



OSASUNA

Ainhua Agirreazaldegi

Amaia Artola

Hizkuntza Eskola Ofizialeko
irakasleek Irale programaren
barruan atondutako materiala

AURKIBIDEA

A. URTE BERRI, ASMO BERRI	2
1. Urte berriko asmoak	2
2. Esatetik izatera, bide handia	2
3. Goza dezatela!	5
4. Onkeria beste ezer baino gehiago	6
B. ZER JAN, HURA IZAN	8
1. Gustatzen zaionarentzat dena da ona	8
2. Errezetak	10
3. Jateko moduak eta bizi-filosofia	12
4. Prototipikoak eta makrobiotikoak	14
C. EZINEGON MODERNOAK	17
1. Garaiko buruhaustea	17
2. Zer ote da, bada, osasuntsu bizitzea?	18
3. Zailtasunak	18
4. Manifestua	22



30582176

<https://labur.eus/xGjFO>



A. URTE BERRI, ASMO BERRI



Bainulariak Urteberri-eguna ospatzen

fotos2013.cloud.noticias24.com

Ur goiena, ur barrena
Urteberri-egun ona
bakearekin osasuna
onarekin ondasuna
etxekoandre giltzaria
ireki ezazu ataria
hemen daukat ur berria.

Urdiaingo kopla zaharra

1. Urte berriko asmoak

1a. Asko dira urte berria ospatzeko urarekin lotutako errituak. Ba al duzu horrelakoren baten ezagutzarik? Eta zein beste ohitura daude urteari hasiera ona emateko? Egin bilaketa eta ekarri gelara ikaskideei azaltzeko.

1b. Urte garai hau aproposa izaten da geure buruari erronkak jartzeko eta helburu berrien bila abiatzeko. Nolako asmoak izan ohi ditugu urtea hastearekin batera? Elkartu talde txikitan eta idatzi zein diren ohikoenak, arloka sailkatuta:

LANA <i>Lanpostu duinago bat aurkitzea</i> ...	GIZA HARREMANAK <i>Lagunekin aurrez aurre gehiago egotea, eta ez hainbeste sare sozialen bitartez</i> ...
ELIKADURA <i>Aldez aurretik prestatutako janariz elikatzeari uztea</i> ...	ARIKETA FISIKOA <i>Egunean ordu erdi eskaintzea gorputza mugitzeari</i> ...

2. Esatetik izatera, bide handia

2a. Hurrengo orrialdeko "Asmoak erdia ustel" erreportajeak urtea hastearekin batera geure buruari jartzen dizkiogun helburuez dihardu. Besteak beste, helburuak lortzera irits gaitzen zer hartu behar dugun kontuan azaltzen du. Izan ere, bide handia dago esatetik egitera. Hemen dituzu testuan agertuko diren hainbat esapide, asmoen ingurukoak guztiak. Zein lotuko zenituzke porrotaren ideiarekin?

Nork bere buruari jarritako helburuei ekin

Asmoak bere horretan geratu

Asmo berriei heldu

Nork bere buruari erronkak finkatu

Asmoak ezerezean geratu

Egunek aurrera egin ahala helburuak alboratu

Asmoak hutsean geratu

☐
☐
☐
☐
☒
☐
☐

2b. Zertan datza helburuak lortzeko gakoa? Arrakasta izate aldera, zein dira kontuan hartu beharreko alderdiak? Binaka jarrita, zerrendatu bururatzen zaizkizuenak.



2c. Irakurri erreportajea. Hasieran jarri dugun irudiaren ondoan hutsune handi bat dago: testuaren sarrera da hortik atera duguna. Gogoratu zein diren sarrera egiteko teknikak eta, bat aukeratuta, idatzi bana talde txikian.



Asmoak erdia ustel

berria

Data bereziak aitzakia ona izaten dira asmo berriei heltzeko, Xabier Arrazola psikologoaren ustez: «Oporren ondorena eta urte-hasiera garai bereziak izaten dira halakoak planteatzeko edo orain arte egin ez ditugun gauzak egiteko: beti ari gara gure helburuak birziklatzen». Nork bere buruari erronka horiek finkatzea ez da txarra, alderantziz: erronkak behar-beharrezkoak dira Arrazolaren ustez. «Pertsona bakoitzak proiektu estrategikoak behar ditu. Bikotekidearekin, familiarekin... gauzak egiten ari gara beti, eta helburuak jartzea, azken batean, behar bat da», dio Arrazolak. Enpresek egiten duten bezala, pertsonak ere proiektuak izan behar dituzte: ez modu zorrotzean, baizik eta tolerantzia pixka batekin, lortzeko modukoak izango diren neurriekin. Haren ustez, hori da ilusioa eta zoriontasuna lortzeko bide bakarra. Frustrazioak ere hortik datoz.

Baina, gehienetan, finkatutako helburu eta asmo on guztiak ezerezean geratzen dira, eta hori horrela izatearen arrazoiak bat plangintza txar bat egitea izan daiteke: «Helburuak markatzen ditugunean, ezin gara planteamendu sinple batekin konformatu. Adibidez, urtarilaren 1ean tabakoa utzi nahi izatea zail samarra da, egun horretan bertan bazkari berezia egiten delako eta erre egiten delako». Urte-hasiera, berez, garai ona izan daiteke norberaren bizitzan aldaketak planteatzeko, baina uste okerrak burutik kentzea ez legoke sobera: «Urte-hasiera bizitza guztia aldatzeko aprobetxatu nahi izatea ez da erreala: plangintza egokia egin behar da».

Zerbait planifikatzeko, markatzen ditugun helburuak ondo neurtzea, helburu horiek betetzeko neurriak hartzea, baikorra izatea eta helburu horiek bistaratzeko gai izatea funtsezko elementuak dira Arrazolaren ustez. Eta, horrez gain, baita helburuak ingurukoei kontatu eta konpromisoa hartzea ere: «Besteen esperientziak aprobetxatzea ere garrantzitsua da —etxekoena, lagunena, lankideena...—. Helburuak kontatu egin behar ditugu, behinik behin, konpromiso moduko bat izateko».

Asmoak bere horretan geratzeko beste arrazoiak bat bat erronka gehiegi planteatzea edo lortzeko zailak direnak desiratzea izan daiteke. «Hobe da helburu gutxi jarri eta horiek asko lantzea eta sakontzea: betiere, argi edukita noraino joan behar dugun eta nola egingo dugun horra iristeko bidea», dio Arrazolak. Zerotik ehunera egun batetik bestera pasatzea ere ez zaio oso zentzuzkoa iruditzen: egokiagoa litzateke lortu nahi diren helburu horiek pixkanaka betetzea. Ildo horretan, orain artean kirolrik egin ez duen batek korrika egiten hasi nahiko balu, pausoz pauso egin behar luke: «Hirian buelta bat ematen hasi beharko du, ariketari pixkanaka denbora gehiago eskainiz eta gero eta arinago ibiliz».

Halakorik egin ezean, lan nekeza izan daiteke finkatutako helburu horiek lortzea, eta asmo on horiek norberaren aurkako arma bihurtzeko. Helburuak finkatu eta ez betetzea ohitura bihurtzean, gauzak ez lortzea normala dela sinestea gerta daiteke. Eta horrek ondorio garbi bat du: nork bere buruari «badakit ez dudala lortuko» edo «badakit ez naizela iritsiko» gisako mezu ezkorrak bidaltzeko arriskua. Eta hori horrela bada, urteko lehendabiziko helburuak «zabortegira botatzeko modukoak» izango dira. Horregatik da beharrezkoa, Arrazolaren ustez, «baikorra» eta «konstantea» izatea.

Helburu batean beti dago motibazio bat, eta urteko lehen eguna momentu ona den arren, gainerako 364 egunak bezain ona izan daiteke Arrazolaren iritziz. Aholku bat edo beste ematen saiatu da: «Nor bait bere baldintzak hobetzera doanean, benetan hobetzeko gai dela uste duenean egin dezala, sinets dezala benetan bere buruarengan. Plangintza on bat presta dezala, eta ingurukoei galde diezaieiela ea nola lor ditzakeen». Helburuak lortzea bezain garrantzitsua da trukean saria jasotzea: «Gure gizartean egiten ez dena zigortzen dugu, eta egiten dena derrigor egin beharrekotzat jotzeko joera dugu, saritu gabe».

Berria, 2013-01-09 (moldatua). Ilargi Agirre - Maialen Unanue

2d. Orain, jar ezazu arreta asmoak bete ahal izateko artikuluan ageri diren aholkuetan. Bildu beheko zutabeetan asmoak ez betetzearen arrazoiak eta horiei aurre egiteko interesgarrienak irudituz zaizkizun aholkuak.

Porrotaren arrazoiak	Arrakasta lortzeko aholkurik interesgarrienak
Plangintza txar bat egitea	Erronkak neurrikoak izatea, lortzeko modukoak

2e. Eztabaidatu ezazue talde txikitan, betiere zuen iritziak arrazoituz.

- Testuko zer egitura interesgarri azpimarratuko zenituzkete aholkuak emateari dagokionez? Bildu koadroan.

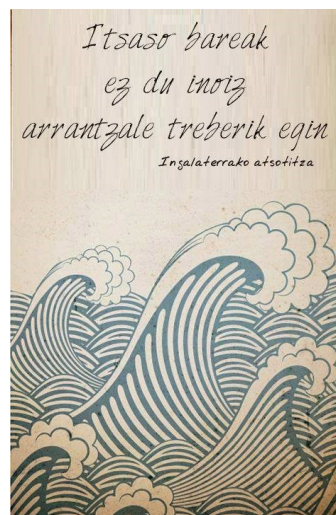
Aholkuak emateko:

Hobe da... -t(z)ea

...

