea ere, mendian buelta bat egitea, adibidez, gomendagarria da energia gastatzeko, eta, horrez gain, irtenbide berriak bilatzeko eta abian jartzeko.

PENTSAMENDUAK KONTROLATZEAREN ONURAK

Presaz eta exijentziaz beteta dagoen gizarte honetan, kostatzen da egiten zaigu pentsatzea burua momentu batez gelditu, eta zuri egon daitekeela, bakean eta soseguan. Baina behin kontrolatzen hasiz gero, bizitza osoago eta zoriontsuago bat bizitzten hasten garela jabetzen gara.

Zoriontasuna eguneroko ekintza xume-tan sentitzen dugu, gure burua onartzen dugunean eta emozioen zein pentsamenduen jabe sentitzen garenean. Ondorioz, onar dezagun gure burua bere osotasunean, har dezagun arnasa sakon, jar diezaiegun arreta ekintza xumeei, eta has gaitezen gure barruko korapiloak askatzen; lasaitzeko momentua heldu baita! ■

Bibliografia

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-importante-salud-controlar-mente-pensamientos-20180901081433.html>

MOIX, J. (2018). *Mi mente sin mí*. Aguilar: Barcelona.

GOLEMAN, D. (2016). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Ediciones b: Barcelona.

EUSKAL HERRIKO Liburutegi Digitala

GERARDO LUZURIAGA

DOKUMENTALISTA

Eusko Jaurlaritzako Kultura Sailak legealdi honetan Euskal Liburutegi Digitala sortzeko egitasmoa abian jartzeko asmoa dauka. Oraingoan, aurreko proiektuekin alderatuz gero, bermatuta daude egoitza, langileak, baliabide teknologikoak eta sistema informatikoa. Edozein motatako euskal ondarea jaso eta kontserbatuko du (liburuak, mapak, museoko lanak, musika, ikus-entzunezkoak eta ahozko ondarea). Horretaz gain, Interneten gordetzen den material oro herritarren eskura jarriko da.

Proiektua soilik ekoizpen digitala jasotzera mugatzen denez, honako galdera hau egiten diot neure buruari: Euskal Liburutegi Digitalak edukiko ote du etorkizunik Euskal Herriko Liburutegi Nazionalik gabe? Iritziak iritzi, nik neuk ezetz esango nuke. Gaur egun, liburutegi eremuan aitzindaria izateko eta nazioar-

tean onartua izateko, paperezko liburutegia edukitzea beharrezkoa ez bada ere, oso komenigarritzat jotzen dut. Posiblea da, baina zinez zaila; eta are zailagoa Euskal Herrian dauzkagun eskarmentuarekin eta baliabideekin.

Baina posibilitateak izanda (gutxienez 22 urte daramatzagu Liburutegi Nazionala sortzeko eskatzen), ezin badugu sortu paperezko Euskal Herriko Liburutegi Nazionala, sor dezagun, oraingoz behintzat, Euskal Herriko Liburutegi Digitala.

Zoritxarrez, ez dut itxaropen handirik, azken 40 urte hauetan egindakoa ikusita. Legealdi guztietan, Euskal Liburutegi Digitalaren arloko hainbat proiektu (Ondarenet, Liburuklik, eLiburutegia, Liburubila, Euskal Liburutegi Digitala) aurkeztu dizkigute kultur arloko proiektu izar gisa, baina ezerezean geratu dira egitasmo horiek guztiak.

Egitasmo honi, aurrekoekin alderatuta garatuago egon arren, aurrekoek zeuzkaten gabezia berak ikusten dizkiot. Sei langile (hiru dokumentalista, bi informatikari eta administrari bat) aurreikusen dira, eta gutxiegia dira. Halaber, arduradunaren maila baxuegia da (26 maila), lekua ez da egokia (Lakuako Kultura Sailan), eta, gainera, sistema informatikoa ez da software librea.

Euskal Herriko Liburutegi Digitala, Liburutegi Nazionala sortu arte bederen, kultur eremuko ikur nazionala eta euskal kultur nortasunaren erreferentziatzko gu-

nea izango da (gainerako herri guztietan bezala); baina, horretarako, ezinbestekoa da egoitza leku egoki eta identifikagarri batean kokatzea.

Euskal Liburutegi Digitala lankidetzan sortuko da. Parte hartzen duten erakunde guztiek edukiko dute garrantzia eta protagonismoa (udal, foru aldundi, unibertsitate, Euskaltzaindia, EIMA, Armiarma, Xenpelar...), baina benetako lidergoa Eusko Jaurlaritzak eduki beharko luke, eta egokiena Nafarroako Gobernuak eta Eusko Jaurlaritzak elkarlanean sortutako erakundea izatea litzateke.

