



Call center bateko
lanari aurpegia
jarri diogu

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Call center bat	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Juan Elorriaga	7
bidaiak mundutik zehar Sahara.....	8-9
adituak Carlos Saga.....	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi Maialen Araolaza Arrieta	12-13
aholku medikoak Zorabioak	14-15
arnasguneak Orbaibar	16-17
urratsak Beatriz Agirre eta Bego Carvajal	18-19
euskara osakidetzan Ion Zabala	20-21
bizitza lanetik kanpo Albert Muñoz	22
denbora-pasak.....	23

agenda

IRAILA

Trebakuntza Sanitario Espezializatuko Tutore eta Ikasketaburuen XII. Topaketa Nazionala.

Urriaren 23, 24 eta 25ean, Bilbon, Bizkaiko Sendagileen Elkargoan.

Norentzat: trebakuntza espezializatuan interesatuta dauden guztientzat, egoiliarak barne.

URRIA

Aho-hortzen Osasunari buruzko II. Jardunaldiak.

Urriaren 16an, 9:00etatik 14:00etara, Mendaroko Ospitaleko areto nagusian.

Norentzat: odontologo, odontologiako laguntzaile, familia-mediku eta emaginentzat. Hizkuntza: gaztelania.

Eguneko Ospitaleen eta Haur eta Nerabeen Terapia Intentsiboen IV. Jardunaldi Nazionalak: «Nortasunaren nahasmendu larrien arreta».

Urriaren 23 eta 24an, Bilbon, Deustuko Unibertsitateko Auditoriumean.

Jardunaldien idazkaritza: Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea.

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko 2015eko 2. deialdiko probak

Idatzizkoa: urriaren 31n, BECen, Barakaldon.

Ahozkoa: abenduaren 10 eta 11n, EAeko hiru lurraldeetan.

AZAROA

Arreta Integratuko Jardunbide Onei buruzko II. Jardunaldiak: «Elkarlaneko ikaskuntza-sare baterantz».

Azaroaren 18an, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean. Komunikazioak jasotzeko azken eguna: irailaren 30a.

Euskal Herriko Erizaintzako IX. Jardunaldiak: «Zaintzen eta gizarteratzen».

Azaroaren 25 eta 26an, FICOPA Euskal Kostaldeko Nazioarteko Erakustazokan, Irunen (Gipuzkoa). Komunikazioak jasotzeko azken eguna irailaren 30a da.

Irakurlearen txokoa

Uda badator eta, ba al daukazu plater gozo eta osasungarriren baten errezeta errazik sasoi horretarako?

SAGAR-KONPOTA



Osagaiak lau lagunentzat:

- Kilo bat sagar
- 10 koilarakada azukre
- Kanela
- Ur pixka bat

Prestaketa:

Zuritu sagarrak, haziak kendu eta zati txikiak egin. Ondoren, ontzi batean jarri, eta hamar koilarakada azukre nahastu, kanelarekin batera.

Gero, ura bota. Ontzia su baxuan jarriko dugu, eta horrela utziko, sagarrak biguntzen diren arte. Hoztu ondoren, hozkailuan sartuko dugu.

Yolanda (Goierri-Urola Garaiko ESla)

OREO-IZOZKIA



Osagaiak 4 lagunentzat:

- 6 platano

- 28 Oreo gaileta

Prestaketa:

Platanoak zuritu eta zatitu. *Upperware* batean sartu eta izozkailuan utzi gau oso batez. Hurrengo egunean platanoa izozkailutik atera, eta irabiagailuan jo izozki-testura hartu arte.

Beste alde batetik, Oreo gailetak txikitu. Oreo birrindua platano izoztuari gehitu, eta irabiatu ondo nahastu arte. Oreo-orea kristalezko ontzi batera pasa, film gardenarekin tapatu, eta izozkailuan sartu. Handik ordu batzuetara izozkia prest egongo da.

Nekane (Bidasoko ESla)

TOMATE-ZOPA HOTZA



Osagaiak 4 lagunentzat:

- 6 tomate heldu
- Bi hosto albaraka
- Koilarakada bat azukre
- Gatza
- Piperbeltza
- Oliba-olioa

Prestaketa:

Tomateak, albaraka eta azukrea irabiagailuan jo; ahal dela, ez jo gehiegi, kolore gorria ez galtzeko. Txinotik pasatu, mamia ondo estutuz ahalik likido gehiena ateratzeko, eta hozkailuan eduki ondo hoztu arte.

Zerbitzatzean, oliba-olioa gaineratu, eta kolesterol-arazorik ez baduzue edo gogoak hala ematen badizue, esnegain-tanta bat ere bai. On dagizuela!

Mikel (Zuzendaritza Nagusia)

ESPAGETI KRUDIBEGANOAK



Osagaiak 2 lagunentzat:

- 2 kalabazin
- Ahuakate bat
- Limoi erdi baten zukua
- 80 mililitro ur
- Cherry tomateak
- Ekilore-haziak

Prestaketa:

Azala kendu kalabazinei (nahi bada, azala utz daiteke), eta kalabazin-*fideoak* egin arraspagailu batekin.

Ahuakate-saltsa egiteko, ahukatea, limoi-zukua eta ura irabiatu. Behar izanez gero, ur gehiago jarri, saltsa-testura hartu arte. Batzuei fina gustatzen zaie; beste batzuei, berriz, krematsua.

Saltsa kalabazin-fideoekin nahastu, eta gainetik Cherry tomateak eta ekilore-haziak jarri.

Nekane (Bidasoko ESla)

MARMITAKOIA

Bere soiltasunean, uda-garaiko jakirik gozoena da.

Lapiko batean, piper berdea eta kinpula erregosi. Erregositakoan, aukeran, tomate xehatu apur bat bota, eta bertan egin, apur batean.

Patatak txikituta bota. Ondoren, piper txorizeroaren mami apur bat eta aurrez atunaren azal-hezurrekin egositako ura, patatak estali arte. Gatza bota, eta egosi, patata bigundu arte.

Surtatik atera, eta atuna zatitxotan bota. Eragin eta estali.

On egin!

Xabier (Zuzendaritza Nagusia)



Osakidetzaren Donostiako A

Telefonoaren bestaldeko ahotsak

Medikuarenean ordua hartzeko telefonoz deituta, beste aldean entzuten diren ahotsetako bi dira Pilar Lazarorena eta Ana Ormazabalena. 2005ean osasun-zentroetako arreta-zerbitzuak bateratu zituztenetik, Donostian egiten dute lan, Amaran duten egoitzan. Egunean, ehunka dei baino gehiago jasotzen dituzte.

Amarako osasun-zentroaren bigarren solairuan dago Donostialdeko eta Urola Kostako pazienteen deiak jasotzen dituen *call center* delakoa. Hiru bulego dituzte, mahai bakoitza ordenagailu eta telefono batekin. Hara gerturatu ahala, ozenagoa da telefono-deien eta elkarrizketen hotsa. Ordenagailuko sistema batekin kudeatzen dituzte hitzorduetako egutegiak. Sistema horretan, bateratuta daude osasun-zentroetara bertara joaten dire-

nen hitzorduak, deitzen dutenenak eta Internet bidez hartzen dituztenak, eta negoziatzea izaten da telefonisten lana, pazienteek nahi duten eguna eta ordua negoziatzea. Lazaro eta Ormazabal erreportajerako galdarak erantzuten ari ziren bitartean ere, sarri entzuten ziren telefono-hotsak.

Lehen-mailako arretarako orduak ematen dituzte Amarako egoitzan, hala nola medikuekin, erizainekin, odontologoekin eta emaginekin

egoteko. Espezialistarekin hitz egin nahi badute, ez da haiengana jo behar. Ormazabalek gogorarazi du sarritan hots egin izan dutela nahastuta. Horrelakoetan, informatu egiten dituzte pazienteak: «Azaltzen diegu nora deitu behar duten ordua behar bezala hartzeko; guk ezin izaten diegu aldatu».

Goizeko zortzietatik iluntzera arte aritzen dira deiak jaso eta jaso. Hamabost langile dira, eta txandaka aritzen dira. Osakidetzako datuen ara-



amarako call center-eko langileetako batzuk. ARAITZ MUGURUZA

okerrago moldatzen den jendea dago; kasu horretan, adinekoek esaten zuten ez zutela gustuko zerbitzua, baina bazen kexatu ez zen jendea ere. Internetekin antzera gertatzen da: zenbaiti ez zaio erraza egiten; gazteei, berriz, oso erakargarria». Hutsune batzuk ikusten dizkio, hala

«Hilean, 52.000 dei jasotzen dituzte batez beste, eta astean, 13.000»

ere. «Hainbat hitzordu-mota daude. Ohiko hitzorduak hartzeko balio du, baina urgentea bada edo berezitasunen bat badu, ezin du makinak egin, guk sartu behar dugu tartean».

Segurtasun-falta ere sumatu zuten erabiltzaileen artean. «Ahots artifizial batekin hitz egitea, hotza izateaz gain, zalantzatsua ere bada, ez baitakizu ziur hitzordua behar bezala jaso ote duen», zehaztu du Lazarok. Bi urteren ondoren, Osakidetzak Osarean erretiratzea erabaki zuen eta berriz ere lehenera itzultzea. Hura kendu zute-nean jendeak izan zuen erreakzioaz gogoratzen da Ormazabal. «Poztu zen jendea; 'hara!, makina dagoeneko ez dago!', esaten zuten».

Baina, makinak funtzionatzen zutenean telefonisten lana alboratuta ez zegoen bezala, orain ere ez dago alboratuta makina bera. Gauetan, asteburuetan eta jaiegunetan izaten dute martxan.

Geratu ere egin gabe

Telefonoa belarrian ipini orduko hasten dira telefono-deiak. Telefonistek ordenagailuan izaten duten programa Interneteko atariaren tankerakoa da, baina apur bat osatuagoa. Infor-

mazio apur bat gehixeago izaten dute. «Etiket, pazienteak jakin dezake medikua bi astez faltatu dela; hemen, berriz, zer dela-eta ez dagoen ere jakiten dugu, eta, oportretan baldin badago, ordezkoa nor den ere bai». Geratu ere ez dira egiten. Amarako call center-ak nahiko eremu zabal hartzen du bere gain. Hemezortzi osasun-zentrotarako hitzorduak ematen dituzte; horietako hamaseiri erabateko zerbitzua ematen diete; beste biri, berriz, arratsaldeetan laguntzen diete. Deiak jasotakoan, ez zaizkie agertzen telefono-zenbaki hutsak, pazienteen fitxak ere agertzen dira. Hala jakiten dute telefonoaren bestaldean dagoena euskalduna ote den.

