



Minbiziaren prebentzioan buru-belarri

Debabarreneko ESko Aparatu Digestiboaren Unitatea

editoriala

LANGILEOK OHITURA OSASUNGARRIRIK BA AL DUGU?

Ekainaren 4an, asteazkena, Bilboko Etxaniz Suhiltzaileen plazako osasun zentroak Bilbo-Basurtu ESiko Prestakuntza Jardunaldiak antolatu zituen lanaren eta osasunaren arloan. Lau orduko saio sanitario profesionala izan zen Osakidetzako profesional eskaldunentzat.

Lehenik eta behin, esan beharra dago egungo Bilbo-Basurtu ESik (lehengo Bilbo Eskualdea) urterik urte egun bateko euskarazko tailerrak antolatzen dituela. Horrelako ekimenak martxan jartzea euskararen lan normalkuntzarako ezinbesteko eginkizuna da, eta, bertan, profesional askoren ahalegina zein ilusioa geratzen dira agerian.

Arlo horretan aurrera egin ahal izateko, halabeharrez hainbat eragile daude horren atzetik: antolatzaileak (komunikazio eta euskara teknikariak), jardunaldietako adituak (esaterako, prebentzio unitateko teknikariak, erizainak, laguntzaileak...), bertaratutako profesionalak eta inguruko eragileak (beste erakunde eta zentro batzuetako suspertzaileak).

Bigarrenik, datuen arabera irakurketa egin behar da. Izan ere, Eustaten 2006ko datuen arabera, Bilbo Handiak 205.000 euskaldun dituenez, euskaldun gehien dituen eskualdea da, eta besteekiko alde nabarmena da oso —Donostialdea (139.000), Arabako Lautada (57.000) eta Urola Kosta (55.000)—. Beraz, eskualde horretako hizkuntzaren arloko eskaintza eta betekizunak egoera soziolinguistikoaren antzerakoak izan beharko liriateke.

Langileon ohitura osasungarriak suspertu nahi baditugu, hizkuntzaren eskubidea prestakuntzako eta zabalkunde-ko ekimen guztietan bermatu beharko da, euskararen agerpena eta erabilera gero eta ugariagoak izan daitezzen. Horren haritik, Osakidetzak Euskararen Erabilera Normalizatzeko Plana (2013-2019) osasun zentro eta erakunde guztietan betearaztea izango du helburu hurrengo lau urteotan.

Azkenik, jardunaldietan jorratutako gaien artean, bizi-moduan arrakasta izateko hogeitaz gertu zituzten; horien artean, gure hizkuntzaren osasunean eragina izan dezaketen gutxi batzuk nabarmendu behar dira: **erabakiak hartzea, beldurrei aurre egitea, gizarte harremanak suspertzea, eginkizun batzuk lehenestea eta nork bere burua saritzea.**

Ongizaterako eta kalitaterako bost giltzarri horietan, euskararen ekarpena ageri-agerikoa da. Hainbatetan, euskaldunek hizkuntzaren inguruko erabakia hartzen dute (erabili ala ez), behin baino gehiagotan beldurrak uxatu behar dituzte (egoeraren eta gaitasunaren arabera) eta gizarte harremanak zabaltzeko eta bultzatzeko darabilte (beste euskaldun batzuekiko lotunea). Era berean, euskaldunek euskararen aukerari ematen diote lehenetasuna (beste hizkuntza baten aldean) eta euren burua saritzen dute askotan (besteekiko hurbiltasuna lortzean).

Horregatik guztiatik, ez ditzagun ahaztu hizkuntzaren ohitura osasungarrien abantailak, eta ahalegindu gaitzen azturak hobetzen.

editoriala	2
agenda	2-3
irakurlearen txokoa	3
sakonean	
Aparatu Digestiboaren Unitatea	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia	7
bidaiak mundutik zehar	
Inishowen (Irlanda) • Ander Artola	8-9
urratsak	
Josune Retegi • Gotzone Miranda.....	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi	
Jon Santacana	12-13
aholku medikoak	
Ikusmen nekatua • Jabier Agirre.....	14-15
arnas bidez	
Flyscharen ibilbidea	16-17
atzera begira	
Eskorbutua • Juan Gondra Rezola	18-19
unibertsitatea fakultatetik	
Osasun Mentaleko Erizaintza Espezializazioa	20
osakidetzaren bizitza	
IV. HUA krosa	21
euskara osakidetzan	
Bularretik mintzora ekimena.....	22
denbora-pasak.....	23

Irakurlearen txokoa

Zergatik hartzen duzu parte HUAko lasterketan?

Jakiteko ea sasoi onean nagoen enpre-
setako lehiaketarako. Bestaldetik, lanki-
deen artean kriston giro polita sortzen
delako. Goiza pasatzeko plan ederra.

*Raul Castillo
(Debagoieneko Ospitaleko zeladorea)*

Niretzat, kirola eta bizitza erabat lotu-
ta doaz; kirolak nire bizitzaren atal ga-
rantzitsu bat betetzen du. Helburu fisi-
koez aparte, beste arlo garrantzitsu ba-
tzuk garatzen ditu (kemena, dedikazioa,
lankidetzeta, diziplina...). Neure burua
etengabe hobetzeko balio dit sufrimen-
duak. Lasterketetan eta entrenamen-
duetan etortzen diren sufrimendu ho-
riek menperatzeko gai izango ote nai-
zen jakitea eta zer kostatzen den, horixe
da benetako plazera... Lasterketa hau
lagunen eta lankideen artean egiten da,
eta oso gustora egoten gara. Iazko mar-
ka edo postua hobetzea da helburu na-
gusia... Horretan ahaleginduko gara de-
nok...

Danitxu (HUAko langilea)

Cristina naiz. Ni ez naiz korrikalaria,
baina administrari lana egiten dut: ze-
rrendetan begiratu, dortsalak banatu...
Barneko gauzak, esango nuke, ikusten
ez direnak. Krosa hasten den lekura hur-
bildu (Zuhatzuko elizatera) eta hantxe
zerrendetan agertzen den jendeari dor-
tsala eman eta gero, zozketa bat egiten
dugu agertutakoan artean. Lehenengo
hiru korrikalariei trofeo bat ematen die-
gu, eta agertzen den azkenari ere bai
(datorren urtean berriz parte har dezan).

Cristina (Antolaketa)



Atsotitzak



Kukua, hogeitazte kantatzen aritu ostean,
ekainaren amaieran joan egiten da. Hori
hala, gurean lau hilabete besterik ez da
egoten beste lur eremuetara hegana egin
artean: martxoaren 25etik ekainaren
25era, hain zuzen.

Juan (Erakunde Zentraleko arduraduna)

**Kukua San Joanetan kuku,
San Pedrotan mutu.**

**Bagilean (ekainean)
kukua joan eta euliak etorri.**

ZUZENKETA: Osatuberriren apirilko zenbakian, Carmen Valois medikua dela jarri genuen, 7. orrialdeko iritziz artikuluan. Carmen ez da me-
dikua, psikiatriako gizarte laguntzailea baizik. Barkamena eskatu nahi diegu artikulua egileari eta irakurle guztiei.

agenda

UZTAILA

EHUko udako ikastaroak

Minbiziaren egoera 2014an. Minbizia eta Zahartzaroa

**Uztailaren 25etik uztailaren 27ra, Donostiako Miramar
jauregian.**

30 orduko iraupena izango du.

Zahartze osasuntsua. Osasunean ikerketa eta berrikuntzarako erronka

**Uztailaren 26an eta 27an, Donostiako Miramar
jauregian.**

Biodonostiako Ikerkuntza Zuzendaritzak antolatua.

IRAILA

Osasunari Buruzko Atentzio Integratuaren inguruko jardunaldiak

Irailaren 8an eta 9an, Donostian.

Astelehena, 2014ko irailak 8: 09:30-16:00
Asteartea, 2014ko irailak 9: 09:30-13:00

Osakidetza antolatua.

Informazio gehiagorako:

www.osakidetza.euskadi.net
www.sedap.es

Lantalde txikian, eraginkortasun handia

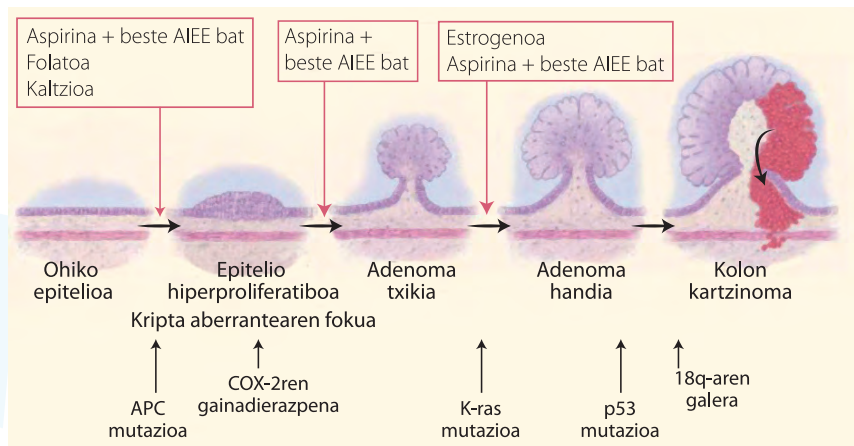
Astean berrogeita bost kolonoskopia eta hamabost gastroskopia inguru egiten dituzte Debabarrenean, Debabarreneko Erakunde Sanitario Integratuko Aparatu Digestiboaren Unitatean. Horretaz gain, kontsultak hartzen dituzte asteko bost egunez Mendaroko Ospitalean eta Eibarko osasun zentroan.



Lau baino ez dira. Eva Zapata medikua, Kanpo Kontsulten saileko arduraduna Arreta Medikoko Kudeaketa Unitatean, eta Leire Zubiaurre, Agustin Castiella eta Arantzazu Iribarren, fakultatibo espezialista medikuak. Lauren artean tratatzen dituzte Debabarreneko udalerrietako biztanleen digestio aparatuko eta gibekeko patologia. Guztira, 73.000 biztanle inguru dira. Iaz, 9.227 paziente pasatu ziren lau lagunen kontsultatik.

Bigarren mailako arreta zerbitzua eskaintzen dute bi zentroetan asteleheneretik ostiralera. «Familia medikuek bideratzen dituzten pazienteak hartzen ditugu kontsultetan. Kasu arinagoak herriko osasun zentroetan tratatzen dituzte». Horretaz gain, endoskopiak egiten dituzte endoskopia unitatean. Eva Zapata unitateko arduradunak emandako datuen arabera, proba hauek guztiak egin zituzten iaz: 1.260 kolonoskopia, 1.172 gastroskopia eta 270 rektoskopia (kolonoskopia laburra).