Tamalez, oraingo proiektuan ez dut aurrerapausorik ikusten lidergoari dago-kionez. Ezin dugu ahaztu 12 urte igaro direla Euskadiko Liburutegiaren Legea onartu zenetik, eta bertan, 11/2007 Legean, dena antolatuta zegoen, lankidetzatza-printzipioan oinarrituta. Halere, legea inoiz ez da jarri indarrean, batez ere, lankidetzatza-printzipioak ez duelako funtzionatu. Are gehiago, zenbait erakunde publikok (eta baita erakunde pribatu batzuek ere) Eusko Jaurlaritzak berak baino protagonismo handiagoa agertu dute, giza baliabide eta aurrekontu gehiago baitituzte, eta, batez ere, funts bibliografiko handiagoak eta baliotsuagoak. Eta horrek guztiak legearen porrota ekarri du.

Laburbilduz, aurrerapausoak bai, baina ez dira aski. Susmoa dut zulo berean eroriko garela berriro. Egoitza egokia, giza baliabide gehiago, lidergo sendoa eta aursardia falta baitzaizkio proiektuari. ■

Glutena kentzea ona da, osasunerako txarra denean

OIHANA CABELLO

KAZETARIA

Glutena, intolerantzia ala moda?
Glutenik gabeko elikagaiak
osasuntsuagoak al dira?
Glutenik ez kontsumitzea ona
al da osasunerako?





Galdera horien erantzuna desberdina izan daiteke kontsumitzailearen arabera. Alegia, gaixo zeliakoek ezin dute glutenik kontsumitu, haien osasunarentzat kaltegarria baita. Ostera, glutena ondo toleratzen dutenek beren elikaduran mantendu beharko lukete zereal hori; hala diote, behintzat, aditu, mediku eta profesionalek.

Gaixotasun zeliakoa glutena kontsumitzean sortzen den aldaketa sistemiko baten ondorioa da, eta genetikoki horretarako erraztasuna dutenengan eragin dezake. Intolerantzia bat da, ez alergia bat, eta lesioak sortzen ditu hesteetako biloetan.

Oro har, gaixotasun zeliakoa ezaguna den arren, diagnostikoa ez da erraza oraingoz. Ikerketen arabera, Europako populazioaren %1 da zeliakoa, baina oraindik ere diagnostikatzen den kasu bakoitzeko, 5 eta 10 kasu artean daude diagnostikatu gabe.

Elikadura zaindu behar dute gaixoek, eta elikagai bereziak erosi behar dituzte,

horrek dakarren gehiegizko gastuarekin. Glutenaren eraginak aztertzeko, adituen iritziak bildu ditugu: Edurne Simon Magro doktorea irakaslea da Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Giza Nutrizioko eta Dietetako Fakultatean. EHUko Glutena Aztertze Laborategiko ikerketa taldeko kidea ere bada. Bestalde, Euskadiko Zeliakoen Elkarteak lan egiten du gaixotasunaren ondorioak arintzeko, diagnostikoa errazteko eta gaixoen bizi kalitatea hobetzeko, eta hainbat programa ditu esku artean. Mireia Apraiz da elkarteko zuzendaria, eta gaixoen egunerokotasunean glutenak duen eragina azaldu digu. Cristina Ascorbe Leioako Ostalaritza Eskolako ikasketa burua da, eta azaldu digu ostalaritza eskolan azken urteetan kontuan hartzen dutela zeliakoen eta intoleranteen arazoa. Ikasleei gaixotasun horren berri ematen diete, eta hori kontuan izanda, menuak nola prestatu ikasten dute. Horrela, ikasketak amaitutakoan, haien eguneroko lanean intoleranteen beharretara egokituko dute eskaintza.



MIREIA APRAIZ

Euskadiko Zeliakoen Elkarteko zuzendaria

«*Gaixotasuna ezezaguna da, eta osasunari dagozkionak baino arazo gehiago dakartza*»

Zertan datza gaixotasuna?

Intolerantzia bat da, eta hori argi eduki behar den datua da. Duela gutxi arte, ustea zen gaixotasunak aparatu digestiboari bakarrik eragiten ziola, baina gaur egun badakigu organo ezberdinetan izan dezakeela eragina: azalean, nerbio-sisteman, tiroidean... Beraz, orain arteko sintoma tradizional ez gain, bestelako sintoma batzuk ere eman ditzake gaixotasunak. Orain 3-4 urte arte, umeei baino ez zitzaien diagnostikatzen; orain, ordea, helduei ere bai.

Nola eragiten du gaixotasunak?

Azken urteetan gauzak nabarmen aldatu dira, eta ohartu dira gaixotasun zeliakoa diagnostikatu daitekeela pazienteak berak sintoma bakarra erakusten duenean ere; idorreri kronikoa, adibidez. Hori orain urte batzuk pentsaezina zen, gaixo-

tasuna umeeekin eta beheranzkoa izatea rekin lotzen baitzuten medikuek.

Erraza al da gaixotasuna diagnostikatzea?

