

osatu berri



**Teknologia
berriak,
garunaren lagun**

editoriala

EUSKARA UDARAKO ERE BADA

Aurten ere, uda euskaraz bizitzeko kanpainaren aurkezpena egin da, eta Hizkuntza Politikarako sailburuordeak eta euskara ikasten diharduten hainbat pertsona ospetsuk eta esanguratsuk (kirolariak, enpresa munduko jendea, politika arloko adituak...) bat egin dute euskararen jaialdi horrekin.

Kasurako, ETBko aurkezle sevillarra den Reyes Pradosen esperientzia nabarmenduko dugu. Bere esanetan, iazko udan, euskara ikasten hasi zen Getxoko euskaltegi batean, eta, egunero, bost ordu eta erdiko saio trinkoa egiten zuen. Harrezkero, buru-belarri jarraitu du ekinean, emaitzak ezin hobekak izan dira eta euskaraz hitz egiteko gai da gaur egun. Halako aurrerapena erdiesteko sekretu handirik ez dagoela dio: «Jakin-mina eta begirunea ardatz izan dira ikasbidean. Izan ere, kultura ezagutzeko orduan, hizkuntza bera da giltzarria, euskal kulturaren esentziari dagokiona, alegia. Azkenik, euskara ezinbesteko langaia da niretzat, eta balio handia dauka nire lanean».

Egia esan, motibazioa (euskal kultura ezagutzea), erabile-
ra (lan mundua) eta ezagutza (euskara maila handia lortzea) behar bezalakoak izan direnez, oso emaitza eta fruitu emankorrek jaso ditu aurkezleak. Halaber, inguruabarrak alde dituenek, hizkuntzan murgiltzeko prozesua bete du ezin hobeto, baita bere ibilbide orria ere. Horrez gain, lanean hobeto jarduteko eta komunikatzeko prestigioa ere lortu du.

2013an, 5.500 ikaslek parte hartu zuten udako era guztietako ikastaro eta jardunaldietan: astebeteko ikastarok, barnetegietako egonaldiak, Euskal Herriko bizikleta ibilaldiak, surfean aritzeko ikastarok... Gainera, familiako egonaldiak ere gero eta sarriagotan eskatzen dira, hizkuntzaren transmisioa (gurasoak eta seme-alabak) nola edo hala bermatu nahian.

Hori nahikoa ez bada, Euskal Herriko kostaldea belaontzian ezagutzeko aukera ere badago zabalik, patroik eta marinel euskaldunen esku eta gidaritzapean. Ez da atzo gaueko esperientzia, eta eskarmentu handiko euskaldun txukunak ari dira bustitzen zenbait egunetako estropada didaktiko eta linguistiko horietan. Uretan bertan, kresala dastatu ahal izango dugu euskaraz mintzatzen garen bitartean, eta, beroa gaineratik kentzearekin batera, ezagutza zein baliabide linguistikoak areagotzeko aukera ere izango dugu.

Datuen arabera, euskara ikastaroetan matrikulatu zirenen artean, %65,8 emakumeak izan ziren, eta adinaren batezbestekoa 34 urtekoa izan zen. Lurraldeei dagokienek, Bizkaikoak %58 izan ziren; Gipuzkoakoak, %18,8; eta Arabakoak, %17,6. Euskaltegien eta barnetegien sare nagusia kontuan hartuta, gutxi gorabehera 100 euskaltegi ari dira eginkizun horietan.

Osakidetzan ere, aurten 105 lankidek parte hartuko dute horrelako prozesuan. Ahaleginak ahalegin, ahalik eta ondoen pasatzea eta euskara asko ikastea opa diegu. Hizkuntza ikasteko prozesua eta aisialdia bateragarriak direlako ustean, ez da harrizkoa hainbatek bide hori jorratzea eta astialdian ere halakoetara jotzea. **Ondo pasa eta asko ikasi!**

editoriala	2
agenda	3
irakurlearen txokoa	3
sakonean	
Gaizka Bilbao	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia	7
bidaiak mundutik zehar	
Sri Lanka • Aitziber Gondra	8-9
urratsak	
Prebentzio eta Kalitate Unitatea	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi	
Silvia Trigueros	12-13
aholku medikoak	
Indartu defentsak • Jabier Agirre.....	14-15
arnas bidez	
Edari zahartzearen itsaspeko laborategia	16-17
atzera begira	
Gaurko erizainen aitzindariak • Juan Gondra	18-19
unibertsitatea fakultatetik	
Snomed-CT	20
osakidetzaren bizi	
Javi Mediavilla	21
euskara osakidetzan	
Maitane Aranzamendi	22
denbora-pasak	23

Irakurlearen txokoa

Noiz hartzen dituzu oporrak eta zergatik?

Azken urte hauetan, zatitu egiten ditut oporrak, baina udako hilabetei ematen diet lehentasuna; uztaileari eta irailari, alegia.

Uztailearen bigarren hamabostaldia hartu ohi dugu, familiari ondo datorkiolako. Opor hauek atsedean hartzeko erabiltzen ditugu. Irailean, beste tarte bat hartzen dugu, pixka bat aktiboago ibili eta leku berriak ezagutzeko, baita xenda zaletasuna praktikatzeko ere.

Uztaileko oporretan, leku berotsu eta eguzkitsuak aukeratzen ditut. Irailean, berriz, freskoagoak nahiago, kirola pixka bat erosoago egiteko.

Gustukoa dut egunen batzuk gordezea, batez ere, pentsatuz denak erabili gabe ez naizela deprimutuko. Gainera, horrela, agian, Gabonetan ere, atsedentxo bat hartzen dut.

Josu D (Erakunde Zentralea)

Zazpi urteko alaba daukat, eta bizitza osoa beraren arabera antolatzen dut. Orain arte, abuztu osoa hartzen nuen, baina alabari oso luzea egiten zitzaion nire zain egotea uztaile osoa. Aurten, berriz, uztailearen bigarren hamabostaldia eta abuztuaren lehena hartuko ditut.

Egun solteak Gabonetan eta Aste Santuan hartzen ditut, bere beharrak zaintzeko, baina ez da nahikoa.

Aranatze (HUA)

Nik aurten uztailearen 14tik 22ra hartu ditut lehenik. Gero, abuztuaren 7tik 28ra.

Beti hartzen ditut zatika. Ahal izanez gero, ekainean hartua izango nuen, baina lana dela-eta ez da posible izan.

Era berean, gustatuko litzaidake urte osoan zatiren bat hartzea-edo, baina lanarengatik ezin.

Ainhoa (Erakunde Zentralea)

Normalean, saiatzen naiz nire oporretako egun guztiak abuztuan hartzen, emaztearekin eta umeekin egoteko. Inauterietako astelehena eta asteartea ere hartzen ditut, eskiatzera joateko (asteburuko egunekin lau egun gehitzen ditugulako). Gainerako egunak Gabonetarako gordetzen ditut.

Apurka-apurka, umeak hazten joango dira, eta, denbora antolatzeko orduan, kontuan hartu beharko ditut beste baldintza batzuk.

Josu R (Erakunde Zentralea)

Nik urte osoan zatituta hartzen ditut oporrak.

Ekainaren amaieran, astebete hartzen dugu, haurrek oporrak hartzen dituztenean, San Joan eguna Eibarren jai dela aprobetxatuz; garai polita oporretarako: eguraldia, egun luzeak dira...

Abuztuan, hiru aste hartzen saiatzen naiz; senarrak ere oporrak izaten ditu, eta, herriko jaiak izaten direnez, hauek dira urteko opor «potoloak».

Udazkenerako egun batzuk uztea ere gustatzen zait.

Hori guztia, betiere, lankideekin adostu eta gero!

Nere (Debabarreneko Erakunde Sanitario Integratua)

Nik oporrak uztailean eta irailean hartzen ditut, aste bat uztailean eta gainera-

koa irailean. Uztailean, mendira joaten gara; egunak luzeagoak dira, eta abuztuan baino jende gutxiago dago. Abuztuan lan eta lan, zerbitzuan langile gutxi egoten garelako. Eta gero, irailean, jendea etortzen denean, hondartzara; ez du hainbesteko berorik egiten; gauzak merkeagoak dira, eta lasai-lasai egoten gara.

Arantza (Ermuko Osasun Zentroa)

Nik aurten uztailean hartu ditut oporrak. Zergatik? Bada, ez daukat argudio berezirik; egia da edozein sasotan hartu izan ditudala, bai neguan bai udan, motibo askogatik, baina aurten, uztaile aukeratu dut, uda giroagatik eta egunaren luzapenagatik.

Belen (Soraluzeko Osaun Zentroa)

Oporrak hartzeko gehien gustatzen zaidan hilabetea ekaina da; egunak luzeagoak dira, eta jende gutxiago egoten da. Hala ere, urtero bezala, oporrak banatuta hartu ditut; umeek opor luzeak dituzte, eta moldatzeko aukera bakarra da. Aste pare bat oporretan, lan pixka bat egin, eta beste aste bat oporretan; horrela, udara luzeago egiten zait.

Aintzane (Mendaroko Ospitalea)

Normalean, uztailean eta abenduan hartzen ditut oporrak. Gustatzen zait urte osoan banatuta hartzea, Gabonetan atsedean bat hartzeko; baina, beti bezala, lankideok akordioa egin behar dugu elkarrekin, bulegoan norbaitek egon behar duelako.

Laura (Barrualde-Galdakaoko Erakunde Sanitario Integratua)

agenda

URRIA

Euskadiko Emaginen Elkartearen I. Biltzar Nazionala eta FAMEren XIII. Biltzarra.
2014ko urriaren 23, 24 eta 25ean, Euskalduna Jauregian, Bilbon.

AZAROA

Zainketen Gaineko Ikerkuntzaren XVIII. Nazioarteko Topaketa

2014ko azaroaren 11tik 14ra, Europa Biltzar eta Erakusketa Jauregian, Gasteizen.



ABENDUA

Euskadiko Erizaintzako Laguntzaileen (TCAE) IV. Jardunaldiak Zainketak integratuz izenburupean

2014ko abenduaren 11n eta 12an, Guruzetako Unibertsitate Ospitalean, Barakaldon.