Osakidetzak 2009an abiatu zuen koloneko eta ondesteko minbizia garaz detektatzeko programa, eta kolonoskopia asko programa horren barne-



Adituen arabera, minbizia polipoetatik sortzen da; horregatik, kendu egin behar dira.

koak dira. Debabarreneko ESik 2012an abiatu zuen hura Debabarrenean, eta, horrenbestez, 50 urtetik 69 urtera bitarteko biztanleei proba egiteko aukera ematen diete. Programaren garrantzia berebizikoa da; izan ere, koloneko eta ondesteko minbizia ohikoena da Euskal Autonomia Erkidegoko herritarren artean.

Zubiaurrek azaldu duenez, programak hainbat fase ditu. «Lehenik eta behin, gaitzaren eta probaren inguruko gutun informatiboak bidaltzen dira etxe guztietara, ontzitxo batekin batera. Parte hartzen dutenek kaka lagin bat sartu behar dute ontzitxoan, eta dagokien osasun zentroan entregatu.

Emaitza positiboa bada, bigarren gutun bat jasotzen dute etxean familia medikuarenera joateko, eta familia medikuak kolonoskopia egiteko eskaria egiten du». Azkenik, Mendaroko Ospitalera joaten dira proba egitera. Parte-hartzearekin «pozik» daudela dio Zapatak: «%70eko parte-hartze tasa izan dugu, eta hori sekulakoa da». Debabarreneko biztanleen kontzientzia handia dela ikusi dute, eta hein handi batean, Osakidetzari aitortu dio Zubiaurrek: «Esan beharra dago eremu horretan Osakidetzak lan handia egiten duela, eta lan oso ona, gainera. Medioetan eta anbulategietan informazioa zabaltzen dute bahe-



Endoskopia unitatean, anestesista baten eta erizainen laguntza izaten dute lau medikuek. MONIKA JUARISTI

ketaren garrantzia azpimarratuz. Oso tematiak dira horretan». Aparatu Digestiboaren Unitateko lagunek ere hitzaldi informatiboak ematen dituzte herriz herri.

Tamalez ala zorionez, parte-hartze mailaren parekoa edo handiagoa da detekzio maila: kolonoskopia egin zitzaizen pazienteen %70ek minbizia edo minbizia izan aurreko lesioak zituzten. Horien %40 inguruk arrisku maila ertain-handiko polipoak zituzten; beste %20k arrisku maila ertain-txikikoak, eta ia %6k minbizia zuten. «Minbizia zutenen hiru laurdenak garaiz detektatu genituen, eta tratatu

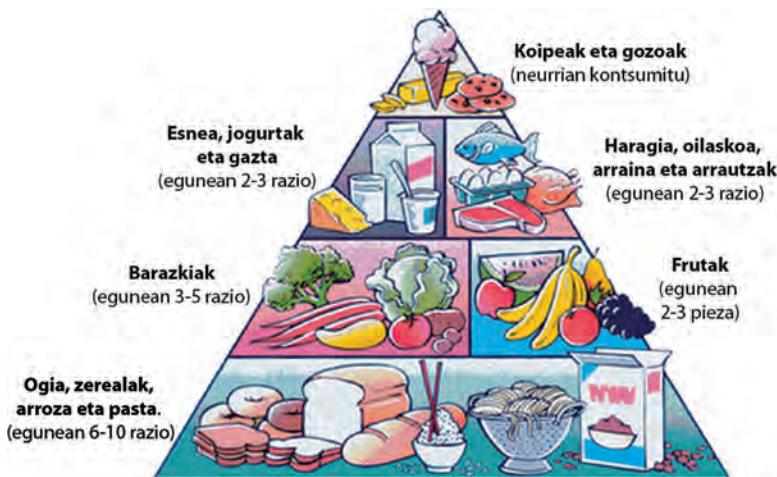
ahal izan dira; eta horien erdiak, gainera, ebakuntza egin gabe sendatu ditugu», dio Zapatak, eta Zubiaurrek erantsi du horixe dela programaren xedea: «Gaitza detektatzea sintomarik izan gabe eta berandu izan aurretik».

Garaiz harrapa badaiteke ere, ezinezkoa da koloneko minbiziari aurre hartzea, adituek ere ez dakitela zerk eragiten duen. Zaila da esatea zehazki zer den kalte egiten duena; izan ere, digestio aparatutik dena pasatzen da. Denok jaten dugu denetik, baina bai ematen du toxikoen eragina dutela: besteak beste, haragi gorriek, alkoholak eta tabakoak.

Eta kirola egiteak, dirudienez, preventzioan laguntzen du.

Salbazioak baditu arriskuak

Kolonoskopian ikusten dituzten polipo guzti-guztiak kentzen ahalegintzen dira. «Polipoak lesio gaiztoaren aurretik hartzen dira; hau da, minbizia polipo batetik hasten dela diote; horregatik, ahal dugun guztiak kendu egiten ditugu». Ohikoena ez bada ere, kolonoskopiak konplikatzeko arriskua egon badago. Zubiaurrek dioenez, perforazioak egiteko edo odol-jarioak eragiteko arriskua beti dago. «Polipo zapalak esaterako, kentzeko zailagoak dira, eta, ondorioz, perforazioa egiteko arriskua handiagoa da. Lehen, neurri batetik gora eta morfologia batetik aurrera ukitu gabe geratzen ziren, arriskutsua zelako haiak kentzea. Baina teknikak hobetzen doaz, eta hala, gero eta polipo zailagoak kentzea lortzen dugu, eta arriskuak gutxitzeko neurriak aplikatzen ditugu. Baina, hala ere, arriskua beti dago; endoskopista bakoitzak jakin behar du zein den muga». Polipoak kendu ezin diren kasuetan, tinta berezi batekin markatu, eta ebakuntza bidez kentzen dituzte.



Dieta osasuntsua eta kirola egitea lagungarriak direla uste dute adituek, minbizia saihesteko.

GURUTZETAKO UNIBERTSITATE OSPITALEA JARDUNBIDE EGOKIEN EFQM LEHIAKETAKO FINALEAN

Nazioarteko aintzatespen honek bezeroen arretari erantzun sortzaileak eskaintzeko jardunbide egokienak saritzen ditu. Giltzurruneko gaixotasuna duten pazienteen arretan garatutako lana aukeratu du Ospitaleak.

Indiako erakunde batekin eta Arabiar Emirerri Batuetako beste batekin ari gara lehian. Irabazlea hautatzeko, epaimahaiak finalista bakoitzak lortutako boto kopurua hartuko du kontuan, eta bozketan nahi duen orok parte hartu ahal izango du. Epea ekainaren 30ean amaituko da.

Gurutzetako Unibertsitatearen aldeko botoa emateko, jo ezazu honako webgune honetara:

<http://www.efqm.org/what-we-do/sharing/good-practice-competition>.

Bozketa anonimoa da, baina botoak balio izateko, zure datuak sartu behar dituzu.

OSAKIDETZAK BADU BAIMENA EIBARKO OSPITALEAREN LANAK HASTEKO

Datorren astetik aurrera, Torrekuako lurzorua kalitatea ezagutzeko lehenengo laginak egingo dira. Eibarko Udalak eman dio baimena Osakidetzari Eibarko Ospitalea eraikitzen hasteko, eta orubeko lurzorua gainera txostena aurkeztu beharko du hala egokitzen zaionean. Ingurumen Sailak aztertuko du txostena, eta horixe izango da azken izapidea geroko hondeaketa lanak aurrera eramane baino lehen.

Ekainaren 2an bildu ziren Eibarko Udalaren eta Osakidetzaren Erakunde Publikoaren ordezkariak, Gasteizen, eta osatuta geratu zen Proiektuaren Jarrailpen Batzorde Mistoan. Aipatutako Batzordearen lehentasuna izan da proiektuari buruzko hainbat argibide eman eta eraikuntza nola edo hala dinamizatzeari. Hala, hondeaketa lanetako planaren lehenengo aldiari dagokion egutegia zehazteko eskatu zioten biltzarrean Osakidetzako ordezkariak udalkeoi.

Ospitalea Mendiguren y Zarrasua enpresaren antzinako orubean eraikiko dute. Baimen hori falta zen eskualdeko zentro sanitario handia eraikitzen hasteko.

PROTOKOLOEN AURKEZPENA AMA-HAURREN ARRETARAKO GUNEETAN

2014ko ekainaren 5ean, Osakidetzako Asistentzia Sanitarioko zuzendariak prentsaurrekoan aurkeztu zituen «Jaioberrien segurtasun klinikoa ama-haurren arretarako guneetan» eta «Jaioberria identifikatzeko eta zaintzeko prozedura» izeneko protokoloak.

Protokoloa berritzailea da. Bertan, haurra, gurasoak eta osasun profesionalak dira parte-hartzaileak, eta haren helburua da, ospitaleko erditze osteko egonaldian jaioberria gurasoengandik banatzeko arriskua txikitzea.

Protokoloaren barnean sartzen dira erakundeko eskutitz bat eta «Ez bakarrik utzi» izeneko liburuxka. Liburuxka horretan, jaioberriak berak azaltzen die gurasoei nola jokatu behar duten bere segurtasuna bermatzeko. Era berean, gogorarazten die ama-haurren arretarako guneetako profesionalekin batera jardun behar dutela.

Lan hau ez da hemen amaitzen, erakunde guztietako profesional taldeekin jarraituko dute zeregin horretan, eta hori guztia lortzeko beharrezko neurriak jarriko dituzte martxan.

efemerideak

Ekainaren 3a Isaac Puente

Abanton jaio zen. Mediku anarkista izan zen. Bizitzako azken urteetan ere medikuntzan aritu bazen ere (1931-1936), anarkismoari eman zion lehentasuna. 1936ko uztailaren 28an, Guardia Zibilak eta falangistek harraipatu eta, hilabeteren buruan, hilda agertu omen zen Pancorbo inguruetan.



Ekainaren 5a Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

Nazio Batuen Erakundeak ingurumenari ematen dio gaurko eguna.



Ekainaren 14a Odol Emailearen Nazioarteko Eguna

Lehenengo aldiz izango da. Egun horretan jaio zen Karl Landsteiner, 1868an, ABO odol taldeen sistema aurkitzeagatik 1930ean Medikuntzako Nobel saria jaso zuena.



Lan zama, lo falta, estresa, eguraldi latza... negua luzea izan da, eta gure osasuna ahulduta sentitzen dugu, baina jada, udako oporrak hurbil dauzkagu. Irrikan gaude oporrak gozatzeko.

Baina zer dira bada oporrak? Hitzaren definizioari bagagozkio, *oporrak* terminoak ohiko jardueren atse-denari egiten dio erreferentzia. Latinetik dator gaztelerazko terminoa, non *vacatio* hitzak baimena, lizentzia esan nahi duen. Oporrak une aproposa dira atsedena hartzeko, defentsak indartzeko, bateriak kargatzeko, erlaxatzeko eta norbere burua ezagutu eta berrezagutzeko. Pertsonok beharrezkoak ditugu oporrak. Izan ere, legalki markatuta daude atsedena eta lanarte egunak ikasle eta langileentzat, urteko produktibitatea areagotzeko helburuarekin besteak beste.