- Bat al zatozte testuan aipatzen diren arrazoi eta aholkuekin?

ATAZA. Taldeka, aukeratu erronka bat: Cleko agiria lortu, Donejakue bidea egin, Behobia-Donostian parte hartu... Egin gogoeta asmo hori lortu ahal izateko kontuan hartu beharrekoen inguruan eta idatzi aldizkari baterako testua, egoera horretan egon daitekeen jendeari laguntzeko.



3. Goza dezatela!

3a. Hona hemen gauez irtetera doazen bi gazte neraberi gurasoek emandako aholkuen bilduma. Bi gazteetako bat Karmele da, eta bestea Mikel. Batak zein besteak jasotakoak nahastuta daude. Ba al dago jakiterik aholku bakoitza norentzat den? Arrazoituz erantzunak.



Aholkuak	Mikelentzat	Karmelentzat
• Ez dadila bakarrik etxeratu.		
• Ez diezaiola inori minik eman.		
• Ondo neurtu dezala zenbat edaten duten.		
• Ez diezaiola ezezagun baten gonbidapenari baietzik esan.		
• Gaua goza dezala.		
• Ez dezala ezezagun baten edaritik hartu.		
• Leku bakartiak ekidin ditzala.		
• Ez dadila gehiegi mozkortu.		
• ...		

“Hari” edo “haiei” aholkuak emateko eta proposamenak formulatzeko:

subjuntiboa + -(e)LA

“Nor bait bere baldintzak hobetzera doanean, benetan hobetzeko gai dela uste duenean egin dezala, sinets dezala benetan bere buruarengan. Plangintza on bat presta dezala, eta ingurukoei galde diezaiela ea nola lor ditzakeen”

3b. Psikologoa zara eta kolaborazio bat egiten duzu herriko aldizkarian. Bertan, aholkularitza eskaintzen duzu eta herritarrek egindako galderei erantzuten diezu. Hauexek dira jaso dituzun azkenak. Irakurri eta erabaki bietako zeini erantzungo diozun.

ADITUAREN HITZAK

Kaixo!

Semearen inguruko kontsulta egin nahi nizuke. Izan ere, unibertsitateko ikasketak egiten hasiko da aurten —etxetik urrun, gainera— eta kezkatuta nago gai izango ote den ikasketak aurrera ateratzeko eta bere kasa bizitzeak dakarren ardurari erantzuteko. Zer gomendio emango zenizkiguke?

Asko estimatzen dizut zure arreta.

Guraso kezkatua

Kaixo!

Gurasoen inguruko kontsulta egin nahi nizuke. Izan ere, aurten unibertsitateko ikasketak egiten hasiko naiz eta, horren aitzakian, gurasoen etxetik ateratzeko aukera izango dut. Kezkatuta nago gurasoak nola moldatuko diren ni gabe, nola egingo dioten aurre “habia hutsaren sindromea” eta nola bideratuko duten oraintxe bertan krisian dagoen bikote-harremana. Zer gomendio emango zeniguke? Estimaten dizut kontsulta egiteko aukera ematea.

Igor

3c. Aukeratu bi mezueta bat eta eman erantzuna galderari. Aholkuak emateko, gogoan izan honako baliabide hauek:

- Garai ona izan daiteke...
- -t(z)ea ez legoke sobera
- -t(z)eko gai izatea funtsezkoa da
- Halakorik egin ezean
- Baldintza hipotetiko
- Subjuntiboa + -(e)LA

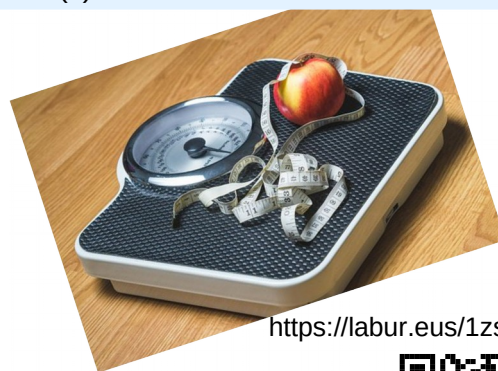
Ez dakizula/dakiola burutik pasa ere egin...
Nik ...-t(z)ea aholkatuko nizuke
Ez litzateke hobe...?
Ez zeundeke hobeto...?
...-t(z)eko esango nizuke
Ni zure lekuan banengo...
Ez ezazu galdu ...-t(z)eko aukerarik

4. Onkeria beste ezer baino gehiago

4a. Entzun kimikan doktorea den Josu Lopez Gazpiori Euskadi Irratian egindako elkarrizketa, eta eman erantzuna galdera hauei:

[Kirola eta elikadura —0:00-04:59—, alkohola—06:16-07:25 eta arrazo zientifikoa 08:30-bukaera—]

- 1) Zuzena al da kirola ona delako ustea? Eman bizpahiru arrazoi.
- 2) Zer harreman dute jatearen inguruko gehiegikeriek eta kirola egiteak?
- 3) Alkohola kontsumoaz ari dela, zeri deritza “geure burua zuritzea”?
- 4) Zein da urte berriko asmoak ez lortzearen zergati zientifikoa? Nola azaltzen du hori zientziak?



<https://labur.eus/1zsGC>



4b. Adostu erantzunak zure ondoko ikaskidearekin. Bat egiten al duzue Lopez Gazpiok esandakoarekin? Zergatik

4c. Geure buruari jarritako erronken inguruko hainbat egitura dituzu hemen. Koka itzazu taulan, zer adierazteko balio duten kontuan hartuta.

EGITURAK

- -t(z)ekotan egon
- Zerbaitetan egoskortu
- Agindutakoa zor
- Amore eman
- Neure burua behartu
- Kosta ahala kosta egin
- -t(z)en hastekoa izan

Arrakasta / Porrota

- Bete-beteen asmatu
- _____
- Etsia hartu

Beharizana

- -t(z)eko beharra eduki
- _____
- Hitza eman
- Beharko egin!
- _____

Ekina

- _____
- Zerbaitetan jarraitu
- _____
- Buru-belarri aritu
- Zerbaiti ekin

Asmoa

- _____
- _____
- -t(z)en hasi ez hasi egon

4d. Irakurri hainbat lagunek urte berrirako beren buruari jarri dizkioten erronkak eta gai honen inguruan duten eskarmentua. Zeinekin egiten duzu bat? Zergatik?

Ni, urte-garai honetan, beti ibiltzen naiz dieta makrobiotikoa egiten hasi ez hasi. Sekula probatu gabea naiz eta interesgarria iruditzen zait jateko beste modu batzuk ezagutzea.

Niretzako eta, batez ere, seme-alabekin egoteko denbora zorrotzago kudeatzen asmatu nahi nuke, eguneroko martxak, konturatzerako, eraman eta irentsi egiten nau eta. Gainera, seme-alabekin aritua naiz horretaz hizketan, eta hitza eman diet. Beraz, agindutakoa zor.

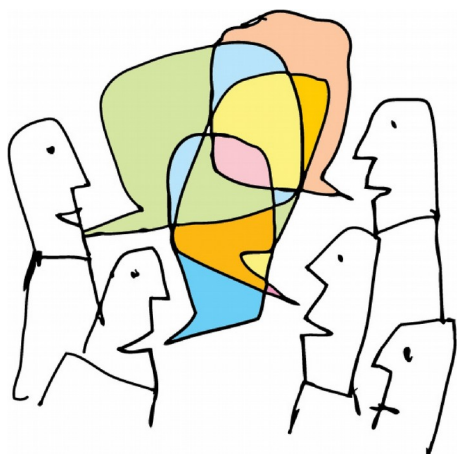
Nik neure buruari egunero-egunero euskaraz zerbait irakurtzeko erronka jarri diot: albisteak, literatura, iritzi-artikuluak... Ez naiz bereziki irakurzalea, eta erraza egingo ez zaidala jakin arren, kosta ahala kosta egin beharra daukat.

Ni urtero saiatu izan naiz igeri egitera joateko erronka betetzen, baina dagoeneko etsia hartu dut, urte bakar batean ere ez baitut lortu behin baino gehiagotan joatea.

Xelebrekeria dirudi, baina ni ogia etxean egiten hastekoa naiz. Eta ogia egiten egoskortsu naizenez, buru-belarri nabil jakin beharrekoak ikasten: legamia etxean nola prestatu, ore ama zer den eta, azkenik, ogia bera nola egin. Egia esan, ogi ona jan nahi izanez gero, gaur egun "ogi-ogia" direlakoan erosten diren horien prezioak ikusita, beharko etxean egin!

ATAZA. Talde txikitan, irratsaio bateko tertulia egingo duzue. Taldeko kide batek moderatzaile-lana egingo du. Besteok prestatu zuen parte-hartzea, hizpideak honako hauek izango direla jakinda:

- Zein dira geure buruari urte hasieran jartzen dizkiogun erronka ohikoenak? Horietatik zenbat betetzen dira? Zer dela eta?
- Nolako eskarmentua duzu zuk urte berriarekin batera jarritako erronken inguruan?
- Asmoak asmo hutsean gera ez daitezen, zer egin?



MODERATZAILEAK

- Hasiera eta bukaera emango dio tertuliari.
- Gaia zein den aurkeztuko du eta, azpigaiak proposatuz, elkarriketa elikatuko du.
- Denbora kudeatuko du eta atal bakoitzari eskainiko zaion denbora finkatuko du.
- Hizlarien parte-hartzea bideratuko eta bermatuko du.

