

Kaferik gabe moldatuko zinateke?

Sekuentzia honetan ariketa hauek egin ditzakezu:

- Audio bat entzun eta galderei erantzun.
- Bigarren audioa entzun eta laburpenik egokiena aukeratu.
- Entzundako zenbait hitzen sinonimo edo baliokideak eman.
- Min hitzaren adiera desberdinak.
- Gai honen inguruan berba egin.



Egia ala gezurra



Zuk kaferik hartzen al duzu? Zenbat egunean?

Entzun audioa eta esan ondorengo esaldiak bat datozen entzundakoarekin.

	Egia	Gezurra
Kafeari uzteko arrazoia medikoa izan zen.		
Kafearen ordezt, infusioak hartzen dituzte bi lagunek.		
Kafe-grebaren ideia ez zitzaizen Xabi eta Kepari bururatu.		
Ez zuten abstinentsia-sindromerik izan.		
Kafe grebari ekin aurretik, bi lagun horiek lau pabost kafe hartzen zituzten egunero.		
Kepak aitortzen du kafeak ematen ziola urduritasun edo estres-puntu bat.		
Medikuak Kepari esaten zion egunean bi kafe hartuta aski zuela.		



Entzungaia eskuratzeko kodea

Entzundakoaren laburpenik egokiena



Aurretik entzun duzun audioaren jarraipena duzu hemen. Bertan kafearen historiarekin lotutako pasadizo bat kontatuko dute. Entzun ezazu eta esan zein den laburpenik egokiena.

☐ Kafea osasunerako oso kaltegarria zela frogatu nahian, Suediako erregeak preso bati kafea ematen zion eta beste bati kafea. Frogatuta geratu zen tea kafea bezain kaltegarria dela.

☐ Kafea osasunerako oso kaltegarria zela frogatu nahian, Suediako erregeak preso bati kafea ematen zion eta beste bati kafea. Tea hartzen zuen presoak bestea baino gehiago bizi izan zen.

☐ Kafea osasunerako oso kaltegarria zela frogatu nahian, Suediako erregeak preso bati kafea ematen zion eta beste bati kafea. Biak erregea baino gehiago bizi izan ziren.



Entzungaia eskuratzeko kodea

Hitzen sinonimoak

Hemen dituzu entzundako audioetako esaldi batzuk moldatuta. Azpimarratutakoen sinonimo egokiak aukeratu behar dituzu. Hitz edo espresio batzuk gaiarekin lotura estua dute, besteak bitxiagoak dira.

1. Sare sozialetan, Imanol Epeldek jakinarazi zuen kafe-grebari ekin behar ziola.

☐ kafe-greba hasi behar zuela ☐ kafe-grebaz hausnartu behar zuela

2. Imanolek mezu hori zabaldu zuenean, aukera ikusi nuen erronkari heltzeko, eta animatu egin nintzen

☐ aukera ikusi nuen desafioa onartzeko ☐ aukera ikusi nuen errekorra gainditzeko

3. Nik hiru katilu-kankarro handi hartzen nituen egunean. Kafesnea hartzen nuen, baina ondo kargatua eskatzen nuen apropos.

☐ eskatzen nuen nahita ☐ eskatzen nuen suminduta

4. Kafeak, sarri asko, jendearekin sozializatzeko aukera ematen du. Ez zenituzten alde batera utziko txolarte horiek, ezta?

☐ Ez zenituzten alde batera utziko sesio horiek ☐ Ez zenituzten alde batera utziko solasaldi horiek

5. Kafea baztertu duzunez, zer hartuta errenditzen zara?

☐ zer hartuta gogaitzen zara? ☐ zer hartuta konformatzen zara?

6. Zergatik erabaki zenuten kafeari uko egitea?

☐ Zergatik erabaki zenuten kafea baztertzea? ☐ Zergatik erabaki zenuten kafeari gorazarre egitea?

7. Kafea kentzeko arrazoietako bat da nerbio-sistemari eragiten diola.

- ☐ arrazoietako bat da nerbio-sistemari izkin egiten diola
- ☐ arrazoietako bat da nerbio-sistemari erasotzen diola

8. Kafe-minaz aritu gara saio honetan.

- ☐ Kafearen kalteez aritu gara
- ☐ Kafe-nostalgiaz aritu gara

9. Erregea konbentzituta zegoen kafea hartzen zuenak berandu baino lehen pot egingo zuela.

- ☐ konbentzituta zegoen nazkatu egingo zela
- ☐ konbentzituta zegoen jota egongo zela

10. Horrela, bada, zuek ere baduzue zer hausnartu kafearen onurez eta malurez.

- ☐ baduzue zer hausnartu kafeak eragindako oinazez eta galerez
- ☐ baduzue zer hausnartu kafearen alderdi on eta txarrez

Min guztiak ez dira min

Baina adiera horretaz gain, min hitzak baditu adiera gehiago.
Erreparatu esaldiotan min hitzak zer adiera dituen, eta lotu adiera bakoitza bere adibidearekin.

ADIBIDEAK

Ez dakit atzo zer dela-eta, baina egundoko buruko minarekin esnatu naiz.

Sagardo ona egiteko, sagar gezak eta minak behar dira.

Orain ez dute elkar agurtu ere egiten, baina duela gutxi arte lagun minak izan dira horiek.