«Parkinsonen gaixotasuna sendatu ez, baina haren sintomak arindu ditzakegu»

gaizka bilbao

Guruzetako Unibertsitate Ospitaleko Neurokirurgia Zerbitzuko mediku fakultatiboa

Euskal Autonomia Erkidegoko zein Espainiako Neurokirurgia zerbitzuen artean erreferente da Guruzetako Unibertsitate Ospitalekoa eritasun zehatz batzuk tratatzeko orduan. Gainontzeko zentroetan tratatzen ez dituzten gaixotasunen kontrako ebakuntzak egiten dituzte —epilepsia eta parkinsona, esaterako—, eta ebakuntza geletan teknologiarik aurreratuenak erabiltzen dituzte, emaitzarik onenak lortzeko. Erresonantzia magnetikoa dute ebakuntza gela batean, eta eskanerra bestean. Hamar mediku fakultatibo eta hiru egoiliar daude. Haietako bat da Gaizka Bilbao (1968, Bermeo).

Zer jarduera egiten ditu Guruzetako Neurokirurgia Zerbitzuak?

Garuneko eta bizkarrezurreko ebakuntzak egiten ditugu, batez ere; garunekoak, gehiago. Horietan, tumoreak dira gehien operatzen ditugunak, onberak zein gaiztoak. Traumatismo kraneoentzefalikoek edo arterien hausturek eragindako garuneko odol isuriak ere tratatzen ditugu, operatu behar diren kasuetan. Hamar mediku fakultatibo eta hiru egoiliar gaude zerbitzuan, eta kasu horiekin nahikoa lan izaten dugu. Honako tratamendu hauek ere egiten ditugu: neurokirurgia onkologikoa, baskularra, ornomuineko eta bizkarrezurreko ebakuntzak, neurokirurgia pediatrikoa, neurotraumatologia eta nerbio periferikoko patologia. Neurokirurgia funtzionala ere egiten dugu.

Neurokirurgia funtzionala aipatu duzu. Zertan datza?

Oro har, Parkinsonen gaixotasuna, epilepsia, min kronikoa eta asaldura psikiatrikoak tratatzen ditu neuroki-

rurgia funtzionalak. Lehen hirurak egiten ditugu hemen, eta laugarrena egiteko eskaera ere egin dugu. Gainera, parkinsona tratatzeko erreferentzia zentroa gara estatu osoan, eta epilepsian ere izateko eskaera egin dugu; ministerioak baime-na emateko zain gaude.

Zergatik da zuena erreferentziatzeko zerbitzua?

Besteak beste, badugulako horretarako esperientzia, giza baliabideak unitate berezietan antolatuz eta teknologia. Teknologia dela eta, aipatzekoa da ebakuntza geletako batean erresonantzia magnetikoa daukagula. Normalean diagnostikoa egiteko erabiltzen da, baina guk ebakuntza gelan erabiltzen dugu. Tumoreetan erabilgarria da oso. Ebakuntza erdian pazienteari erresonantzia egiten zaio, benetan dena garbi ote dagoen ikusteko, eta, ezer geratuz gero, kirurgia egiten jarraitzen dugu. Euskal Autonomia Erkidegoan teknika hori erabiltzen dugun lehenengoak eta bakarrak gara. Beste ebakuntza gelan, eskanerra daukagu, gehienbat parkinsoneko eta bizkarrezurreko kirurgietan erabiltzen duguna. Horrek ere bereizten gaitu beste zerbitzuetatik.

Neurokirurgia funtzionalera bueltatuz... Parkinsona sendatzen duzue?

Sendatu ez, baina arindu bai. Ebakuntza bidez elektrodo batzuk ipintzen ditugu garun barneko nukleo jakin batzuetan. Elektrodoak batera bati konektatuta doaz, eta horiek ematen duten estimulazioari esker sintomak arindu egin ditzakegu. Estimulazioa jarraitua da, baina batera hustu egiten da lau zapabosten buruan. Beraz, tartean batera aldatzen diegu pazientei anestesia lokalarekin.

Nolakoa da zuen egunerokoa? Eguneroko egiten dituzue ebakuntzak?

Bai, egunero. Oro har, eguneko bi operazio gelak erabiltzen ditugu; opor garaian bat. Gela bat edo beste erabiltzen dugu, gaixotasunaren arabera. Ebakuntzaren zailtasunaren arabera, ebakuntza gehiago edo gutxiago egiten ditugu eguneko esaterako, bizkarrezurreko ebakuntzak badira eta ez badute aparteko zailtasunik, bizpahiru egiten ditugu eguneko. Tumoreen ebakuntzak aldez konplexuagoak dira, eta denbora gehiago eskatzen dute. Halakoe-tan, normalean, eguneko operazio bat egiten dugu.

«Ebakuntza gela batean erresonantzia magnetikoa daukagu; tumoreetan erabilgarria da oso. EAEn teknika hori erabiltzen dugun lehenengoak eta bakarrak gara».

Esaten dute garuneko tumoreetan eragin handia dutela teknologia aurrerapenek eta halakoe-ek. Egia da?

Asko hitz egiten da, asko idazten da, sakelakoak direla, teilatuetako antenak direla... Baina hori kategorikoki egia dela esateko, lehenengo frogatu egin behar da, eta ez da frogatu. Faktore batzuk badaude: erradioterapia, esaterako. Pertsona batek gaztetan erradioterapia tratamendua jaso badu buruko gaixoren bat tratatzeko, aukera gehiago du adinduta garuneko tumoreak izateko. Hori bai, gehienetan onberak izaten dira.

Eta neurri batean posible al da

buruko kalteak saihestea?

Batzuk bai saihestu daitezke; traumatismoak, esaterako. Erorikoen edo laneko zein zirkulazioko istripuen eraginez sortzen dira traumatismoak askotan, eta, denok dakigun bezala, posible da askotan horiek saihestea, kontuz ibilita; ez beti, baina askotan, bai. Bat-bateko odol isuriak pairatzeko arrisku faktorerik garrantzitsuen tentsio handia izatea da. Beraz, tentsioa kontrolatuz gero, halakoak izateko arriskuak ere murriztu egiten dira. Tumoreak, ordea, zoritxarrez ezin dira saihestu. Garunekoak, behintzat, ez. Ez dakigu zergatik sortzen diren; beraz, ezinezkoa da nola eragotz daitezkeen jakitea. Maizenik ikusten dugun garuneko tumore mota ez dakigu nondik datorren edo zerk eragiten duen, eta, gainera, ebakuntza egin ostean, berritzeko joera izaten du. Euskal Herriko Unibertsitateko Anatomia Departamentuarekin batera, hasiak gara tumore horiek ikertzen elkarrekin proiektu batean.

Ikerketak ere egiten dituzue, orduan?

Bio-Cruces Ikerkuntzako Institutuarekin elkarlanean gabilta, beste bi ere abiatzeko: traumatismo kraneo-entzefalikoen inguruko ikerketa da bata, eta parkinsonaren gainekoa bestea. Egiten ditugun ebakuntzetan, datuak jasotzen ditugu, gero institutuan ikertzeko.

Larrialdi zerbitzua ere ematen duzue. Gurutzetako Ospitalea, larrialdiak eta neurokirurgia hitzak batera entzunda, oso kasu larria dirudi...

Zorionez, guk ikusten ditugun paziente gehienak ez dira hain larri egoten. Urtean tratatzen ditugun traumatismo gehienak arinak edota moderatuak dira. Izaten dira traumatismo eta garuneko odol isuri larriak eta oso larriak ere, noski, baina halakoen ehunekoa txikia da zorionez.

USTEZ EBOLAK KUTSATUTA EKARRI ZUTEN PAZIENTEAK EZ ZUEN BIRUSA

Ebola birusaren proba analitikoetan negatibo eman zuen joan zen abuztuaren 18an Bilboko Basurtuko Unibertsitate Ospitalean ingresatu zuten pazienteak.

Analisien emaitzak jaso bitartean bakartuta egon zen segurtasun neurri modura. Emaitzek baztertu egin zuten Ebolak kutsatuta zegoela, paludismoa zuela jo zuten, eta gaixotasun hori sendatzeko tratamendua eman zitzaion. Pazientearen sintomak ikusita eta Sierra Leonatik etorri berria zela aintzat hartuta —gaixotasunaren iturburuetako bat dago han—, Osasun Ministerioak, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioak eta autonomia erkidegoek adostuta duten protokoloa jarri zen martxan; hala, paziente gaixotasun infekziosoetako unitate batera eraman eta bakartu egin zuten.

Osasun Sailak lasaitasunerako deia egin zien herritarrei, eta hedabideen laguntza ere eskatu zuen, arrazoirik gabeko alarmak saihesteko.



Ebolaren tratamendurako Sierra Leonako klinika bat. YOUSSOUFBAH - AP.

MILIOI BAT EURO JARRI DITU OSASUN SAILAK OSASUN ALORREKO IKERKETA PROIEKTUETARAKO

Eusko Jurlaritzako Osasun Sailak 974.343 euro emango ditu osasun alorreko ikerketa proiektuak garatzen laguntzeko. Laguntza horiek arautzen dituen Eusko Jurlaritzaren Aginduen bidez, Osasun Sailak osasunaren gaineko ikerkuntza sustatu eta bultzatu nahi du, osasun sistema garatzeko eta etengabe hobetzeko. Ikerkuntzari laguntzeko deialdia arautzen duen Agindua abuztuaren 25ean argitaratu zen Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkarian (EHAA). Agindua argitaratu zutenetik hilabete dago eskabideak aurkezteko.