B. ZER JAN, HURA IZAN

1. Gustatzen zaionarentzat dena da ona

1a. Eztabaidatu bikoteka: antzeko gustuak al dituzue?

Alde Zaharreko betiko
tabernako ogitartekoa ala
jatetxea?

Etxeko janaria ala plater
berritzaileak?

Haragizalea ala arrainzalea?

Ardoa, sagardoa, garagardoa, ura...?

Lekaleak ala barazkiak?

Postrerako, kafea?



1b. Zein menu aukeratuko zenuke enpresako bazkari bat egiteko? Eztabaidatu taldean eta aukeratu hiruretako bat. Ondoren, aipatu zein hitz kontsultatu behar izan dituzuen.

A MENUA

PLATER NAGUSIAK

- Bakailao marinatua
- Ahate-konfita zatitxotan
- Galeper-arrautza karamelatuak

POSTREA

- Te berdezko pannacotta

B MENUA

PLATER NAGUSIAK

- Kinoa kuia-lorearekin
- Txekor-masail erregosiak, patata-kremarekin eta tomatetxo lehorrekin
- Txipiroiak eta barazkiak tenpuran

POSTREA

- Almendra gainerreak, madari-zukuarekin eta esne-izozkiarekin

C MENUA

PLATER NAGUSIAK

- Alberjina- eta alga-kurruskaria
- Muskuiluak ozpin-oliotan
- Haragizko bola mina

POSTREA

- Hostopila esne-gainarekin eta txokolatearekin

1c. Bazkaritara joango diren lankide batzuek beren elikaduran hainbat muga dituzte. Aztertu zure ingurukoekin zein plater ezingo lituzketen jan pertsona hauek.

Aitor: zeliakoa da. Glutenik ez!

Mikel: kolesterol altua dauka. Gantz saturatuen kontsumoa gutxitu beharra dauka.

Miren: beganoa da. Landareetatik eratorritako elikagaiak bakarrik jaten ditu.

• **Kolesterol** altua duten pertsonak honako elikagai hauetan dauden gantz saturatuak saihestu behar dituzte: prozesatutako haragiak edo txerriak, pateak, latak arraina, mariskoak, ahuakatea, kokoa, olibak, kakahueteak, pistatxoak, intxaurrak, almendrak, mantekazko edo gurinezko pastelak, azukrea, arroz frijitua, jogurta, gazta, freskagarriak eta alkohola, izozkiak, txokolatea...

• **Zeliakoek** ezin dute garirik, olorik, garagarrik edo zekalerik jan, "glutenik gabea" dioen etiketak izan ezean, behintzat. Honako elikagai eta edari hauek saihestu behar dituzte: garagardoa, babarrunak, galletak, hanbursesak, izozkiak, ogia, patata frijituak, pastak, pastelak, hot dog-ak, pizza, oilasko frijitua, latak zopak...

• **Beganoek** ez dute animalietatik eratorritako elikagairik jaten (ezta arrautzarik edo esnekirik ere).



1d. Erantsi bi galdera jarraian duzun galdetegiari, eta, talde txikian, trukatu jateko ohituren inguruko informazioa.

- Menuan agertu diren plateretatik, jango zenuke orain bakarren bat?
- Izango zinateke begano? Zein da zure platerik maiteena?
- Zer jateari ez zenioke inondik inora utziko?

- Gehiegi jaten duzula esango zenuke?

• _____

• _____

1e. Asko dira elikagaien inguruan sortutako esapideak. Ezagutzen al dituzu zerrendakoak? Zer esan nahi dute?



ESAPIDEAK

- *tomatea baino gorriago jarri*
- ogi puska izan
- -(r)i babak eltzetik atera
- pipertuta ibili
- piperrik ez balio izan
- ogi hutsean egon
- haltzari fruitua eskatu
- esne-mamitan bizi
- pikutara joan/bidali

1f. Bete itzazu hutsuneak, goiko esapideak erabilita.

1. Medikuak dieta ezarri zionetik, _____.
2. Handitxoa da dagoeneko; ez naiz beti ibiliko _____.
3. Bota ezazu traste zahar hori, _____ eta!
4. Telefono madarikatu hau oraintxe bertan _____ nuke _____.
5. Loteria egokituko balitzaigu _____.
6. Etxerako modukoa da zure laguna, bai; _____ galanta da.
7. Larunbatean _____ zuen, eta igandean haiek komeriak!
8. Hori umeari geldu egoteko esatea bezala da; _____ ezin zaio _____.
9. Miren ohitu da jendaurrean hitz egitera. Lehen, _____ jartzen zen.
10. Lan-ordutegia luzatu ziotenetik, _____.

1g. Ezagutzen duzu janariarekin lotutako esapide gehiago? Zer esanahi dute?

Ogi gogorrari hagin zorrotza

2. Errezetak

2a. Irakurri errezeta hau eta azpimarratu bertan ageri diren denbora-elementuak:

Arroz beltza txipiroiekin



Osagaiak

- 0,5 kg txipiroi, dadotan moztuak
- txipiroien tinta
- 8 koilarakada handi oliba-olio birjina
- 2 tipulin handi, txikituak
- 2 baratxuri ale, xehatuak
- 0,5 kg arroz, ale biribilekoa
- 2 baso ardo zuri
- 1,3 L arrain-salda edo ur
- 1 koilarakada handi gazta fresko, Filadelfia motakoa
- 1 koilarakada handi gurin
- 1 koilarakada handi gazta birrindu, Idiazabal motakoa
- 1 koilarakada handi esnegain, erdi harrotua

Errezeta

Uretan garbituko ditugu txipiroiak, barruko tripak atera eta tintak erretiratu. Baso batean disolbatuko ditugu tintak, ur pixka batekin. Garroak eta hegala garbitu eta, alea freskoa bada eta azala badu, bere horretan utziko dugu. Dado txikitan moztuko dugu txipiroia, pazientzia handiz.

Kazola batean, hiru koilarakada oliba-olio jarriko ditugu. Tipulina, baratxuria eta gatz pixka bat erantsi eta su ertainean edukiko dugu guztia 15 minutuan, kolorea hartzen utzi gabe. Bitartean, su bizian ipiniko ditugu padera batean beste hiru koilarakada oliba-olio eta gorritu arte salteatuko dugu bertan txipiroia. Gatza emango diogu, ondoren.

Prest eduki orduko, sutan ezituzko barazkiekin batera ipiniko ditugu txipiroi-dadoak eta arroza. Eragin eta eragin ariko gara etengabe kazolari. Gatz pixka bat emango diogu bitartean. Ardo zuria eta uretan deseginiko tintak erantsi eta ahitzen utziko ditugu, guztiz lehortu arte. Orduantxe hasiko gara salda edo ur beroa eranstean, pixkana-pixkana, zurezko koilarari eragiteari utzi gabe. Ura eranstean badiogu, itsaski-saldaz edo pastilla bat arrain-salda botata indartuko dugu zaporea. Pixkana-pixkana erantsiko dugu salda 17 minutuan zehar: hondoa beti heze egongo da eta arroza beti egosten, almidonia askatu eta itxura krematsua har dezan. Sei edo zazpi aldiz erantsi beharko dugu salda, su berean eta kazolari eraginez beti.

Bukatzeko gutxi falta dela edo salda bukatu zaigunean, sua itzali eta, zurezko koilarari eragiteari utzi gabe, gazta freskoa, gurina, gazta birrindua, gainerako oliba-olioa eta esnegaina erantsiko ditugu. Kazolari azken ukituak eman eta krematsu-krematsu zerbitzatuko dugu arroza.

Garrantzitsua da ale biribileko arroza erabiltzea, eta lurrunduak edota ale luzekoak guztiz baztertzea. Plater honetan izozturiko txipiroi onak eta txibia freskoak ere erabil daitezke. Arroz hauek bereziki zaindu behar dira: lana eskatzen dute, baina merezi du ahaleginak.

www.sukaldean.com (moldatua)

2b. Kokatu taula honetan errezetan aurkitu dituzun denborazko adierazpideak. Ondoren, gehitu taulan behean eman dizkizugunak.

AURRETIK	MENTU BEREAN	ONDOREN, BEREHALA	ONDOREN
<i>aitzin</i>	<i>-t(z)ean</i>	<i>eta berehala</i>	<i>ondoan</i>
ABIAPUNTUA	BUKAERA	BESTELAKO BALIABIDEAK	
<i>-(e)netik</i>	<i>artean</i>	<i>-en buruan</i>	

<i>-t(z)ean</i>	<i>ondoan</i>	<i>eta berehala</i>	<i>aitzin</i>
<i>-(e)netik</i>	<i>artean</i>	<i>-en buruan</i>	<i>-takoan</i>
<i>-(e)nean</i>	<i>-t(z)eaz batera</i>	<i>ostean</i>	<i>ahala</i>
<i>-t(z)erakoan</i>	<i>-(e)larik</i>	<i>-(e)la</i>	<i>(-en) bezain laster</i>
<i>-t(z)erako</i>	<i>(harik eta...) arte</i>	<i>segidan</i>	<i>-ta/- (r)ik</i>

2c. Egin errezeta batean erabil daitezkeen esaldiak, taulan kokatu dituzun denbora-adierazpide horiekin. Idatzi patata-tortilla egiteko edo babarrunak prestatzeko instrukzio batzuk (bietako bat aukeratu). Saiatu denbora-adierazpide egokienak erabiltzen eta, horretarako, gogoratu taulan sailkatu dituzunak.