Lazaro eta Ormazabal Amarara etorri aurretik, beren herriko osasun-zentroko harreran aritu ziren lanean. Han ere hartzen zituzten deiak. Desberdintasun nabarmen bat igartzen dute bi lanen artean: telefonoa ez dela jo eta jo aritzen. «Harreran beste norbaitekin ari bazara, ezin diozu kasurik egin telefonoari; hemen, horretarako gaude, eta, jende asko gaudenez, beti egiten diogu jaramon». Izan ere, makina gure atzetik dago orain. % 5 baino ez dira galtzen, gainerako % 95ak hartu egiten dituzte. Bestalde, deien % 85 bertan hartu eta eskegitzen dituzte; arazorik baldin bada, dagokion osasun-zentrora bideratzen dute.

Telefonista batek zein ezaugarri behar duen galdetuta, biek hauxe eta bera erantzuten dute: «Pazientzia». Oro har, jarrera egokia izaten dute erabiltzaileek, baina batzuetan, gertatzen zaizkie gaizki-ulertuak. «Leku guztietan bezala, erabiltzaile batek nahi duen huraxe lortzen ez badu, haserretu egiten da; horrelako kasuei erraz aurkitzen diegu irtenbidea». Hari-mutur denak ongi loturik baititu telefono-bidezko lehen arreta-zerbitzuak.

bera, astean, 13.000 dei jasotzen dituzte, eta, hilean, 52.000 inguru. Ez dira dei gutxi ez, ezta haiantzat ere. Ormazabalen irudiko, telefono-bidezko arreta berriz ere indarrean jarri dutelako da. «Bolada batean, makina-ahots batek hartzen zituen telefono-deiak, eta haren bidez ematen ziren oinarritzko hainbat zerbitzu. Orduan, jendea osasun-zentroetara bertara joaten hasi zen ordua hartzeko. Orain, sistema hori ez dagoenez, errazago deitzen dute». 2011n jarri zuten martxan Osarean sistema, eta makina hark hartzen zituen telefono-deiak. Ez zuen askorik iraun. Erabiltzaile askorentzat «ez zelako eroso», dio Ormazabalek.

Lazaro, dena den, ez dago erabat ados Ormazabalek dioenarekin. Haren ustez, argi-ilun asko zituen sistema mekanizatuak, bai, baina bazeagoen ongi moldatzen zen jendea ere. «Horrelako aldaketetara hobeto eta

BERDINTASUNERAKO II. JARDUNALDIAK EGIN BERRI DIRA

Joan den irailaren 1ean, iaz Gasteizen hasitako bideari jarraipena eman zioten, Bilbon, UPV/EHUK, Osasun Mentalaren Elkarteak, Osakidetzak eta Cibera samek antolatutako jardunaldietan. Egun horretan, berdintasunaren arloan oraindik gaintu gabe dauden erronkez hitz egiteko, 150 bat lagun bildu ziren Abandoibarrako Baroja Auditorioko Bizkaia entzunaretoan: psikiatrak, psikologoak, LMko medikuak, emaginak, gizarte-langileak..., baita herritar batzuk ere.

Jardunaldien aurkezpena Ana González-Pinto eta Margarita Sáenz psikiatretik egin zuten. Generoaren ikuspegia gaurko eredu medikoan –bai arretan, bai ikerkuntzan– sartzeko beharraz aritu ziren, eta funtsezko ideia bat ere adierazi zen: feminismoaren begiradak baduela zerikusirik giza eskubideekin. Ondoko hitzaldietan, haiekin batera, beste sei psikiatra ere aritu ziren saioak dinamizatzen: Olatz Napal, Leire Celaya, Eider Zuaitz, Izargi Lacunza, Kristina Jausoro eta Batirtze Artaraz.

Lehen hitzaldian, Miguel Angel González-Torres psikiatra identitateaz eta generoak identitatean duen eraginaz mintzatu zen. Emakumeen eta gizonen arteko ezberdintasunak aztertu zituen. «Emakumeek ez dute zalantzarik euren identitateaz, bai euren balioaz. Gizonek, berriz, badute zalantza euren identitateaz, eta emakume baten figura (ama, bikotea edo neskalaguna) behar dute hura berresteko».

Bigarrenean, Silvia Dabouza psikologo eta sexologoa Osakidetzako eskualde batean sexualitatearen gainean egindako ikerkuntza batez aritu zen. Ondorioztatu duenez, profesionalak, orokorrean, interes handia dute prestakuntza berezia jasotzeko, eta, laginaren arabera, haien arteko %80k heltzen diote kontsultan sexualitatearen gaiari, maila altu edo ertainean.

Azken hitzaldian, Susana Koska idazlari, aktorea eta dokumentalistak Osakidetzarekin izandako harremana azaldu zuen, pazienteen eskubideak eta haien protagonismoa aldarrikatuz. Bere esperientzia «*Tópico de cáncer*» liburuan jasoa du.

Jardunaldien amaieran, Psikiatriako lau egoiliarrek hiru kasu praktikoa aztertu zituzten. Indarkeriak, etxeko lan-zamak, estresak eta alkoholismoak emakumeengan duten eraginaz aritu ziren. Ideia funtsezko bat atera zen: pazienteen osasuna lantzeko, esparru soziala (generoa eta rola barne) ere kontuan izan behar da, esparru biologiko eta psikologikoarekin batera.

ARABAKO UNIBERTSITATE OSPITALEAK INGURUMENEN 'EKOSCAN' ZIURTAGIRIA LORTU DU

2013an, Arabako Unibertsitate Ospitaleak ingurumena errespetatzeko ibilbideari heltzea hartu zuen kontuan, eta Ekoscan arauan oinarritutako kudeaketa-sistema ezartzeko eta ziurtatzeko aukera sortu zen. Prozesu hori aurtengo ekainean bukatu da, ziurtagiria lortu baitu kanpoko ziurtatze-erakunde baten bidez.

Ekoscan araua pribatua da, Eusko Jaurlaritzako ingurumen-jarduketarako IHOBE sozietate publikoak sustatua. Ekoscanen xedek dira enpresak jakitea zein diren bere jardueraren ingurumen-inpaktu nagusiak, inpaktu horiek txikiagotzeko aukerak ezagutzea, eta horren guztiaren arabera jardutea.

efemerideak

Urriaren 17a, Jose Ariztimuño Oloso, «Aitzol» hil zuten

Tolosan jaio zen, 1896an. Euskal idazle, kazetari eta elizgizon abertzale eta euskaltzalea izan zen. Ehunka artikulua idatzi zituen aldizkari eta egunkarietan, gaztelaniaz zein euskaraz, eta hizkuntza-normalizazioaren aldeko ekimenak bultzatu zituen.

1930ean Euskaltzaleak elkartearen zuzendaritza hartu zuen, eta, ondoren, Eusko Pizkundea mugimendua oinarriak jarri zituen. Antolatzaile aparta, elkarriketa maite zuen; Madrilekin hartu-emanetan sakonduz, akordioetara iritea zuen helburu.

Gerra pizturik, EAJren eta karlisten arteko akordioa lortzen saiatu zen, eta horretan ari zela, frankistek Pasaia inguruan preso hartu eta Donostiako Ondarretako kartzelan sartu zuten. Han torturak jasan zituen, eta, handik gutxira, fusilatu egin zuten, Hernanin.

Urriaren 21a, Julio Medem jaio zen



Donostian jaio zen, 1958an. Medikuntza eta Kirurgia Orokorrean lizentziatu zen UPV/EHUn, baina, noski, zinema-zuzendari gisa da ezaguna: *Vacas*; *La ardilla roja*; *Tierra*; *Los amantes del círculo polar*; *Lucía y el sexo*; *La pelota vasca, la piel contra la piedra / Euskal pilota, larrua harriaren kontra...* Azken horrek sekulako eraso-kanpaina jasan zuen espainiar nazionalismo erradikalenaren aldetik, hain zuzen ere, Donostiako Zinemaldian estreinatu aurretik, 2003ko irailean. Espainiako Kultura Ministroak berak ere, nahiz eta aitortu ez zuela ikusi dokumentala, sekulako esan zituen Medemen obraren aurka, baina azkenean filma erakutsi ahal izan zuten.



Juan Elorriaga Arruza

Zuzendaritza Nagusiko
hizkuntza-normalizazioko teknikaria

Lerro hauen bitartez, irakurleei aitzindaria izan zen *Euskara 21* proiektua eman nahi dizuet jakitera, gerora errealitate egina, eta gaur egun eredu eta tresna bihurtu dena. Nik neuk, miresteaz gain, argibide daukadan ekimena. Egin dezagun hausnarketa eta historia apur bat.

Ez dira urte asko igaro Euskara Biziberritzeko Plan Nagusia (1998) onartu zenetik. Bere garaian mugarrria izan zen Plan hura, hiru helburu estrategiko hauek ardatz hartuta gauzatu zena: euskararen transmisioa, erabilera eta elikadura. Plan nagusi haren osagarri eta lehentasun askok bere horretan iraun badute ere, beste zenbait egungo premietara egokitu behar izan dira. Horiek horrela, Euskara Biziberritzeko Plan Nagusiaren berrikuspena egin zen *Euskara 21* izeneko gogoeta prozesuan.

Euskara 21 ekimenak hogeita batgarren mendearen hasierako hizkuntza politikaren oinarriak finkatu zituen. Euskararen Aholku Batzordearen barruko eztabaida 2008ko lehen hilabeteetan abiatu zen, eta, gizartearen partaidetza handiaren ondoren, 2009aren hasieran behin betiko txostena prestatu eta ezagutarazi zen, *Itun Berritu baterantz* izeneko, alegia.

Guztira, *Euskara 21* ekimenaren hamalau lehentasuneko ildo estrategikoak azpimarratu ziren, eta, Euskara Biziberritzeko Plan Nagusia (EBPN) berrikusteko bidean, 2011ko apirillean Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak 101 adierazlek osatutako euskararen egoerari eta bilakalerari buruzko txostena aurkeztu zuen. Aipatutako ildo nagusi erakarri eta berritzaileenak zuokin irakurleekin komentatzea eta hausnartzea interesgarria bezain eragingarria izan daitekeelakoan, hona

Osatuberri, Euskara 21en ildotik

hemen ispilu izan ditugun horietako batzuk (garrantziaren arabera):

12. ildo estrategikoan hauxe aipatzen du: «Euskararen irudiari prestigioa ematea, kultura eta komunikazioaren alorreko lorpenak garbi proiektatuz, batetik, eta, bestetik, euskal gizartearen kohesiorako osagai ezinbestekoa dela praktikan eta diskurtso publikoan adieraziz».