Oporrei etekin handiena ateratzeko, lehendabizikoa litzateke oporretan gaudela kontzientzia hartzea. Horretarako prestatu, erlaxatu, jarraia baikorra eta positibista izan eta BAGOAZ! Hortik aurrera, hori jakinda, egoera berria barneratuta, erabil dezagun denbora gustatuko litzai-gukeen erara, gustuko duguna egiteko; noski, betiere gure ahalbideak eta mugak kontuan izanda. Zenbat eta errealistago den gure planifikazioa, lortuko dugun satisfazioa handiagoa izango da. Bestalde, jarri ditugun igurikapenak bete ezinak bada, frustratu egin gaitzke. Pertsona guztientzat oporrak ez dira ahalik eta leku urrunenera joatea, inoiz izan ez dugun abenturarik izatea, ahalik eta parrandarik handiena bizitzea, baizik eta, pertsona bakoitzaren arabera, norberak bilatzen duena egitea: abenturazalea amorrubizian egongo da abentura bila; etxean lan egiten duen ama batek nahiago izango du hotel batera joan, non etxeko lanik egin behar ez duen; ordenagailuarekin dabilen langile

M. Agurtzane Ortiz Jauregi
Psikiatra
EHU-ko Irakasleen, Euskara eta Eleaniztasuneko dekanordea
EHU-ko Neurozientziak-Psikiatria irakaslea



Oporretan... non jaia, han alaiia; edo ez?

batek ordenagailuak alde batera utzi nahi izango ditu... Beraz, badirudi oporrek ohituren aldaketa bat dakartela. Eta, horrela izanik, aldaketak ez dira zorrotzegiak izan behar, pixkanakakoak baino. Egoera berrira moldatu beharra dugu, eta gure gorputza, gure burmuina egoera horretara prestatu behar dugu. Hain zuzen ere, askotan *arazoak* maletan eramaten ditugu, gainetik kendu ezinik. Orduan bai oporrek ez dutela haien helburua lortuko, eta seguruenik, ezin izango dugu lanetik eta arazoetatik deskonektatu eta batera kargatu.

Aldez aurretiko planifikazioak asko lagunduko du oporrak bakoitzarentzat onuragarri izaten. Zer egin nahi dut? Norekin? Non? Nola? Modu honetan, kontrol sentsazio handiagoa izango dugu.

Dena den, beste batzuentzat planifikatzeko beharrik ez izateak, abenturak eta kontrol ezak erakarriak bihurtzen dituzte. Pertsonak oso desberdinak izan gaitzke bata

bestearengandik. Tolerantzia handia behar dugu helburu komunak lortzeko, areago oporretan bagoaude.

Oporretatik bueltan, pertsona batzuek, opor osteko sindromea izaten dute. Sintomatologia fisikoa eta psikikoa oporretan joan aurretik izandakoaren antzekoa izan dezakete: nekezia, energia falta, tristura, antsietatea, suminkortasuna... Nola saihestu sindrome hori? Berrito ere gakoa moldatze progresiboan datza, baita jarrera positibo eta baikorren ere. Eta, egia esan, aldaketak bai, baina apurka-apurka.

Oporrak beharrezkoak dira osasunerako. Garai batean medikuek oporrak errezetatzen zituzten gaixotasun askorentzat. Hala ere, badakigu tratamenduak pertsonalizatuak izan behar direla, bakoitzari dagokion jarrera eta dosietan, baina, tratamendu guztiak legez, bigarren mailako efektuak ere izan ditzaketela.

Gozatu ahalik eta gehiena zeuen oporrak!!!

Inishowen. Penintsula oso bat. Non-dik hasi? Edozein informazio bulegotan, *Inis Eoghan 100 Coastal Drive* ibilbidea egitea gomendatzen diete bisitariei, eta, egia esan, erreferentzia ona da Inishowengo harribitxi gehienak ezagutzeko. 1 Formulako lasterketa baten izena badirudi ere, gutxi gorabehera miliatan neurtuta seinaleen bidez markaturiko ibilbidearen izena da. Zerbitzuen aldetik-eta kokapenagatik, abiapuntu ona izan daiteke Carndonagh herria. Asteburuetan, zuzeneko musikaz gozatzeko aukera ematen duten pub koloretsuak daude: esaterako, The Arch edo The Persian. Bietan, zohikatz usain gozoa darrion beheko suaren ondoan Guinness pinta eder bat edanez, irlandar musika tradizionalak edo rock talde txukunen doinuek berotzen dute gaua.

Saint Patricken gurutzegatik da, batez ere, berezia Carndonagh. VII. mendekoa omen da, eta horrek esan nahi du Europa kontinentaletik kanpo egin den lehenengoetariko kristau gurutzea dela. Hala ere, ikusgarriena, granitoz egindako Bihotz Sakratuaren eliza da, Irlanda osoko hargin maisuek eskuz landutako harriz eraikia.

Malin Head ere ezinbestean bisitatu

Irlanda, miniaturan

Irlanda 'Esmeralda uhartea' bada, Inishowen 'Esmeralda penintsula' izan liteke. Irlandako ipar mendebaldean, Ulster probintzian eta Donegal Konderrian dago, eta Irlandako penintsularik handiena da. Haren jatorrizko izena Inis Eoghan da, eta Niall Irlandako Errege Gorenaren seme Eoghani zor dio. Mac Lochlainn klanaren sorterrria ere bada.

beharrekoa da. Paisaia liluragarria bezain basatia izateaz gain, garrantzi historiko, zientifiko eta ekologiko handia du. Irlandako ipar-iparrean dago; horregatik, baldintza aproposak suertatuz gero, gune ezin hobea da aurora borealak edo ipar argiak ikusteko eta *Basking Sharks* edo marrazo erraldoiei begira egoteko. Gune estrategiko garrantzitsua izanik, II. Mundu Gerran, Irlandaren neutraltasuna defendatzeko gotorlekuak eraiki zituzten han. Bitxikeria moduan, aipatzekoa da guda garaian hegoaldeko irlandarrek harrion bidez *EIRE* idatzi zutela hantxe, hegazkin alemaniarrek Ipar Irlandarekin nahas ez zezaten eta, horrenbestez, bonbarda ez zezaten.

1800. urtetik gaurdaino Irlandako



ANDER ARTOLA
irakaslea

historian izan diren aldaketak hobeto ezagutzeko, oso lagungarria da Doagh uharteko Doagh Famine Village interpretazio zentroa. *Cottage* multzo honetan (Irlandako etxebizitza tipikoak), Pat Doherty gidariak Irlandako historian jazotako gertaerak eta ohiturak bildu eta erreproduzitu ditu. Esate-



Doagh uhartean dago Doagh Famine Village interpretazio zentroa, Irlandako etxe tipiko multzo batez osatua. ANDER ARTOLA



Ballyliffingo paisiarekin bat egiten du XVI. mendeko Carrickabraghy gazteluak. A. ARTOLA



Irlandako ipar-iparrean dago Malin Head, eta toki ezin hobea da aurora borealak ikusteko. A. ARTOLA

rako, *The Travellers* edo irlandar komunitate nomadaren bizimodua, *The Troubles* edo Ipar Irlandako gatazka; eta, nola ez, informazio zabala jasoko dugu zentroari izena ematen dion gertaeraz, *The Great Famine* delakoaz. Patataren gaitz baten ondorioz etorri zen goseteari esaten diote *The Great Famine*.

Handik oso gertu, mendebalde-rantz, Ballyliffin herria dago. Kostaldeko atsedentleku atsegin honen erakarpen nagusia lau kilometro luze den urre koloreko hondartza da. Horren amaieran, Carrickabraghy topatuko dugu, bertako paisiarekin bat egiten duen gaztelua, XVI. mendekoa. Kirola gustuko duenak, berriz, bi aukera ditu: surfa edo golfa. Bi golf zelai daude, biak hareazko duntetan, eta biak Nick Faldo golf jokalaria ohiaren gustukoenetarikoak.

Clonmanyko ur jauzi ederra ikusi ondoren, merezi du Urris mendietara joatea. Mendien magalean, txukuntxukun eraberritu dituzten bost *Irish-cottage* tradizional eder daude. *Urris Lakes Loop* delako ibilbide zirkularra ere aukera zoragarria da txango bat egiteko. Bidean, bi laku daude, eta, punturik garaienetik, begiak gozaraziko dizkigu Inishowen penintsularen eta Ozeano Atlantikoaren ikuspegiak.

Penintsularen hegoaldean, ikustekoa da An Grianan of Aileach, 3.000

jakingarriak

Non lo egin

Ostatu merkeak urriak dira Inishowen; bi baino ez daude: Malin Head herriko Sandrock Holiday Hostel da bat (12 euro gaueko) eta Buncranako Tullyarvan Mill Hostel bestea (15-25 euro gaueko). Ohe bikoitz baten truke 70 euro gastatu ahal izanez gero, B&B mordo dago; hori bai, gosari irlandar eta guzti.

Nola iritsi eta mugitu

Aukerarik onena Belfasterako hegaldia hartzea da. Hara iristean, autoa alokatzea da gomendagarriena, garrario publikoa eskasa baita. Carndonagh-en dagoen Cycle Inishowen enpresak itzuli gidatuak ere eskaintzen ditu, bizikletaz egiteko.

Informazio gehiago

Gomendagarria da www.visitinishowen.com webgunea ikustea. Inis Eoghan 100 Coastal Drive ibilbidearen eta Inishowengo beste hainbat txokoren berri ematen dute hor.

urtez Inishowen penintsularen zaindარი izandako muinoan dagoena. Inishowengo ikono nagusietarikoa da. Eraztun erraldoi itxura duen harrizko gotorleku horretatik, Inch uhartearen eta Foyle eta Swilly lakuen ikuspegi eder-raz goza daiteke; bere garaiera eta kokalekua dela medio, gainera, Donegal, Derry, Tyrone eta Antrim konde-rien ikuspegi zabala izango dugu.

Itsasoaren garrantzia, herrietan

Hiru dira, itsasoak herrialdean duen garrantziagatik, bereziki aipatzeko moduko herriak. Penintsularen ekialdean daude hirurak: Moville, Greencastle eta Stroove. Moville herrian, itsasoari begira, Montgomery mariskalaren —hangoa omen zen— izena daraman viktoriar estiloko etxe sorta bikaina dago. Greencastleri dagokionez, itsas portu garrantzitsua da, eta haren arrantza ondarearen lekuko dira itsas museo eta planetarioa, Irlandako itsas eskolarekin batera. Stroove herriaren bereizgarriak, berriz, hauek dira, zalantzarik gabe: bandera urdina duen hondartza eta bertatik oso gertu dagoen itsasargi dotorea.

Iparraldera joz, erdi ezkutuan, Kin-nago Bay dago. Badia zoragarri horretan hondoratu zen, 1588an, Espainiako Itsas Armada Garaitezinarren parte zen *La Trinidad Valencera*. Itsasontzi hartatik berreskuratutako hamaika pieza daude ikusgai Tower museoan, Derryn (Ipar Irlanda).