Errezeta: **Patata-tortilla**

Olio berotzen jarri **aitzin**, tipula ebakita edukitzea komeni da



Errezeta: **Babarrunak**

Behin babarrunak 24 orduz beratzen **edukita**, gainerako elikagaiak prestatzen has gaitezke

2d. Orain, bilatu zure gustuko errezeta bat eta, etxean idatziz prestatu ondoren, eman gelan haren berri, ahoz, talde txikian. Errezetarekin batera, ez ahaztu aholku batzuk ematea (erabili agintera), errezeta hori ondo atera dakien.

Entzun ondoren, idatzi errezetak ongi atera daitezkeen jasotako aholkurik interesgarrienak (erabili subjuntiboa).

2e. Aukeratu azaldutako errezeten artean zuen arteko afari batean egingo zenuketena. Zergatik?

3. Jateko moduak, bizi-filosofia

3a. Talde txikitan bilduta, erantzun galdera hauei.

- Nolakoak gara euskaldunok janariari dagokionez? Jatun onak gara?
- Zer jaten du euskaldun prototipikoak?
- Badakizu makrobiotika zer den? Zer bizi-filosofiari erantzuten dio?
- Bizitzako zein alorretan eragiten du jateko moduak?
- Zenbaterainoko lotura du jateko moduak osasunarekin? Irakurri hemen bildutako esaera zahar sorta (www.donostiaeuskaraz.eus/platerean).



- Osasuna izateko, gutxi bazkaldu eta goiz afaldu.
- Nahi baduzu ongi bizi, gaurko afaria biharko utzi.
- Arno doiak flakoak azkartzen, soberak azkarrak flakatzen.
- Baratzuria, zazpi gaitzen kontrakoa.
- Minik gabe bizi nahi baduzu, ez jan goserik gabe.
- Goseak dagoenarentzat, ogi gogorrik ez.
- Gaizki jan, gaizki lan.

3b. Irakurri beganismoa zertan datzan laburki adierazten duen azalpen-testua eta erreparatu azpimarrei:

Beganismoa animalien ganako errespetuan oinarritutako bizimodua eta filosofia da, Ingalaterran 1944an sortua. Beganismoak antropozentrismoa arbuiazen du. Aitzitik, animalien eskubideen alde egiten du, baina betiere animalien esplotazioa desager dadin lan eginez, ez baita mugatzen haien bizi-baldintzak hobetu behar direla aldarrikatzera. Hori dela medio, animaliekin egiten diren jardueretan ez dute parte hartzen beganoek, eta, horrez gain, jatorria animalietan duen produkturik ez dute kontsumitzen.

Janzkerari dagokionez, jatorria animalietan duten ehunak arbuiazen dituzte. Bide beretik, animalietan testatutako produktuak baztertzen saiatzen dira.



Wikipedia (moldatua)

3c. Zertarako erabiltzen ditugu azpimarratu ditugun elementu lexikoak? Ezagutzen duzu helburu hori betetzeko bestelako hizkuntza-egiturarik?

DEFINIZIOAK EMATEKO	ZERGATIA ADIERAZTEKO	HELBURUA ADIERAZTEKO	OROKORTZEKO
-tako	hori dela medio	-n (subjuntiboa)	

3d. Makrobiotika, beganismoaren antzera, indar handia ari da hartzen. Bilatu ezazu gaiaren inguruko informazioa eta eman gelan, ahoz, aurkitu duzunaren berri. Aipatu zer iturri erabili dituzun.

MAKROBIOTIKA



- Definizioa
- Oinarrizko printzipioak
- Elikagaiak
- Sukaldaritza makrobiotikoa
- Makrobiotika eta zientzia
- Sukaldaritza makrobiotikoa
- ...

ATAZA. Sortu MAKROBIOTIKA zer den adierazten duen azalpen-testu laburra. Gogoratu lagungarri izango zaizkizula definizioak emateko, zergatia adierazteko, helburua zehazteko eta ideiak orokortzeko egiturak.



4. Makrobiotikoak eta prototipikoak

<https://labur.eus/E2yWO>

4a. Entzun Maialen Lujanbiok gure artean dauden jateko estiloei buruz egin duen hausnarketa, eta esan ondorengo esaldiak bat datozen ala ez berak dioenarekin.




	EGIA	GEZURRA
1. Kontuak kontu, euskaldunok beti konponduko ditugu gure arazoak mahai baten bueltan.		
2. Jende makrobiotikoak gaizki sentiarazten zaitu, jaten duzun horrekin zure gorputza izorratzen ariko bazina bezala.		
3. Beti bezala, gure inguruan janaria gehien hitz egiten dutenak euskaldun tradizionalak dira, prototipikoak.		
4. Oso modu nabarmenean ez bada ere, dieta tradizionalaren jarraitzaileak beren jateko modua inposatzen saiatzen dira.		
5. Euskaldunok, gaitz larriren bat dugunean, gorputza garbitzeko dauden etxe horietara jo ohi dugu.		
6. Makrobiotika eta gai hauek ez dira hain ezagunak zenbait lekutan, Valentzia aldean, esaterako.		

4b. Jarri arreta “Haserre egongo balitz bezala” egiturari eta osatu ondorengo esaldi hauek egitura hori erabiliz.

0. Zuri lagundu? Nola ez ba! Beste egitekorik _____ (ez banu bezala).

1. Oso modu kategorikoan hitz egiten du politikari horrek, beti arrazoia _____.

2. Aurpegi txarra daukazu, lo egin _____.

3. Irakasle horrek haurrak _____ tratatzen gaitu.

4. Gaizkile bat _____ tratatzen naute bulego horretan.

5. Eskua eraman zuen gero burura, zerbait esatea ahaztu _____.

6. Kalera alde egin zuen ezer entzun ez balu bezala, inporta _____.

Baldintza hipotetikoak + bezala / legez

Kontaketa batean interesgarria da konparazioak erabiltzea.

Ad.: Kontu-kontari ari ginela, nik makrobiotika aipatu nuenean, denak euskaraz ari banintz bezala geratu zitzaizkidan begira.

4c. Entzun ezazu berriro audioa testuaren transkripzioa aurrean duzula eta erreparatu Lujanbiok darabiltzan baliabideei. Ondoren, erantzun galderari.

Jin eta jan

Topikoak dio euskalduna dela munduan, jateko eta edateko sobran dutenen artean, jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz den espezie bakarra. Eta esango nuke, gezurra badirudi ere, gaur egun janariaz gehien hitz egiten duena ez dela euskaldun prototipikoa. Gaur egun parajeotan janariaz gehien hitz egiten duena euskaldun makrobiotikoa da eta, bereziki, fede berrira iritsi berriak eta misiolari-bokazio puntu bat duten horiek. Horiek dira orain euren arroz, olo eta artatxiki —beste konturik gabe—, euren kinoa, sarrazeno eta azuki, saltsa bat izaten zuten gure lehengo elkarriketa haien idortzaileak. Azkenerako, norbera ere jarri egiten da: tofu eta seitan izena duten izate igarriezineko zera horiek jatera; eta gozatzera, inkluso.

Nik uste nuen kontu hau zabaldua zela. Baina denbora asko ez dela, Valentzian tokatu naiz mahai-buelta batean, hango jende gazte, konprometitu edo... gutxienez gu bezain guaia baden jende baten artean, eta han kontu-kontari ari ginela nik makrobiotika aipatu nuenean, denak euskaraz ari banintz bezala geratu zitzaizkidan begira. Ez zutela ulertu, alegia, ez zekitela zer zen makrobiotika, guretzat hemen eguneroko ogia, espeltazko eta integrala dena. Ordutik zer-pentsa nago: ez dakit beste inor baino bizkorragoak garen, edo beste inor baino inuzenteagoak. Euskaldunez beteta daudela barau- eta garbiketa-etxe guztiak, hori bai; eta ez naiz ari gaitz larriren batek hartara behartutako jendeaz. Besteez ari naiz. Obsesio kokorra daukagu hemen jatearekin, eta jana obsesio bihur ez dadin bilatzen duen jate modua ere bueltan-bueltan bera bihurtzen da obsesio.

Euskaldun prototipikoa eta euskaldun makrobiotikoa: bi elizatako fededunak, batzuk San Martinenak eta besteak Saint Gaudensenak. Eta bi horien artean, beste guztiak: belarjaleak, beganoak, dieta paleolitikoa egiten dutenak, kruditarianoak... Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat! Sozietateko parrillan okurritzen bazaizu barazkiak jartzea erretzen, euskaldun prototipikoak koitadu bati bezala begiratuko dizu, ikatza alferrik galtzen ari bazina bezala, eta begiekin esango dizu: “Jan ezan haragi pixka bat, neska”. Jende tipo hori da betiko dietaren gehiagotasuna sinpatikoki inposatzen duena. Gero, burla-giroan baina hala ere mimoz erretako barazki eta abarrak mahaira urreratzen dituzunean, euskaldun makrobiotikoaren begietan herioa ikusiko duzu, barrutik oihuka ari balitz bezala: “Ez, piperra ez, tomateak ez!”. Edo, seguruago, honelako zerbait esango luke: “Proteinak karbohidratoekin ez!”, teoria berri batetik gehiegi eta derrepentegi ikasi duenaren espantuz. Jende tipo hori da sartzen duzun mokadu bakoitzean zure burua pozoitzen ari zarela sentiarazten dizuna.

Bizi honetan bakoitzak ahal dugun moduan eusten diogu egonezinari, eta besteen aukera gutxiestea izaten da biderik errazena norberaren aukera zalantzan jarri beharrik ez izateko. Piperra bonba bat da; okela, asesinatoa; arrautza frijitu pareta jatea, ia immolazioa; zekale hutsetik aritzea, bizi arteko zigorra. Berdea ikusi ere egin nahi ez duenak odola nahi du.