Ez, eta hori ikusita, elkarreak diagnostiko goiztiarra bultzatzeko kanpaina ipini zuen martxan. Medikuekin eta Osasun ministerioarekin harremanetan jarri, eta iaz liburu bat kaleratu genuen gaixotasunaren diagnostiko goiztiarra errazteko. Medikuek jakin behar dute gaixotasuna asintomatikoa izan daitekeela, edo sintomak zehatzak bezain anitzak izan daitezkeela, eta helduengan ere garatu daitekeela. Horregatik diogu gaixotasun kamaleonikoa dela. Bestalde, orain, diagnostiko goiztiarrean inziditu dugunez, profesionalen aldetik ere arreta handiagoa jartzen da. Izan ere, zeliakoak diagnostikatzeko horren susmoa izan behar da zenbait kasutan, haren bila joan behar da; bestela, oharkabean pasatu daiteke. Protokoloaren beste betebeharrak izan zen gaixo daudenen senideei frogak egitea. Horrela ohartu ginen zeliakoak zirenen guraso edo neba-arreba asko ere gaixoak zirela, baina ez zutela sintomarik. Beraz, gaixotasun heredagarria da, baina ez ditu Mendelen arauak betetzen —hau da, ez da belau-naldi batetik hurrengora pasatzen—. Era berean, posible da, baita, familiako norbait gaixotasunaren eramaile izatea baina gaixotasuna ez garatzea.

Beraz, gaur egun errazagoa da diagnostikoa egitea?

Aipatutako guztiari esker, gaur egun diagnostikoen kopuruak gora egin du, gehiago diagnostikatzen da. Ehun herritarretik batek du gaixotasuna, baina ezagunak diren kasuak icebergaren punta baino ez dira. Oraindik ere, asko dira diagnostikatu gabe dauden kasuak, eta pertsona horietako askok bestelako tratamendu batzuk jarraituko dituzte,

okerreko diagnostiko baten erruz: ugalkortasunerako ezintasuna dutenen kasuak, errepikatzen diren anemia kasuak, depresioa... Horietako askori, azkenean, gaixotasun zeliakoa diagnostikatzen diete. Crohn gaixotasuna diagnostikatuta daukaten asko ere zeliakoak izan daitezke, eta alderantziz. Beste alde batetik daude eramaileak izan baina oraindik gaixotasuna garatu ez dutenak. Alegia, gaur egun oraindik ezjakintasuna eta nahasmena handiak dira kasu askotan.

Zeintzuk dira gaixotasunaren ondorioak egunerokoan?

Egunerokotasunean pertsonengan eragin handia duen gaixotasuna da. Tratamendu bakarra glutenik ez hartzea da. Ez dago tratamendu farmakologikorik. Eta gaixoari bere bizitzako esparru denean eragin diezaioke: eskolan, jantokian bazkaltzen duelako; gelan, elikagaiekin proiektuak egiten dituztelako; gelakideekin, ospakizunak dituztelako. Unibertsitatera doazenean ere berdin, elikagaiekin kontu handia izan behar dute; eta gauza bera, lan kontuak direla eta, kanpoan bazkaldu behar dutenean. Aisialdian ere badu eragina, adibidez, bazkaltzen edo afaltzen kanpora joan nahi dutenean. Glutena ia elikagai guztietan dago, eta aurretik aipatutako guztia arriskutsua izan daiteke zeliakoentzat. Horregatik, garrantzitsua deritzogu ostalariekin lan egiteari. Izan ere, kasu askotan, jatezkoak glutenik gabeko menuak eskaintzen dituzte behar besteko ezagutza izan gabe, edo ez dakite nola ekidin jatekoak glutinarekin kutsatzea.

Gizarteari dagokionez, nola edo zerk lagundu dezake?

Horretan ari gara. 2012. urteaz geroztik, Glutenik gabeko ahosabaiak izeneko proiektua dugu martxan. Formazioa eskaintzen diegu jatezkoari, sukaldaritza- eta establezimendu-auditoretzak egiten diz-

kiegu orientatzeko, menuak erreparatzen ditugu... Elkarlana da eskaintzen duguna, ematen den zerbitzua bermeduna izan dadin. Bestalde, aurtun ikastetxeekin hasi gara lanean, informazioa ematen. Irakasleei, jantokietako monitoreei eta ikasleei hitzaldiak ematen dizkiegu, informatzeaz gain, enpatia sortzeko eta kontuan izan ditzaten zeliakoak diren umeak. Gaixo ez dauden umeak eta helduak kontzientziatu behar ditugu.

Glutena kentzea osasungarria dela uste dutenak ere badira. Kaltegarria da gaixo ez daudentzat?

Gaur egun gero eta gehiago dira glutena kontsumitzeari utzi diotenak, tolerantak izanda ere. Guk hori ez dugu egoki ikusten, eta ez gaude ados. Elkarlean argi daukagu gaixotasun zeliakoa dutenak lagundu behar ditugula, baina medikuek ohartarazi dute glutena kentzeak ondorio latzak izan ditzakeela zeliakoak ez diren pertsonengan; besteak beste, diabetesa pairatzea.

Gluten gabeko produktuak, gainera, garestiak dira. Nola eragiten du arlo ekonomikoan?