Benetan merezi duen ibilbidea da Inis Eoghan 100 Coastal Drive. Gauza mordo dago bisitatzeko, eta parajeak benetan ikusgarriak dira. Inishowen penintsula goitik behera eta ezkerretik eskuinera ikusteko aukera ematen du bideak.



Osagune proiektuan parte hartzen duten erakunde bakoitzeko arduradunen bilera. M. JUARISTI

josune retegi

Donostia Unibertsitate Ospitaleko
Berrikuntza eta Ezagutza Kudeatzeko
Unitateko arduraduna

gotzone miranda

Osakidetzako IKT-ko Social Media
arduraduna

«Gure nahia zen Osagune guztiz korporatiboa izatea, eta erakundeko edozein profesional ordezkatuta sentitzea»

Partaidetza, lankidetzeta eta ezagutza kudeatzeko tresna da Osagune, Osakidetzako elkarlanerako tresna korporatibo berria. Plataforma otsailean jarri zuten martxan, baina proiektua 2013ko urtarrilean abiatu zen, Zuzendaritza Nagusiko eta zerbitzu erakundeetako profesionalak osatutako talde baten gidaritzapean. Talde horretako kide dira, hasiera-hasieratik, Gotzone Miranda eta Josune Reteji.

Nondik dator Osagune sortzeko ideia?

G. Miranda. Osakidetzeta erakunde oso handia da. Geografikoki, ordea, oso bananduta dago; horren ondorioz, beti egon da Osaguneraren moduko kolaboraziorako intranet korporatibo baten beharra. Hainbat arazo di-rela medio, asko atzeratu da proiektua; bitartean, Osakidetzako profesionalak beste tresna batzuk erabili izan dituzte, baina horiekin,

ezinezkoa da langileak zertan zebiltzan jakitea ikuspegi global batetik. Horri konponbidea emateko, lantalde bat osatu genuen, diru kopuru batekin, giza baliabideekin eta konponbidea planteatzeko beharko genituen bestelako baliabideekin.

J. Reteji. Osakidetzako Zuzendaritza Nagusiak antolatu zuen taldea, baina zerbitzu erakundearen ikuspegia ere nahi zuten, horrela, Osagunek zerbitzu erakunde guztiei zerbitzu bat

emango zien. Talde horretan, beraz, informatikako jendea, zerbitzu erakundeetako elkarlanerako jendea eta komunikazioko jendea sartu genituen.

Konplexua izango zen ibilbidea, ezta?

J.R. Bai. Zerbitzu erakundeetan egindako lanak azaleratzeko plataforma bat behar genuen, baina ez edonolako. Eduki guztiak kudeatu eta babesteko nahi genuen Osagune.

2013ko urtarrilean, taldea osatu, eta horretan hasi ginen lanean. Abendu-
duan, elkarlanerako erreferenteak
definitu genituen, eta 2014ko otsaila-
ren 25ean, martxan jarri genuen. Hala
ere, etengabe jarraitzen dugu bilere-
tan, nola hobetu pentsatzen. Kolabo-
razio irizpidea goitik hasi dugu, eta
horrela jarraitzea espero dugu.

Zein dira Osaguneren indargune- ak?

G.M. Hasieratik, ezinbestean bete be-
harreko bi baldintza finkatu genituen.
Etxeko saretik nahiz sare korporatibo-
tik sartu ahal izatea zen bat, eta era-
biltzaile publikoak, hau da, Osakide-
tzaz kanpokoak barneratu ahal izate-
a, bestea. Biak bete ditugu. Horrez
gain, bagenituen beste bi baldintza
ere: euskaraz eta gazteleraz egotea
batetik; eta, bestetik, plataforma guz-
tiz korporatiboa izatea, hau da, era-
kundeko edozein profesional orde-
katuta sentitzea.

J.R. Beste indargunea da administra-
tzaileen autonomia maila. Ezinbeste-
koa zen figura horrek tresnaren oina-
rriko erabileran mugarik ez izatea,
eta alderantziz, taldea kudeatzeko or-
duan behar besteko autonomia eta
baimenak edukitzea nahi duen beza-
la lan egiteko.

Taldean biltzen jarraitzen duzue. Zertarako?

G.M. Hobetzen eta berritzen jarrai-
tzeko. Proiektuak ez du amaiera data-
rik; eta ez dezala eduki!

J.R. Bilerak egiten jarraitzen dugu,
bai. Etengabe ari gara hobekuntzen
inguruan hizketan eta nola ho-
betu pentsatzen. Horretarako,
erreferente korporatiboekin bil-
lerak egiten ditugu, eta bakoit-
zak bere ekarpenak egiten
ditu: zer hutsune ikusten duen,
zer hobetuko lukeen...

Jendea nola egokitu da sare- ra?

J.R. Egia esateko, denetarik
maila dago: sarean lan asko egin
duten eta egiten ari diren erakun-

deetatik, inoiz horrelako tresna bat
erabili ez duten eta gainera beharrik
ikusi ez duten erakundeetaraino. Gai-
nera, digitalizazioari dagokionez, jau-
zi digitala deritzona dago. Osakide-
tzako batez besteko adina handi sa-
marra da; horren ondorioz, gehiago
kostatzen zaie teknologia berrietara
egokitzea. Batzuk saiatzten dira, eta
egokitzen dira. Normalena, orain,
egokitzea da; gero, edukiak lantzea,
eta, gero, argitaratzea.

Lau hilabeteko ibilbidea egin du dagoeneko Osagunek. Zein da zuen balorazioa?

J.R. Uste dut positiboa dela. Niretzat,
perfektua litzateke hemendik urtebe-
tera erabiltzaileek erantzutea galdera
horri, eta esatea ia tresna benetan
erabilgarri den edo ez. Jendea oso in-
plikaturatuta dago, eta oso modu aktibo-
an erabiltzen dute. Hala ere, gure
erronka handia beste bat da: laneko
kultura lankidetzara digitalera bidera-
tzea. Hori da benetako erronka.

G.M. Nire ustez erabilgarria da oso.
Eta hori diot, ikusten dudalako lanki-
detzara plataforma
bat dugula, eta
profesional guz-
tiek bertara jo-
tzen dutela. Bai-
ta zuzendaritza
arlokoek ere.
Asko kostatu
zaigu, baina
orain itxura
ona duela uste
dut.

5.000

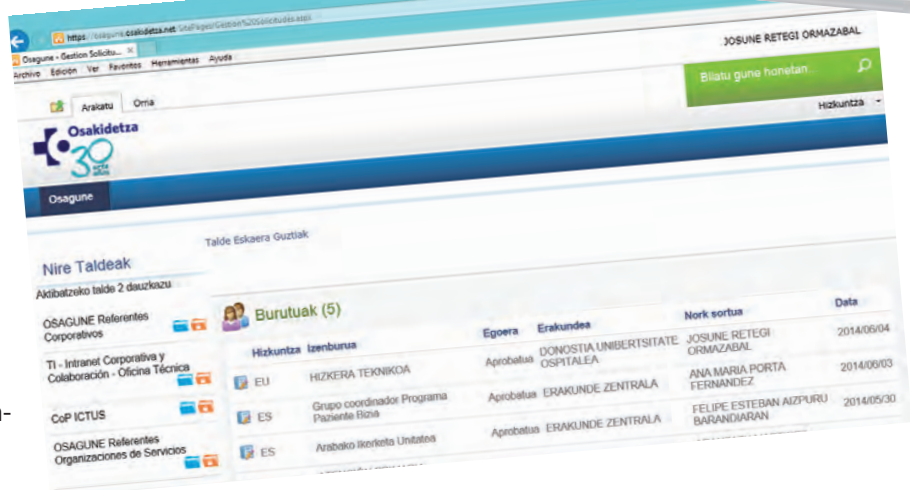
Dagoeneko, 5.000 erabiltzaile
aktibo baino gehiago daude
Osaguneren izena emanda. Guz-
tiek ondo erregistratuta egon be-
har dute, eta, ezinbestean, Osa-
guneren erabilera baldintzak
onartu behar dituzte

1

Erakundeetako erreferenteez az-
pitik, administratzaileak daude.
Bat dago lankidetzara talde guztie-
tan (posible da gehiago egotea).
Autonomia maila handiko figura
da, eta, baimenak emateko
nahiz kentzeko eskumena izate-
az gain, haren eginkizuna da era-
biltzaileen jokabide egokia bermatzea.

249

Otsaitetik ekaina erdialdera, 249 lan-
kidetzara talde sortu dira Osagune in-
tranet plataforma korporatiboan.
Gehienak, arlo asistentzialekoak
dira, eta guzti-guztiak, Osakidetzari
lotuak.



«Ez dakit zerbait egiteko gai naizen edo ez; badakit saiatzeko gai naizela»

Jon Santacanak 25 urteren bueltan daramatza eskiatzen (1980, Donostia), eta, duela hamabost urtetik, Gutxitasun Fisikoa duten Pertsonen Espainiako Kirol Federazioko kide da. Munduko txapelketarik garrantzitsuenetan lehiatzen da, eta kolore eta material guztietako dominak lortu ditu. Aurten, Paralinpiar Jokoetan izan da laugarrenez jarraian, Sotxin (Errusia). Jaitsiera proban, urrea eskuratu zuen; eslalomean, zilarra; eta eslalom erraldoian, laugarrena izan zen. B2 mailako ikusmen gutxitasuna du, baina horrek bizitzan eta kirolean aurrera egiteko indarra eta adorea eman dio.

jon santacana

Eskiatzailea



Eski munduaren gorenean zaude gaur egun. Hasi, ordea, nola hasi zinen?

Zortzi edo hamar urte nituenean hasi nintzen eskiatzen, amateur moduan. Gurasoekin joaten nintzen eskiatzera asteburuetan. Familian banituen eskiatzaile izanak ere, eta haiek eman zizkidaten lezio batzuk. Ikasten eta hobetzen joan nintzen, neure gisa eta denbora asko eskainiz.

Probarik garrantzitsuenetan askotan igo zara podiumera. Zer sentitzen da hori guztia lortuta?

Pixkanaka lortu dut hori, urtez urte. Emaizta oso onak lortzeko zortea izan dut, baina urte zailak ere izan ditut, batez ere lesio aldetik. Pixkanaka egiten da bidea. Hasi nintzenean, ez nuen inola ere pentsatuko lau Jokotan parte hartuko nuenik edo munduko txapelketetan izango nintzenik. Helburuak finkatzen joan naiz, eta gutxi-gutxika lortu ditut.

Nolakoa da zure egunerokoa? Entrenamendua nolakoa da?

Asko bidaiatzea eskatzen du eskiak, eta horrek asko baldintzatzen du entrenamendu kopurua. Dena den, bi entrenamendu mota egiten ditut. Ba-



Santacanak urrezko eta zilarrezko dominak lortu zituen Sotxiko Neguko Paralinpiar Jokoetan.

tetik, prestaketa teknikoa dago, pistetan egiten duguna. Bestetik, prestaketa fisikoa, gimnasiokoa. Askotan, arratsaldetan egiten dugu, goizean eskiatu ostean.