Ez dago erraza bizikidetzatza: gero eta intolerantzia gehiago dago. Nork esan zuen euskal afera mahai bueltan konponduko zenik?

- Zein da testuaren mezua?
- Zer baliabide darabiltza horretarako?

Erreparatu testutik hartutako esaldiei. Zertarako darabiltza Lujanbiok? Lotu testuko esaldiak, behean eman dizkizugun funtzioekin.

- Topikoak dio euskalduna dela munduan...
- Eta esango nuke...
- Euskaldunez beteta daudela barau- eta garbiketa-etxe guztiak, hori bai.
 - Ez naiz ari gaitz larriren batek hartara behartutako jendeaz.
 - Honelako zerbait esango luke.
 - Nork esan zuen ...-(e)nik?

FUNTZIOAK

- Baieztapen absolutu bat sortzeko
- Sinesgarria ez den ideia bat emateko
- Norbaiti erreferentzia egiteko
- Norbaiten hitzak ekartzeko
- Uste zabaldu bat testura ekartzeko
- Bere iritzia emateko

Irakurri ezker zutabeko egiturak, testuan ageri direnak. Neutroak iruditzen al zaizkizu? Zer lortu du Lujanbiok horiek horrela adierazita? Saia zaitetz beste era batera esaten, betiere esan indarrari eutsiz

Testuan ageri dena	Beste era batera esanda
Parajeotan	
Jan ahala janariaz hitz egiteko kapaz	
Joan eta presta ezazu bazkari bat kuadrilla horrentzat!	
Zekale hutsetik aritzea bizi arteko zigorra da.	
Berdea ikusi ere egin nahi ez duenak odola nahi du.	
Ez dago erraza bizikidetza.	
Euren arroz, olo eta artatxiki beste konturik gabe; euren kinoa, sarrazeno eta azuki...	

Bueltan-bueltan hera

4d. Taldeka, aukeratu elikadura mota bat (tradizionala, dieta mediterranea, beganoa, makrobiotikoa, janari azkarra...) eta bildu zer ezaugarri dituen. Ondoren, egin dieta horren defentsa ahoz beste taldeen aurrean: azpimarratu alde onak eta saiatu gabeziei garrantzia kentzen. Aurreikusi beste taldeetatik etor litezkeen kritika nagusiak.

Kontzesiboak: kontraargudioak egiteko

Adizki jokatuan

-(e)n arren
nahiz (eta) ...-(e)n
ba-... ere

-(e)la ereAdizki jokatugabeen

arren
nahiz (eta)
-(e)z gero ere
-ta ere, -(r)ik ere
-agatik (ere)

gorabehera (aditzaren elipsia)

Oharra: ez nahastu -tu arren eta -t(z)earren egiturak

Ez du gidabaimena atera, autoa ongi gidatu arren.

Aztertzailak autoa geratzeko esan dio, azkarregi gidatzearen.

ATAZA. Jakin berri duzu lantokian menua aldatzea erabaki dutela, orain dagoena behar bezain osasungarria ez delakoan. Hemendik aurrera, langileek kontrakorik adierazi ezean, menua makrobiotikoa izango da. Idatzi e-mail bat lankideei zure iritzia adieraziz eta, batez ere, haiek zurekin bat egin dezaten. Horretarako, kontuan izan testuari adierazkortasuna eman diezazkioketen hizkuntza-baliabideak.

C. EZINEGON MODERNOAK

1. Garaiko buruhaustea

1a. Entzun Atxagari 2000 urtearen atarian egindako elkarrizketaren zatia eta azaldu idatziz zer esan nahi duen hautatutako esaera zaharrak:



Gaurko euriak ekarriko
ditu biharko lokatzak.

Esaera zaharra



<https://labur.eus/BT0om>

1b. Askotarikoak dira norberaren kezka eta beldurrak. Horietako asko bizi dugun garaiarekin eta gizartearen bilakaerarekin daude lotuta. Talde txikitan, ordenatu zerrendan ageri diren kezka garrantziaren arabera. Adostasuna lortzeko, taldekide bakoitzak bere iritzia argudiatu beharko du.

Buruko gaixotasunek kezkatzen gaituzte.
Lan-baldintza eskasek ito egiten gaituzte.
Beldurra diogu bakardadeari.
Erlojuaren menpe bizitzeak amorratzen gaitu.
Hondamendi naturalen beldur bizi gara.
Europar krisi politikoa lehertzeak beldurtzen gaitu.
Ezinegona eragiten digu natura-baliabideak agortzeak.
Elikagaiak gero eta kutsatuagoak izango diren beldurrez bizi gara.
Krisi ekonomikoaren itzalak ezinegona eragiten digu.
Makinen hedapena tarteko, lanik gabe geratzeak eragiten digu larridura.
Zenbait agintari politikoren arduragabekeriak sumindu egiten gaitu.
...

Antzekoa al da beste taldeetan erabaki duten hurrenkera?

1c. Alde handia al dago orain hirurogei urteko beldur eta kezken eta oraingoan artean? Egin ezazue orain hirurogei urte nagusi zirenen zerrenda.

Beldurra eta kezka adierazteko

NORK kasua eskatzen dutenak:

Kezkatu, ito, amorratu, sumindu, ezinegona eragin, larridura eragin, beldurtu

Bestelakoak:

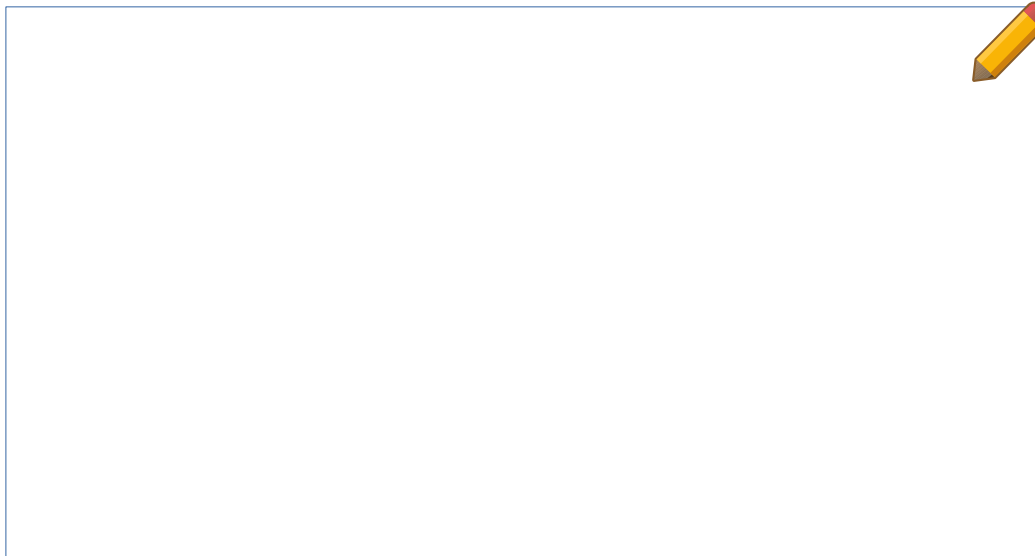
-(r)i beldurra izan, -(r)en beldur bizi, -(r)en beldurrez bizi, -t(z)eko beldurrak egon

2. Zer ote da, bada, osasuntsu bizitzea?

2a. Zer deritzezu honako baieztapen hauei?

- Bizi-estilo osasuntsua izatea fruta eta barazkiak jatea baino zerbait gehiago da.
- Autoestimuari eustea eta bizitza unez une gozatzea bizi-estilo osasuntsuaren giltzarrietako bat da.

2b. Entzun Irati Jimenezen gogoeta eta idatzi zure ustez zer ideia nagusi adierazi nahi izan duen.



<https://labur.eus/2589C>


3. Zailtasunak

Estresak bizi zaitu?

Adierazle sorta txiki honek estresa pairatzen ari zaren jakiteko aukera emango dizu.

	Zure ingurukoen arabera, beti zabilta zerbaitetan, galtzak bete lan.
	Aisa igarotzen zara alaitasunetik adorea galtzera.
	Lanik gabe zaude edo lana aldatu nahi zenuke.
	Kezkatuta zaude familia-arazoak eta arazo ekonomikoak direla-eta.
	Zuretzako denbora gehiago behar duzulakoan zaude.
	Sarri joaten zaizu burua errua edo herra sentiarazten dizuten iraganeko kontuetara.
	Kafea, tabakoa, alkohola edo bestelako pizgarriak kontsumitzen dituzu.
	Jateko era orekatuagoa izan nahiko zenuke.
	Besteekiko harremanetan, lar babeslea zara eta sufritu egiten duzu besteengatik.
	Gauean kosta egiten zaizu lo hartzea eta atsedean hartzea.
	Gihar-kontrakturak dituzu.
	Zure bizitzan zenbait gauza aldatzeko beharra sentitzen duzu.



3a. Zure estres-maila zehazteko, zenbatu puntu bat zugar betetzen den adierazle bakoitzeko, eta puntu erdia zalantzarik egin baduzu edo “batzuetan” erantzun nahian geratu bazara. Ezezko erantzunek ez dute punturik ematen.