DEBEKATU EGIN DUTE ZIGARRO ELEKTRONIKOA ESKOLETAN, OSPITALETAN ETA GARRAIO PUBLIKOETAN

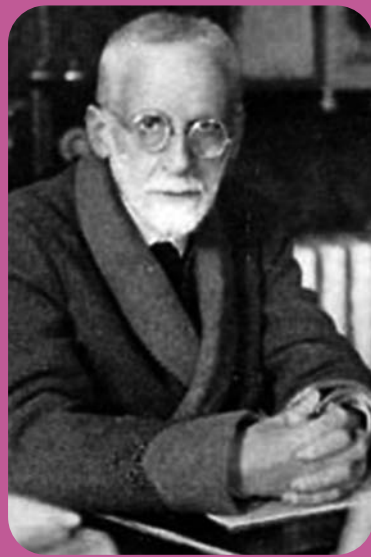
Osasun Ministerioak eta autonomia erkidegoek erabaki dute zigarro elektronikoa debekatzea osasun eta hezkuntza zentroetan, administrazio publikoetan eta garraio publikoetan. Osasun Sistema Nazionalaren Lurralde arteko Kontseiluan adostu zuten neurria, Mato ministroak esan zuenez «eztabaida bizia» izan eta gero. Ministroaren esanetan, adingabeak babesteko hartu dute erabakia, «ezinbestean». Horrez gain, talde parlamentarioei Tabakoaren aurkako Legea moldatzea proposatuko diete produktu horiek eta tabakoarekin egindakoak parekatzeko.

efemerideak

Irailaren 3a

Fermin Irigarai «Larreko» (1869-1940)

Nafar medikua eta idazlea (Auritz, 1869ko urtarrilaren 25a - Iruñea, 1949ko irailaren 3a). Madrilen egin zituen Medikuntzako ikasketak. Bera, Iruritako eta Iruñeko erietxeetan lan egin zuen. Bere lana euskaldun jendearekin bete behar zuenez, euskaraz alfabetatu eta idazten hasi zen. *Gure Herria* eta *Euskal Esnalea* aldizkarietan eman zituen argitara euskarazko lanik aipagarrienak. Obra nagusiak: *Topografía médica del valle de Baztán* (1905), *Naparra'ko erranera* (1926) eta *Guía médica del intérprete de milagros y favores*. 1992an Irigaraiaren artikulua bildu eta bilduma batean argitaratu zituzten *Naparroatik* izenburuarekin.



Fermin Irigarai «Larreko».

Irailaren 27a

Antxon Bandres zendu zen

Tolosan jaio zen 1949an, eta medikua, politikaria eta mendizalea izan zen. Bestalde, Medikuntzan eta Biologian lizentziaduna izan zen, eta erradiologian aditua. Arlo horretan egin zuen lan. 2011ko irailaren 27an, Urkizuko bere baserrian belarra moztzen ari zela buruan kolpe bat hartuta hil zen.

Nazioarteko bidaia batetik itzuli eta gero, bidaiarien %50-70ek osasun arazoren bat izan dezakete. Arazo gehienak arinak izaten badira ere, %5-15ek azterketa medikoren bat beharko dute, eta %1ek ospitalizazioa.

Prebentzioa

Arrisku gehien duten bidaztiak talde bitan banatzen dira: abentura txangoetara doazenak, eta senideak eta lagunak bisitatzen dituzten etorkinak. Jaioterrira bueltatzen diren pertsonak ez dira konturatzen jadanik tropikoetako eritasunarekiko immunitatea galdu dutela, eta ez dituzte beharrezkoak diren txertoak eta malariaren profilaxia hartzen.

Tropikoetara joateko bidaia bat antolatzean, komenigarria da prebentzio neurriak zortzi aste lehenago prestatzen hastea. Zeintzuk dira neurriak?:

- Paludismoaren profilaxia: bidaiatuko duen herrialdearen arabera moldatua, leku batzuetan forma erresistenteak daudelako.

- Txertoak: nazioarteko derrigorrezko txertoak bi dira, sukar horiarena —herrialde jakin batzuetan eskatzen dena— eta meningokokoarena Saudi Arabian. Ez da ahaztu behar txerto arrunt batzuk gaurkotzea: difteria, tetanoa, poliomielitisa, gripea, pneumokokoa... Eta, arriskuaren arabera, beste txerto batzuk ere gomendatuko dira: A eta B hepatitisak, sukar tifoidea, errabia...

- Bidaiariaren beherakoa saihestu nahi badugu: botilako uda edan, eta, ezin denean, kloratu ura edo, hobeto, eduki hamar minutu irakiten. Ez hartu entsaladarik, ez barazkirik, ezta izotzik ere.

- Larruazalaren infekzioak ekiditeko: ez ibili ortozik edo oinutsik (eskistosomiasiarako eta estrongiloidiasiarako arriskua), ez hartu ur bainurik kanpoan (eskistosomiasia, leptospirosia,

amebiasia...) eta, etxetik kanpo lehortu den arropa, ondo lisatu (miasiak).

Bidaiarien gaixotasun infekzioak

Bidaiarien gaixotasun sarrienak honako hauek dira: gastroenteritisak (%10-15), larruazal infekzioak (%8), arnas infekzioak (%5-13) eta, soilik, sukarra (%5-10).

Sukarrez adierazten diren gaixotasunak larrienak dira. Horien artean, kausa nagusia malaria edo paludismoa da. Malaria dagoen herrialde batetik bidaiari bat sukarrarekin datorrenean, berehala egingo dizkiogu azterketa medikoa eta odol proba espezifikoa. Malaria diagnostikatuz gero, eritasun larria denez, gaixoa ospitalean tratatuko dugu.

Malariatz gain, baztertu behar diren beste gaixotasunak: dengea (bigarren kausa), beherako bakterianoa, A hepatitis, sukar tifoidea, meningokozemia, leptospirosia, rickettsiosia, GIB-infekzioa, mononukleosia...

Eritasun infekzioso batzuek osasun publikorako arriskua dutenez (ebola, SARS, tuberkulosia...), isolamendu neurriak hartu behar dira.

Hala eta guztiz ere, batzuetan bidaiariaren sukarraren kausa ez da eritasun exotiko bat, baizik eta prozesu arrunt bat (infekzio biriasikoa, gernukoa...).

Bidaia osasuntsua izan dezazuela!

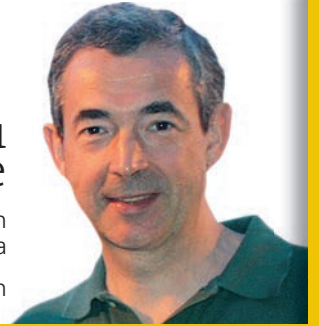
Oinarrizko webgunea:
www.viajarsano.com

Bidaiarien sukar infekziosoak: «Sukar guztiak malariak dira bestelako diagnostikorik ez dugun bitartean»

Josu Baraia-Etxaburu
Artetxe

Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Gaixotasun Infekziosoetako zerbitzuko doktorea

Medikuntzako irakaslea EHU





AITZIBER GONDRA

Galdakao-Usansolo Ospitaleko erizaina.

Jakin-min etengabeak eta izaera adeitsu eta irekiak bultzatu dute Aitziber hainbat herrialdetako txoko interesgarriak bisitatzera. Lekuak ez ezik, lagun berriak egiteko gogoak ere aukera eman izan dio bisitan doan herrialdean bertakotzeko. Oraingo honetan, Sri Lanka aukeratu du bisitatutako herrialde guztien artean, lan-kideoi herri horren berri emateko.



Te sail handiak daude Sri Lankan. Jatetxeetan-eta tea izaten dute; alkohola, ordea, ez dago beti eskuragarri.

Amsterdanetik etorri berri eta Ospitaleko eguneko lanaldia amaituta harrapatu dugu Aitziber Bilbon; ez ei da erraza izaten hitzordurik jarri gabe Aitziberrekin topo egitea. Iaz bisitatutako herrialde hunkigarri baten berri eman digu: Sri Lanka. Bertan turismoa egiteko zenbait ezaugarri eta jakingarri nabarmendu dizkigu.

Indiatik 30 kilometro eskasera dago Sri Lankako uhartea, Ozeano Indikoan. Iparraldetik hegoaldera, 433 kilometro da, muturrak luzeak hartuta, eta mendebaldetik ekialdera, 245 kilometro zabalena. V. mendean hara joandako nabigatzaile arabiarrek *Serendib* izenez bataiatu zuten; *kasualitatez oso miresgarria den zerbait aurkitzea* da hitzaren esanahia. Merkatu libreko ekonomia sistema dute, errepublika independente-sozialista da 1948az geroztik, eta Asiako alfabetatze indize handiena duen herrialdea. 25 urteko gerra zibila izan dute, 1983 eta 2008 bitartean.

Hogei milioi lagun bizi dira egun Sri Lankan. %74 inguru sinhalarrak dira, eta erlijio nagusia budismoa da. Beste %18, berriz, tamilak dira, India hegoaldeko etorkinak; horiek uhartearen

Dena duen uharte txikia

Txikia bada ere, Sri Lankak gauza mordoa ditu: animalia mota ugari, hondartza tropikalak, antzinako hiriak, mendiak, UNESCOk babestutako gizadiaren ondareak eta beste. Hogei milioi lagun bizi dira han: jende atsegina eta lasaia. Magikoa da uhartea, oraindik basatia.

iparraldean bizi dira, eta haien erlijioa hinduismoa da. Tamilak eta sinhalarrak dira, beraz, bi etnia nagusiak, eta, herrialdean independentzia eskuratu zutenetik, tentsioa handia izan da bien artean. Diotenez, tamilak diskriminatuta daude, bai sozialki, bai politikoki eta bai ekonomikoki. Gainontzean, mairuak edo musulmanak dira %7, V. mendean hara joan ziren nabigatzaile arabiarren oinordekoak. Eta gainontzeko %1 inguru, kristauak.

2010eko martxoan, turismoa erakartzen hasi ziren Sri Lankan. Turismo sektorea zabaltzen ari da, eta, gero eta hotel eta jatetxe gehiago badaude

ere, oraindik ustiatu gabeko herrialdea da; izan ere, jarduera nagusiak meatzaritza, abeltzaintza eta arrantza dira.

Kolonbo da Sri Lankako hiriburua. Hiririk handiena baina ez ikusgarriena. Dena dela, badira gune aipagarriak: besteak beste, Galle Fac Green eta Pettah. Galle Fac Green hondartzako paseoa da; bertako familiak bildu ohi diren gunea. Ikustekoak dira ere Pettahko bazarrak, tenplu hinduista eta meskitak. Hala ere, ikusgarriagoak dira inguruko hainbat herritarra: Polonnaruwa, Singiriya, Dambulla, Galle. Nuwara Eliya eta Kandy. Kandy

dago Sri Lankako tenplu budistarik garrantzitsuena. Budaren hortza gordetzen du hark. Budisten erdigunea da, nolabait esateko. Itxitako kutxa batean dago hortza; tarteka zabaltzen dute, eta sinestunek otoitz egiten diote hari.