Beti prestakuntza fisikoaz hitz egiten dugu. Psikologikoa ere beharrezkoa da, ezta?

Hamabost urte daramatzat Espainiako Federazioan, eta han kirol psikologoa dugu. Harekin, probetako tentsioa kontrolatzen ikasten dugu. Egin beharreko lana da. Ni neu, dena dela, pertsona lasaia naiz. Urteekin neure burua hobeto kontrolatzen ikasi dut.

B2 mailako ikusmen gutxitasuna duzu. Nola eragiten dizu horrek? Ikusmenaren %10 inguru dut. Urteak dira bakarrik bizi naizela, eta egunerokoan, autonomia naiz. Gauza batzuk ezin ditut egin: gidatu, esaterako. Eta beste batzuetarako, laguntza behar dut. Esan behar dut, ordea, bizitza guztian izan dudana arazoak indartu eta borrokalari egin nauela. Beti izan dut gogoa eta irmotasuna jarritako helburuak lortzeko.

Zaila izan da gorenera iristea?

Bai, beti da zaila. Inork ez dit ezer oparitu. Espainiako taldean sartu aurretik ordu asko eman ditut bakarrik entrenatzen. Behin taldean sartuta koan errazagoa da bidea. Esan bezala, momentu oso onak izan ditut, baina baita oso txarrak ere. Izan ditudan lesio larriekin beste norbaitek agian utzi egingo luke. Eskia sakrifikatua da.

Lesioak aipatu dituzu. Australian

min hartu zenuen. Nola dago lesioa?

Australiako kontzentrazioan izan zen, bai. Gimnasioan proba fisikoak egiten nabilela, Akilesen tendoia hautsi nuen. Sotxiko jokoetara iristeko, errekuperazio azkarra egin nuen, eta iritsi nintzen, baina, egindako ahaleginaren ondorioz, berriro egin zitzaidan lesioa, eta oraindik ez naiz osatu.

Zure gida Miguel Galindo da. Hurreman berezia izango duzue.

Nola ez. Bestela ezinezkoa izango liteke horrenbeste urtez lanean elkarrekin aritzea. Miguel eta biok oso lagun onak gara, eta oso ondo konpontzen gara alde guztietatik. Ordu asko egoten gara elkarrekin bai pistetan eta bai pistatik kanpora.

Hemen uda denean, zer egiten du eskiatzaile batek: eguzkiak gozatu ala elur bila joan?

Denboraldia martxoan amaitzen dugu, eta, garai horretan hemen elurrik ez denez, normalean Europar gora jotzen dugu, glaziarretara. Aurrekontu handiagoa dagoen urteetan, joan izan gara Hego Ameriketara edo Zeelanda Berrira ere. Udazkenean, urrian jartzen gara martxan, eta Italiara-eta joaten gara. Udan, bi hilabeteko geldialdia egiten dugu, abuztuan eta irailean, eta, egia esan, ordurako hondartza eta eguzki gosea izaten dut.

Helburuak finkatzeko pertsona zarela esan duzu. Zein dira hurrengoak?

Guztiz sendatzea da hurrengoa eta

laburrean

Janari bat.

Tomate entsalada ondo ozpin-oliotuta.

Edari bat?

Ura.

Toki bat?

Hondartza polit bat.

Bidaia bat?

Heliski bidaia bat, Kanadara esaterako.

Bizitoki bat?

Toki lasai bat.

Mendi bat?

Kanadakoak sekulakoak dira.

Modalitate bat?

Eslalom erraldoia.

Bizipen bat?

Paralinpiar Jokoak.

Beste kirolik?

Surfa.

Oroitzapen berezi bat?

Nire lehen txapelketak.

Desio bat?

Bi: etorkizunean zoriontsu izatea eta kirolaz gozatzen jarraitzea.

bakarra. Ez naiz entrenatzen hasiko tendoia erabat osatu arte. Minik gabe entrenatzea eta konpetitzea da helburua. Hori bai, Kanadako hurrengo munduko txapelketan egon nahiko nuke.

Amaitzeko, Jon. Bizitzako zailtasunak gainditzearen eredu argia zara. Zer esango zenieke zu bezala daudenei?

Ez errenditzeko saiatu aurretik. Niri askotan galdetzen didate ea bata edo bestea egiteko gai naizen, eta nik beti erantzuten dut: «Ez dakit gai naizen edo ez; badakit saiatzeko gai naizela». Saiatzea da zailena; beraz, hasi aurretik inoiz ez etsitzeko esango nieke. Bideari ekitea da zailena; behin hasitakoan, bidea errazagoa izango da, beti-beti.

Presbizia dute 50 urtetik gorako ia pertsona guztiek. Begia zahartzearen ondorioz agertzen den degenerazio prozesua da presbizia. Lente konbexuek eta begiko kirurgiak ikusmena berreskuratzen lagunduko dute.

Ikusmen nekatua zuzentzeko metodoak

Gertutik ikusteko arazoak edukitzen hasten da jendea 40-45 urtetik aurrera, baita lehenik inolako ikusmen arazorik eduki gabeko pertsonak ere. Irakurtzea, ordenagailuan lan egitea, idaztea eta antzeko jarduerak gero eta nekagarriagoak gertatzen dira, eta, gainera, buruko minak edo begietako narritadura agertuko dira. Hori guztia konpontzeko, hainbat aukera daude. Hasi gero eta erosoagoak diren betaurrekoetatik, eta kirurgia teknika sofistikatuetaraino.

Arrazoiak

Adinean aurrera joan ahala, begiko lente naturalak —kristalinoa da erretinaren eta irisaren artean dagoen lentea— elastikotasuna eta enfokatzeko gaitasuna galtzen ditu. Prozesu natural horren ondorioz, 0,5 dioptriarainokoa izan daiteke urteroko ikusmen galera, 65 urte inguruan erabat egonkortzen den arte.

• Zer gertatzen da?

Akomodaziorako gaitasuna galtzean, begiak ez du gertura ongi enfokatzeko. Aurrez inolako begietako akatsik ez zuten pertsonak eta urrutira gaizki ikusten zutenak —miopeak, alegia— beranduago konturatu dira horretaz, eta galera arinago izango da. Lehenik hipermetropia zutenean kasuan, ordea, lehenago agertzeaz gain, presbizia gogorra-



Ikusmen nekatua duen gizon bat, eskuak begietan dituela. BERRIA

goa izango da. Begiko nekearekin eta buruko minekin batera agertuko da. Astigmatismoa duten pertsonen kasuan, astigmatismo mailak erabakiko du. Miopikoa baldin bada, ez da hain gogorra izango; hipermetropikoa bada, aldiz, presbizia fuertea izango da.

• Egoera larriagotzen duten faktoreak

Badira denbora luzean hartuz gero presbizia lehenago agertzea ekar de-



JABIER AGIRRE
medikua

zaketen zenbait botika: antihistaminiko batzuk, kortikoideak eta halakoak.

Presbizia ote da benetan?

Ondoren aipatuko diren sintomak lagungarri izango dira, pertsona batek ikusmen nekatua edo presbizia duen jakiteko.

• **Irakurtzeko zailtasunak.** Letrak desitxuratu egiten dira, eta bata bestearen gainean ikusten dira, dantzan baleude bezala. Oso ohikoa da libu-

rua edo egunkaria begietatik urruntzea hobeto irakurtzeko. Gainera, gero eta argi gehiago beharko da.

- **Ikusmen nekea.** Irakurtzeko edo ordenagailuan lan egiteko denbora luze samar batez begirada finkatu ondoren, begiak nekatu egiten dira, eta urrutiko objektuak enfokatzea gehiago kostatzen da.

- **Buruko minak.** Nahiko arruntak dira, batez ere lehendik hipermetropia edukiz gero.

- **Begietako molestiak.** Begi-gorritasuna, mina eta malko jarioa izateko joera handiagoa.

- **Keinu bereziak.** Begiak erdi-itxita edo bilduta edukitzea ere oso ohikoa da presbizia dutenen artean, gertuko gauzak hobeto enfokatzen saiatzeko.

Betaurrekoak aurreneko aukera

Ikusmen nekatuaren aurreneko sintomak sumatu bezain laster, medikuarengana joatea komeni da. Horrela, arazo hori duen pertsonaren bizi-kalitatea nabarmen hobetuko da.

- **Lente konbexuak edo lupak.** Bestelako ikusmen akatsik ez bada, aski izaten da graduazio egokiko —1 eta 3 dioptria arteko graduazioa—lente konbexuak erabiltzea. Betaurrekoak erosterako, azterketa bat egitea komeni da, graduazioa zehazteko eta ikusmenarekin lotutako beste patologiarik ez dagoela ziurtatzeko.

- **Bifokalak**
Pertsonak beste ikusmen arazoren bat ere baldin badu, egin beharreko zuzenketak bi eratakoak izango dira. Horretarako daude lente bifokalak, bi zona diferentetan banatuak. Behokoak gertutik enfokatzeko edo irakurtzeko balio du; goiko parteak, aldiz, urrutira ikusteko erabiltzen da. Lente horiek erabiltzen dituzten pertsonen zona egokitik begiratzen ohi-tu beharra daukate. Horren ondo-

rioz, bifokalak deseroso samarrak gertatzen dira. Gainera, bi zatiak bereizten dituen marra nabarmenagatik, ez dira oso betaurreko estetikoak. Bi eragozpen horien ondorioz, apenas erabiltzen dira gaur egun.

- **Progresiboak**

Aukerarik modernoena. Hiru zona edo eremutan daude banatuak: urrutikoa, tartekoa eta gertukoa. Baina itxuraz lente normalak dirudite. Izan ere, kristalean ez dago inolako zatiketa edo marrarik. Kalitatearen arabera, hainbat mota bereizten dira:

- **Oinarrizkoak.** Aurrez aurreko ikusmen ona eskaintzen dute, baina objektuak distortsionatu samarrak ikusten dira.

- **Aurreratuak.** Hauen ikuseremua zabalagoa da, eta, beraz, ikusmen askoz ere hobea eskaintzen dute.

- **Neurrikoak.** Erabiltzailearen neurrietatik abiatuz fabrikatzen dira: pertsona bakoitzaren begien eta buruaren mugimenduak, pupilen

diametroa eta abar kontuan hartuz, alegia.

Kirurgia, erabateko soluzioa

Duela oso urte gutxira arte, betaurrekoak ziren arazo hori konpontzeko irtenbide bakarra, baina, azken urteotan, begietako kirurgiak alternatiba eraginkor eta segurua eskaintzen du.

- **Laserra**

Teknika kirurgiko honek kornearen kurbatura naturala aldatzeko modua ematen du.