11. ildoan beste hauxe: «Euskararen erakargarritasuna lantzea eta era egokian proiektatzea: euskarak mundu ugari ditu bere baitan, eta euskarara datozenen munduentzako tokirik ere badu bere barnean».

9. ildo estrategikoan, «Euskaraz komunikatzeko estandarrak malgutzeta eta aberastea hitzun berrien adierazkortasunaren mesedetan. Zuzentasunaren irizpide bakarretik komunikagarritasunarenera eta adierazkortasunarenera igarotzea».

7. ildo estrategikoan, «Euskarazko kultura kontsumoa indartzea, euskal kultura industria, ekoizle eta sortzaileekiko ikuspegi askatzaile batetik».

Horiek horrela, *Osatuberri* aldizkariaren proiektua mamitu zenean zehaztutako ekarpen guztiak biltzen ahalegintzeaz gain, lerro editorialaren aldaketa ere horri begira suertatu zen. Berrikuntza desio berri horiek guztiek aldizkaria bideratu zuten, eta kazetaritzako eduki biziak eta es-

tilo freskoa burutze aldera nabarmendu ziren ildo horiek. Hizkuntza eta idaztanka irakurlearengandik ahalik eta hurbilena egotea zen gogoko ideia. Horretarako, 2011n irakurleen artean egindako inkesta ukatu ezinezko ebidentzia eta tresna izan zen irudi eta eduki berriak oso osorik asmatu eta sortzeko. Orduko hainbat irakurlek uste zuten euskarazko argitalpenek (Osakidetzakoak) funtzio didaktiko handia zutela, baina haien ahalegin izugarria zen irakurtzea. Azkenean, irakurketa bera ahalegin edo esfortzu moduan identifikatzen zuten, plazer eta aisiarekin inondik inorako loturarik sentitu edo proiektatu gabe.

Euskararen normalkuntza bidean beste eredu bat hautatzeko eskatzen ziguten: irakurketa erraza eta arina; edukiak eta gaiak jorrazteko aniztasuna, kolorea, hurbiltasuna, gaurkotasuna. Hizkuntza funtzional eta adierazkorretik edan nahi zuten, areago, aparteko kontzentrazioa eskatzen ez zuen irakurketa dibertigarriagoaz gozatu gura zuten. Aldaketa goitik beherakoa izan zen, eta tamaina, koloreak, atalak, argazkiak, irudiak, letrak, kolaborazioak eta abarren abarra beste eskaera, garai eta premia batzuetara egokitu ziren. Horixe hasi zen *Osatuberri* proiektu berria, *Euskara 21* ekimenaren eskutik.



Mingo eta Nekane Aranburu erizainak tokiko medikuarekin. NEKANE MINGO

Urtero, osasun-langile asko Saharara doaz hangoei laguntza ematera; pazienteak artatu, eta haien egoera arintzeko ahaleginak egiten dituzte.

Maletak elkartasunez beteta

Zortzitan izan da Saharako basamortuan. Eguzkia kiskalgaria da, eta larriak, han bizi behar duen herriaren premiak. Bidaia guztien xedea bera da: sahararren kanpamenduetan laguntzea eta egiteko solidarioetan parte hartzea. Horretarako, udazkenak baliatzen dituzte; opor bereziak dira bereak. Izan ere, bidaia bakoitzean, oroitzapen eta egiteko berriekin puzean du maleta.

Mundubat gobernatuz kanpoko erakundearen ekimenez, laguntza-taldeak sortzen dituzte; ahal dela, medikua, pediatra eta erizain bat edo bi biltzen dituzte eta, batzuetan, traumatologoak, erradiologoak eta ema-

ginak ere batzen dira bidaietara. Poltsak sendagaiz eta bestelako tresneriaz betetzen dituzte, eta, esaterako, tentsioa neurtzeko gailuak daramatzate aldean.

Mendebaldeko Sahararen hegoaldera abiatzen dira beti, Tindouf-eko kanpamenduetara. Mingoren arabera, basamortura heltzean, pertzepzioa asko aldatzen da. «Kanpotar baten begiekin begiratuta, kanpamentuek ez dute paisaia ederrik». Pobrezia eta laztasuna gailentzen dira han. «Baina sentimenduak ditugunon begietatik begiratuta, tokiak badu halako xarma bat». Dioenez, basamortuko edertasunak beti dau-



NEKANE MINGO Etxebarriko Osasun Zentroko erizaina

Zortzi aldiz izan da Saharako basamortuan laguntzen. Herri sahararren historia gertutik ezagutzen du, eta, ahal duen guztietan, eskua luzatzen die. Osasun-arloko ezagupenak partekatzen ditu, eta, gainontzeko lankideekin batera, elkartasuna adierazten die bidaia solidario bakoitzean.

de ezkutatuta, eta horiek topatzen jakin behar da. Kaleak baino gehiago, adobezko etxe-barrualdeek erakargarri asko ezkututzen dituzte. Dekorazio minimalista izan ohi dute, baina alfonbrak eta objektu koloretsuek bestelako giroa ematen diote paisaia lehorrari. «Gainera, herri horren berezko abegiari esker, badirudi leku baketsu batean murgiltzen gara».

Kanpamentuetan osasun-lana egiteaz gain, irakaskuntzan ere aritzen dira. Hango erietxean lan egiten dute, eta aste batzuek laguntzen diete pazienteen segimenduan. «Ospitalea aipatzen dugunean, hemengoak imajinatzen ditugu, baina, hara heltzen garenean, ez du zerikusirik». Eraikinak barrakoiak dira, eta profesionalek tresneria mugatuarekin aurre egin behar diete erronkei. Ospitalean laguntzeaz gain, daira —edo unitate administratibo— bakoitzean dauden kontsultategietatik ere igarotzen dira. «Lehen mailako arretako zentroen antzeko funtzionamendua dute; hor, zaurien edo paziente kronikoen kontrolak egiten dituzte, eta haurren nutrizio-gabezia lantzen da».

Oro har, Mingok eta lankideek 24 orduko zaintzak egiten dituzte, baina, erizainaren ustez, «herri sahararrarentzat garrantzitsuena guk lagun egitea da. Etxeatatik kanporatu zituzten. Mugetatik kanpo horren oihartzuna badagoela sentitzen dute, eta asko eskertzen dute hori». Sentimendu horrek bultzatzen du Mingo urtez urte hondar kiskalgarrietara. «Osasun-kezka dugun arren, pertsona horiei ahotsa ematen saiatzen gara lankide boluntariook, munduak euren egoeraren berri izan dezan. Hara heldzean, pertsonak ezagutzen ditugu, eta haiek dira itzultzera bultzatzen gaituztenak. Guk uste baino gehiago laguntzen diegu, eta hori oso atsegingarria da».

Elkarri eraginez

Saharara egindako lehenengo bidaiari, arreta handia piztu zion hango bizi-baldintza eskasak. «Basamortuan ur-eskasia dago, eta, higieneari dagokionez, euren kultura dute». Osasun-arloan ere, ezberdintasun handiak sumatu zituen. Esaterako, deigarri gertatu zitzaion ospitaleko lurrean erabilitako orratzak edonon botata ikustea. «Barrakoi arteko eremu batzuk hareazkoak dira, eta ume

asko oinutsik ibiltzen dira». Hori ikusita, berak eta beste erizain batek egoera aldatu behar zutela erabaki zuten, eta lurra orratzez hustu behar zela. «Arriskuak azaldu genizkien, eta ospitaleko zuzendariak, anbulantziako gidariak eta hango beste erizain batzuek orratzak jasotzen lagundu zuten. Banan-banan jaso, eta zegokien ontzietan sartu genituen». Euren hari koxkorra utzi zuten.

Baina eragina elkarrekikoa da. Boluntarioek pentsamolde berria dakarte bidaien itzuleran; Euskal Herrira heldzean, elektrizitatea edo edateko ura gehiago baloratzen dituzte. Lan egiteko moduari dagokionez, ikuspuntua ere aldatzen dute: «Saharan sende ugari bertaraten dira gaixoari laguntzeko, eta, batzuetan, nahiko zaila da ordena bat ezarri ahal izatea». Beharrari ere beste balio bat ematen diote basamortua atzean uzten duten guztietan. «Berdin dio zein den gure lana; beti ibiltzen gara protestaka, lan-karga edo bilerak direla eta. Baina Saharatik itzultzen garen bakoitzean, hemen lan egitea oso erraza iruditzen zaigu bat-batean. Injektagarri bat jarri behar badut, toki aproposa eta xiringa bat daukat, eta zauri bat garbitu behar badut, edate-

jakingarriak

Bidaiatzeko garairik egokiena

Udako hilabeteak gogorrenak izan ohi dira; basamortuan bero izugarria egiten du. Boluntario askok udaberria edo udazkena hautatzen dute.

Maletan zer sartu

Boluntarioek lanerako jantzi gutxi batzuk baino ez dituzte hartzen; gainontzekoa sendagaiak eta osasun-arloko tresneria garraiatzeko baliatzen dute.

Kanpamentuak

Dairatan banatzen dira, eta bakoitzean kontsultategi mediko bat dago. Ospitaleak barrakoiak dira, eta, batetik bestera igarotzeko, lurra hareazkoa da sarri.

ko ura daukat. Ordenagailuak eta pazienteen historia ere baditugu».

Kontzientziak baretzen laguntzen du Saharara joateak. «Bueltan, utzitakoa baino askoz gehiago dakargu. Oso zaila da sentimenduei hitzak jartzea, baina halaxe da». Urtez urte, adiskide berriak egiten ditu Mingok, eta oso kultura ezberdinean murgiltzeko abagunea dauka: «Ikuspegi berriak ezagutzen dituzu, eta benetan balioa duten gauzak identifikatzen ikasten duzu. Adibidez, poz handia ematen digu aurreko bidaiari jaio ziren haurrak nola hazi diren ikustek». Bigarren familia bat uzten du basamortuan. «Harremanak oso biziak izaten dira. Batzuek euren esperientziak kontatzen dizkigute, nola euren etxeetatik alde egin behar izan zuten eta basamortua gurutzatu. Giza izpiritua elikatzen duten istorioak dira horiek». Herri saharararen berezko indarra azpimarratu du, baldintza urriekin aurrera jarraitzeko ahalmena. «Baliabide naturalik ez dagoen toki batean, antolatzeko gaitasun handia dute, askatasun-izpiritua darie».