Ezaguna, baina, aldi berean, ezezaguna den gaixotasuna da, eta osasunari dagozkionak baino arazo gehiago dakartza. Hain zuzen, glutena ez duten oinarrizko elikagaiak erosteko, etxean gaixo bat duen familia batek, batezbeste, 1.500 euro gehiago gastatzen ditu urtean. Eroski, BM eta beste supermerkatu batzuekin hitzarmenak sinatu ditugu, baina laguntzeko eskumena duten instituzioek ez dute behar beste egiten, gure ustez. Eskaera ezberdinak egin ditugu: garestiagoak diren produktu horiek errenta aitortzen kitatu ahal izatea edo, beste herrialde batzuetan egiten den bezala, beharrezkoak diren lehengaiak medikuek agintzea. Horren alde borrokatuko dugu, eta ea lortzen dugun, BEZ murriztea lortu genuen bezala. ●



EDURNE SIMON

Nutrizio eta Bromotologia
arloko irakasle titularra

«Behar baino zereal gutxiago jaten dute, eta gabeziak izaten dituzte»

Gaixotasun zeliakoa dutenek ezin dute glutenik kontsumitu. Nola eragiten du osasunean?

Zeliakoek ezin dute glutena ondo digeritu. Hainbat zerealetan –garian, garagarrean, zekalean...–dagoen proteina bat da, eta zeliako ez direnek ondo onartzen dute. Zeliakoek, joera genetikoa dela eta, ezin dute glutena ondo digeritu, eta peptido batzuk apurtu gabe geratzen zaizkie heste meharrean. Ondorioz, gaixoek mina sentitzen dute glutenak hesteetako mukosa eta organismoetan sortzen duen erantzunaren ondorioz.

Zeintzuk dira glutenarekiko alternatibak?

Egia da glutena kontsumitu gabe ere bizi gaitzkeela, ez da ezinbestekoa. Arazoa dator glutenik ez duten gainerako zerealak ere kontsumitzen ez direnean. Ogia eta oreak egiteko glutenak dituen ezaugarriak ez dituzte beste zerealek, eta gaur

egun zereal horiek ordezkatu daitezke, arrosa edo artoarekin batez ere. Era berean, orain arte hainbeste kontsumitzen ez zirenekin ere ordezkatu daitezke: artaxikia, lekaleak, amarantoa, kinoa, artobeltza edota patatak, kasurako. Glutenaren ezaugarriak ordezkatzeko gomak eta zuntz batzuk erabili ohi dira.

Glutenik gabeko dieta orekatua izan daiteke? Ala gabeziak sor ditzake?

Ordezko zerealak egon badauden arren, praktikan zeliakoek gainontzeko populazioak baino zereal gutxiago jateko joera dute, eta horrek eragina du karbohidrato konplexuen kontsumoan. Zerealak dira karbohidrato konplexuen iturri nagusia, baita zuntza lortzeko iturri nagusiak ere, zereal integralen kasuan. Zerealen gabeziak ez ezik, bestelako gabeziak ere izaten dituzte zeliakoek, baina gainontzekoek dituztenen antzekoak dira: animalia jatorriko elikagai gehiegi kontsumitzea eta fruta zein barazki gutxiegi jatea.

Etxetik kanpora jateko, jantoki eta jatetxeak prestatuta al daude zeliakoak elikatzeko?

Etxean elikadura zaintzea konplexua bada, are zailagoa da gaixoentzat, eta haien zati bat glutena hartzea kaltegarria da benetan. Arazo hori etxetik kanpo areagotu egiten da gainera. Egia da gero eta posibleagoa dela fidagarriak diren jatetxeak aurkitzea, Arrisku eta Kontrol Kritikoko Puntuaren Analiak (AKKPA) gertutik jarraitzen dituztenak. Hala ere, beste askok ez dituzte jarraibideak zehatz zaintzen, eta elikagaiak kutsatzeko arriskua dago. Beraz, nire aholkua da ondo

ziurtatzea eta segurtasuna bermatzen duten jatetxeetara joatea. Dena den, gaur egun oraindik gaixo asko behartuta daude *tuperra* eramatera.

Glutena kentzea modan jarri da azken urteetan. Osasungarria da?

Eguneroko elikaduran glutena kentzeko ohitura zabaltzen doan arren –Amerikako Estatu Batuetan (AEB) batez ere–, glutenik gabeko produktuak ez dira besteak baino osasuntsuagoak, eta ez dute argaltzen laguntzen, askok uste bezala. Alegia, glutenik gabeko elikadura osasuntsuagoa den uste horrek ez du inolako funtsik ez oinarririk.

Beste kasu bat da glutena kentzea kirol errendimendua hobetzeko. Glutena kentzeak zuzenean osasun arazorik sortzen ez duen arren, kontuan izan behar da dieta normal batean hartzen diren zereal inportanteenak kontsumitzea uztea dakarrela, eta beste iturri energetikoren bat bilatu behar dela. Ordezko hori, baina, seguruenik, ez da hain osasungarria izango.