- **Begi barruan lenteak inplantatzea**

Presbiziak gain, beste ikusmen akats batzuk —hipermetropia edo astigmatismo altuak— daudenean, edo pertsonak jadanik begi lausoak edo kataratak daukanean, kirurgiari egokiena begiaren barruan lente artifizial bat ezartzea da. Teknika horrekin, nahiko hondatua dagoen kristalinoaren ordeztu, ikusmen egokia ziurtatuko duen lente multifokal bat jartzen da begi barruan.

Zaindu begiak elikadurarekin

Ikusmena zaintzeko garrantzi handia dute jarraian azaltzen diren bitaminek eta mineralek. Horregatik, ez lirateke sekula falta behar-ko eguneroko jan neurrian.

- **A bitamina.** Esnekietan, arrautzetan, azenarioan, brokolian eta abarretan aurkitzen den bitamina honen defizitak iluntasunean ikusmen zolitasuna gutxitzea eta begi konjuntibako lehortasuna dakar.

- **B2 bitamina.** Ikusmenaren nekea arintzen laguntzen du. Haragitik, arrainetik, garagar legamiatik, lekale integraletatik eta abarretik lortzen da.

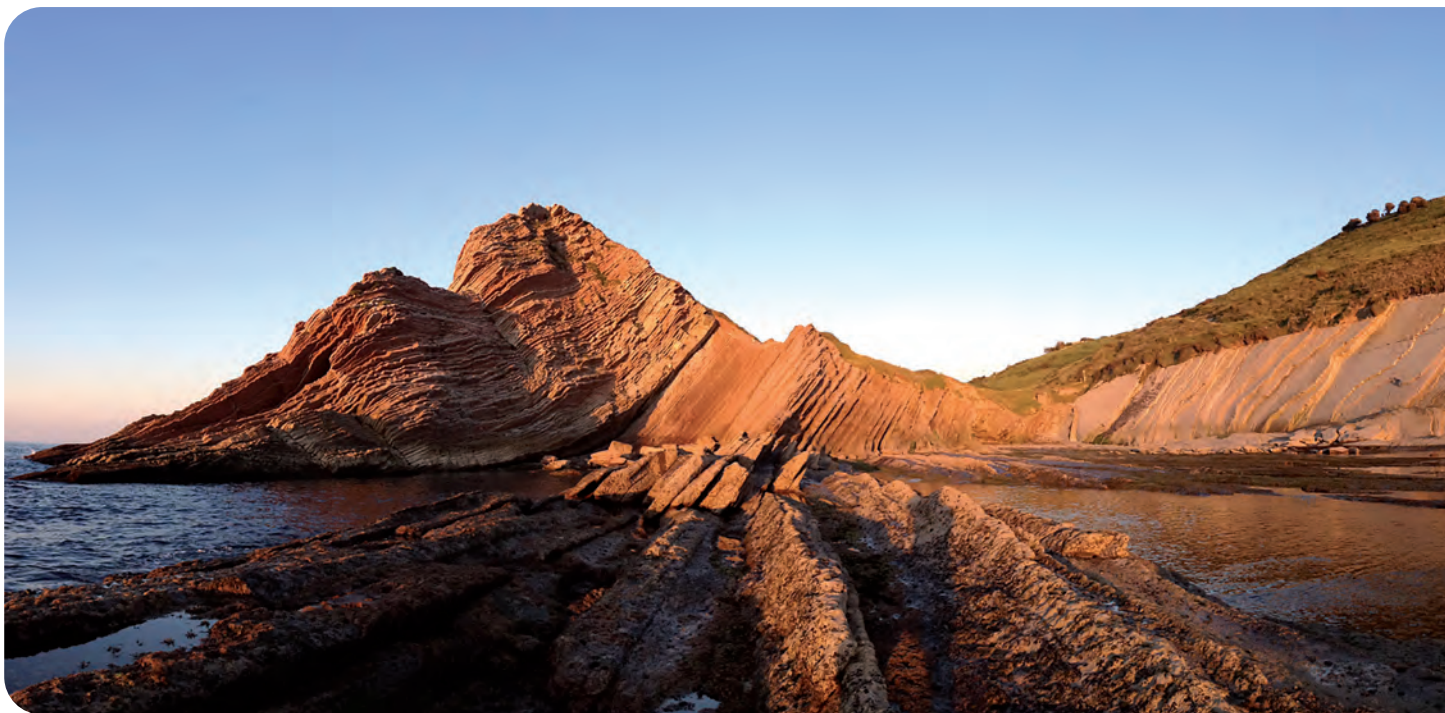
- **C bitamina.** Antioxidatzaile bikaina. Begi lausoak eta adinarekin lotua dagoen makulako endekapena jasateko arriskua gutxitzen du. Tomateak, zitrikoak, piperrek eta hosto berdeko barazkiek C bita-

mina ugari ematen dute.

- **Selenioa.** Ikusmenaren funtzionamendua hobetzen du. Fruitu lehorretan, lekaleetan, frutetan, barazkietan eta arrainetan aurkitzen da.

- **Lutenina.** Begiak eguzki izpietatik babesten ditu, eta kataratei aurre egiten die. Karotenoideen taldeko pigmentu bat da. Honen iturri nagusiak kalabaza, tomateak, piperra, artoa, letxuga, espinakak, arrautzaren goringoa eta kiwiak dira.

- **Saihestu beharreko jakiak.** Erradikal askeen ugalketak oso lotuak daude adinean aurrera joan ahala gertatzen den begiaren zahartze prozesuarekin. Hori gerta ez dadin, trans koipeak murriztu behar dira: opil industrialak eta aurrez prestatutako jakiak, batez ere.



Harkaitz geruzen sekuentzia da flyscha. Adituek diotenez, luraren historiaren gertaera eta kataklismo garrantzitsuenen arrastoa ikus daiteke haier

Historiak eta geologiak bat egiten duten tokia

Paisaia aldetik ikusgarria izateaz gain, Euskal Kostaldeko Geoparkeak 60 milioi urteko historia gordetzen du flyschetan. Zumaia, Deba eta Mutrikuko udalerriek osatzen dute parkea, eta, guztira, itsaslabarrez jositako hamahiru kilometroko harribitxia da.

Zumaiatik Mutrikura bidean dago Gipuzkoako ondare geologikorik, paisajistikorik eta kulturalik aberatsena. Denbora geologikoan eta giza historian barrena bidaiatzeko aukera ematen du Euskal Kostaldeko Geoparkeak: dinosauroen desagertzea, klima aldaketak... Hamahiru kilometroko ibilbideak 60 milioi urteko historia du gordea flysch ez osatutako itsaslabarretan. Gai-

nera, aire libreko kirol ekintzak egiteko gune aproposa da.

Hamaika modu dago Euskal Kostaldeko Geoparkea ezagutzeko. Edonondik begiratuta ere, ederra da alderdi hura. Parkeko arduradunek eta Gipuzkoako turismo sareak bisita gidatuak egiten dituzte geoparkea toki askotatik ikusteko. Bisita horietako bat da irteera geologikoa. Zumaia Algorri interpretazio zentroan hasi,

eta itsaslabarretan zehar ibiltzeko eta itsasontzitik kostaldeko parajeak ikusteko aukera izango dute bisitariek. Gida espezializatu baten azalpenak entzungo dituzte Ibilbide osoan. Hark azalpenak emango ditu, besteak beste, geologo adituen jardueraz. Bisitaldian parte hartzeko gutxieneko adina 12 urte da, eta prezioa hogeita euro.

Eremua itsasontzitik ikustea ere gomendatzen dute parkeko arduradunek. Bi ibilbide mota daude: luzea eta laburra. Bisitaldi luzean, ontzia Zumaiatik atera, Debatik igaro eta Mutrikura joaten da, bueltan bide bera eginez. Hala, Geoparkea ikuspegi geologikotik eta kulturaletik ezagut daiteke. Ibilbidean, gida batek laguntzen du. Flyscharen inguruko azalpenak ematen dizkie hark bisitariari. Gainera, eskualdeko bizimodu eta ohiturak ere izaten ditu hizpide. Zumaia ontzigitza, Debako merkataritza, eta balea arrantza Mutrikun. Ontzian ibiltzeaz gain, bisitariek lurraldeko bizimodua eta ohiturak ezagutzeko tarte izango dute. 45 minutuan lurrrera jaitsi, eta, gidarik gabe, bako-



tan; guztira, 60 milioi urte baino gehiagoko historia. GEOPARKEA



Hamahiru kilometroko ibilbidean, itsaslabar ikusgarriak daude. GEOPARKEA

tzak nahi dituen txokoak bisitatu ahal izango ditu: portua, herrigune historikoa, monumentuak...

Bisita gidatu laburrak, berriz, ordu eta erdi irauten du, eta Zumaia eta Deba arteko joan-etorria egiten du, Mutrikura iritsi gabe.

Gomendagarriak dira bisita gidatuak, baina abentura gehiago nahi izanez gero, Geoparkeak eta Gipuzkoako turismo sareak noiznahi egiteko ibilbide ugari dituzte. Ederrak dira ibilbideak urte osoan, baina udako eguraldi ederrarekin, are ederragoak. Kirol ugari praktikatu daitezke Zumaia eta Mutriku artean: surfa, zaldi irteerak, bizikleta irteerak, mendi irteerak, kayak irteerak... Turismoa modu osasuntsuan egiteko toki aproposa da.

Flyscharen ibilbidea ezagutzeko, sei ibilbide proposatzen dituzte bizikletazaleentzat. R7Itziar izenekoa da bat. Itziarko (Deba) Itxaspe kanpinean hasi eta bukatzen da ibilbidea; tartean, Itziar, Txobilar, Irurako txabola, Saletxe, Presalde, Sagarbide, Elorriaga eta Sakoneta ezagutzeko aukera ematen du. Etengabe gora eta behera egiten du, eta gogorra da. Zumaiara ere joan

daiteke. Toki horiek guztiak ikusiz, kostaldearen ikuspegi bikaina hartzen da. R4Flysch bidea ere toki berean hasi eta amaitzen da. Laburragoa eta errazagoa da, eta flyschetatik pasatzen da.

Trekkinga atsegin dutenentzat, are zabalagoa da aukera. Geoparkean, hamabi ibilbide aurkezten dituzte. Horietako bat da Deba-Zumaia bidea. Bi noranzkoetan egin litekeena, baina gomendagarriena Debatik abiatzea da, aldapa gutxiago igo behar izateko. Haitzetatik joatea posible da, baina aproposagoa da GR-121 Gipuzkoako Birari jarraitzea, hala ez baitago galbiderik. Bidea ondo seinaleztatuta dago: GRaren marka zuri-gorriei jarraitu behar zaie. Flycha agerian uzten duten itsaslabarrak, talaiak eta Santa Katalinako ermita ikusiko ditu oinezkoak. Merezi du, gainera, une batez GRa utzi, eta Sakonetara joatea, hango itsaslabar erraldoiak ikustera.