Mingo erizaina eta tokiko medikua Ausserd-eko ospitale aurrean. NEKANE MINGO



Carlos Saga, sialoendoskopia egiteko tresna eskuan duela. ARAITZ MUGURUZA

Sialoendoskopia, listu-guruinen tratamenduen mugarri

Tresna berri baten bidez ari dira listu-guruineko patologiak tratatzen, azkenaldian, Mendaroko Ospitalean. Ohiko ebakuntza kirurgikoaren albo-ondorioak saihestea dute helburu; hau da, guruinak osorik erazi beharrean, arazoa bera tratatu nahi dute. Carlos Saga mediku otorrinolaringologoaren ekinbidez hasi dira ebakuntza-mota berriarekin.

Carlos Saga otorrinolaringologoak gertutik jarraitzen ditu aldizkari zientifikoak. Han irakurri zuen, hain zuzen ere, bazegoela listu-guruinetako patologiak tratatzeko sistema berri bat, *sialoendoskopia* izenekoa. Tresna ñimiño baten bidez, listu-guruinean sortzen diren arazoei irtenbidea eman ahal zitzaien, listu-guruinak osorik erazi beharrik gabe. Horrenbestez, pa-

zientearen bizi-kalitatea ez litzateke txartuko, guruinek lehengo itxura eta funtzionamendu bera izango luketelako. Teknika berri hori behar bezala ikasteko, Suitzara joan zen Saga.

Han ikasitakoa abian jartzea erabaki zuen gero, eta, Mendaroko Ospitaleko zuzendariarekin hitz egin ondoren, tresna erostea erabaki zuten. Dagoeneko egin ditu hainbat ebakuntza, eta «pozik» dago, nahiz

eta teknikaren hainbat alor hobetu behar direla ikusten duen, denborarena kasu. «Ordu asko irauten dute ebakuntzek, baina ziur nago praktikarekin hobetuko dugula». Lehenengo ebakuntza Eibarren (Gipuzkoa) duen kontsultan egin zuen Saggak, anestesia lokalarekin. Ebakuntza egin eta gutxira pazientea etxera joan zen. Hori da sialoendoskopiaren berrikuntzetako bat, le-

hengo ebakuntzen ondoren pazienteak egun batzuk erietxean igaro behar baitzuten.

Gizakiak hiru listu-guruin ditu: parotida-guruina, masailpeko guruina eta mihipekoa. Lehenengo bi guruinetatik jariatutako listuari esker, ahoa behar bezala hidratatuta edukitzen du pertsonak. Hainbat patologia izaten dira ahoan: minbizia eta hantura dira ezagunenak. Listua guruinean pilatzeko gertatzen da hantura; ezin izaten da ahoratu, eta, orduan, guruina hantitu egiten da; gaiztotu ere egin daiteke. Baita harriak sortu ere, hodieta pilatutako kaltzioarengatik.

Horrelakoetan, ebakuntza kirurgikoa egin behar izaten da, eta listu-guruina osorik edo haren zati bat kentzen da. Erremedio «nahikoa drastikoa» da, Sagaren iritziz. «Ebakuntza berez ez da gogorra, baina baditu albo-ondorio batzuk. Izan ere, aurpegiko nerbioa ukituz gero, paralisia jo dezake. Ez da ohikoa, baina gerta daitekeen zerbait da». Sialoendoskopiaren bidez, albo-ondorio horiek desagertu egingo dira, ez baita ebakirik ere egin behar. «Zentzuzkoagoa da oraingo interbentzioa», Sagaren irudiko.

ebakuntza izan zen, baina merezi izan zuten, eta hurrengoetarako motibatu gintuen». Ebakuntzaren iraupena gorabehera, pazienteak ateratzen da irabazten. «Harririk gabe eta listu-guruinak osorik dituela bizi da egun». Saga ziur dago, ekinaren ekinez, ebakuntzaren iraupena murriztuko duela.

90eko hamarkadan hasi ziren listu-guruinak barrutik ikertzeko formulak bila, eta urologian izan diren aurrerapenek azkartu egin dute teknikaren sorrera. Hurrengo hamarkadan hasi ziren sialoendoskopia seriooki zabalitzen. Suitza eta Alemania izan dira aitzindariak. Handik Euskal Herrira iritsi da.

Oraindik zabalpen handiagoa behar duela uste du Sagak. «Ez da behar bezala egokitu». Teknika ez omen da zaila, baina pazientzia handia behar da, eta horrek mediku asko atzerarazten ditu, Sagaren ustez. «Endoskopia listu-bidean sartzeko mainatsua izan behar da». Zenbait medikuk oraindik ez dakite askorik teknika horretaz. «Zabalpen mantsoa izaten ari da; Euskal Herrian bakarrik ez, baita European eta AEBetan ere».

Teknika berria lasterrago hedatzeko, Sagak berak dihardu ikastaroak ematen Mendaroko Ospitalean. 2013an egin zuen lehenengo sialoendoskopia, eta, Sagaren aburuz, ordutik listu-guruinen inguruko patologiak beste modu batera ikusten ditu. Mugarri bat izan da harentzat teknika hori. «Orain, listu-guruin bat kentzea bururatu ere ez zait egiten; beste edozer egingo nuke guruina osorik kendu aurretik».

Sialoendoskopiaren tresneria nahikoa garestia da, baina, ebakuntza kirurgikoarekin alderatuz gero, merkeagoa. «Pazientearentzat, askoz ere erosagoa da sialoendoskopia; horrek prezioan izan dezakeen diferentzia murrizten du».

Sialoendoskopia iristear da Osakidetza beste hainbat ospitaletara. Adibidez, laster jarriko dute Donostiako ESIan. Ikastaroetan Osakidetza kanpoko medikuak ere izan ditu Sagak. Atentzioa eman zion, ordea, horietako batzuk teknika bera zer zen ere jakin gabe joan zirelako. «Askok ez dute ezagutu ere egiten; hala ere, gutxinaka-gutxinaka teknika nagusia bihurtuko da, ziur nago».

Tresneria arina

Sialoendoskopia tresna optiko bat da, hodi argidun bat. Kaxa batean gordetzeko modukoa da. Hodiaren diametroa milimetro gutxi batzuetakoa da, eta hiru atal dauzka barruan. Ura, laserra eta kamera garraiatzen dira horietan. Beraz, hodi barruko egoera ikusteaz gain, barruko arazoari «aurrez aurre» ematen diote irtenbidea.

Holmio-laser bidez egin dituzte ebakuntzetako batzuk. Zunda fin bat sartzeko dute listu-hodian, eta han dau den harriak txikitu egiten dituzte. Sialoendoskopian gutxien landu den teknika da laser-izpiena, Sagaren arabera. «Harri handi bat endoskopia bidez kendu genuen. Ordu askotako



Sialoendoskopia ebakuntzaren irudi bat. CARLOS SAGA

Ariketa fisikoa eta ohiko lesioen prebentzioa: luzaketak bai ala ez?

Ariketa fisikoa oso osasungarria da. Besteak beste, American College of Sports Medicine erakundeak 2011n argitaratutakoaren arabera^I, ariketa fisikoa adinarekin erlasionatutako gaixotasun kronikoen aurreko babesa eta tratamendua eskaintzen digu. Beraz, osasun-langileon arduretako bat da gizarteak, orokorrean, ariketa fisikoa egin dezan: sustatu, eta bidegarria izan dadin lagundu.



1. irudia: iskiosuralen luzaketa pasiboa (Anderson^V)

Halere, intentsitate handiko ariketa fisikoa bihotzeko gaixotasunak eta arazo muskuloeskeletikoak areagotu ditzake. Lesio ohikoena muskuloeskeletikoa da. Kirolari amateurretan lesio-intzidentzia nahiko handia da. Horrek gastu ekonomiko handia dakarkie osasungintza publiko-privatuei^{II}, eta ondorio psikologikoak ere aipagarriak dira, eragiten duten frustrazio eta ondorio emozional negatiboengatik.

Luzaketak malgutasuna hobetu, kirol-jardueraren errendimendua hobetu, lesioak prebenitu eta lesio osteko suspertze-denbora jaisteko erabili ohi dira kirolean^{III}. Dirudieenez, ariketaren bolumena eta intentsitatea modu progresiboan lantzea, eta, era berean, beroketa- eta hozketa-arietak egitea baliagarriak dira lesio muskuloeskeletikoak gutxitze-



MAIALEN ARAOLAZA ARRIETA
EHUko irakaslea eta Hiru fisioterapia-zentroko fisioterapeuta.

Espainiako eskubaloi-selekzioko fisioterapeuta ohia.

ko. Osasun-langileok eta bereziki fisioterapeutok, ordea, ez daukagu horri buruzko irizpide garbirik. Jarduera eta ariketa fisikoa dituen onurez gain, zein gomendio ote dira egokiak luzaketen inguruan?

Luzaketak lesioen prebentziorako teknika gisa erabili ohi diren arren, ez dugu kontsentsu garbirik aurkitzen bibliografian. Azken urteetan, errebisio kritiko asko argitaratu dira, bereziki luzaketa pasiboaren (ikus 1. irudia) efektu akutuei buruz. Kritikaren oinarrian zera dago: **luzaketa pasiboak** ariketa fisikoa egin **baino lehen** eginez gero, indarra, potentzia eta abiadura gutxitzen dutela, eta horien helburu prebentiboa zalantzan jartzen dute. Izan ere, badaude beste ariketa egokiago batzuk, ariketa eszentrikoak, hain zuzen, lesioak prebenitzeko onura gehiago eta kalte gutxiago ekarriko lituzketenak.

Halere, luzaketa-mota batzuk (ikus 2. irudia) eta ariketa eszentrikoak (ikus 3. irudia) nahiko antzerakoak dira posizioetan eta helburuan. Izan ere, ikerketa gehienek eskola anglosaxoiko joerari jarraitzen diote, hau da luzaketa pasiboak bakarrik erreparatzen diete, eta eskola frantsesak proposatzen dituen **tentsio aktiboko luzaketak** (ikus 4. irudia) ez dituzte kontuan hartzen ikerketetan. Tentsio aktiboko luzaketek,



2. irudia: iskiosuralen tentsio pasiboko luzaketa aktiboa, goma eta koadrizepsaren kontrakzioaren bitartez.



3. irudia: iskiosuralen ariketa eszentriko bat fisioterapeutaren laguntzarekin



4. irudia: iskiosuralen tentsio aktiboko luzaketa

eszentrikoen antzera, muskuluaren eta tendoien arteko unitatean (MTU) eragiten dute gehienbat. MTUa ohiko lesio muskularren lesio-gunea izan ohi da. Horrek trantsizio-guneak dauzka, eta intentsitate handiko kargak jasotzen dituzenez, lesioak zonalde horretan egin ohi dira. Pacheco-ren^{IV} errebisio batean azaltzen da MTUaren eskaera nola-koa den, handienetik txikienera, luzaketa-motaren arabera: pasiboa, tentsio pasibokoa, UEL (uzkurtu-erlaxatu-luzatu) eta tentsio aktibokoa».