Bidaia amaitzeko aproposa da Negombo. Oso turistikoa da, eta ez oso polita, baina aireportutik zazpi kilometrorra dago.

Sri Lanka garai askotan izan da kolonia: holandarrena, portugaldarrena eta britainiarrena, eta zantzu nabarmenak daude. Aipatutako Galle eta Nuwara Eliya herriak dira horren erakuslerik garbienak. Eliya mila metrotik gora dago, eta handik, paraje ikusgarriak ageri dira: ur-jauziak, te sail handiak... Ezinbestean egin beharreko bidaia da.

Erabat tropikala

Urtean batez beste 28 gradu inguru izaten dira Sri Lankan. Baso tropikalak ere badira uhartean, fruta tropikal mordoa dutenak, eta, sasoiaren arabera, klase eta aukera guztietakoak daude.

Janaririk tipikoena arrosa da: egositako arroz zuri tontor bat ipintzen dute plateran, eta laguntzeko bestelako janariz betetako katilu txikiak es-

kaintzen dituzte aukeran: dilistak, arraina, oilaskoa, txahal haragia... Espezia asko erabiltzen dituzte, gainera, janariak ontzeko: besteak beste, azafraia, kanela eta jengibrea.

Itsasaldeko herrietan, arraina da tipikoena. Askotako arrainak ematen dituzte, momentuan erreta, baina gukbaino gehiago erretzen dute, eta lehor-lehorra jaten dute.

Roti jakia ere ezaguna da oso, krepere frantsesaren antzekoa. Arrainarekin, haragiarekin, barazkiekin eta txokolatearekin prestatzen dute, batez ere.

Herrialdean alkohola eskuragarri dagoen arren, jatetxe xumeetan ez dute saltzen; tea edaten da. Jatetxe ez-turistikoko horiek merke-merkeak dira.

Ilargiaren festa

Ilargi betea dagoen egunetan, festa izaten da Sri Lankan. Dena den, alkohol salmenta guneak itxita egoten dira, debekatuta baitago egun horietan edatea. Familian igarotzen dituzte egunok, eta kometak hegatzeko ohitura dute; mordoa ikusi ohi da egun horietan hegan. Guztietan bereziana uztail-abuztuetaiko ilargi betea da, eta Colombon eta Kandyn, hamar eguneko ospakizuna egiten dute: dantzak, akrobaziak, musika, desfileak, elefan-

teak, argiak eta koloreak... Berezia izaten da oso.

Uharteko harribitxiak

Sri Lankan, gizadiaren zortzi ondare eta 22 erreserba natural daude Unesco babestuta. Bisitatu beharreko guneak dira, baina sarrerak garesti samarrak dira: garestiena 25 dolar kostatzen da, hoge euro inguru. Yala National Park izenekoa da garrantzitsuena. Safaria balitz bezala, bertan alokatzen den Jeepean egin behar da parkeko bisita. Hiru ordu inguruko ibilbidea da, eta turismo agentziek antolatzen dituzte bisitak. Inguruko herriren batean egonez gero, tokira hurbiltzen zaituzte, baina horrek prezioa are gehiago igotzen du. Taldean joatea da gomendagarriena, gastuak partekatzeko. Garrantzitsuena eta garestiena ere bada Yala, baina ikusgarriak dira hango lehoinabar, elefante eta bestelako animaliak.

Istuh tee, eskerrik asko!

jakingarriak

Bidaiatzeko garairik egokiena

Abendutik apirilera bitartean, gairontzeko hilabeteetan montzoi garaia izaten baita.

Zer behar da bidaiatzeko

Ez dago derrigorrean hartu beharreko txertorik. Bisa erakustea beharrezkoa da, herrialdean sartzeko. On line eskura daiteke modu errazean, eta.gov.lk webgunean.

Txanpona

Errupia dute Sri Lankan. 177 errupia euro baten baliokide dira.

Nola mugitu

Trena mantso doa, baina segurua eta eroso da; edonola ere, ez daude orduero. Tren ordutegia www.railway.gov.lk webgunean kontsultatu daiteke. Autobusak etengabe ibiltzen dira, kalez kale. Deserosoago da: espazio gutxiago dute, eta ez dago motxilak uzteko tokirik.



Animalia espezie ugari aurkitu daitezke: besteak beste, bertako elefantea eta lehoinabarra.

Profesionalen prestakuntza, pazienteen segurtasuna

Osasun arretari lotutako infekzioak gutxitu eta, ahal den neurrian, saihestu egin nahi ditu Donostiako Unibertsitate Ospitaleko Medikuntza Prebentiboko Zerbitzuak. Horretarako, ezinbestekotzat dute osasun langile guztiak trebatzea, guztiontzat baliagarria izan dadin. Eskuetako Higienea Programari esker, iaz ia 3.000 profesionalak jaso zuten prestakuntza, jarduera hori sustatzeko.

Pazienteak ospitalean lehendik ez zuten infekzioren bat hartzen badu, *osasun arretari lotutako infekzioa* hartu duela esaten da. Beraz, infekzio hori ospitalean bertan sorrarazia izan daiteke, eta etxeratzeko baimena jaso ostean ager daiteke. Askotan, ezin dira saihestu infekzio horiek, baina kasuak gutxitzea du xede Donostiako Unibertsitate Ospitaleko (DUO) Me-

dikuntza Prebentiboko Zerbitzuak. Bederatzi profesional aritzen dira hor: hiru mediku, bost erizain eta administrari bat. Bereziki hiru jardueraren bidez kontrolatzen dituzte infekzioak: zainketa epidemiologikoa — infekzioen prebalentzia neurtzea eta intzidentzia azterketak egitea—, prebentzioa —infekzioak saihesteko neurriak hartzea eta gomendioak zenbateraino betetzen diren ikus-

tea— eta kontrola —infekzioaren hedapena eragozte—.

Infekzioak gutxitzeko, ezinbestekoa da zerbitzuko kideen lana eta jarrera, baina baita zentroko profesional guzti-guztien parte-hartzea ere. Luis Martinez Medikuntza Prebentiboko Zerbitzuko medikuak azaldu duenez, haiek bakarrik ezin dute beren kabuz aurrez erabakitako helbururik erdietsi: «Guk infekzioak gutxitzeko proposamenak egin ditzakegu, baina profesional guztien elkarlana eta partaidetza behar dugu proposatzen ditugun helburuak lortzeko». Kontzientziazioa eta heziketa zabaltzeko asmoz, prestakuntza ematen diete zentroko profesional guztiei. Hainbat heziketa programa eramaten dituzte. Iaz, esaterako, esku higienea-
ren gainekoa eman zuten 2013-2016



Infekzioak saihesteko, gutxitzeko zein kontrolatzeko ezinbestekoa da DUOko Medikuntza Prebentiboko Zerbitzuaren lana. MANOLO GONZÁLEZ



Esterilizazio zentroan DUOko operazio geletan erabiltako materialak tratatzen dituzte, gero berrerabiltzeko. MONIKA JUARISTI

Pazientearen Segurtasunaren Estrategiaren baitan.

Eskuetako Higienaren Programa

2005. urtean, Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) pazientearen segurtasunerako lehen mundu erronka abiarazi zuen. Eskuak garbitzea infekzioak unibertsalki kontrolatzeko eta pazienteen segurtasunerako funtsezkoa dela zabaltzea zen proiektu horren helburua. Programa horretako osagai garrantzitsuenetako bat *Save lives: Clean your hands* kanpaina izan zen (Salbatu bizitzak: garbitu zure eskuak): osasun langileen eskuetako higiene ohiturak hobetzeko, hau da, jardunbide egokiak une eta modu aproposan egiteko, eta osasun etxeetako infekzioak gutxiagotzeko.

Eskuen higiena oso oinarrizko neurria da. Martinezek dioenez, «osasun arretarekin lotutako infekzio asko eragotz daitezke eskuak garbi edukita. Askotan, oinarrizko neurrietan zabartzen gara, eta horiek izaten dira eraginkorrenak». Datuen arabera, osasun arretan gertatzen diren infekzioen %80 eskuetatik transmititzen da.

Ospitaleko profesional guztiak OMEren eremuan trebatu direla ziurtatzeko, hezitzaileen heziketa egin zu-

ten. «Unitate guztietako profesional inplikatuak prestatzen ditugu, haiek gero ezaguerak lankideei transmititzeko». Behin-behineko datuei erreparatu, guztira, 868 profesionalengana iritsi ziren. Osakidetzako Erakunde Zentraletik, gainera, prestakuntza bera eskaini zuten sarean. «*On line* eskaintza oso baliagarria izan zitzaigun; horrela, jende gehiagorengana iritsi ginelako. Ospitalean ez daude medikuak eta erizainak bakarrik; alor askotako profesionalak egiten dute lan, eta guztiak formatu eta kontzientziatu behar ditugu, programa eraginkorra izan dadin». DUOko beste 1.863 profesionalak egin zuten ikastaroa sarean, eta guztira, 2.731 profesional aritu ziren esku higienaren alorreko kontuak ikasten. «Zifra handia da», Amaia Bakaikoa Medikuntza Prebentiboko Zerbitzuko medikuaren iritzian.

Osasun asistentzian gero eta teknika gehiago erabiltzen dira, eta infekzioak garatzeko arrisku bidea izan daitezke. Bakaikoak azaldu duenez, pazienteen ehuneko handi batek gerru zundak behar izaten ditu, eta horregatik, ezinbestekotzat jotzen dute kate-terrak eta zundak egoki erabiltzeko programak garatzea, ezartzea eta

ebaluazioa egitea. Dagoeneko lantalde bat osatu dute, eta protokolo bat onartu. Ezinbestekoa da ospitalean ingurumen biosegurtasuna zaintzea; ebakuntza geletan, bereziki. Instalazioak eta tresneria egoki erabiltzen direla ikuskatu behar da, etengabe. Zerbitzuan bertan, esaterako, esterilizazio zentroa dute. DUOn hogeitik gora ebakuntza gela dituzte, eta operazio bakoitzaren ondoren materialak esterilizatzen dituzte: «Materialen tratamendu fisiko-kimiko zehatzak egiten dituzte esterilizazio gunean, eta proba ugari gairatu behar dituzte. %100eko bermea eman behar dugu», adierazi du Martinezek.