Zer falta da egiteko?

Azken urteetan aurrerapausoak eman dira, baina egiteko asko dago oraindik. Besteak beste, kanpoan jatera behartuta dauden zeliakoek, sarritan galdera asko egin behar izaten dituzte eta. Hori erraztu daiteke gizartean eta ostalaritza munduan gaixotasun zeliakoari buruzko ezagutza bermatuz gero. Halaber, lagungarria litzateke glutenik gabeko menuen edo jatekoen eskaintza handitzea, baita merkatzea ere. Izan ere, glutenik gabeko produktuak oraindik orain garestiago ordaindu behar dira. ●



CRISTINA ASCORBE

Leioako Ostalaritza Eskolako ikasketa burua

«Ostalaritzaren industria gaur egun egokituta dago»

Azken urteetan gaixotasun zeliakoaren diagnostikoa handitu egin da. Nola eragin du horrek ostalaritzan?

Ostalaritza sektorea ere kontziente da alergiaren bat dutenen edo glutenarekiko intoleranteak direnen kasuek gora egin dutela. Horregatik, gure eskolak otsailaren 27ko 126/2015 Errege Dekretua betetzen du. Araudi horrek ostalaria behartzen du ontziratutako gabeko produktuetan alergia edo intolerantziaren bat sortu ditzaketen produktuei buruzko informazioa ematen kontsumitzaileari. Eskuragarri egon behar du, eta ostalaritza sektoreak jakin du horretara egokitzen: establezimenduetan bezeroen eskura jarri ditu informazio orriak eta kartelak, eta menuetan ikurrak. Araudi hori elkarre edo taldeetan jatekoa banatzen duten enpresek ere (ospitaleak, hezkuntza zentroak...) bete behar dute. Helburua da alergia edo intolerantzia dutenek jakitea momentu oro zer kontsumitu dezaketen eta zer ez.

Diagnostikatu gabe dauden kasuak ere asko dira. Arazoa al da ostalarientzat?

Oraindik badaude pertsona asko, intoleranteak izanik ere, diagnostikatu gabe daudenak. Horiek arazo bilakatu daitezke ostalarientzat, baina kasu isolatuak dira. Gehienek badakite arazo hori dutela, eta kontsumitu ezin dezaketen produkturen bat hartuz gero, zer nolako ondorioak izaten dituzten. Horregatik, haiek arduratzen dira, ezer jan aurretik, produktuen etiketak eta informazioa kontsultatzeaz.

Ostalariak hezitzeko zer-nolako aldaketak egin dituzue Ostalaritza Eskolan?

Leioako Ostalaritza Eskolak ere kontuan hartzen du gizartean dagoen arazo hau. Eskolan, ikasleek alde praktikoa lantzen dute, batez ere. Egunean-egunean, mila lagunek baino gehiagok bazkaltzen dute Leioako Campusean dagoen Ostalaritza Eskolan. Horregatik, eskaintzen ditugun ziklo guztietan legeak eta araudiak lantzen ditugu, baita nola aplikatu behar diren ere. Alergeno eta intolerantziei buruzko formazioa ematen dugu, trazabilitateari eta gurutzatutako kutsadurari buruz ikasten dute. Gainera, gure errezeta guztiek dituzte identifikatuta zerbitzatzen ditugun elikagaietan egon daitezkeen alergenok. Horregatik, alergiarik duten galdetzen diete bazkaltzera doazenei, sukaldean horren berri ematen dute, eta, ikasle eta irakasleek, elkarrekin, menu alternatiboren bat sortzen dute.

Gizartearen beharretara egokitzeko ikerketa talderik edo departamentu zehatzik ba al duzue?

Ostalaritza Eskolan, Kalitate Departamentua arduratzen da legeak dioena ezagutzeaz eta besteoi betearazteaz. Hain zuzen, sukaldeaz, zerbitzuez eta elikadura industriaz arduratzen diren tailerrak legea ezagutzeaz eta aplikatzeaz arduratzen dira. Gaixotasun zeliakoari dago-kionez, Euskadiko Zeliakoen Elkarteak da gure erreferentzia, eta elkarlanerako prest daude beti. Era berean, EHUko Farmazia Fakultateko ikasleen laguntza ere izaten dugu.

Nola egokitu da elikagaien industria glutenik gabeko eskaintza berrira?

Glutenik gabeko jatekoak edo menuak egiten ikasi behar izan dute. Okinen industria, kasurako, egoera horretara egokitu da, eta artoarekin, artatxikiarekin, arrozarekin, garbantzuekin edo arto-beltzarekin egiten dituzte ogiak. Irin mota horiek ez dituzte ogia loditzeko beharrezkoak diren proteinak (glutenina eta gliadina), baina bestelako lodigarri batzuk erabiltzen dituzte okinek. Sukaldean, ogia egiteko, gari-irinaren lekuan glutenik ez duten beste batzuk erabiltzen dira saltsak, pastelak eta bestelako elikagaiak sortzeko. Garagardogileen artean ere, gero eta gehiago dira glutenik gabeko garagardoak sortzen dituztenak, eta berdin gertatu zaie izozkigileei. Elikagaien industria, beraz, egokitzen ari dela esan daiteke.