Laburbilduz, osasun-langileon helburu orokorra pazienteek jardura fisikoa egitea den arren, gehiago ikertu behar dugu lesio muskuloeskeletikoen garrantzia, besteak beste, kontuan izateko luzaketek prebentzioan duten papera. Bitartean, luzaketa-teknika desberdinak ezagutu, eta teknika bakoitzaren erabilera ondo argitu eta azaldu behar diegu pazienteei.

bibliografia

- ^I Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2011 Jul;43(7):1334-59
- ^{II} Romero D, Tous J. Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Ed. Panamericana; 2011
- ^{III} Aspetar Sports Medicine Journal - Injury prevention and management among athletic populations. <http://www.aspetar.com/journal/viewarticle.aspx?id=206>
- ^{IV} Pacheco Arajol L, García Tirado J. Sobre l'aplicació d'estiraments en l'esportista sa i lesionat. *Apunts Medicina de l'Esport* 2010;45(166):109-125.
- ^V Anderson, Bob. "Stretching: 30th Anniversary Edition". Shelter Publications (2010).



JABIER AGIRRE
medikua

Kasurik gehienetan garrantzirik gabeko kontua izan ohi diren arren, zorabioak oso deserosoak izan daitezke. Are gehiago, ezgaitzaileak ere izan daitezke. Aurreneko sintomak antzemanda, zerk sortzen dituen jakitea komeni da, sendagileak tratamendurik egokiena aukeratu ahal izateko.

Nola tratatu zorabioak?

Belarriko arazoak, tentsio baxua, lepoko artrosia... Askok dira zorabioaren atzean egon daitezkeen arrazoiak. Izan ere, zorabio hitz aski inespezifikoa den barruan sentsazio askotarikoak egon daitezke pertsona batetik bestera: bertigoia, konortegalera, desoreka, eta abar. Zorabioen jatorria identifikatzeko, garrantzitsua da horiekin batera agertzen diren sintomak ere balortzea.

Arrazoirik usuenak

Eman beharreko aurreneko pausoa medikuarengana joatea litzateke. Hala ere, badira zer-nolako zorabioak izan daitezkeen susmatzeko modua ematen duten seinale edo sintomamultzo bat. Hauexek dira:

- **Postura-aldaketak.** Zorabio-sentsazioa jarreraz aldatzean agertzen baldin bada batez ere —eserita edo etzanda egoteari utzi, eta zutikako jarrerara pasatutakoan, adibidez— eta segundo gutxi batzuk besterik ez badu irauten, litekeena da egindako mugimenduaren ondoriozko tentsioaren bat-bateko jaitsiera izatea horren arrazoia. Hipotentsio ortostatikoa esaten zaio horri. Oso arrunta izaten da adineko pertsonetan edo tentsio baxua dutenetan. Ez du aparteko garrantzirik izaten. Horretarako joera izanez gero, ohetik

pixkanaka jaikitzea gomendatzen da.

- **Belarria.** Kasu horietan, zorabioa barne-belarriko zona batean —orekaren zentzua kontrolatzen duen labirintoan— gertatutako alterazioek sortzen dute. Alteraziorik usuen belarriko hodiekin kare-materiala piltzea izaten da. Maniobra berezien bidez eliminatu behar izaten da. Kasu horietan, zorabioak buruko minekin, goragaleekin, bertigoekin, eta abarrekin agertuko dira. Otorrinolaringologoari bisita bat egiteak arazoa detektatzeko eta tratamenduan jartzeko modua ematen du.

- **Zerbikalak.** Artrosi zerbikalak —lepoaldeko artikulazioen higadura—, berriz, kontrakturak edo lepoko zartadak zorabioak sorraz ditzakete. Lepoa mugitzean areagotzen dira. Sintomak arintzeko espezialistek muskulu-erlaxatzaile bat agin dezakete, baita muskulatura indartzeko ariketak ere. Prebentzio gisa da hori.

- **Ikusmena.** Presbizia, miopia, astigmatismoa... Ikusmena behar bezala graduatua ez badago, litekeena da zorabioak sentitzea. Kasu horietan buruko mina, ezegonkortasun-sentsazioa, eta abar agertuko dira. Arazoa konpontzeko, erabili betaurreko egokiak.

- **Antsietatea.** Oso urduri egonez gero, normalean baino azkarrago arnasten da, eta horrek oxigeno-mailen

eta karbono-mailen arteko desoreka dakar biriketako airean. Anomalia horrek zorabioak, inurridura, ikusmen zirriborrotsua, bero-sentsazioa... sorraz ditzake. Sintomak saihesteko, minutu batzuetan motel eta sakon arnastea gomendatzen da.

- **Botikak.** Antibiotiko batzuek, diuretikoek edo antiepileptikoek zorabioak sorraz ditzakete. Medikazioen bat hartzen arituz gero, begiratu eskuorrian ea albo-ondorioen artean zorabioak ageri diren. Horrela izanez gero, galdetu medikuari ea beste alternatibarik ba ote dagoen. Aldi berean hartutako bi botiken arteko interakzioa ere izan daiteke zorabioen arrazoia.

- **Arazo kardiobaskularrak.** Arritmia, arteriosklerosiak, bularreko anginak eta antzeko alterazio batzuek ere zorabioak sor ditzakete, garuneko odol-irrigazioa gutxitu egiten baita. Horregatik, sarritan elektrokardiograma bat egitea gomendatuko du medikuak, gaitz horiek saihesteko.

- **Beste arrazoi batzuk.** Hipogluzemiamia edo odoleko azukre-maila baxua, tentsio arteriala bat-batean jaitszea, anemia, tiroideko nahasmenduak, migrainak, eta abar izan daitezke zorabioen arrazoiak.

Zer egin?

Zorabioak eragiten dituen kausa edo



arrazoi zehatza jakiteko, medikuak hainbat proba diagnostiko egiteko agindu ohi dute: analisiak, elektrokardiogramak, tentsio arteriala neurtzea, audiometriak... Proba horien emaitzen arabera, errazagoa izango da tratamendu egokia erabakitzea.

Kontuan hartu behar da, dena den, kasurik gehienetan prozesu luzea izan ohi dela sendaketa, diagnostikoa eskuan edukita ere. Beharrezkoa da, beraz, pazientzia edukitzea, eta tratamendua bertan behera ez uztea, espero den hobekuntzarik lortu ez arren.

• **Medikazioa.** Badira desoreka-sentsazioa gutxitzen laguntzen duten botikak, baita zorabioa bera eta goragaleak kentzen dituztenak ere. Medikuek aukera handia dauka, gaur egun, zorabioak modurik egokienean tratatzeko: antihistaminikoak, lasaigarriak, gorakoen kontraokoak, eta abar.

• **Noiz joan larrialdietara?** Zorabioa urgentziazko arrazoitzat jo daitezke, baldin eta belarriko min zorrotz eta bat-batekoarekin batera agertzen

bada, sukarra 38 °C-tik gora igotzen bada, gorakoak etengabeak badira edo konortea galtzen bada. Horrelakoetan, ez da tontakeria bat urgentzietara joatea.

• **Zaindu elikadura.** D bitaminaren eskasiak zorabioak ekar ditzake modu kronikoan. Arrain urdina, arrautzak, gurina, haragia edo esne osoa bitamina horren iturri aberatsak dira.

Karbohidrato asko —azukre eta zereal finduak batez ere— dituzten jakien gehiegikeriak zorabioak ekar ditzake, odoleko azukre maila azkar azkar igo ondoren digestioa egin bitartean bat-batean jaisten baita. Hori saihesteko, ordeztu produktu integralekin.

Lehen laguntzak

Bat-batean zorabioekin hasiz gero, hona hemen aholku batzuk sintoma molesto horiek okerragora egin ez dezaten:

• **Atsedean hartu.** Eseri edo etza-

teko leku lasai bat bilatu behar da, aurren-aurrenik. Ohea edo besaulkia hobeak dira, betiere, aulki xume bat baino. Gorputza luzatuz gero, saiatu hankak goraka edukitzen; eserita nahiago izanez gero, jarri burua hanka artean, minutu batzuetan.

• **Sakon arnastu.** Saiatu erlaxatzen, arnasa bizpahiru aldiz sakon hartuz. Ahal izanez gero, eskatu leihoa irekitzeko edo abaniko batekin haizea emateko. Kanean egonez gero, eseri itzalean edo ondo egurastutako leku batean.

• **Ura edan.** Trago txikitan, deshidratazio posiblea saihesteko. Infusio epelak edo zukuak ere har daitezke. Baztertu, ordea, edari estimulatuak —kafea edo alkohola—, sintomak larriagotu baititzakete.

• **Finkatu begirada.** Zorabioekin batera bertigo-sentsazioak edukiz gero, saiatu begirada urruneko puntu batean finkatzen. Orientazio espaziala berreskuratzen laguntzen du horrek.

Erromanikoko harribitxien harana

Erdi Aroko eraikin erlijiosoek, ibilbide gastronomikoek, aisialdirako eskaintza ugariak eta ingurune natural zabalak atsedenerako aukera ematen diote bisitariari, Nafarroako bihotzean bertan.

ruña eta Tafalla artean kokatua, Orbaibarko haranak abagunea ematen du kale zaratsuetatik alden du eta paisaia lasaietara gerturatzeko. Hamaika dago ikusteko eta aukeratzeko bertan. 21 herrixka txiki eta zazpi udal daude Orbaibarren: Barasoain, Garinoain, Leotz, Oloritz, Orisoain, Puiu eta Untzue.

Haranak erakargarri asko dituen arren, Erdi Aroko elizek piztu ohi dute bisitarien arreta. Arte-estilo erromanikoko harribitxi horien artean, Orisoaingo kriptak nabarmentzen da; Nafarroan dauden lau kriptetatik, bat bertan aurkitzen da, San Martin parrokiako aldare azpian. Nahiz eta erromanikoaren garaikoa dela jakin, adituek zalantza dute sortze-urteari dagokio-

nez, eta XII. mendekoa delako ustea dago. Tamaina txikiko eraikin erlijiosoa da; hala ere, harrian ondo landutako irudi asko antzeman daitezke. Besteak beste, fruituak, hegaztiak eta sugeak. Horiez gain, XVI. mendeko erretablea eta gotikoaren garaiko irudi bat ikusteko parada dago Santiagorako erromesen bidean dagoen eliza berezi horretan.

Artezaleek, Oloritzen, Etxanoko San Pedro eliza ere bisitatzea badute. XII. mendearen bukaeran sortua, interesgune bilakatu da bere portiko erakargarriatik. Izan ere, eraikin garaikideekin alderatuta, ezberdintasun handiak dauzka. Esaterako, ateak iparralderantz jotzen du, hegoaldean edo ekialdean ezarrita egon beharrean.