Komunikazioa eta elkarlana, ardatz

DUOko unitate eta zerbitzu guztiekin komunikazio zuzena dute. «Informazioa eta komunikazioa dira gakoa. Ikuspegiak ez dira berdinak: unitate eta zerbitzu bakoitzeko lankideek inork baino hobeto ezagutzen dute hango bizia eta egoera, eta guk, nolabait esateko, ikuspuntu objektiboa dugu. Guztiak elkartuta, osasun arreta globalagoa lortzen dugu. Arzoei aurre egiteko, erabat beharrezkoa zaigu guztion iritzia eta proposamenak jasotzea». Bilerak egiten dituzte esparru gehienetako profesionalekin; zuzendaritzako kideak ere hor izaten dira, «oso garrantzitsua baita haien inplikazioa».

Osakidetzaren gainontzeko zentroetako medikuntza prebentiboko lankideekin ere bildu ohi dira ezaguerak partekatzeko eta bakoitzak zer segurtasun neurri erabiltzen dituen jakiteko, besteak beste, INOZ batzordean (Infekzio Nosokomialen Zaintza eta Kontrola). Osakidetzan, infekzio nosokomialen arloan erreferente tekniko izateko sortu zuten batzorde hori, infekzio nosokomialen arloan Osasun Laguntzako Zuzendaritzaren aholkulari izateko.

«Hemezortzi urte nituenean baino hobeto sentitzen naiz orain»

Esperientzia gradu bat da, baina, gradu hori gabe ere, guztia irabazten ari da Silvia Trigueros (Gurutzeta, 1976). Duela bi urte hasi zen mendi lasterketa luzeak egiten, eta aurten, CSP115, Hiru Handiak eta Ehunmiliak irabazi ditu, besteak beste. Espainiako Ultra Traileko egungo txapelduna da, gainera. Asko entrenatzea eta konstantea izatea dira, dioenez, arrakasta izateko gakoak.

silvia trigueros

Mendi korrikalaria



SILVIA TRIGUEROS

Nola hasi zinen kirol honetan?

Kasualitatez. Nire koinatuari laguntzeko parte hartu nuen lehenengoz mendi lasterketa batean, duela hiru urte inguru. Gustatu egin zitzaidan esperientzia, eta, harrezkero, ez naiz gelditu. Hasieran, proba laburretan ibili nintzen, eta, duela urte eta erdi edo bi urte inguru, proba luzeetan hasi nintzen. Gehiago gustatzen zaizkit luzeak.

Hiru urte baino ez, eta aurten, ia dena irabazi duzu. Zein da sekretua?

Ez dago sekreturik. Asko entrenatzea eta konstantea izatea da gakoa. Senarrak ere asko laguntzen dit: asko animatzen nau.

Asko entrenatzen zara, beraz.

Bai. Aste barruan, lasterketa laburrak egiten ditut –bi ordu, gehienez–, eta ez egunero. Lan egiten dut, eta bi seme ditut. Ez dut denborarik. Asteburuetan, bai, saio luzeagoak egiten ditut.

Askok esaten dute ama izandakoa zaila dela kirola egitea. Zer diozu horretaz?

Aurrez mendizalea nintzen. Ama izatean denbora gutxi izango nuelako hasi nintzen korrika egiten, baina inoiz ez nion kirola egiteari utzi. Bi umeren ama naiz, eta 38 urte ditut, baina egia esan, 18 urte nituenean baino hobeto sentitzen naiz.

Elikadura asko zaintzen duzu?

Anemia arazoak ditut. Ondo sentitzen naiz, baina analisiek diote burdi-

natik apal nabilela. Alderdi hori asko zaintzen dut: egunero burdina duten elikagaiak jaten ditut: muskuiluak, in-txaurrak... Dena den, denetik jaten dut. Lau gara etxean, eta denok berdina jaten dugu. Hori bai, asko gustatzen zaizkit izozkiak.

Lasterketetan zer hartzen duzu?

Platano asko jaten ditut, eta kakao krema ere bai, ogi tartean. Gezurra ematen du, baina niri on egiten dit. Gelak eta barrita energetikoak ere beti soinean eramaten ditut, baina, beharrezkoa izan ezean, nirekin iristen dira helmugara. Edariak bai, gehiago hartzen ditut. Oso garrantzitsua da sarri hidratatzea, eta hala egiten dut: jan-edanak egiteko postu guztietan gelditzen naiz hidratatzeko.

Oso proba luzeak egiten dituzu; azkenengoan, 28 ordutik gora egin zenituen lasterka. Burua prestatzea ere beharrezkoa da?

%50 mentala dela esango nuke. Alderdi horretan gogortzat dut neure burua; nire baitan ez dago erretiratzeko aukerarik. Berdin zait emaitza, baina amaitzea beharrezkoa da niretzat. Bakoitzak bere teknikak erabiltzen ditu burua indartsu edukitzeko. Nik, probak etapatan banatzen ditut: denborari ez diot garrantzirik ematen. Iaz zerrenda bat ere idatzi nuen niretzako ez etsitzeko pisuzko arrazoiekin. Horrek jarraitzeko indarra ematen dit.

Eta fisikoki? 28 ordu asko dira...

Ahal dudan guztia korrika egiten saiatzen naiz. Aldapa oso handia bada oinez egiten dut, baina gainontzekoa lasterka. Trostan joaten naiz, baina erritmo bertsuan. Gorputzak jasaten badu, behintzat, horrela egiten dut.

Eta helmugan, zer? Zer dator orduan burura?

Dena. Sentimendu guztiak nahasten dira: poza, nekea... Nire senarra eta semeak ikusten ditudanean, eta



Espainiako Ultra Traileko txapelketa da; iaz irabazi zuen 14 ordu eta 34 minutuko denbora eginda.

zenbaitetan lagunak, sekulako emozioa sentitzen dut. Asko gustatzen zait une horiek haiekin partekatzea. Negarra ere ateratzen zait, askotan, emozioaren emozioz.

Izan duzu lesiorik?

Lasterketetan ez naiz inoiz lesionatu; entrenatzeko orduan hartu izan dut min, eroriko txoroetan. Aurten bitan erori naiz: lehenengo aldi, mendiko bizikletatik erori nintzen, eta hiru aste egon behar izan nuen geldirik etxean, osatu arte. Bigarrenengoan, martxoan, korrika nindoala, erori, eta zauri bat egin nuen belaunean. Gaiztotu egin zen, eta oraindik ez naiz guztiz osatu.

Zer gomendatuko zenieke hastear daudenei?

Gutxinaka-gutxinaka hasteko: luze-tara jo baino lehen, laburrekin hasteko. Gero eta jende gehiago hasten da zuzenean proba luzeetan, eta lasterketarien erdiak erretiratu egiten dira. Pixkanaka egin beharrezkoa da, baina hasiera animatuko nitzuke.

Eta, aurrera begira, zer asmo dituzu?

Neronek aukeratzen ditut egingo ditudan probak. Orain abuztuaren bukaeran egin nahi dut bat: Mont Blanc Ultra Trailla. Chamonixen (Frantzia) izango da. Proba luzea da, 168 kilometrokoa. Orain gonbidapen mordoa jasotzen ari naiz, eta ikusiko dut nola antolatuko dudana egutegia.

laburrean

Janari bat.

Txibiak.

Edari bat?

Garagardoa.

Bizitzeko toki bat?

Abadiño.

Bidaia bat?

Kanada.

Egiteko duzun proba bat?

Transalpine Run, etapakakoa.

Oroitzapen bat?

Iazko Espainiako Txapelketako Ultra Trailla.

Beste kirolrik?

Mendi ibiliak egitea.

Desio bat?

Horrela jarraitzea.

Amets bat?

Semeek nire bideari jarraitzea.

Udazkenarekin batera datozen tenperatura aldaketak eta lanean hartu beharko ditugun konpromisoak kolokan jar ditzakete gure defentsak. Babesik gabe ez geratzeko, besteak beste, klimaren gorabeheretara apurka egokitzea, estresa saihestea eta kirola egitea gomendatzen dute.

Indartu zure defentsak udazkenari begira



JABIER AGIRRE
medikua

Eguneroko errutinara itzultzea, aurreko hotzak etortzea, argia falta izatea. Arrazoi horiek eta beste batzuk direla medio, uda ostean gure gorputzaren immunitate sistema goitik behera eror daiteke. Gripear

aurea hartzeko eta udazken partean ohikoak diren beste gaitz batzuetatik babesteko, hauxe duzu zure defentsak indartzeko garairik aproposena. Gure gorputza uste dugun baino sentiberagoa da kanpo eragileen au-

rrean. Klimak, estresak, dietak nahiz gogo aldarreak eragin handia izan dezakete gure osasunean, eta nekatuagoak sentitzea edo errazago gaitzotzea ekarriko dute. Udazkenak dituen bat-bateko tenperatura aldake-



Presek eta denera iritsi beharrak gorputzaren defentsak ahultzen dituzte. Bizitza lasaiago hartuz, gaixotasunak saihesten dira. BERRIA

tekin eta lanean hartu beharko ditugun ardura eta konpromisoekin, sasoi delikatu samarra da gure defentsentzat. Horregatik, eta babesik gabe geratu aurretik, jarraitu aholku hauei.

Gorputzari indartsu eusteko

Aurreneko urratsa urte sasoi berrian modurik onenean sartzeko, estrategia egokia prestatzea izango da:

- **Egokitze gradualea.** Gorputza gaitzetatik babesteko, onena klimaren gorabeheretara pixkanaka egokituz joatea da, udan ohikoak diren aire zabaleko jarduerak egiten jarraituz. Eguzkia dagoen orduetan arituz gero, neguan baxu samar egon ohi diren D bitamina mailak gehitu egingo ditugu.