Gero eta gehiago dira glutenik gabeko menuak eskaintzen dituzten jatetxeak. Posible da denentzako eskaintza bateratua egitea?

Ostalaritza zerbitzua eskaintzen duten enpresak gaur egun egokituta daudela



esan daiteke, eta tolerantzak zein intolerantzak direnentzako menu komunak egiten dituzte. Zenbait taberna eta jate-txe, gainera, espezializatu egin dira, eta alergenok eta glutenik gabeko elikagaiak zerbitzatzen dituzte. Errentagarriak dira, eta bezero finkoak dituzte. Negozio txikietan, arazoa leku edo espazio falta da, kolektibo desberdinei zuzendutako elikagaiak eskaintzeko beharrezkoa den tresneria sartzeko. Heziketan dago gakoa, manipulatuzaileek gaixotasuna ezagutu behar dute, eta zorrotzak izan behar dute lehengaien trazabilitatearekin.

Nola ordezkatu glutenak sortzen dituen gabeziak?

Menuak eta elikagaiak egokitu arren, zeliakoek gabeziak izan ditzakete elikaduran. Beharrezkoak diren zenbait elikagai behar beste ez kontsumitzeagatik, eta horren adibide zuntza izan daiteke. Glutena duten elikagaiak izaten dute zuntza, eta baliteke zeliakoek behar baino gutxiago kontsumitzea. Horregatik, kasu horietan, onena espezialistengana jotzea da. ■

Askatasunaren, Demokraziaren eta Berdintasunaren alde

PAUL BILBAO SARRIA

EUSKARAREN GIZARTE ERAKUNDEEN

KONTSEILUKO IDAZKARI NAGUSIA

Ciudadanosek debekatu nahi du funtzionario izateko hizkuntza koofiziala derrigorrezkoa izatea; PPK debekatu du lanpostu publikoetan hizkuntza koofizialen ezagutza eskatzea; VOXek espainiera Espainia osoko hizkuntza amankomuntzat jo du, eta gaztelania derrigorrezko irakas-hizkuntza izatea ahalbidetuko du.

Azkenaldian, gisa horretako lerroburuak edota adierazpenak irakurri eta entzun izan ditugu hedabideetan. Horrela, zenbait alderdik behin eta berriro mehatxatu dute esaten neurri bortitzak hartuko dituztela gaztelania ez beste hizkuntza ofizialen (hiztunen) aurka, gobernuaren haien esku egonez gero.

Kezka horretatik abiatuz, euskararen, asturieraren, aragoieraren, katalanaren eta galizieraren alde lan egiten dugun gizarte zenbait eragileek estrategia bateratua abiatzeko beharra ikusi genuen; ahalik eta eragile gehien bilduko zituen estrategia, eta ahalik eta eragile gehienetara iristeko helburu izango zuena.

Halere, horrelakoetan zalantza bat izaten da ia beti: Nola erantzun behar diogu datorkeen erasoari? Zer egin behar dugu? Nori zuzendu behar gaitzaizkio?

Galdera horiei erantzunez hasi genuen geure arteko eztabaida. Hartara, hiru irizti-korrante nagusitu ziren: batetik, gizarteari, zentzu orokorrean, zuzentzeko deia alde egiten zutenak; bigarrenik, mehatxuak egiten ari zirenei zuzentzea lehenesten zutenak; eta, hirugarrenik, mehatxuak egiten ari ez zirenei zuzentzeko hautua egiten zutenak.

Hirugarrenaren alde egin genuen; izan ere, oso argi genuen mehatxua egiten ari zirenak arras sartuta zeudela hauteskunde-jokoan eta hizkuntza gutxituen kontrako espazioaren bandera hartu nahi zutela. Horretaz gain, bagenekien haiei zuzenean zuzenduz gero, haien jarrerak puztuko genituela. Hartara, mehatxu horien kontra zeuden alderdiei interpelazioa egin beharra egokitzen jo zen, konpromisoetan oinarritutako interpelazioa, hain zuzen ere.

Konpromisoak eskatu beharra adostu genuen; izan ere, hizkuntza-aniztasunaren esparruan badugu joera borondatean oinarritzen diren deklarazioak edota manifestuak prestatzeko. Hori ez-nahikotzat jo genuen, eta horrexegatik erabaki genuen konpromiso zehatzak jasoko zituen dokumentu bat prestatzea.

Horrela, eztabaida luzearen ondoren, *Hizkuntza-aniztasuna: Askatasuna, Berdintasuna eta Demokrazia* izeneko dokumentua aurkeztu genuen aldi berean Donostian, Compostelan, Bartzelonan eta Valentzian 2019ko apirilaren 10ean.