Gainera, hormetan ez du gai erlijiosorik islatzen, elementu profanoak ageri dira. Dekorazio horrek ikastunen arteko eztabaida ugari piztu ditu galdera anitzi erantzunak bilatzeko ahaleginean.

Haranak deskubritzeke dituen txoekin jarraituz, handik gertu, Iratxetako erdigunean, erromanikoaren garaiko aletegi batekin egingo du topo bisitariak. Pilare batzuen gainean eraikia, harrizko eskailerek aukera ematen dute aletegiaren barrualdera jotzeko. Penintsulako iparraldean ohikoak dira aletegi edo garai horiek; hezetasuna dela eta, historia guztian oso erabiliak izan dira aleak pilatzeko. Nafarroan bi motatakoak aurki daitezke. Batetik, Pirinio inguruetan daudenak, Galizian eta Asturiasen daudenen oso antzekoak. Bestetik, Pirinio-aurreko alderdie-takoak, Iratxetako bezalakoak. Horiek handiagoak dira, eta teilatuak inklinazio txikiagoa du. Tamaina ezohikoa duenez, zalantza ugari sorrarazi ditu erabileraren inguruan, eta, iritziak iritzi, zergak ordaintzeko erabiltzen zela uste du zenbait adituk.

Inguruetako herrixka guztietan dago zer ikusi; adibidez, Barasoaingo, Puiu edo Oloritzko kale estuetatik, herri txikien bizimodua ezagut daiteke, tokiko tabernetan bazkaldu eta toki horien berezko lasaitasunaz gozatu.

Baina eraikinetatik haratago, hamaika bide daude harana ezagutzeko. Klima ugari nahasten diren ingurua izanda, oso kolore ezberdinek tindatzen dute paisaia, eta haritzek,



Eristaingo eliza, erromaniko aurreko eta gotiko garaiko margoak ikus daitezke bertan. GOTZONE ELU ELU



Orbaibar Santiagoko behatokitik, Puiun. GOTZONE ELU ELU

pagoek edo zereal-larreek xarma berezia ematen diote ibarrari. Mihisearen ikuspegi orokor bat lortu nahi bada, bista ederrak ikus daitezke Leotzen dagoen Gerindako parke eolikotik. Europako parke eolikorik handiena da, 90eko hamarkadan haize-errotez josia. Bertaratuta, ez da ahaztu behar zutik dirauen irin-errotatradizionala bisitatzea, iraganaren eta orainaren arteko oreka sortzen duena.

Fauna zabala dago Orbaibarren, eta inguruak oparoak dira animalia basati, landaredi eta onddoetan. Nafarroako txoko honetan, Europako hegazti harraparien dentsitatearik handienetarikoa biltzen da. Aukera dago, besteak beste, putre, arrano beltz, miru edo mirotz urdinekin topogiteko. Zuhaitz ugariko guneeetan, berriz, ohikoak izaten dira basurdeak, azeriak edo azkonarrak ere.

Gastronomiazaleek sabela betetzeko jaki-klase asko dituzte. Dastatu eta ezagupen berriak barneratu nahi dituztenentzat, gidatutako ibilbide mikologikoak prestatzen dituzte sarri haranean. Horiez gain, abenduan, Nafarroako boilur-azoka egiten dute, non Espainiako sukaldaritzan eta gastronomian aditu diren bisitari askok parte hartzen duten.

Ibilbide-proposamenak

Antolatutako ibilaldi ugari proposatzen ditu Orbaibarko Garapenerako Elkartek. Egun erdiko txangoen bidez, haraneko herrixketan barrena ibil daiteke, eraikin historiko ikusgarriak bisitatu eta tokiko jakiak dastatu. Hamaika abagune horien artean, hiru nabarmenduko ditugu.

Lehenak Katalainen du irteera, eta Iratxetako aletegia bisitatu ostean,

Orisoingo kripta du helmuga. Abiatu aurretik, ezagupen tekniko eta historiko batzuk barneratu eta eraikin erlijiosoen nondik norakoak ikasiko dituzte parte-hartzaileek.

Bigarren proposamena Untzueko frontoian hasi eta Etxanoko San Pedron amaitzen da. Bidean, Soltxagako labar-dolarea bisitatu, eta Eristaingo eliza ezagutzeko parada ematen du. Bisitaldiari amaiera emateko, Olorizko San Pedro elizara joan daiteke.

Hirugarren ibilbidea Puiutik Olletaraino doa. Naturan murgiltzeko proposamenarekin, Orbaibarko mendiak bilakatuko dira txangoaren agertoki. Handik, Olletako herrixkara joan daiteke eta eliza ikusi. Ondoren, Gerindako irin-errotarako ibilaldiak amaiera bikaina ematen dio irteerari.



Boilur beltza (*Tuber melanosporum*). PEDRO ARRILLAGA

Xehetasunak

Erromanikoa ezagutzeko bisitak

Izena eman behar da bisitaldi antolatuetan parte hartzeko. Aldez aurretik eskatuz gero, onddoak ezagutzeko ibilbide gidatuak ere izaten dituzte.

Informazioa

Orbaibarko Garapenerako Elkartek nahi beste informazio du. Harremanetarako: Garinoain-Leotz errepidearen 2. kilometroan (Garinoain). 948 720 500. info@valdorba.org

«Urtebetean izan ditugun kasuen % 64 erizainok ebatzi ditugu»

beatriz agirre eta bego carvajal

erizainak

Amara Berriko osasun-zentroan iaz hasi ziren pazienteak artatu eta sailkatzeko sistema erabiltzen (RAC esaten diotena). Hala, pediatria-zerbitzuko erizainek lehen mailako arreta ematen diete haurrei, eta, sakontasun handiagoko eritasuna bada, pediatriak artatzen ditu. Beatriz Agirre eta Bego Carvajal erizainek kasuen % 64 artatu dituzte urtebetean. Gurutze Garcia erizaina ere jardun berean aritzen da; goizeko txandan, ordea.

Urtebete daramazue RAC, erabiltzaileak artatu eta sailkatzeko sistemarekin; zer da, zehazki?

Bego Carvajal: Gure pazienteak zentroko harrerara etortzen direnak dira. Paziente gehienak larrialdiko edo atzeraezineko arreta nahi dutelako etortzen dira. Medikuen agenda beterik baldin badago, guregana pasatzen dituzte, baita hura

ez dagoenean ere; hau da, erizainaren kontsultatik igarotzen dira. Guk balorazio bat egiten dugu. Balorazio horren arabera, haurra pediatrik ikusteko hitzordua jartzen dugu, egun bererako edo beste baterako.

Zein irizpide erabiltzen dituzue balorazio horretarako?

Carvajal: Asko dira. Protokoloa betetzen dugu; esaterako, begiratzen

dugu aholkua ematearekin nahikoa ote duen. Kontsulta emateko, zenbait modu ditugu: larrialdikoa, programatua —itxaroteko aholkatzen diegu, eboluzioa ikusi arte—, erizaintzako kontsulta —zauriak sendatzea ez ezik, aholkuak sartzen dira hor; elikadurari lotutakoak, adibidez—...

Beatriz Agirre: Aholkua ematen



zaie, eta gero jarraipena egiten diegu, bai aurrez aurre, bai telefono bidez. Demagun beherakoa duen haur bat etortzen zaigula: horrelakoetan zer egin behar duten azaltzen diegu, urratsez urrats. Azken batean, sintoma alarma noiz bihurtzen den adierazten diegu.

Sistema berriarekin hasi zinetenik urtea igaro da. Izan al da al daketa nabarmenik?

Carvajal: Gure datuen arabera, iaz 1.718 lagunek eskatu zuten asistentzia, eguneko 6,8 batez beste. Horietatik % 64 guk ebatzi genituen.

Agirre: Zifra nabarmena da. Alde batetik erakusten du medikuaren lana zenbateraino jaitsi den. Kontuan izan behar da pediatrik ez direla ordezkatzeko, lan-poltsan ez dago horretan espezializatutako medikurik. Egunean hogeita lau paziente eduki ditzake medikuak hitzartuta, baina gero azken momentuan beste zazpi ere etor daitezke. Gure lana horiek denak hartu eta sailkatzea da. Horrelakorik egin gabe, ezinezkoa da denera iristea.

Sistema berriaren deskribapenen arabera, erizainei autonomia handiago ematen zaie; hau da, horien lana gehiago baloratzen da.

Agirre: Egia esanda, ohiko ospitaleetan ere erabiltzaileak erizainarekin izaten du lehenengo kontaktua. Une horretatik bertatik ari da sailkatzeko bat egiten, larritasunaren arabera, norbanako bat lehenago edo beranduago artatuko dutelako. Ospitaleetan baheketan aritzen diren erizainak babestuta daude lege aldetik.

Carvajal: Txanponaren aurkia eta ifrentzua ditu horrek: ona edo txarra izan daiteke, eta aukeraketa pertsonala da. Gu gai gara erabakiak hartzeko, prestatuta gaudelako, baina,

hala berean, pediatrian lanean urteak daramatzagulako eta talde ona ere badugulako. Baina, sistema horrekin, erizainok arduraren handiagoa hartu behar dugu, eta zenbaiti horrek atzera eragiten dio. Hori da desadostasunaren muina.

«Sistema horrekin, erizainok arduraren handiagoa hartu behar dugu, eta zenbaiti horrek atzera eragiten dio. Hori da desadostasunaren muina»

Zergatik abiatu zen sistema berria hemen?

Carvajal: Besteak beste, lan-karga handia zelako. Dena dela, halako neurri bat aurrera ateratzeko, ezinbestekoa da eskarmentua. Gure kasuan, ni pediatrian ez ezik larrialdietan ere lan egina naiz, Beak hogeitaz gero daramatza haurrekin lanean, eta Gurutzek oraindik ere gehiago.

Agirre: Jardunda ikasten da. Izan ere, kasu asko ikusi behar izaten dugu.

Carvajal: Eboluzio nabarmena izan dugu guk ere. Hasieran medikuarengana bideratzen genuen pazienteen kopurua eta oraingoa ez dira berdinak.

Nola egiten duzue lan?

Agirre: Protokolo bat betetzen dugu, eta asko laguntzen digu erabakiak hartzeko orduan.

Carvajal: Adibidez, bularreko haurrak edo gaixotasun kronikoak dituztenak zuzenean pasatzen ditugu medikuarenera.

Zer balorazio egiten duzue?

Agirre: Harrituta geratu gara. Ez genuen uste gure galbahea horren estua zenik. Ohartzerako zenbaki nabarmenak atera dira.