Ibilbide eta bisita gidatu guztien informazioa www.geoparkea.com webgunean eskuratu daiteke, baita Zumaiako, Debako eta Mutrikuko turismo bulegoetan ere.

gomendatutako bisita gidatuak

Bisita geologikoa

- **Iraupena:** 03:30.
- **Prezioa:** 20 euro.
- **Gutxieneko adina:** 12 urte.
- **Bisitari kopurua:** 25.
- **Irteera puntua:** Algorri interpretazio zentroa.
- **Beharrezkoak:** Berokia eta oinetako egokiak.

Itsasontzi ibilbidea

- **Iraupena:** 03:00 luzea, 01:30 laburra.
- **Prezioa:** Helduentzat 25 euro, 12 urtez azpikoentzat, 15 euro.
- **Irteera puntua:** Kirol portua.
- **Bisitari kopurua:** 40.
- **Beharrezkoak:** Eguraldiari begirako jantzi egokiak.
- **Oharra:** Irteera itsasoaren egoera zein den ikusi behar da.

Bisita gidatuetarako tiketak:

www.geoparkea.com webgunean eta Zumaiako, Debako eta Mutrikuko turismo bulegoetan eskura daitezke.



JUAN GONDRA REZOLA
Euskal Herriko Medikuntzaren
historiaren gaineko aditua.

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

Eskorbutua

Eritasun hau XVI. mendean hasi zen zabaltzen, itsas bidaiak luzeak zirela eta. Horren ondorioz, gaixotasun berria agertu zen Europan. Aspalditik zenbait zantzu eta kasu izan arren, garai horretako medikuek berria zela uste izan zuten. Hala, behintzat, portugaldarrek Loandako gaitza edo *hortzoi gaitza* izena jarri zioten. Gaztelan, berriz, *ontzietako gaitza* esaten zioten. Azkenik, Europako iparraldean zabaldutako izena nagusitu zen; *eskorbutua*, hain zuzen ere.

Gaur egun, badakigu C bitaminaren gabeziaren ondorioz sortzen dela gaixotasun hori, erraz sendatzen dela eta

elikaduran azido askorbiko gutxiegi hartzen denean agertzen dela. Hona hemen eskorbutuaren ezaugarriak: ahulezia, anemia, edema, sukarra, hortzoi puztuak, hortzen ultzerazioa, zangoen gogortasuna, odoljarioak eta, kasurik larrietan, kakexia.

Batez ere, itsas bidaiak luzeetan izaten zen arriskurik handiena. Halakoe-tan, oso zaila edo ezinezkoa zen C bitaminaren gabeziari aurre egiteko moduko elikagairik jatea (limoiak, laranjak edo barazki freskoak).

Gure arrantzaleek eta marinelek Gaztelako Erresumako itsasontzietan ezagutu zuten eskorbutua. Lehenago,



baleen bila Ternua uharteraino zeharkatzen zuten Atlantikoa, baita iparraldeko Spitzberg uharteraino ere. Dena dela, itsas bidaia horiek hilabete baino ez zirautenez, operazio baseak eraiki zituzten lehorrean, eta, toki haietan, izaten zuten barazki eta fruta freskoak jateko modurik. Gainera, bertako itsasturiek ontzian sagardoa eramateari esker ez zuten eskorbuturik nozitzen; indarra eta kemena emateaz gainera, hortzeria ere osorik ekartzen zuten etxera itsas zabalean urte mordoxka eman ondoren; izan ere, hori da C bitaminaren eginkizun profilaktikoetako bat, eta sagardoak badauka bitamina horretatik⁽¹⁾.

Guztiok dakigunez, Juan Sebastian Elkano eskorbutuak jota hil zen, 1526. urtean. Zazpi urte lehenago, Magallanesen espedizioan, gaixotasunak jota hil ziren Elkanorekin itsasoratu ziren euskal marinel batzuk. Zenbait urte geroago, Legazpiren eta Urdanetaren bidaietan, eskorbutua agertu zen berriro, baina ez zuen hainbesteko kalterik eragin.

Bi mende geroago, James Lind mediku eskoziarra oharatu zen zitrikoak eraginkorrak zirela eskorbutuaren aurka. Horiek horrela, 1753. urtean, eskorbutuari buruzko li-

buru ospetsua argitaratu zuen. James Cook kapitainak, 1772. eta 1775. urteen artean egindako bidaian, Linden aholkuak jarraitu zituen, eta marinel bakarra hil zitzaion.

Euskal Herriari dagokionez, garai berean, beste kapitain bat, Bilboko Bruno Hezeta, hain zuzen ere, beste bidaia ospetsu bat egiten zebilen eskorbutuak jota marinel asko galdu zituenean. Gogoratu beharrekoa ere bada Mexikoko San Blas portutik Alaskaraino urratu zuela bidea eta Pazifikoko Kanadako eta Amerikako Estatu

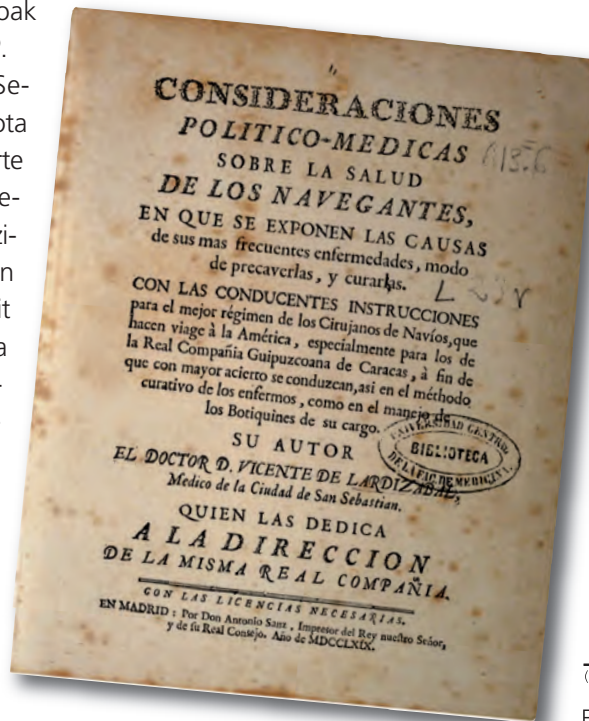
Batuetakoa itsasertzak esploratu zituela. Edonola ere, eskorbutuaren ondorioz, ezin izan zituen bete asmo guztiak.

Badirudi ontzi britainiarrek ronarekin nahastutako limoi zukua eramaten zutela —rona usteldu ez zedin— eta nahasketa hori guda sekretutzat jotzen zutela.

Gure medikuak ere eskorbutuari aurka egiten ahalegindu ziren; esate baterako, Bizente Lardizabal, Caracas-ko Gipuzkoar Konpainiako medikua. Itsas bidaia osasuntsuak edukitzeko eta eskorbutua saihesteko jarraibide-

ak argitaratu zituen Donostian, 1772. urtean. Bestalde, 1780. urtean, James Cookek bidaietan erabiltzen zituen neurriak eta emaitzak aurkeztu zituen Ignacio Ruiz de Luzuriagak.

Eskorbutua sendatzeko, C bitaminadun elikagaiak jan behar dira (limoiak, laranja...), eta, bitamina hori 1930. urtera arte aurkitu ez arren, XIX. mendeko gure itsas gizonak eskorbutuari ondo aurre egin ahal izan zioten, mende horretako itsas bidaietako neurriak aurrekoetakoak baino askoz osasuntsuagoak zirelako.



⁽¹⁾ Edorta Agirre. *Sagardoa, dastagarri*. Euskonews&Media 282. zk. 2004.



Gorbeltxa edo sargatza. Lardizabalek eskorbutuaren aurka erabilitakoa.



Ura, rona eta limoi zukua: «Grog». Orain, edari alkoholduna bada ere, eskorbutua saihesteko botika zen lehen.

Hamar postu, hamar ilusio, hamar espezialista

Hasi da, Osakidetzan, Osasun Mentaleko Erizaintzako Espezialitateko promozio berria. Erizaintzako hamar diplomatuk/graduatuak prestakuntza jasoko dute ondoko bi urteetan; horietatik lauk, Bizkaiko Osasun Mentalaren sareko Irakaskuntza Unitate Multiprofesionalan, eta seik, Gasteizko Osakidetza Erizaintzako Irakaskuntza Unitatean.



Arabako Osakidetza programak prestigio handia du. M. JUARISTI

Ia 18.000 pertsona aurkeztu ziren Erizaintzako graduondokoentzako/diplomatuentzako prestakuntza sanitario espezializatuko postuetara. 961ek lortuko dute erizaintza espezialistako prestakuntza jasotzea, eta 182k bakarrik lortu dute Osasun Mentaleko Erizaintza Espezialitateko postura sartzea; horietatik hamar Euskal Autonomia Erkidegoan. Urtarrean azterketa zentralizatua egin da, maiatzean hasi ziren erizainak bi irakaskuntza unitateetan.

Osasun Mentaleko Erizaintza Espezialitatea espezialitate ofiziala da, eta haren helburua da prestakuntza sakona eta kalitatezkoa ematea, erizain espezialista bikainak lortzeko. Hala, behar diren gaitasunak eskuratu dituzte, eta prestatuta egongo dira banakoei, familiei eta taldeei eri-

zaintzako zainketak eta arreta espezializatua emateko Osasun Mentaleko arreta maila guztietan eta bizitzako edozein etapatan. «Especializazio bete-betekoa da», esan du Encarnacion Betolazak, Gasteizko Osakidetza Osasun Mentaleko Erizaintza Unitateko Irakaskuntza Unitateko ikasketaburuak.

Euskal Autonomia Erkidegoan Osasun Mentaleko espezialitate sanitarioan prestakuntza jasotzeko postu bat lortzen dutenek praktika kontratu bat sinatuko dute bi urterako, Osakidetzarekin. Denbora horretan, Gasteizko Osakidetza Osasun Mentaleko Erizaintza Unitateko Irakaskuntza Unitateko erizainak txandatu egingo dira Arabako Irakaskuntza Unitateko baliabide batetik bestera: Unibertsitate Ospitaleko Psikiatria Zerbitzua, Ospi-

tale Psikiatrikoa eta Osasun Mentaleko sarea. «Ibilbide bat dugu pentsatua erizainak Osasun Mentaleko laguntza unitate guztietatik pasa daitezkeen prestakuntzaren momentu batean edo bestean». Lan egiteaz gainera, Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako prestakuntza eskoletara, tailerretara eta mintegietara joan beharko dute erizainek; Bizkaiko Osasun Mentaleko erizain egoiliarak ere joaten dira ikastegi horietara.

Postu bat lortzeko, «ahalegin handia» egin behar da. Hori esan du Amaia Barroetak, Araban Osakidetza programan hasi den erizaintzako batek. «Oso gogorra eta oso zaila izan da. Jende asko azaldu zen, eta postu gutxi zeuden. Oso zaila zegoen horietako bat eskuratzea, eta are zailagoa Araban eskuratzea. Prestigio handia du nazio guztian, eta askok nahi dute hona etorri». Zailtasunak gainditu eta postua lortuta, Berroetak argi du zein den bere helburua ondoko bi urteetan: «Nire helburua da espezialista modura prestakuntza ona jasotzea eta pertsona modura gartztea».