- **Zaindu estresa.** Presak, denetara iritsi nahiak, eguneroko kezkek eta laneko ardurek gure gorputza akitu eta defentsak gutxitzen dituzte. Horregatik, lehenetsun batzuk ezarri behar dira; ez saiatu zurea ez denari erantzuten. Horrela, bizitza lasaiago hartuko dugu, eta ez gara hain erraz gaixotuko.

- **Egin kirol gehiago.** Hori izaten da urte sasoi honetan guztiok geure buruari agintzen dizkiogun asmo nagusietako bat, askotan, tamalez, kale egiten badugu ere. Saia zaitez aurten hutsik ez egiten, ariketa erregularki egiteak gorputza oxigenatu eta toxinak kanporatzen ditu-eta.

Dietaren garrantzia

Gure immunitate sistema baldintzarik onenetan edukitzeko, janneurri egokia egitea ezinbestekoa da, edozein adin, sexu, lanbide eta baldintzarako pertsonentzat:

- **C bitamina ugariko jakiak.** Azkenaldi honetan zalantzan jarri izan den arren, gure defentsak asko murrizten dira C bitaminarik gabe. Besteak beste, azaren familia osoan, piperrean, kiwian, zitrikoetan (laranja,



Toxinak kanporatzen dira kirola eginez. JON URBE / ARGAZKI PRESS

limoia, mandarina) eta meloian dago C bitamina. Egunero 20-60 gramo bitarteko dosia jasotzea gomendatzen da. Laranja bat, kiwi bat edo bi mandarina hartuz lortzen da kopurua hori.

- **Laktobaziloak dituzten esnekiak.** Gomenigarria da jogurtak, mamia eta kefirra hartzea, hesteetako defentsak indartu eta estimulatzeko dituztelako.

- **Bost errazio fruta eta berdura egunean.** Bitaminak eta mineralak kantitate egokian ziurtatzeko modurik onena da. Fruta osorik jatea komeni da, eta, ahal dela, azal eta gutxi. Barazkiak, berriz, gordinik edo gutxi eginda jatea komeni da, lurrunetan egosita edo ur gutxitan irakinda.

- **Murriztu toxinak.** Aurretik prestatuak diren jakiak, gantz saturatuak, gozokiek, kafeak eta alkoholak organismoa ahitu eta defentsak gutxitzen dituzte. Janari horiek kontsu-

mitzeari uztearekin batera, osasun mailak nabarmen egingo du hobera.

Antibiotiko naturalak

Antibiotikoak laguntza baliagarria izan ohi dira bakterioek eragindako infekzioei aurre egiteko, baina sekula ez dira norbere kasa hartu behar, ez baitira kasu guztietan eraginkorrak izaten. Gainera, beharrezkoak ez direnean antibiotikoak hartzeak defentsak ahuldu eta gehiagotan gaixotzea ekar dezake. Mikrobioak antibiotikoekiko erresistente bihurtu daitezke botika horiek gaizki erabiliz gero.

- **Automedikazioari ez.** Gorpil zoro horretan ez sartzeko, antibiotikoak medikuak agindutakoan soilik hartuko dira. Kontuan hartu behar da botika horiek ez dutela dena sendatzen; izan ere, birusek eragindako infekzioetan —eta gripea da horietako bat— apenas balio duten ezertarako.

Ardoa urpean zahartua, hobe

Edari Zahartzearen Itsaspeko Laborategia da Crusoe Treasure. Plentziako badian dago, itsasertzetik hamar minutu ingurura. Ur azaletik hamabost edo hoge metrora, 27 upategitako ardo botilak hondoratu zituzten duela urte batzuk, eta, adituen arabera, sekulako aurkikuntza izan da.

Duela bost urte sortu zuten Edari Zahartzearen Itsaspeko Laborategia, 2009ko urrian, hain zuzen. Plentziako badian dago (Bizkaia), kostatik hamar minutura ontziz, hamabost eta hoge metro berteko sakoneran. Bostehun metro koadroko azalera du, eta ingurune horretako hezetasunak, tenperaturak, presioak, korronteeak eta bestelako parametroek edariei ezaugarri bereziak ematen dizkiete. Urpeko instalazioek koralezko arrezife itxura dute, bertako espezieen habitata errespetatzeko. Hasieratik, biologo talde batek kontrolatu ditu instalazioak, eta etengabeko azterketa egiten dihardute. Bost urte hauetan, 150 espeziek baino gehiagok euren bizitoki egin dute upategia. Edari Zahartzearen Itsaspeko laborategia munduko lehena da, eta erreferentzia nazioartean.

2009az geroztik, jatorri izena duten Euskal Herriko eta Espainiako hamalau upategitako hogeita zazpi ardo, txakolin eta sagardo daude zahartzen. Edariak etengabe aztertzen dituzte jatorri izena duten upategi horietako maisuek, biologoek eta enologoek, itsasoaren baldintzetan ardoa nola umotzen den ikusteko.

Crusoe Treasure taldeak proiektu berritzailea ezagutzeko aukera ematen du. Hiru bisita gidatu egiten dituzte: *Hidden Treasure*, *Luxury CT* eta *Dive CT*. Lehenengo biak itsasontzian egitekoak dira. Urpean ibiltzeko titulurik ez dutenek itsasontziz

egin dezakete bisita. Itsaspeko laborategiaren bueltan ibiliko da ontzia, eta urpeko kamerei esker laborategia ikusiko dute bisitariak. Ardandegiaz gain, Plentziako badiako paraje ederrez gozatzeko aukera izango dute. Ontzian bertan laborategiko ardoa emango diete dastatzera, eta, hala, itsasoak umotze prozesuan duen eraginaz gozatu dute. *Hidden Treasure* hiru orduko irteera da; *Luxury CT*, berriz, zortzi ordukoa. Gainera, aldi berean, Bizkaiko Itsasoren kostaldea ezagutzeko aitzakia ederra izango dute bisitariak.

Dive CT urpean ibiltzeko titulua dutenentzako baino ez da. Tituluaren jabe direnek upategia zuzenean ikusteko aukera izango dute; esaterako: hondoratutako botilak eta koralezko uharri artifiziala. Murgilaldiaren bukeran, gainera, upategiko botila bat aukeratu eta eramateko modua izango dute bisitariak, gero lehorrean dastatzeko. Lau orduko bisita da, eta urtean gehienez ere hoge lagunek goza dezakete esperientziaz. Hiru bisiten inguruko informazio gehiago eskura daiteke Crusoe Treasuraren www.underwaterwine.com webgunean.

Urte osoan egin daiteke bisita: 09:30etik 11:30era eta 14:00etatik 16:30era bitartean egiten dituzte irteerak –itsasaldiek aldaketak eragin ditzakete irteera orduan–. Talde bakoitzean gehienez hamar lagunek parte har dezakete, eta beharrezkoa da egun bat lehenago erreserba egitea.

Euskadi – Basque Country esperientzien artean, bada, gainera, bisita egiteko pakete bat ere. 112,90 euroren trukean, aurkezpena, dastatzea eta uztartzea izango dira, eta liburua jasoko dute opari. Gutxienez lau lagunentzako eskaintza da, eta, gehienez, hamabost lagunek parte har dezakete saio bakoitzean. Hiru orduko esperientzia paregabea da. Informazio gehiagorako, bisitatu viajesporeuskadi.es webgunea.



gomendatutako bisita gidatuak

Eskaintza enoturistikoa

- **Non:** Plentzian, Bilbotik hogeikilometroora. Metroz joan daiteke. Kontsultatu ordutegiak www.metrobilbao.net webgunean..
- **Bisita gidatuak:** *Dive CT* urpean ibiltzeko titulua dutenentzat. Urpean ibiltzeko titulua ez dutenentzat *Hidden Treasure* eta *Luxury CT*.
- **Bisitari kopurua:** *Hidden Treasure:* gehienez hamar lagun; *Luxury CT:* gutxienez hamar lagun; *Dive CT:* urtean gehienez hogei.
- **Egutegia:** Urte osoan. Egokiena, martxotik urrira bitartean.
- **Irteera ordutegiak:** 09:30etik 11:30era eta 14:00etatik 16:30era.
- **Beharrezkoak:** Ezinbestekoa da erreserba egitea gutxienez egun bat lehenago.
- **Informazio gehiago:** www.underwaterwine.com webgunean.



Urpeko instalazioek koralezko arrezife itxura dute. CRUSOE TREASURE



Jatorri izena duten hamalau upategitako ardoak, txakolina eta sagardoa dituzte 15-20 metroko sakoneran. CRUSOE TREASURE



1965, Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko erizainak.



JUAN GONDRA REZOLA
Euskal Herriko Medikuntza historiarren gaineko aditua.

Bilboko Udaleko Osasun Sailean, Basurtuko Unibertsitate Ospitalean eta Medikuntza Fakultatean jardun zuen, besteak beste.

Gaurko erizainen aitzindariak

Gaur egun, erizainen ezaugarriak, eginbeharrak eta eskubideak errazerraz aurki ditzakegu legeetan nahiz herri jakitateetan. Hala ere, egoera horrek oso denbora gutxi darama gure gizartean, atzera begiratzu gero erretratua oso desberdina da eta.

Erdi Aroan, esate baterako, emaginak, zirujauak, zauri sendatzaileak, zain ebakitzzaileak, barberuak, litotomistak, algebralariak, beginak, sendagileak, petrikiloak eta aztiak ziren gure arbasoen gaixotasunak sendatzen zituztenak. Medikuentzat baino ez zegoen araurik, eginbeharrak betetzeko, lan arloko trebakuntza agiriak onartzeko edo zegokien jakituria bermatzeko.

Aro Modernoan, ordea, hiru mota bereizten hasi ziren apurka-apurka, eta, erizaintza bilakatzean, gauzatu eta ezarri egin ziren:

Zirujau erromantizistak

Lauzpabost urtez beste zirujau batekin ikastun lan egin ondoren, zirujauak izateko azterketa egin behar zuten Protomedikatoaren aurrean. Azterketa hori, gainera, gaztelaniaz (erromantzez) egiten zen. Zauriak, hezurak, zaintzatuak edo bihurrituak, larruzaleko gaitzak eta beste sendatzen zituzten. Erditzeak ere euren ardurapekoak ziren. Medikuen gabeziak ageri-agerikoak zirenez, euskal herritar gehienek haien esku jarri zituzten osasun kontuak. Urteak joan, urteak etorri, joan den mendetik, hain zuzen ere, praktikanteak dira, eta unibertsitateko ikasketak ere egin behar dituzte.