Bederatzi konpromiso nagusitan oinarritzen da dokumentua: eskubideen aitortza, berezko hizkuntzen ezagutzaren unibertsalizazioa, hizkuntza-aniztasunaren errespetua, hizkuntzen ofizialtasuna,

herritarren eskubideak bermatzeko politiken inplementazioa, hizkuntza-eskubideak bermatzeko langileen gaitasun egokia eta hizkuntza partekatzen duten autonomiekiko edo Estatuetikiko lankidetzen sustapena.


Konpromiso horiek beteko balira, urrats eragingarriak egingo liriteke hizkuntza-aniztasuna errealki aitortzeko. Are gehiago, konpromiso horiek kontuan hartuz gero, elkarbizitzak, gizarteak, pertsonak, demokraziak eta berdintasunak irabaziko dutelakoan gaude.

Horrexegatik, dokumentua jorratu dugun eragileok alderdi politikoak deitu nahi izan ditugu hizkuntza-berdintasuneko ondorengo printzipioak bere egin ditzaten, horrela bidezko gizarte plural eta demokratikoa bermatuko baita. Hain zuzen ere, guztiontzako eskubide eta betebeharrak berdina izango dituen gizarte, eta ez gaztelania erabili nahi dutenentzat soilik.

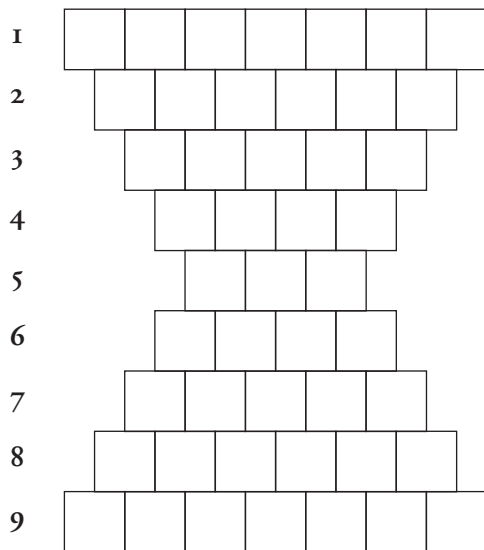
Hauteskundeak izan dira, eta mehatxuka ibili ziren horiek urrun geratu dira boteretik. Halere, mehatxuek hor diraute, eta horregatik orain da unea beste balore eta printzipio batzuetan oinarritutako gizarte bat eraiki behar dutenek mehatxuen aurkako harresia eraikitzeko. Gizarte eragileok horretarako adreilua eta zementua eskura jarri dizkiegu, eta laguntza behar izatera, hor izango gaituzte. Harresia eraikitzea besterik ez da falta, eta, horrexegatik, aurrerago dokumentua Madrilen aurkezteko asmoa daukagu, non eta harresi hori eraikitzeko erabakia har dezaketen tokian bertan. ■

Andoain, 2019ko maiatzean

Hitz gezidunak

	Deus ez dakitenak	Utzi	Erraz erasten dena	Hori argia	Kolare militarra
	Zintzurak	Zoritxarrez	Rutenioa	Nafarroako basoa	
	IRUDIKO ANIMALIA	Pilota jokaldi			
Lore mota	Bizkaieraz, lepoa		Toka, naiz		
Pilota joko	Zuhaitz mota		Bokal		
			Solairu		
			Non atzikia		
Zigorra			Modu atzikia		Bokala
Aurreneko			Labore mota		Une oro
				Boroa	Lantziegoko auzoa
				Jatorri atzikia	
Musika nota	Lehena eta azkena		Zuhaitz mota		
Guraso arrak	Lehen bi bokalak		A birritan		
			Ilunabar		
			50		
Bete		Laiarekin jarduten du			

Goitik behera



Aurkitu beharreko hitz bakoitza letra bat gehiago edo gutxiago duen aurreko edo ondoko hitzaren anagrama da.

1. Hego Euskal Herriko herrialdea.
2. Senideez mintzatuz, sabelaldi berean jaioa.
3. Bizitasun handikoa.
4. Jostailu birakaria.
5. Baieztatzeko erabiltzen dugun hitza.
6. Jira, itzulua.
7. Kristala, leierra.
8. Euskaldun egunkaria.
9. Nazioa, herria.