Betolazak dio prestakuntza amaitu eta titulu ofiziala eskuratu eta gero, «lan aukera asko» dagoela Euskal Autonomia Erkidegoan: «Enplegu Publikorako eskaintza espezifiko asko dago osasun mentaleko erizaintzat; beraz, arlo horretan lehenetsun erabatekoa izango dute haiek lanpostuak betetzeko orduan».

IV. HUA krosa

Orain dela lau urte, krosaren lehen pausoak eman ziren. Txagorritxuko I. krosa eman zioten izena urte hartan. Bigarrenean, izena aldatu, eta HUA krosa jarri zioten. Aurten, laugarren urtea beteko du.

Enpresen Arteko Lasterketa klasikoari begira hasi ziren lasterketa egiten, hura prestatzeko —enpresen artekoa, maiatzean izaten zen orduan, eta gero urrira aldatu zuten—. Izan ere, klasikoan, binaka egiten da korrika, eta proba honek korrikalari bakoitzaren sasoia neurtzeko ez ezik bikote orekatu batena neurtzeko ere balio du.

Aurten larunbata korrika egiteko egun egokia suertatu zen, eta Zuhatzuko elizatera agertzera deitu zuten. Hortik, bertako parkera sartu behar izan zuten korrikalariak proba egiteko. Lasterketa amaitu ostean, garaikurren banaketa eta hamaiketakoia izan ziren, eta lankidetasun

eta hurbiltasun giro ezin hobean joan zen eguna.

Irabazleak Garbiñe Garcia onkologoa eta Fernando Acedo informatikaria izan ziren. Biak Txagorritxuko Ospitaleko langileak, hain zuten. Erakunde guztietatik, Txagorritxukoak izan ziren aurkeztutako korrikalari gehienak.



Parte-hartze zabala izan zuen krosak.



Korrikalari bat, garaikurra jasotzen.

4,62 km

SAILKAPENA

Izen -abizenak	denbora	aldea
1 Fernando Acedo	16:34	+00:00
2 David Asensio	17:17	+00:43
3 Daniel Ortega	17:35	+01:01
4 Rafael Zudaire	17:52	+01:18
5 Fernando Garcia	18:11	+01:37
6 Jose Montero	18:18	+01:44
7 Jose Moneo	18:33	+01:59
8 J.L. Mendizabal	18:43	+02:09
9 Sebastian Cobo	19:03	+02:29
10 Javier Maynar	19:12	+02:38
11 Iñaki Vicente	20:02	+03:28
12 Raul Castillo	20:57	+04:23
13 Pablo Garcia	21:01	+04:27
14 Garbiñe Garcia	21:11	+04:37



Lasterketa ondoren, hamaiketakoaz gozatzeko aukera izan zuten parte-hartzaileek.



Giro ezin hobean igaro zuten eguna Zuhatzuko elizatera bertaratu zirenek.

Bularretik mintzora, sabeletik hasita

Haurren hizkuntzaren garapena, garapen emozionala eta garapen intelektuala bultzatzea du helburu Bularretik Mintzora egitasmoak. Duela urtebete barneratu zuten proiektu pilotua Abusu-La Peñako osasun zentroan, eta hurrengo urratsak protokoloa ixtea, ikerketari ekitea eta proiektua hedatzea dira.

Itziar Zubizarretak sortu zuen Bularretik Mintzora proiektua 2007an; bera da egun arduraduna, eta Galtzagorri elkarteak kudeatzen du. Transmisoreak edozein izanda ere —irakasleak, medikuak, erizainak...—, xedea da gurasoei haur literaturaren eta zuzeneko transmisioaren garrantzia azaltzea, betiere haurren garapen integrala ardatz hartuta. Zabala eta konplexua da Bularretik Mintzora, eta epe luzekoa. Ikastoletan eta udal liburutegietan duela sei urte abiatu zuten egitasmoa, eta ia, osasun arlora zabaldu zuten. Abusu-La Peñako osasun zentroan (Bizkaia) egin dute proiektu pilotua.

Urtebetez Abusuko osasun zentroko emaginak, pediatrak eta erizainak prestatzen aritu dira Zubizarreta eta Galtzagorriko kideak, haiek haurren gurasoei irakurketako lehen jarraibideak emateko gai izan daitezten. Sortzaileak azaldu duenez, lan saio mordoa egin dute profesionalekin. «Etengabeko feedback-a da ikerketaren muina. Galdeketa egiten dizkiegu profesionalei eta gurasoei familien eta haurren eboluzioa ikusteko. Etengabeko jarraipena ezinbestekoa zaigu». Lan saio horietan, gainera, derrigorrezko bizikidetzarako protokoloa eraiki dute. Lau aldeek hartu dute parte zereginetan: Zubizarretak, Galtzagorri elkarteak, Abusu Sarea elkarteak eta osasun arloko profesionalek. Orain, protokoloa «guztiz ixtear» daude, baina lan handia dago horren atzean: «Lan handia egin dugu protokoloa zehaztu arte, eta, egia



esan, zaila izan da. Guztiz ixten dugunean eta aplikatzen dugunean, bidea ez da hain zaila izango, ziur».

Askotako materialak sortu ditu Itziar Zubizarretak Bularretik Mintzora proiekturako, liburuak, diskoak, jolasak...

Fetoek laugarren hilabetetik aurrera entzun eta ulertu egiten dute, eta garrantzitsua da entzuten dutena euren ama hizkuntzan jasotzea



Eta guzti-guztiak, euskaraz. Dioenez, oso garrantzitsua zen hori beretzat: «Badakigu fetoek laugarren hilabetetik aurrera entzun eta ulertu egiten dutela, eta garrantzitsua da entzuten dutena euren ama hizkuntzan jasotzea». Hala

ere, euskara ez dakitenentzat ere baliagarria dela azpimarratu du: «Oso eduki sinpleak dira, ulerterrazak. Nahiz eta euskara ez ulertu, edukiak barneratzeko errazak dira. Belarria egiten joateko eduki oso onak dira».

Urtebetea igarota, Zubizarreta gustura agertu da. Oraindik ikerketa sakonari heldu ez badiote ere, profesionalen aldetik jasotako erantzuna txalotzekoa dela dio: «ikusten ari gara, eta ez da gutxi, pediatrak oso gustura daudela. Benetan inplikatu dira. Oso gustura ematen dizkiete irakurketarako pautak gurasoei, eta gurasoek ere oso gustura jasotzen dituzte». Pertsonalki ere oso «aberasgarria» eta «pozgarria» da Zubizarretarentzat proiektua mar txan ikustea.

Abusuko osasun zentroan egindako proiektu pilotua amaituta, hedatzen jarraitzea da eragileen intentzioa. Iurretako osasun zentroan barneratuko dute aurki, eta, azaldu duenez, eskaera gehiago jaso dituzte beste osasun zentro batzuetatik.

Lotu hitza bere esanahiarekin

Ezkerreko 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.- Pairatu (5) | 1.- Onarpen, ezagupen. |
| 2.- Aintzatespen (6) | 2.- Gertatu. |
| 3.- Harribitxi (8) | 3.- Ondu, gozatu. |
| 4.- Hargin (8) | 4.- Hortzen gaineko haragia. |
| 5.- Jazo (9) | 5.- Entzutera ohitu. |
| 6.- Irmotasun (13) | 6.- Bidea ireki. |
| 7.- Ozpin-oliotu (13) | 7.- Aztarna, arrasto, seinale. |
| 8.- Desitxuratu (14) | 8.- Harriarekin lan egiten duenaren ofizioa. |
| 9.- Zantzu (18) | 9.- Deformatu, itsustu. |
| 10.- Hortzoiak (20) | 10.- Sendotasun, tinkotasun. |
| 11.- Bidea urratu (19) | 11.- Jasan. |
| 12.- Belarria egin (22) | 12.- Harri preziatua, monumetu ederra. |

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

erantzunak

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

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

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

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.

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

Ezkerretik eskuinera

- Sakea egiten duena.
- Asiako ibai luzea.
- Uretako.
- Beldarra.
- Toles.
- Norbait edo zerbait, edo nork bere burua, biluzik utzi.
- Zoro.
- Lehenengoa.
- Zigoitiko kontzejua.
- Kanpo.
- Musika nota, eskalan hirugarrena. ... izan, gogoratu, oroit.
- Bokalik meheena da.
- Euskal Herriko Laborarien Batasuna, labor-labur adierazita.
- Arrautza ekoizle nagusizat hartuak ditu gizakiak.
- Noka, naiz.
- Gauzei itsasten zaien zikintasuna, kraka.
- Dukerriko burua duzu honako hau. Sua salatzen du.
- Hirutasun santua ukatzen duen eta Jainkoa izaki bakarra dela dioen dotrina.

Goitik behera

- Istripu edo hondamendietan norbait salbatzeko egindako ekintza.
- Buka.
- Bizitasun edo indarririk ez du.
- Ipar Euskal Herrian, oso-oso txiki, nano.
- Bizki.
- Burguko kontzejua.
- Erabat, guztiz, iparraldekoen moduan.
- Tona, labor-labur.
- Hazil alegia. Bokal errepikatua.
- Zaren hori, zeu. Bete da noizbait.
- Röntgen.
- Jardun.
- Oiloaren haragi.
- Ipar Euskal Herrian eta Nafarroan,iltze.
- Izur.
- Emakume izena.
- Kristautasunaren arabera, Jainkoak sortu zuen lehenengo gizakia.
- Erroari edo funtsari dagokio.



2014KO ABENDUAREN 11 ETA 12A

EUSKADIKO ERIZAINZAKO LAGUNTZAILEEN (TCAE) IV. JARDUNALDIAK "Zainketak integratuz"

Guruzetako Unibertsitate Ospitalea. BARAKALDO

Programa eta izen-emate orria ondorengo atalean:

www.osakidetza.euskadi.net

→ Profesionala naiz → Kongresu eta jardunaldiak



Ea azkar osatzen zaren!

Euskaraz bai sano!



Ikur hau ikusten duzunean egizu euskaraz sano!

Donde veas este símbolo podrás ser atendido en euskera



Euskaraz irakurtzeko, OSATUBERRI eraman dezakezu mendira nahiz hondartzara

osatuberri II. udako postal lehiaketa

Bidaliezaguzu zure postala eta gurean parte hartu!

Lehiaketan Osakidetzako profesional guztiek har dezakete parte. Postalaren mezuak jatorrizkoa eta euskaraz idatzia izan behar du. Postalak bidaltzeko epea: uztaila-abuztua. Helbidea: Osatuberri aldizkaria. Araba 45. 01006 Gasteiz (Araba). Postalik hoberenak argitara emango dira.

Posta elektronikoz ere jasotzen ditugu:

osatuberri@osakidetza.net