Emaginak

Nahiz eta zenbait saialdi egin, euren eginbeharra XX. mendera arte egon zen arautu gabe. Dena dela, orduko

erditze gehienak euren ardurapean zeuden. Horiek horrela, Euskal Herriko hainbat udalek erditzen laguntzeko emaginak zituzten.

Gaixoen zaintzaileak

Hirugarren talde honetan, gaur egungo erizainak daude. Erdi Aroan nahiz Aro Modernoan, ospitaleetan alokatutako emakumeak ziren; orduko *andreak*, alegia. XIX. mendean, mojek gaixoak zaintzen bazituzten ere, XX. menderako erizain profesionalak hasi ziren horrelako zereginak betetzen. Hartara, 1970-1980ko hamarkadatik aurrera, gure ospitale guztietan daude erizainak, gaixoak zaintzeko eta laguntza emateko.

Hiru talde profesionalen batasuna nahiko berria da. Izan ere, joan den mendeko 70eko hamarkadan zabaldu zen Espainiako Estatuko legea aldatu zutenean.



Basurtuko Unibertsitate Ospitalean praktikak egiten.



1919, Nafarroako Gurutze Gorriko erizainen lehenengo promozioa.



1929, Kristina erregina erizainekin, Tolosan.



1936, Eusko Jaurlaritzako osasun militarreko lehenengo emakume taldea.

Gaur egun, honakoak dira erizainen zeregin nagusiak: erizaintzako zainketak zuzentzea, ebaluatzea eta garatzea, osasuna sustatzeko, artatzeko eta berreskuratzeko, eta gaitasunak nahiz elbarritasunak prebenitzeko.

Horren guztiaren ondorioz, erizaintzako zenbait espezialitate sortu dira, eta batzuk aparte garatu dira gaur egun; fisioterapia, esaterako.



Bilboko Erizaintza Eskolako lehenengo promozioiko ikasleak eta irakasleak.

Itzulpenen kalitatea eta ziurtasuna, bermatuta

Osasun arloko profesionalek historia klinikoak euskaraz idazteko aukera izango dute *Donostiarena* aplikazioari eta Snomed-CT euskaratuari esker. Snomed-CT terminologia bankua da, osasun esparruan gehien erabiltzen den ontologia.



Argazkian: Jon Patrick eta Maite Oronoz zuzendariak, Olatz Perez de Viñaspre garatzailea eta Felix Zubia medikua. M. JUARISTI

Medikuntzan dagoen ontologiari osatuena eta erabiliena da Snomed-CT (Systematized Nomenclature of Medicine – Clinical Terms). Txosten klinikoetan erabiltzen diren termino guztiak biltzen ditu. Ingelesa du erro hizkuntza, eta milioi bat termino inguru du jatorrizko bertsioak. Dagoeneko munduko 22 herrialdetako osasun sistemetan erabiltzen dute.

Euskal Herriko Unibertsitateko IXA ikerketa taldeak Snomed-CT euskaratzeko proiektua abiatu zuen duela bi urte. Olatz Perez de Viñaspre ari da hura garatzen. Sistemen Informatikan ingeniaria da, eta Hizkuntzaren Azterketa eta Prozesamendua masterra egina du. Gaur egun, doktorego tesia egiten dabil: Snomed-CT ontologia euskaratzen eta *Donostiarena* tresna garatzen. Horri esker, txosten medikoak euskaraz idazteko modua izango dute profesionalek, beste hizkuntzetarako itzulpen ziurra bermatuz. *Donostiarena* litzateke itzulpenok egiteko tresna, eta itzul-

pen ziurrak eta zuzenak egingo lituzke.

Lan konplexua eta neketsua da termino guztiak euskaratzea. Orain artekoak automatikoki egin dituzte. «Existitzen diren hiztegi espezializatuak eta hiztegi orokorragoak jaso ditugu. Aurkitu ditugun hitzen ordaina eman dugu; lehen zatia egin dugu horrela», dio Maite Oronoz informatika irakasleak eta proiektuaren zuzendariak. «Gaixotasunen hierarkiako hitz bakarren %80 inguru itzultzeko gai izan gara, eta hori asko da», erantsi du Perez de Viñasprek.

Hiztegia eta tresna

Ontologia txertatzeko tresna ere sortu dute: *Donostiarena*. Proiektuaren bigarren zuzendaria Jon Patrick da. Australiarra da, eta osasun alorreko bi enpresa ditu Sydney. Health Language Analytics izenekoan egon zen Perez de Viñaspre hiru hilabetez. Oronozek azaldu duenez, «*Donostiarena* Patricken enpresako softwa-

rean oinarrituta dago». Lehen interfazea egin dute jada.

Felix Zubia Donostiako Unibertsitate Ospitaleko Zainketa Intentsiboetako Unitateko medikuak begi onez ikusi du proiektua: «Euskarazko historia klinikoek erabat ziurrak izan behar dute. Ez dugu nahi euskaraz idatzita dagoelako gero datorren profesionalak ez ulertu eta arazo bat edukitzea. Snomed-CT tresnak ematen digu segurtasun hori; hau da, itzulpenaren kalitatea bermatzeko eta errorea murrizteko aukera».

Bi urte eman ditu Perez de Viñasprek Snomed-CT euskaratzeko itzulpenak egiten, eta oraindik bide luzea egiteko dagoela nabarmendu du: «Beste bi urte inguru beharko ditugu itzulpen proiektua bukatutzat emateko. Dena bukatzen dugunean, medikuek eta hizkuntzalariek termino guzti-guztiak erreparatu beharko dituzte, eskuz». Zubiak etorkizun oparagoa eman dio dagoeneko *Donostiarenari*: «Hasieran behintzat, historia klinikoak euskaraz idazteko izango da».

«Edozein eginbeharretarako, beharrezkoak dira kontzentrazioa, lasaitasuna eta interesa»

javi mediavilla

Neurologoa eta xake jokalaria

Neurologia du ofizio, xakea afizio. Barrualde-Galdakaoko Era-kunde Sanitario Integratuko Neurologia Unitatean egiten du lan Javi Mediavillak (Karrantza, 1959) 1983az geroztik. Han du kontsulta goizeko lehen ordutik arratsaldeko hirurak arte. Denbora librean, xakean aritzea du gustuko, eta Bilboko alde zaharreko Peña Rey Ardid xake taldeko kidea da.

Neurologoa eta xake jokalaria zara. Nondik datorkizu bakoitzarako grina? Noiz egin zenituen lehen urratsak xakean?

Xakea gogoko izan dut betidanik. Lehenengo mugimenduak hamabi urterekin egin nituen, eta bide bereetik jarraitzen dut. Xakearen zaletasuna Fischer eta Spasskiren arteko munduko txapelketan handitu zitzaidan, 1972. urtean, 13 urte nituenean. Niretzat, zaletasun bat besterik ez da; neurologia, berriz, nire ogibidea eta bizimodua da. Uste dut gizakien jarrera eta ezaugarriak apur bat hobeto ulertzeko aukeratu nuela espezialitate hori, baina esan beharra daukat ez nuela askorik asmatu.

Txapelketetan eta parte hartzen duzu?

Xake talde bateko bazkide naiz: Peña Rey Ardid izenekoa. Hala ere, oso txapelketa gutxitan jokatu izan dut, eta guztiak ere, xake munduan emandako lehen urteetan. Ez dut balentria izugarririk egin.

Kontzentratzeko gaitasun handia izatea eskatzen du xakeak, ezta? Zer gehiago?

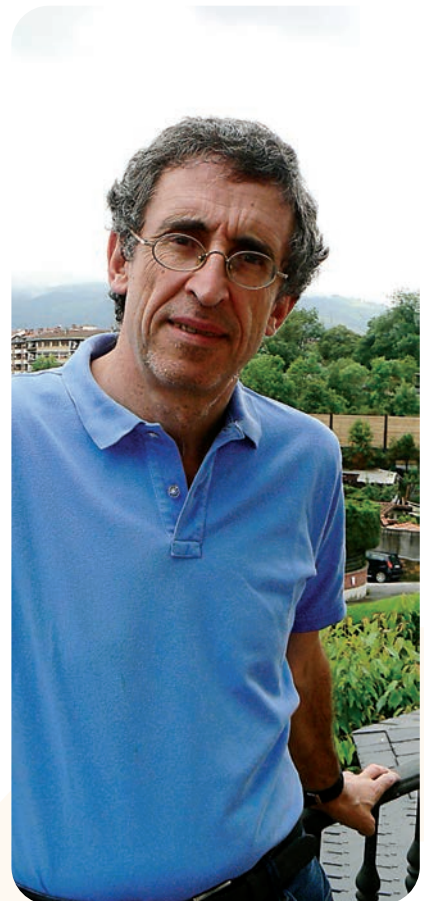
Edozein eginbeharretarako, ondo egiten saiatuz gero, beharrezkoak dira kontzentrazioa, lasaitasuna eta interesa, nire ustez. Afizionatu gisa, xakean jokatzeko, beharrezkoak dira kalkulua, plangintza bat izatea, mugimenduetako ordena zuzena bilatzea, helmugak garbi izatea eta, garrantzitsuena, momentu eta baldintza guztietan zure ekintzen ondorioak eta emaitza errespetatzea. Nire iritziz, labur esanda, bizitzan bezala.

Nola uztartzen dituzu ofizioa eta afizioa? Hogeitalau ordu nahikoa dira denera iristeko?

Oso erraza da. Ofizioa eguneroko lana da; afizioa, berriz, edozein momentutako atsegina. Zorionez, bizitzan, plazer mota asko daude; kirola, janaria eta zaletasun guztien artean, beste bat da xakea. Goizetik arratsaldeko hiruretara lan egiten dut, eta tarte horretan, inoiz ez dut jokatzeko xakean, baina gero, arratsaldeetan, gogoko dudanean, Internet bidez jokatzeko ezezagunekin sakelakotik, eta, ostiraletan, antzinako lagunekin.