- **9 eta 12 puntu artean.** Litekeena da testa egiten hasterako ere ondo asko jakitea estres handia bizitzen ari zarela. Dena den, garrantzitsua da egoeraren larritasunaz jabetzea modurik egokienean aurre egin ahal izateko. Elikadura zaindu, ariketa fisikoa egin eta ohitura osasungarriak hartu... Jakinak diren aldaketak ez ezik, sakon-sakoneko aldaketa baten beharra ere baduzu.
- **6 eta 8 puntu artean.** Seguru asko egunean-egunean bizi dituzun estutasun, urduritasun eta suminkortasunak nabarmen eskatu dute zure bizi-kalitatea. Hasi gorputzari arreta jartzen, osasunerako oso kaltegarria izan daitekeen egoera batera iritsi gabe.
- **3 eta 5 puntu artean.** Gorputza estres-zantzuak erakusten hasi zaizun arren, garaiz zabilta erremedioa jartzeko. Eman lehentasuna elikadura orekatuari, egin ariketa fisikoa astean hainbat egunetan eta ez ahaztu zuretzako denbora hartzea.
- **0 eta 2 puntu artean.** Estresa ez da zure kezkarik handiena, eta ezagun du gorabeherarik gabeko bizimodua daramazula.

3b. Irakurri “Zailtasunei heltzeko tresnak” artikulua eta adierazi honako baieztapen hauek EGIA ala GEZURRA diren.

	Egia	Gezurra
Adituek neurrigabea deritzote gaur egungo psikofarmakoen kontsumoari.		
Tristura- eta antsietate-egoera puntualetan, aukera egokia da depresioaren aurkako eta lasaitzeko botikak hartzea.		
Familia-medikuek ere badute psikofarmako gehiegi hartzearen ardura.		
Lertxundiren ustez, bizitzan ezin da sufrimendua errotik erauzi.		
Emozioak lantzen ikasteak hezkuntzaren erdigunean egon behar luke, Garcesen iritziz.		
Pedagogoaren esanetan, emozioen kudeaketa egokiak jokabide baikorrak indartzera eta emozio desatseginak baztertzera eraman behar gaitu.		
<i>Mindfulness</i> teknika buruan trabatuta ditugun pentsamenduak identifikatzean datza.		
Arreta lantzeak pentsamenduak eta emozioak kudeatzeko aukera ematen du.		



Bizigiro

Zailtasunei heltzeko tresnak

Lasaigarriak eta depresioaren aurkako botikak neurriz gain kontsumitzen direla ohartarazi dute adituek. Beharrezkoak ez direnean ere kontsumitzen dira. Emozio desatseginak apaldu nahi izateari egotzi diote gorakada. Emozioak bideratzeko baliabide gabezia sumatzen dute gizarteak.



Gorka Berasategi
Otamendi



Orfidal, Lorazepam, Prozac, Escitalopram, Seroxat... Psikofarmakoen izen komertzialak eguneroko hiztegiaren parte ari dira bihurtzen. Sendagai lasaigarrien eta depresioaren aurkakoen kontsumoak kezkatuta dauzka adituak. Geroz eta ohikoagoa da psikofarmakoen laguntza bilatzea, urduritasunari, antsietateari, tristurari edota beldurrari aurre egiteko. Adituen esanetan, botika horiek kasu batzuetan oso baliagarriak eta beharrezkoak izaten diren arren, egokiak ez direnetan ere egiten da haien aldeko hautua. Desegoki erabiltzen direla adierazi dute, eta mediku-errezetarik gabe sendagaiak hartzearen arriskuez ohartarazi dute. «Depresioaren aurkako botika eta lasaigarri gehiegi hartzen direla datu argia da. [Espainiako Osasun] Ministerioak esan du, eta egunerokoan ere ikusten dugu hori», adierazi du Xabier Lertxundik, Osakidetzako Osasun Mentaleko Sareko psikiatrak. Kontsumo-igoera azaltzen duten arrazoiak askotarikoak dira, Lertxundiren ustez. Haren esanetan, arrazoi horietako bat da egoera ez-klinikoetan ere botikak erabiltzeko joera zabaldu egin dela azken urteetan. «Depresioaren aurkako botikak depresio klinikoa dagoenean erabili behar dira. Desberdindu egin behar dira depresio klinikoa eta bizitzaren aldiren batean izan ditzakegun tristura- edo zailtasun-egoerak. Antsietate-nahasmendua dagoenean ere botika hartzea egokia da; ez, ordea, antsietate-egoera puntuala denean».

Medikuek botiken laguntzara gehiegi jotzen dutela aitortu du. Lanerako duten presioarengatik dela adierazi du. «Familia-medikuek kudeatu ohi dituzte halako kasuak, eta duten presioarengatik askotan errazagoa da pilula bat errezetatzea beste irtenbide batzuk bilatzea baino. Kritika orokor bat egin beharko dugu, osasun-sistemarena barne. Agian ez dugu bestelako tresnarik gizarteari eskaintzeko».

Gaixotasunik ez denean, botiketara jotzeko hautua gizarte-ereduaren ondorio dela deritzo. «Ez dut uste bizitza sufritzeko denik, baina bizitzako sufrimenduei buruzko perspektiba galdu dugu. Bizitzan arazorik ez izatea oso konplikatu da. Badirudi tresnak falta zaizkigula horrelako egoerak kudeatzeko. Berehala sufrimendua ezabatu nahi dugu, eta batzuetan prozesu emozionalak bizi behar dira botikarik gabe. Askotan, sufrimendua gainditzeko modua onarpena da, egoerari erantzuteko erabakiak hartzea eta baliabide pertsonalak garatzea».

Baliabide pertsonalak

Emozioen kudeaketa desegokiak zerikusi zuzena du psikofarmakoen gehiegizko kontsumoarekin, Leticia Garces pedagogoaren iritziz. «Gaixotzen gaituzten jokabide-ereduetan hezi gara. Jokamolde horiek ez digute uzten emozioak kanporatzen».

Orain arteko hezkuntza-ereduan emozioak «ahultasun-seinale» gisa aurkeztu direla salatu du Garcesek. Heziketa emozionala giltzarri jo du, bizitzan topatzen ditugun zailtasunei gure kabuz aurre egin ahal izateko. Emozioak kudeatzeko gaitasuna trebatu egiten dela nabarmendu du. «Lehenik, emozioak identifikatzen ikasi behar da, eta emozioak bideratzen eta erregulatzen, ondoren. Oso garrantzitsua da eskolak, familiak eta gizarteak prozesu horretan trebatzen laguntzea».

Garcesen iritziz, sendagaiak baliagarriak izan daitezke krisi-egoera bat gainditzeko laguntzeko, baina berriz ere ez gaixotzeko, bizi-ohiturak aldatzea ezinbestekoa dela deritzo. Besteak beste, pentsamendu baikorra lantzearen garrantzia nabarmendu du. «Pentsamendu baikorra lantzeak ez du esan nahi negatiboak deitzen ditugun emozioak baztertu behar ditugunik. Emozio guztiek dute funtzio bat, eta lekua eman behar zaie. Emozioak onartu eta sentitu egin behar dira; baina, uneren batean, jokabidea aldatzeko erabakiak heldu behar du. Desatseginak diren bizipenak dauzkagunean ere automotibatzeke gai izatea da gakoa».

Arreta osoa orainean

Urduritasunari, beldurrari edota konfiantza-faltari aurre egiteko hainbat bide daude, sendagaiak hartzeaz gain. Klinikokoak ez diren kasuetarako eta, beraz, botika beharrezkoa ez den horietarako aukerak izan daitezke terapia psikologikoak, loa hobetzeko tailerrak, erlaxatzeko teknikak, meditazio-ikastaroak... Botika beharrezkoa den kasuetan osagarriak ere izan daitezke. Emozioak era osasuntsuagoan bideratzeko jakintza desberdinetako ikastaroak ugaritu egin dira azken urteotan; *mindfulness* ikastaroak horien artean.

«Jendeak lasaitzen eta egoera zailak kudeatzen ikasten du», azaldu du Mertxe Arratibelek *mindfulness* irakasleak. *Mindfulness*-en funtsa gogoaren arreta osoa orainean jartzean datza. «Pentsamendu eta emozioekin identifikatuta egoten gara. Buruan harrapatuta. Ondorioz, ez dugu oraina bizitzen. Arreta orainera ekartzea da kontua, aurrean dugun egoera bizitzeko eta gozatzeko».

Arreta osoa orainean jartzean, pentsamenduak desagertu egiten dira, eta horrek alferrikakoak diren kezkatatutako askatzen laguntzen digula nabarmendu du Arratibelek. Bakoitza bere «zentroan» egoteko balio du gogo orainean biltzeak, Arratibelen esanetan.

Berria, 2017-03-04 (moldatua). Gorka Berasategi

3c. Hona hemen Mindfulness-aren inguruan hainbat lagunek duten iritzia. Hiztun hauetatik nork probatu du teknika hori? Zein iritzirekin zatoz bat?



Ane

Nik uste dut Mindfulness egiteak ez lidakeela asko lagunduko, ez dut-eta meditazioa egunero egiteko denborarik.

Iñaki

Bikote-lagunak eta biok izena eman dugu Mindfulness ikastaro batean, baina, egia esan, ez dut uste ezer ekarriko digunik: nik nahiago ditut izerdia botatzeko kirolak.

Marga

Ni, berez, oso sinesgaitza naiz horrelako teknikei dagokienez. Baina ahizpa joateko eta joateko tematu zitzaidan eta ikastaroak ustekabe handia eman zidan. Sekula ez nuen pentsatuko hainbeste eskainiko zidala.

Xanti

Nik gustura jakingo nuke horrelako lasaitze-teknikek zerbaitetarako balio duten. Kontua da ez dudala uste taldean egitera ausartuko nintzatekeenik, jende gehiagorekin, alegia: izugarrizko lotsa emango lidake!