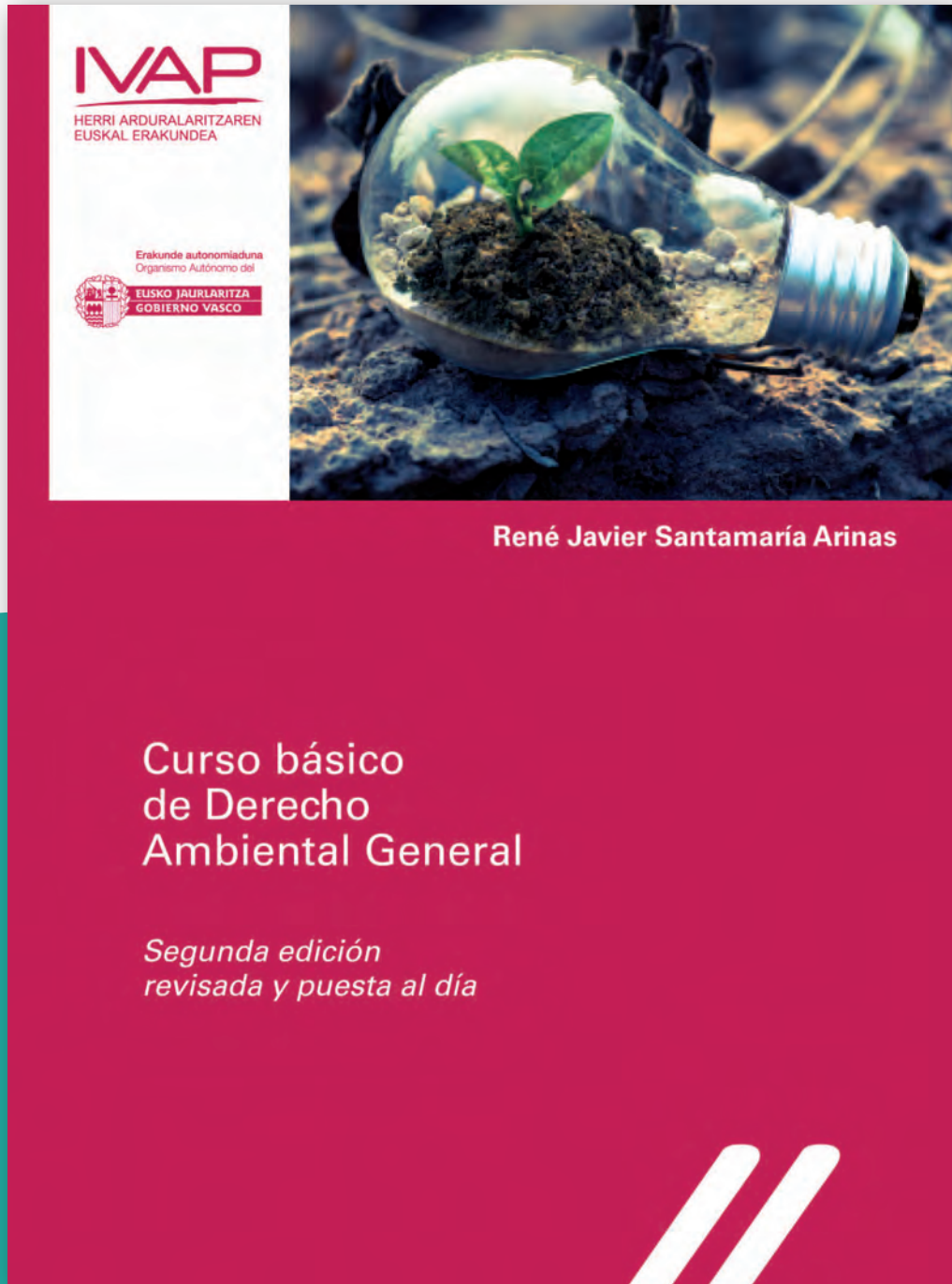
SOLUZIOAK

1. Bizkaia
2. Bizkia
3. Bizia
4. Ziba
5. Bai
6. Bira
7. Betra
8. Berria
9. Aberria

Hitz gezidunak

Goitik behera

IVAPen argitalpenak



IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA

Erakunde autonomiaduna
Organismo Autónomo del
 EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

René Javier Santamaría Arinas

Curso básico de Derecho Ambiental General

*Segunda edición
revisada y puesta al día*

IVAPen bloga

Administrazio-hizkera argia



<http://www.ivap.euskadi.eus/administrazio-hizkera-argia/>

ADMINISTRAZIOA
EUSKARAZ

zure etxean doan jaso nahi baduzu,
idatzi helbide honetara:

IVAP

Donostia-San Sebastián 1
01010 Vitoria-Gasteiz
administrazioeuskaraz@ivap.eus

Abizenak

Izena

NAN/IFZ/ENA

Helbidea

Posta-kodea

Herria

Probintzia

Mugikorra

e-posta

Interesdunak ematen dituen datuak prozeduran edo ekintzan aurreikusten diren helburuetarako baino ez dira erabiliko, hau da, *Administrazioa Euskaraz* aldizkaria bidaltzeko eta horren harpidetzak kudeatzeko. Datu horiek, inolaz ere, ez zaizkie emango beste batzuei, interesdunak horretarako baimenik eman ez badu. 15/1999 Lege Organikoak ezartzen duena betez, datuak eman dituenak eskubidea du datuak noiznahi ikusteko, zuzentzeko, ezabatzeko eta haien aurka egiteko. Horretarako, eskutitz bat bidali beharko zaio IVAPeko zuzendariari honako helbide honetara: Donostia-San Sebastián kalea 1, 01010 Vitoria-Gasteiz.