Neurologoa izateak laguntzen du xakean aritzeko? Eta alderantziz?

Gauza guztiak era eta jarrera berberaz egin behar dira mundu honetan. Neurologoak edo xakelariak dakien



modurik hoberenean saiatu behar du; bestalde, errealitateak mugatzen gaitu: zalantzak, beldurrak, ezgaitasunak, ustekabeak, hutsegiteak... Horiek guztiak, ordea, gure borondatek kanpo daude.

Anekdotak izango dituzu... Bakarren bat konta dezakezu?

Ez dakit, ezer berezirik ez. Xakezko afizionatuentzat, esaterako, ikuskitzen itzela da xake jokalaria handiek beren partiden mugimenduen analisi nola egiten duten ikustea. Baina xakeari buruz gehien gustatzen zaidana da polita, oso entretenigarria, merkea eta arrisku fisiko gabekoa dela. Gainera, denon eskura dago.



Mikrobiologiako espezialitatea ikasi zuen Maitane Aranzamendi ondarroarrak, eta Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko laborategian egiten du lan, Mikrobiologia Unitatean. Aurten, irakasle lanetan aritu da Osakidetza antolatutako mintegi eta ikastaroetan. Euskara du ama hizkuntza eta euskaraz eskaini ditu prestakuntza saiook lehenengoz Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean.

Nondik dator euskarazko ikastaro eta mintegiak antolatzeko ideia?

Rut Carrillo gure koordinatzailearen ideia izan zen, eta Osakidetzaaren ekimena izan da. Gutxinaka-gutxinaka eta lan askorekin euskalduntzea lortzen ari gara. Askok gara euskaraz bizi garenak; beste askok ere jakin bada-kite, baina lotsagatik ez dute erabiltzen. Horrek pena izugarria ematen digu: pixkanaka hori aldatzea da gure asmoa. Gure hizkuntza euskara da,

«Gure hizkuntzan eginda, hobeto ateratzen dira gauzak»

eta geurean egiten badugu lan, beti beste era batera funtzionatuko dute gauzek. Naturalagoa da.

Zer irakatsi duzue?

Mintegia ordubetekoa izan zen, eta biosegurtasunaren inguruan aritu ginen. Ikastaroa, berriz, hiru eguneko izan zen, eta biologia molekularren gainekoa izan zen.

Norentzat da zuen eskaintza?

Osakidetza profesionalentzat; Gurutzetakoentzat zein beste zentroetakoentzat, baina betiere Osakidetza-koak. Entzuleen artean gure alorreko teknikariak izan genituen, batez ere, eta baita beste espezialitateetako profesionalak ere. Zabalitzen joatea da gure asmoa; hori da asmoaren muina.

Zein dira prestakuntza euskaraz ematearen alde onak?

Nire ustez, onena jendeak beldurra eta lotsa galtzea da. Taldean jendea irekitzen denean, lasaitu egiten da; euskarak horixe ematen du: edozer azaltzeko euskara goxoagoa da, etxe-koagoa, eta hori transmititu egiten da. Euskaraz ari garenean giroa lasaiagoa denez, talde batuagoa lortzen da.

Uste duzue posible dela giro hori eguneroko lantokira ekartzea?

Horixe da helburua, eta pixkanaka lortzen ari gara. Bada etxean euskaraz egiten duen jendea, eta gure artean euskaraz egitea errazagoa da. Gainera, hala egiten dugunean, beste batzuk animatzen dira, eta horrek asko betetzen gaitu.

Eta desabantailarik badu?

Bai. Batetik, lotsa, eta bestetik, edukiak euskaratzeko dugun zailtasuna.

Askotan ez da posible hitz teknikoak euskaratzea. Hori muga handia da.

Eta nola lortu duzue?

Hiztegiak erabili ditut, eta gure euskara teknikariak ere, Jabier Gomezek, asko lagundu dit. Jarraibideak eman zizkidan itzulpenak ahalik eta modu egokienean egiteko. Hurrengo saioetara begira, gustatuko litzaidake hiztegitxo bat banatzea orri batean. Baliagarria izan daiteke.

Euskaraz egiteak izan al du eraginik profesionalen parte-hartzean?

Bai, eragin positiboa. Ikastaroan, esaterako, zazpi edo zortzi lagun espero genituen, eta hamahiru elkartu gara. Eskola teorikoetan ondo moldatu ginen, baina biologia molekularreko praktikak egiteko, adibidez, gehiegi ginen. Hara ere, balantzea oso positiboa izan da. Zenbait lankide ez ziren ausartu parte hartzera, ulertuko ez zutelakoan, baina mintegira etortzera animatu ziren. Saio laburragoa izanik, proba modura hartu zuten, ea saioari jarraitzeko gai ote ziren ikusteko. Haietako gehienak uste zuten baino hobeto moldatu dira; askotan, alde zurretik jartzen ditugu oztopoak, eta ez dira oztopo errealak.

Lehenago, «Hurrengo saioetara begira», esan duzu. Gehiago emango dituzue, orduan.

Bai, irailen berriro emango dugu ikastaroa, birritan: bat euskaraz, beste gaztelaniaz. Biak hiru egunekoak izango dira. Ezberdintasun bakarra hizkuntza izango da, eta horrela ikusiko dugu ea jendeak benetan zer joera dituen. Mintegia ere emango dugu berriro urte bukaera aldera.

Lotu hitza bere esanahiarekin

Esquerreko aldean dituzun hitzak aldizkariko testuetatik ateratakoak dira, bakoitzaren ondoan zehaztutako orrietatik, hain zuzen. Eskuin aldean aurkituko dituzu beren esanahiak, nahastuta. Lotu ezazu hitz bakoitza bere esanahiarekin.

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1.- Trinko (2) | 1.- Bidaiari, ibiltari. |
| 2.- Kresal (2) | 2.- Duela gutxi. |
| 3.- Oraintsu (5) | 3.- Korrika lasaia. |
| 4.- Bidazti (7) | 4.- Gesal. |
| 5.- Ortozik (7) | 5.- Zalantzan, balantzaka. |
| 6.- Sinestun (8) | 6.- Bateratu. |
| 7.- Trosta (13) | 7.- Jatorri. |
| 8.- Kolokan (14) | 8.- Intentsibo. |
| 9.- Ahitu (15) | 9.- Arau, instrukzio. |
| 10.- Erro (20) | 10.- Akitu, nekatu. |
| 11.- Uztartu (21) | 11.- Fededun, jarraitzaile. |
| 12.- Jarraibide (22) | 12.- Oinetakorik gabe. |

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

erantzunak

R	U	K	I	V	S	U	A	K
U	T	A	Z	R	O	O	T	O
V	N	I	R	O	O	T	O	
A	R	I	A	L	A	R	O	K
O	Z	A	L	F	I	N	I	E
K	E	A	R	A	I	A	T	S
I	V	A	T	S	T	A	T	S
N	U	K	S	I	Z	F	U	S
O	E	L	A	R	N	T	A	N
K	A	N	A	P	E	O	I	Z

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

10.-7//11.-6//12.-9
7.-3//8.-5//9.-10
4.-1//5.-12//6.-11
1.-8//2.-4//3.-2

Hitz gurutzatuak [Bagabiga]

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

Sudoku

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

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

Esquerretik eskuinera

1.Produkzioak, ekoizten diren zerak. 2.Zikin, lohi, lizun. Nafarroako udalerria, Ibargoitin. 3.Nekea, asperdura adierazteko interjekzioa. Bizkaieraz, zioen, esaten zuen. 4.Setatia, tematia. Iodoaren ikur kimikoa. 5.Garraio mota. Pluralean, azalera unitatea. 6.Bigarren bokala. Prezioen maila orokorraren igoera egonkorra, diruak duen balioa txikiagotzen duena. 7.Koruari dagokiona. Bizkaieraz, iratzea, garoa. 8....goien eta...barren, Gasteizko kontzejuak. Orezta. 9.Autorizazioa eman, baimendu. 10.Arrazoi, zio. Marka, arrasto.

Goitik behera

1.Ustegabeak. 2.Infusio mota. Bururatua. 3.Zintzo, egoki. Pobretu, txiro bihurtu. 4. Idiak zaintzen ditu. Osmioaren ikur kimikoa. 5. Niri da. Landaredia, lurralde batean bizi diren landare moten multzoa. 6. Proszako obren idazle. 7.Bigarren bokala. Antzinako Babiloniako hiri zaharra. Ipar Euskal Herrian, izu. 8.Ezin nekatuzkoak. 9.Sexu eme. Aireratu, hegaldatu, hegan egin. 10.Konoaren formakoa, konoaren itxurakoa. Oinarrizko edari.

SRI LANKA



Nik kontatu dut nire bidai gure aldizkarian, kontaiguzu zurea!

Aitziber Gondra (erizaina)



osatuberri
Zure bidai kontatzeko jarri gurekin harremanetan: osatuberri@osakidetza.net
Anima zaitetz!

Irakurlearen txokoa

Osatu berri buletin digitala irakurtzen duzu?

- Bai Ez

Zertarako irakurtzen duzu?

- Euskara ikasteko
- Irakurriz gozatu eta egunean egoteko

Euskarari dagokionez, ulergarria eta irakurgarria da?

- Bai Ez

Zer atal duzu gogokoen?

- Berriak
- Elkarrizketa
- Unitate didaktikoa

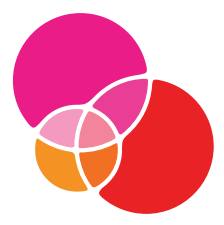
bai / ez

INKESTA

bai / ez



Zure erantzuna emateko e-mail bat bidali zure izen abizenak eta lantokia zehaztuz hurrengo helbide elektronikora: osatuberri@osakidetza.net
Benetan eskertuko dugu.



URRIAK 23/24/25 **emaginak** bilbo2014

www.matronasbilbao2014.com

Euskadiko Emaginen Elkarteko
I. Biltzarra
F.A.M.E.ren XIII. Biltzarra
Estatu Mailakoa

profesionaltasun bermea



Egitaraua: Adingabeak eta Alkohola