Maite

Ez nuen uste teknika neureganatzeko gai izango nintzenik, zail-zaila egiten zait-eta arnasketan zentratzea, neure baitara biltzea. Ez nuen itxaropen handirik horretan. Baina, hara non, saiatuz gero eta ekinaren ekinez, lor daitekeen.

3d. Talde txikitan, eman zuen iritzia hizpide hauen inguruan. Taldeko batek idazkari-lana egingo du: oharrak hartu, iritzi nagusiak identifikatu eta beste taldeei horien berri eman.

- Azkarregi bizi ote gara? Zertan sumatzen duzue?
- Jendartean, oro har, nolako jarrera nagusitzen da bizitzaren aurrean? Zein barne-egoera nagusitzen da zuen ingurukoengan bizitzaren aurreko jarrerari dagokionez? Bizipoza? Larridura? Aseezina? Zerk eragindakoak ote dira emozio horiek?
- Zer egin liteke hobeto bizitzeko?
- Probatuko al zenukete Mindfulness-a? Zer beste teknika ezagutzen dituzue estresari aurre egiteko? Nolako eskarmentua duzue horrelako teknikekin? Zer eskainiko lizueke horrelako zerbaitetan hasteak?

Hitz egindakoen berri emateko:

- Denok aho batez onartu dugu.
- Guztiok bat gatoz.
- Gehienok probatuko genuke.
- Batek izan ezik, ez dugu inolako eskarmenturik.

ATAZA. Zer jarrera dira nagusi zuen taldean? Bildu adostasuna eragin duten iritziak eta adostasunik izan ez duen ikuspegiren bat edo beste. Gogoan izan, hainbat alderdiri buruz arituko zaretenez, garrantzitsua dela informazio atalak elkarren artean ondo lotzea eta, ahal dela, aditz eta egiturak ez errepikatzea.

- | | |
|-----------------|------------------------|
| • azaldu | • -(e)la datu argia da |
| • aitortu | • giltzarri jo |
| • nabarmendu | • -t(z)ean datza |
| • -z ohartarazi | • -(r)en funtsa |
| • ... | • ... |

4. Manifestua

ZENTZUZKO ORDUTEGIEN ALDEKO MANIFESTUA

Euskal ordutegiak zentzuzkoago egiteko batzordea-k

ADIERAZTEN DU:

Denbora baliorik handiena eman behar diogun ondasun bakar eta ordezkazina dela.

Denboraren erabilera egokiagoa egiteko ezinbestekoa dela Euskal Herrian ditugun ordutegiak aldatzea.

Gurasoek seme-alabekin hitz egiteko eta bizikidetzat lantzeko, haiei emozio eta arazoez galdetzeko eta atxikimendu sendoa eskaintzeko denbora izan behar dutela.

Derrigorrezkoa dela lotarako astia izatea, ongi lo egitea hobeto bizitzea baita.

Gazteen heziketan solidaritatea, tolerantzia, errespetua, ahalegina eta gizon-emakumeen arteko aukera-berdintasuna lehenetsi behar direla eta, horrekin batera, denboraren erabilera egokia egitearen garrantzia azpimarratu behar zaiela.

Pertsonak beren emaitzen arabera baloratu behar direla, presentzia-orduak ez baitute eraginkortasun handiagoa bermatzen.

Lanaldi luzeek langileen bizi-kalitatea kaltetzen dutela eta ez direla enpresentzako errentagarriak.

Emaitzen lorpenak zuzendaritzaren eta elkarlanean ari diren langileen arteko harremanaren euskarri izan behar duela. Ordutegia zorrotz betetzean ez baizik eta konfiantzan eta konpromisoan oinarritu behar dela harreman hori.

Ordutegi zentzudun eta malguagoen aldeko ekimenek langileei aukera ematen dietela beren bizitza pribatuari egoki erantzuteko eta modu horretan lanerako motibazioa eta enpresarekiko leialtasuna handitu egiten zaiela.

Irratiak, telebistak eta ikuskizunek beren programazioa zentzuzko ordutegira doitu behar dutela.

ALDARRIKATZEN DU:

Euskal Herriko ordutegien sakoneko aldaketa, zoriontsuagoak izaten, bizi-kalitate handiagoa edukitzen eta produktiboagoak eta lehiakorragoak izaten lagunduko diguna.

HERRITARREN ORDEZKARIEI ETA BOTERE PUBLIKOARI ESKATZEN DIE:

Azaldutako aldarrikapenak praktikan jartzeko beharrezkoak diren lege-neurriak eta neurri exekutatzailerak har ditzatela.

GOGORARAZTEN DU:

Honakoak direla zentzuzko ordutegien behararen helburu nagusiak:

- Bizitza pertsonala, familia eta lana uztartzea.
- Etxeko lanen eta zaintza-lanen banaketan erantzunkidetasunari aukera ematea.
- Emakumeen eta gizonen arteko aukera-berdintasuna bultzatzea.
- Denon bizi-kalitatea hobetzea.
- Produktibitatea handitzea.
- Bizitza osasuntsua sustatzea.
- Ezbehar-kopurua jaiste.
- Eskola-errendimenduari babesa ematea.
- Eta, azken finean, denborari balio handiagoa ematea.

Honek guztiak, ez bairik gabe, gure ordutegiak zentzuzkoago bihurtzea eta gizatiarrago eta europarrago egitea esan nahi du.

Eta hiritarrak manifestu hau euren egin, sinatu eta zabaltzera gonbidatzen ditu.

Eskerrik asko.

4a. Hona hemen manifestu baten ezaugarrietako zenbait. Irakurri Zentzuzko ordutegien aldeko manifestua eta esan zerrenda honetako zein bi ezaugarri ez dituen betetzen.

- Gizatalde edo elkarte batek sinatzen du.
- Doktrina baten adierazpena edo gizartearentzako interesgarria den adierazpen publikoa egiten da.
- Testuak ongi bereizitako atalak ditu.
- Egileek testua sinatu dute.
- Jarrera eraikitzailea edo eraldatzailea du.
- Norbait konbentzitzea du helburu.
- Instituzioei edo gizarteari eskaerak egiten dizkie.
- Promesak egiten ditu.
- Balioen eskea egiten du.
- Gizartearentzako interes orokorrekoak diren ondorioak azaltzen ditu.

4b. Egileek nola ikusten dute euskal gizartea? Arrazoituz ezazu, testuko zatietan oinarrituta.

4c. Ordutegi zentzuzkoagoak ezartzeak manifestuan azaltzen diren helburuak beteko lituzkeela uste duzue? Zein neurritan? Eztabaidatu taldeka.

4d. Manifestu bat idazteko eman beharreko urratsak laburbildu ditugu hemen, baina atal bakoitzeko pausoen goiburua zeuk kokatu behar dituzue taulan:

1 PRESTA ZAITEZTE MANIFESTUA IDAZTEKO

1. Egin zuen buruari galdera esanguratsuak. Adibidez: *Zerk ematen dio zentzua zuen bizitzari? Zer ekintzak egiten du bat zuen balioekin? ...*

2.

_____.

Zuen lagunak, publiko zabala, laneko bezeroak... Norentzat ari zareten, horrek ere erabiliko duzuen hizkuntza baldintzatuko du.

3.

_____.

Hasieran ez duzue zehatz jakingo zertaz idatziko duzuen. Hobe urrunetik hasi eta helburura gerturatzeko joatea.

4. Egizue zeuen ikerketa.

Hurbileko gairen bati buruzko manifesturik aurkitu duzue?

5.

_____.

Idea nahikoa bilduta, ideia horiek elkarren artean lotzeko hurrenkera logiko bat aurkitu behar da. Ziurtatu sarrera eta ondorio bana ere izango dela.

3 HOBETU MANIFESTUA

1. Irakur ezazue manifestua ozenki.

Ikuspegi nagusia berrartzen, esaldiak bateratzen, hizkuntza naturalagoa bilatzen eta sortzen duen sentsazioa zein den ikusten lagunduko dizue.

2.

_____.

- Aztertu egitura, paragrafoen hurrenkera, puntu nagusiak...

3. Editatu manifestua.

Landu estiloa eta koherentzia, eta idazkera naturala.

- Ziurtatu kohesioa eta jarotasuna daudela, esaldiek elkarren arteko lotura duten aztertuz.

- Ziurtatu informazioa zehatza dela.

- Erabili hizkera ahalik eta irmoena.

- Bilatu esaldiak argiakoak eta zehatzagoak izateko modua.

4.

_____.

Zuen ideiak adierazteko moduaren berri emango dizue horrek. Idea sendoagoak garatzen eta helburuak xeheago adierazten lagun diezazuekete.

5- Zuzendu manifestua.

Idazkeran egindako akats txiki guztiei erreparatu: oker erabilitako hitzak, puntuazio- edo ortografia-akatsak, deklinabidea, aditza...

2 IDATZI MANIFESTUA

1. Esan nor zareten eta zein diren zuen helburuak: zuen sinesmenak, mundu-ikuskera...

2. _____.

Manifestuak puntu bateratzaile bat izan behar du; mezu nagusi bat, ideia guztiak batzen dituen.

3. Sarreran, azaldu zuen idealak.

Jarrerak edo pentsamoldeak erregulatzeko argibideak izango dira

4. Proposa ezazue ekintza-plan bat.

Ez mugatu ideiak adieraztera. Eskaini aldaketarako norabidea. Manifestuak, izatez, iraultzaileak dira.

-Ekintza-aditzak erabili.