Zein dira urtebetean gehien errepikatu diren patologiak?

Agirre: Eztula, mukiak, beherakoak eta botaka egitea izan dira gehien errepikatu direnak. Hori bai, sukarra agertu da denen gainetik.

Emaitza horiek zertarako erabili dituzue?

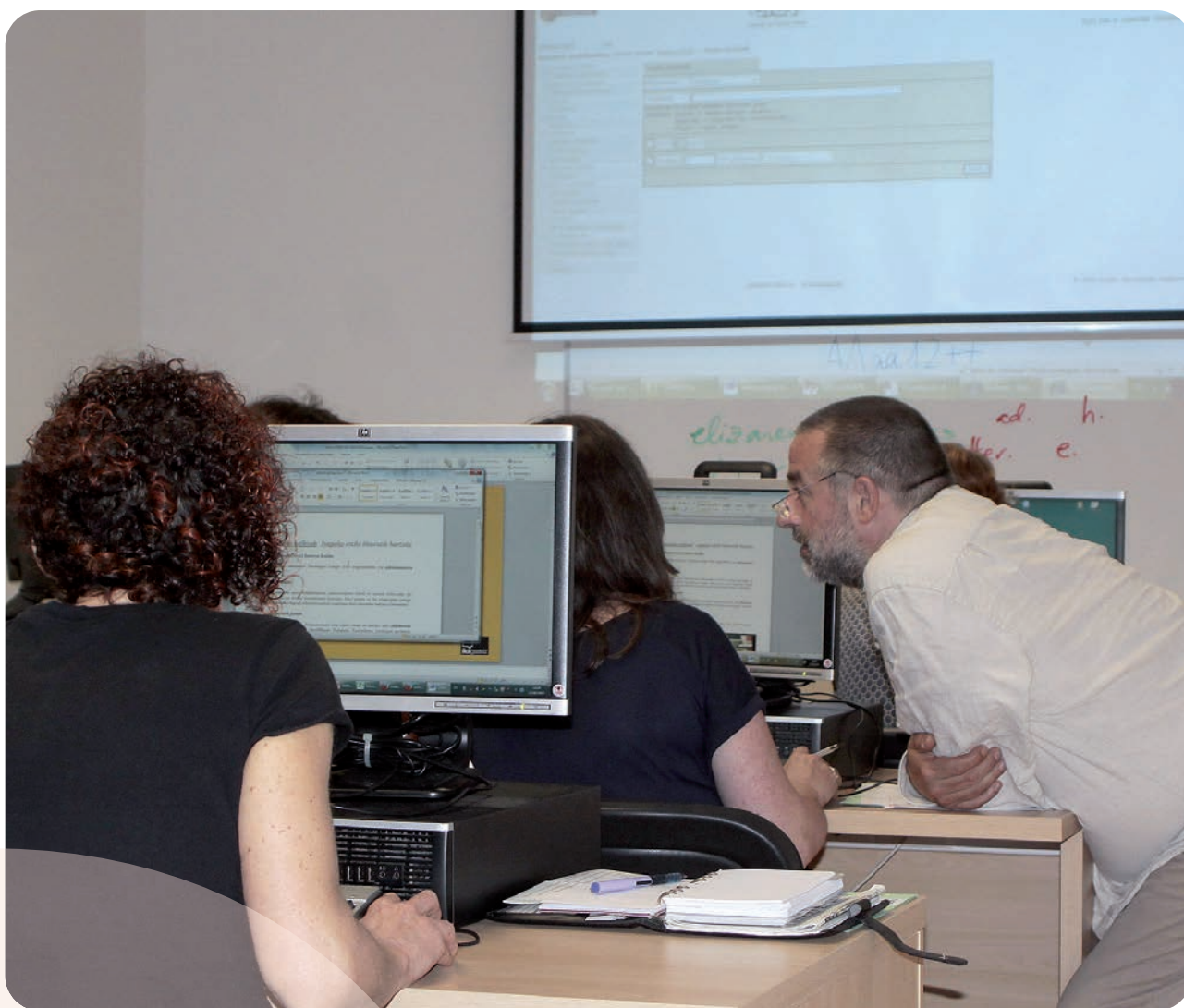
Carvajal: Sara Garcia pediatriarekin guraso-eskola antolatu dugu. Jende ugari etorri zaigu, eta gustura daude. Ikastaro laburrak izan dira, baina eduki handikoak. Ikasleetako batek esan zigun gero berak ematen zizkiela aholkuak parkeko gurasoiei. Kar-kar-kar!

Horrenbeste galdu al da lehenengo gurasoen eta oraingo gurasoen arteko transmisioa?

Carvajal: Baietz esango nuke nik. Lehen familien inguruan beti izaten ziren haurrak; orain, ordea, ez da askorik egoten. Sareak egon badaude, baina guraso eta aitona-amonen artean banatzen da. Lehen gertu zeuden lehengusu eta izeba-osabak, baita auzotarrak ere. Oro har, jendea haurrekin gehiago egoten zen. «Saretuago» zegoen. Haurrak, askotan, haur-eskolan bertan hasten dira sintomekin, eta hezitzaileak gurasoiei hots egiten eta zuzenean etortzen dira osasun-zentrora, haurraren aurpegia ikusi ere egin gabe. Gestio denak lanetik egiten dituzte.

Zenbat aldatu da zuen lana RAC sistemarekin hasi zinetenetik?

Lan-zama handitu da; horregatik, erizainok elkarri lotuago gaude orain. Urtea boladaka igarotzen dugu: neguan izaten da pazienteen kopururik handiena, sukarrak eta mukiak eta abar gehiago izaten baitira; udan, lasaiago ibiltzen gara.



ion zabala

IKA euskaltegiko irakaslea

«Euskaraz lan egin behar duen orok eskura eduki behar luke baliabideen zerrenda bat»

Idaztean edo hitz egitean zalantza ugari sortu ohi dira, ekintza horietarako hautatu dugun hizkuntza edozein izanda ere. Horrelakoetan erabil daitezkeen tresnei buruzko ikastaroak ematen aritu da Osakidetzan Ion Zabala (Elgoibar, Gipuzkoa, 1960), IKA euskaltegiko irakaslea. Terminologiari lotutako baliabideak ez ezik, dokumentuen ereduak eta itzulpenen datu-baseak non dauden azaldu die ikasleei. Galdakaoko, Bilboko, Gasteizko eta Donostiako ospitaleetan eman ditu ikastaroak. Irakaslearen aburuz, edukiz ongi jantziak izan dira ikastaroak, nahiz eta «aukeran, iraupen laburregia» izan duten.

Euskarazko baliabide eta tresna informatikoak ikastaroa ematen aritu zara Osakidetzan. Zer dela eta hasi zinen horiek ematen?

Hika euskaltegiko irakaslea naiz ni, eta guregana jo zuten Osakidetzakoek, ikastaroa emateko jendearen bila zebiltzala eta. Hain justu ere, aurreko udan beste irakasle batek eta biok euskaltegiko irakasle eta ikasleontzat euskarazko baliabide teknologikoen zerrenda bat osatu genuen. Eskaera iritsi zenerako, beraz, lanketatxo bat egin genuen, eta ikastaroa emateko konpromisoa hartu genuen. Nik ekin nion ikastaroak emateari, Dabid, beste langilea, bajaran baitzegoen.

Nolako ikastaroak izan dira?

Oso bitxiak izan dira. Lehenengoak IVAPeko egoitzan eman nituen; pentsatzen dut tartean egongo zirela Osakidetzako langileak, ez bainuen propio galdetu halakorik ba ote zen. Gero, ospitalez ospitale ibili naiz, Galdakaon, Gurutzetan, Donostian eta Arabako Ospitale Psikiatrikoan.

Zer profil izan dute ikastarora joan direnek?

Denetarik izan da; baziren euskaldun berriak, baita euskaldun zaharrak ere. Ospitalearen inguruaren arabera, horien kopurua ere aldatuz joan da. Ikastaro guztietan komunikazio egokia izan dut ia beti. Ulermenarekin ez dut arazorik izan.

Zer behar zituzten ikastaroko ikasleek?

Administrazioko langileak izanik, lehenengo lana izan da dokumentu-ereduak nondik jaso ditzaketen erakustea. Langileak ezin du momentuan gogoratu eskolan edo euskaltegian ikasitakoa; oso zaila da hori. Oso apunte onak izanez gero, bai; baina, oro har, ez da halakorik izaten. Horregatik, IVAPek bere atarian dituen baliabideak erabili ditugu. Hor daude, ELET, Dudanet eta Idaba, esaterako; tresna paregabeak dira. Dokumentuen itzulpenak non-

dik lortu ere azaldu diegu, inoizko denboran eredu gisa har ditzaten. Baina erakundeetatik kanpoko tresnak ere erakutsi ditugu. Hori izan da lehenengo atala, gutxi gorabehera. Bigarrenean, terminologia landu dugu, eta hor, Euskalbar azaldu dugu (euskarazko hiztegi denak biltzen dituen aplikazioa), beste hainbat hiztegiarekin batera. Hori eskertu dute. Arin-arin azaldu ditugu edukiak, oso ikastaro laburrak izan direlako.

«Ikastaroan eduki asko eman ditugu, baina ez dugu izan guztia ikusteko aukerarik»

Laburrak bai, baina ez eduki gabeak.

Denbora gehiago izan bagenu, gauzak hobeto azalduko genituen. Asko eman dugu, baina ez dugu izan guztia ikusteko aukerarik. Edo nola ere, denborarekin ongi moldatu gara esango nuke.

Tresna ugari izaten ditugu eskurara, baina sarritan, hamaika emaitza izaten ditugu. Hitz batek adiera bat baino gehiago ditueanean, erakutsi al diezu egokiena nola aukeratu?

Horretarako tresnarik egokiena Euskalterm da. Hitz bakoitza zein egokieratan erabili zehazten duen batzorde bat dauka; hor erabakitzen dute. Batzuetan, gerta daiteke bilatu nahi den hitza noiz eta nola erabili zehaztu gabe izatea, baina, oro har, hitz guztientzako dute erantzuna. Bestela corpus arakatzailak erabil daitezke. Egia da zehaztasun handiagotan sar gintezkeela, baina horretarako, ordu gehiagoko ikastaroa beharko genuke.

Nolako zalantzak izan dituzte ikasleek?

Euskararen inguruko zalantzen atalean, euskal aditz batua erakutsi diet, subjuntibo madarikatu hori non bilatu jakin dezaten. Badakizu, zalantza ez dadila izan traba edo euskaraz hitz egiteko oztopo. Aipatutako hiztegiarekin eta atarrietan saltsatzeko ariketa bat ere jarri diet, eta denbora dezente eman dute horretan.