-Erabili xehetasun konkretuak. Saihestu *gauza* eta *zerbait* bezalako hitzak. *Gure sistema-politikoko zerbaitek asaldatu egiten nau* baino egokiagoa da *Gure sistema politikoan daukagun arduragabekeriak asaldatu egiten nau*.

5.

_____.

Puntu garrantzitsu bakoitzari bere atala eskaini. Hala, zure argumentuak ulergarri izango dira irakurleentzat.

6. Zehatzak izan.

Ongi idatzitako manifestua irmoa eta zuzena da. Ikuspegia argia da eta asmoa zehatza. Zentzua eta helburua argiak dira.

7.

_____.

Hala, irakurleei irakurritakoa gogorarazi eta testuko puntu nagusia nabarmenduko diezue. Atal honetan tesiko esaldia txertatu, beste hitz batzuekin.

a) Ideia bakoitza, banaka-banaka, zehatzago azaldu.

b) Erantsi tesi bat.

c) Eman manifestua norbaiti, irakur dezan.

d) Ziurtatu baduzuela ondorio bat.

e) Hartu kontuan irakurlea(k).

f) Egizue gaiaren arabeko eskema.

g) Egizue brainstorming edo ideia-jasa bat.

h) Berrikusi egindako lana.

4e. Taldeka, Slow mugimenduaren aldeko manifestu bat idatziko duzue. Horretarako, irakur ezazue aurretik Slow mugimendua zer den azaltzen duen erreportaje hau.

Denbora urrea da. Dena egiten dugu azkar, dena zitsu bizian. Zazpi gauza aldi berean egiteko gai gara. Zergatik? Denbora aprobetxatzeko, denbora urrea delako. Edo hala sinetsi izan dugu orain arte.

Izan ere, presari, estresari eta aldi berekotasunari STOP seinale handi bat jarri dio Slow mugimendua. Atsedean hartzeko beharra dugu, eta gauzak mantso egiten ikastea ezinbestekoa da horretarako, nahiz eta bati baino gehiagori sinestezina irudituko zaion. Beraz, jarri patxadaz eta hartu denbora, gazte, ondorengo orriak trankil irakurri beharrekoak dira eta.

Slow mugimendua 80ko hamarkadan sortu zen. 1986an lehenengo McDonald's jatetxea zabaldu zuten Italian, pastaren erreinuan. Erromako Piazza d'Espagna ospetsuan ezarri zuten, hain justu, egunero milaka lagunek bisitatzen duten gunean. Haren paretik pasa zen Carlo Petrini kazetaria, eta asaldatuta geratu zen. Horixe falta zitzaion italiarrei! Beren pizza eta pasta zoragarrien gainetik, janari azkarraren ikurra hiriaren erdigunean jartzea! Beldurtu egin zen Petrini. Gizarte amerikartzen ari zela ikusteak ikaratu egin zuen, ia ohartu gabe haien bizi-estiloa hezurretaraino sartzen ari zitzaielako. Eta une horretan, protesta-erantzun moduan sortu zuen Slow food fenomeno (janari motela).

Slow food

Kontzeptuaren oinarritzko ideia sinplea da: garaiko eta tokiko produktu freskoak kontsumitzea berehalako janaria jan beharrean. Eta horretarako arrazoak ere hainbat, eta are errazagoak: osasuntsu bizitzea, Lurraren ustiaketa masiboa etetea, eta, pixkanaka, gure bizitzako erritmo azeleratua balaztatzea. "Jaten duguna gara, eta mantso bizi diren pertsonak izateko, mantso jan behar dugu", filosofoaren printzipio nagusia litzateke.

Fast foodaren kulturak bi gauza ekarri dizkigu: hanburgesak eta patata frijituak, batetik, eta zitsu bizian jateko ohitura, bestetik. Orain erdi prestatutako jakiek betetzen dituzte supermerkatuetako apalak, eta etxean bertan ere halakoak nahiago izaten ditugu. Gustatzen zaizkigulako, erraz prestatzen direlako eta, azken batean, ohitu egin garelako. Ohitura tradizio bihurtzekotan gara, erremediorik jartzen ez badiogu.

Har dezagun, beraz, denbora naturala ardatz, errealtatearen igarotzen diren ordu, minutu eta segundoak. Ez dugu sukaldean azkarrago aritu behar, ezta jan ere, haiek errespetatu baizik. Jatea ez da kaloriak gorputzean sartzea, elikatzea baizik; eta elikatzeko, jatearen esperientziarekin gozatu egin behar dugu, patxadaz eta konpainian. Ez soilik poliki, baita kalitate ere.

Slow cities

Elikaduratik bizitokira egin du salto Slow joerak, eta hiri mantsoak jarri ditu modan. Tradizioa eta modernitatea uztartzen dituzten lekuak dira, eta biztanleei egunerokotasuna errazteko baliabideak eskaintzen dizkiete.

Urrutira joan gabe, Lekeitio eta Mungia ditugu Slow cities aldaera honen baitan. Oinezkoentzako kaleak, saltoki txikiak, pareko altuera duten eraikinak eta tokiko elikagaiak eskaintzen dituzten jatetxeak dituzte 'cittaslow' kontsideratutako herri eta hiriek, eta urtaro bakoitzaren erritmoa jarraitzen dute.

Kaleek pasabide soil izateari utzi diote eta hausnartzeko, lasai ibiltzeko eta jendea elkartzeko gune bilakatu dira. Erdigunea autoz hustu, eta zarata kanpora bidali; toki lasaiak sortu, kutsadura murriztu eta bakea inposatu. Pixkanaka, slowly, baina irmo, jomugara iristeko.

Slow work

Pentsaezina dirudi, baina posible da; edo hala aldarrikatu nahi du, gutxienez, filosofia honek: poliki lan egitea. Eguneko lanaldiaren erritmoa jaitzita langileen produktibitatea hobetu egiten dela diote ideia honen defendatzaileek, eta aisialdirako denbora gehiago emanda estresa eta mendealdeko gizarteetan horren ohikoak bilakatu diren eritasunak gutxitzen direla.

Punta-puntako zenbait enpresek bere egin dute filosofia, eta beharginei lanaldi malguak eskaini dizkiete, beren nahien arabera egokitu ditzaketenak. Ez hori bakarrik: lantokian bertan musika entzuteko, kirola egiteko eta haurrak zaintzeko guneak egokitu dituzte, edota oporraldi luzeagoak finkatu dizkiete; beti ere, langileen bizi-kalitatea hobetu eta eraginkortasun handiagoa lortzeko.

Slow sex

Bai, egia da: batzuetan, pasioa kontrolaezina den maitasun-eszena horiek erotzeko modukoak dira. Baina oro har, eta geure buruari galdera huts bat eginda, ohartuko gara sexua motelago atseginarriagoa dela eta, luzera begira, oroitzen atseginagoak uzten dituela. Mendealdeko gizarteetan praktikatzan den sexuaren kalitatea ikaragarri jaitz dela-eta, adituek bat egin dute mantsotasunaren fenomenoarekin, eta osasunari mesede egiten diola berretsi dute.

Slow sexak, baina, ez dio soilik sexu-uneari erreferentzia egiten. Horren ordez, kontzeptua osotasunean ulertzen du, norbanakoen barne-sentimenduetatik hasi, eta bikotearekin izaten diren harreman intimotara iritsi arte. Sedukzioari eta aurretiko jolasei ematen die garrantzia, bikotea indartzeko eta konplizitatea lortzeko lagungarriak baitira. Eta sexua non egiten den ere kontuan hartu behar da, kandekek eta toki goxoek ekintzaren erotismoa areagotzen dutelako.

Slow schooling

Badirudi haurrak inoiz baino lehenago egiten direla heldu. Eskolaz kanpoko mila jardura izaten dituzte, eta asteburuetan ere ez dute gelditzeko astirik izaten. Slow schoolingak egungo heziketa-sistema zalantzan jarri du. Ideiak antolatzeko denbora eman nahi die ikasleei, lehia utzi eta atsedean har dezaten. Bata bestearen trukean. Pentsatzen jakitea da garrantzitsua, nork bere loturak egitea, eta jasotako informazioa itzultzeko gai izatea, kutsu pertsonalagoarekin; ez azterketa estandarizatuen bidez buruz ikasitakoa ebaluatzea.

Besteak beste, Maria Montessori psikologo italiarrak planteatutako heziketa-sisteman oinarriturik dago mugimendua. Geletan adin ezberdineko haurrak biltzen dituzte, eta materialekin zuzenean lanean jarri. Baratz lantzen, elikagaiak sukaldatzen, edota bestelako eguneroko ekintzak egiten irakasten diete, teorikoki izan beharrean praktikan egitetik abiatuz.



Gaztezulo, 2012-12-13 (laburtua eta moldatua).

Maialen Goñi

- Zein dira Slow mugimenduaren ezaugarri nagusiak?
- Zer aldarrikatzen du mugimendu honek? Bildu aldarrikapen garrantzitsuenak.

ATAZA. Idatz ezazue manifestua. Abiapuntu gisa, egin ideia-jasa galdera hauen inguruan:

- Zergatik da beharrezkoa aldaketa hau?
- Zer ondorio baikor izango ditu?
- Nola gauzatu daiteke? / Nola gauzatuko da?

_____-(R)EN ALDEKO MANIFESTUA

Nork?

Adierazten du:

Zer?

Aldarrikatzen du:

Hobekuntza, zertan?

Herritarren ordezkarietara eta botere publikoari eskatzen die:

... egin dezatela

Gogorarazten du:

...-(e)la

Eta hiritarrak manifestu hau euren egin, sinatu eta zabaltzera gonbidatzen ditu.

Eskerrik asko.