Denbora-faltarena aipatu duzu behin baino gehiagotan, ikastaro gehiago antolatu behar direla uste al duzu?

Beharbada, bai; ez da nire kontua, baina. Ni gustura aritu naiz, baina egia da, handik hona ibili behar hori gogor samarra egin zaidala.

Hori izan al daiteke hutsune bat?

Izan daiteke, bai, erakunde publikoek duten hutsunea. Langileei lagundu egin behar zaie lana euskaraz egin dezaten; guk, Araban, urteak daramatzagu horretan; Lakuan ematen ditugu ikastaroak. Bertaraztzen direnetako askok badakite euskaraz; izan ere, bi gauza dira euskaraz jakitea eta euskara teknikoaren menperatzea. Euskara teknikoarekin, batez ere gai sakonak direnean izaten dira zailtasun batzuk, eta guztioi eragiten digute, gainera. Badakit Osakidetzan lan handia egin ari dela euskalduentzako. Oso lan gogorra eta zabala da, baina lor daitekeena.

Publiko zabalago batentzat ere baliagarriak izan daitezke horrelako ikastaroak, ezta? Euskaraz idatzi behar duen orok behar ditu tresnak.

Jakina, behar luke. Sarbide publikoak duen baliabideen berri izatea interesgarria da. Denok izaten ditugu zalantzak, eta guztiontzat da garrantzitsua horiek argitzeko nora jo jakitea. Euskaraz lan egin behar duen orok eskura eduki behar luke baliabideen zerrenda bat.



Albert Muñozek leku ugari ezagutu ditu bizikletan; herri horietako bat da Cadiz.

Bizikleta naturarekin gozatzeko

Albert Muñozek bizikleta hartu, eta astebeteko bidaiak egiten ditu. Hogei urte daramatza horrelako bidaiak egiten; tartean, Frantziako Tourreko Pirinioetako etapa egin du. Azkenekoz, Cadizen izan berri da, eta handik bueltan hitz egin du Osatuberrirekin.

Bizikletazale amorratua da Albert Muñoz. Garraiobiderik gogokoena du, nahiz eta aspaldian lanera ez den horrela joaten. Eguraldiagatik ohitura galdu duela dio. Lanetik kanpo ere bizikletaren gainean ibiltzen da, denbora librea duen guztietan. Baita oportretan ere. Urtero-urtero, bizikleta kargatu eta astebeteko bidaiak egiten ditu.

Bitxia da bizikletan turismoa egiteko ideia nondik atera zuen. Hogei urte egin behar dira atzera: «Eguberrietako bazkari batean koinatak esan zuen ea Donejakue bidea zergatik ez genuen bizikletan egingo. Nik eta bikotekideak baiezkoa eman genuen, eta hala animatu ginen laurok». Esperientzia ederra izan zela gogoratzen du. «Gure planaren arabera, egunean

60 kilometro egin nahi genituen, baina, horiek azkarregi egin genituelako edo, ez ginen geratu, eta aurrera jarraitu genuen, egunean 120 kilometro egitera iritsi ginen arte». Sasoiko zeuden orduan, eta indartsu daude oraindik.

Bizikletan ezagutu dituen lekuen izenak esaten hasi, eta zerranda amai-gabe bati ekiten dio Albertek. Elkarriketaren egunean, San Martingo Harritik (Zuberoa) igarotzekoa zen Frantziako Tourra. Albertek igoa du hori, baita Tourmaleta ere. Ibilbideetarako behar dituzten trasteak bizikletan eramaten dituzte. Ez dute zama handia eramaten, elastiko eta praka batzuekin moldatzen dira eta. Hasierrako puntura, hori bai, furgonetan edo garraio publikoan joan ohi dira. Ipar Euskal Herriaz eta Frantziatz gainera, Herrialde Katalanak eta Espainia ia osorik zeharkatu ditu Albertek. Zenbaitetan bero sapa ikaragarria aguantatuz. Azken aldiz, Cadizen, bero handia pasatu du han. «Saiatzen ginen goizeko seietan hasten eta ordu batean amaitzen, baina batzuetan,

ibilbideko gorabeherengatik beranduago amaitzen genuen; eguzkiak bete-betean jotzen zuenean, alegia».

Bidaiatzeko modurik aproposena iruditzen zaio bizikleta Alberti. Parajeak bertatik bertara ikusteaz gainera naturarekin harreman zuzena izaten duelako zaio erakargarri. «Zelai zabalak, intsektuak, eguzkia... Ikusi eta, gainera, sentitu egiten ditut; giroa usain dezaket bizikletan noala». Malagan, gaztainondoan parkea zeharkatu zuten, eta benetan zirrargarria iruditu zitzaion. Mendian oinez ibiltzeak ere antzeko sentsazioak sorrarazten ditu, baina aukeran, nahiago du bizikleta, bidai luzeagoak eta azkarragoak egin daitezkeelako. Dena den, orain dela urte batzuk, mendi-martxa ugari egindakoa da. Besteak beste, Tolosako hamalau orduko ibilaldia sarri egindakoa da.

Bizikletan bidaiatzen ari direla, aterpetxeetan hartu izan dute ostatu. Jende ugari ezagutzeko aukera ematen die horrek. Jatorri askotako jendea topatzen dute bidean, eta, horrenbestez, pasadizo ugari ikusi izan dituzte. Gogoan du britainiar batzuek produktu energetikoak eskaini zizkietela. «Galdetu ziguten ea zer egiten genuen sasoiaren egoteko, eta erantzun genien gure dietako oinarritzko elikagaia urdaiazpikoa zela», azaldu du irribarrez.

Errepideak eta segurtasuna

Kilometroak eginagatik, ez die begirunerik galdu autoei eta kamioiei. Badaki arriskuaren erdian doala. Neurriak hartzeaz gain, gidariei ere laguntzen die bizikletan doanean. «Autoa datorrela sumatu, eta aurrean beste inor ez datorrela ikusitakoa, gidariari gu aurreratzeko esaten diogu. Eskertu egiten dute hori». Oro har, ez du bizipen txarrik izan. «Leku guztietan bezala, errepidean ere elkarbizitzen ikasi behar da».

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

BOTOIAK	ZIMA	IHURU	TURROIA	OKINA	SALAO
TAJO	TELETE			OB	
		HARBEL			
		ARTULAN			
NIKEU			NOTA		
BARTATZU			AZTAGRA		
				SO	
				ALANTON	
ET		TIRANA			
LUDBI		MALDEI			
			ORA		KOREA
			APIAK		
IGEBELAR					NARE
OJ					
	PALA			ERA	
	ZOB			LEI	
MOZO	BERTEZILA				
	IO				
		LAKAKA			
NAZIA				NION	

erantzunak

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

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

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

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.

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

Ekzerretik eskuinera

1. Amiltzera bultzatua, erorarazia. 2. Euskal mitologiako izakia, emakume-itxura duena. Beldur handi. 3. Antzezlan-mota. Begiradak 4. Europako sumendi gorena, jaun-andreok! Karkaraka da zantzoka denean, hau da, algara bizian. 5. Gipuzkoako udalerria, Urola Kostan. Errepikatuz, ikara. 6. Kopernizioaren ikur kimikoa. Ondorio bat lortzeko erabiltzen diren bideen multzoa. 7. Azkeneko bokala. Alea, bihia. Potasioa balio du. 8. Noranahi. Biarritz Olympique errugbi-talde lapurtarraren laburdura. 9. Pl.,edari bizia. Ataungo auzoa, Gipuzkoako Goierri. 10. Tolosaldeko udalerrri batekoak dituzu hauek.

Goitik behera

1. Karrantzako lekua 2. Gizon-izena. Errusiako ibai luzea. 3. Musulmanen erlijio-gidari magnetikoa. Kristautasunaren lehen mendeetan erromatar inperioaren zenbait eskualdez jabetu zen herri germaniar. 4. Peruko hiriburua. Gudu-orga. 5. Emakume-izena. Bizkaieraz, daramat. 6. Haren semetzat zuten faraoiek bere burua. Lagunik gabe. 7. Bokala. Barneratua. Kontsonantea. 8. Nafarroako udalerria, Burundan. Ez eme. 9. Mairidireak. Bikoia. 10. Apartak.



SAHARA

Geure bidaiak kontatu dugu **Osatuberrin**, kontaguzu orain zeurea!

osatuberri
Zure bidaiak kontatzeko jarri gurekin harremanetan: osatuberrri@osakidetza.eus
Anima zaitetz!



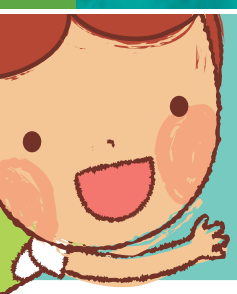
Zer moduz, txikitxo?

Euskaraz bai sano!



Ikur hau ikusten duzunean egizu euskaraz sano!

Donde veas este símbolo podrás ser atendido en euskera



Umeen Txertaketa Egutegia



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

2 hilabete	4 hilabete	6 hilabete	12 hilabete	18 hilabete	4 urte	6 urte	10 urte	12 urte	16 urte
B hepatitis	B hepatitis	B hepatitis	Elgorria		Elgorria		Barizela (1)	Papiloma (2)	
Difteria	Difteria	Difteria	Errubeola	Difteria	Errubeola	Difteria			Difteria (3)
Tetanosa	Tetanosa	Tetanosa	Parotiditisa	Tetanosa	Parotiditisa	Tetanosa			Tetanosa (3)
Kukutxeztula	Kukutxeztula	Kukutxeztula		Kukutxeztula		Kukutxeztula			
Poliomielitisa	Poliomielitisa	Poliomielitisa		Poliomielitisa					
<i>b-motako Haemophilus influenzae-a</i>	<i>b-motako Haemophilus influenzae-a</i>	<i>b-motako Haemophilus influenzae-a</i>		<i>b-motako Haemophilus influenzae-a</i>					
	C meningokoko		C meningokoko					C meningokoko	
Pneumokoko konjugatua (4)	Pneumokoko konjugatua (4)		Pneumokoko konjugatua (4)						

(1) Soilik txertoa hartu ez badute eta gaixotasuna pasa ez badute. 2 dosi: bigarren dosia, lehenengoa eman eta handik hilabetera.
 (2) Lehen Hezkuntzako 6. mailako neskatilak, txertoa hartu gabeak. 2 dosi: bigarren dosia, lehenengoa eman eta handik 6 hilabetera (2015-2016 ikasturtean sartuko da indarrean).
 (3) 65 urtekoei orotz zapen dosi bat jartzea gomendatzen da.
 (4) 2015ean zehar jarriko da abian.