Neguan gaude, baina uda mineko eguraldia daukagu.

Biziki zapore mina du txile fruituak.

Aurreko ariketan ikusi dugu *min* hitzaren adiera bat, nostalgia: - *Kafe-minaz aritu gara saio honetan.* Adiera berekoa da *herrimin* hitza: - *Emigratzaileek beti sentitzen dute herrimina.*

ADIERA

Urtaroekin-eta erdia, une gorena

Jan-edariez ahoan sortzen duten berotasuna edo erredura

Gorputzaren aldeko bateko sentipen nekagarria

Janariez edo edariez mintzatuz, garratza dena

Adiskideez-eta mintzatuz, lotura estukoa

Biziko zinateke kaferik hartu gabe?

Orain kafearen inguruan solas egiteko tarteak. Komentatu talde txikitan ondoko puntu hauek.



- Ezagutzen al duzue kafea hartzeari utzi dion inor? Zergatik utzi zion?
- Zu erraz moldatu al zinateke kaferik hartu gabe?
- Zer alderdi on eta txar ikusten dizkiozu kafeari?
- Kafearen ordeztu, zer hartuko zenuke?

Hitz egiteko adibideak:

- Lankide batek utzi zion duela bost bat urte. Arrazoia, jakinekoa: medikuaren aginduz.

- Niri kostatuko litzaidake kafeari uztea, goizetan batez ere. Nik esnatzeko kafea behar dut.

- Alderdi txarrik, nik uste dut, gauza guztietan bezala, neurria dela garrantzitsua.

- Nik tea hartuko nuke kafearen ordeztu, baina aukeran askoz ere nahiago dut kafea.

Zuzenketa-orria

Egia ala gezurra

	Egia	Gezurra
Kafeari uzteko arrazoia medikoa izan zen.	✓	
Kafearen ordezt, infusioak hartzen dituzte bi lagunek.	✓	
Kafe-grebaren ideia ez zitzaizen Xabi eta Kepari bururatu.		✓
Ez zuten abstinentsia-sindromerik izan.		✓
Kafe grebari ekin aurretik, bi lagun horiek lau zapabost kafe hartzen zituzten egunero.		✓
Kepak aitortzen du kafeak ematen ziola urduritasun edo estres-puntu bat.	✓	
Medikuak Kepari esaten zion egunean bi kafe hartuta aski zuela.		✓

Entzundakoaren laburpenik egokiena

- ✓ Kafea osasunerako oso kaltegarria zela frogatu nahian, Suediako erregeak preso bati kafea ematen zion eta beste bati kafea. Biak erregea baino gehiago bizi izan ziren.

Hitzen sinonimoak

- 1, (kafe-greba hasi behar zuela)
- 2, (aukera ikusi nuen desafioa onartzeko)
- 3, (eskatzen nuen nahita)
- 4, (Ez zenituzten alde batera utziko solasaldi horiek)
- 5, (zer hartuta konformatzen zara?)
- 6, (Zergatik erabaki zenuten kafea baztertzea?)
- 7, (arrazoietako bat da nerbio-sistemari erasotzen diola)
- 8, (Kafe-nostalgiaz aritu gara)
- 9, (konbentzituta zegoen jota egongo zela)
- 10, (baduzue zer hausnartu kafearen alderdi on eta txarrez)

Min guztiak ez dira min

ADIBIDEAK

Ez dakit atzo zer dela-eta, baina egundoko buruko minarekin esnatu naiz.

Sagardo ona egiteko, sagar gezak eta minak behar dira.

Orain ez dute elkar agurtu ere egiten, baina duela gutxi arte lagun minak izan dira horiek.

Neguan gaude, baina uda mineko eguraldia daukagu.

Biziki zapo mina du txile fruituak.

ADIERA

Urtaroekin-eta erdia, une gorena

Jan-edariez ahoan sortzen duten berotasuna edo erredura

Gorputzaren aldeko bateko sentipen nekagarria

Janariez edo edariez mintzatuz, garratza dena

Adiskideez-eta mintzatuz, lotura estukoa

Transkripzioa

Egia ala gezurra

ESATARIA NESKA. Bueno, kontua da Imanol Epeldek bota zuela sare sozialetan nola kafe-grebari ekin behar zion egin behar zion eta gero zuek, “baita guk ere, greba egingo dugu” esan.

KEPA MAIZ. Bai. Nik, Xabik esan duen bezala, saiakera batzuk egin genituen aurrez, baina ez kafea guztiz uzteko saiakera potente horietakoak. Nik egiten nuen ba kantitatea jaitsi eta, astebete baino lehenago, lehenagoko kantitatea bueltatzen nintzen eta...

ESATARIA MUTILA. Eta zer kantitate da hori edo zen hori, Kepa?

KEPA MAIZ. Ba egunean, egunean, lau-bost bat minimo, gutxienez.

ESATARIA MUTILA. Zer kafe-klase? Makinakoa edo tabernakoa edo?

KEPA MAIZ. Ba gehienetan makinakoa, makinakoa. Eta besteetan ebakia batzuetan deskafeinatua ere bai, baina ikusten nuen berriro bueltatzen nintzela eta ez dela posible. Imanolek hori bota zuenean, aukera ikusi nuen erronka txiki bati aurre egiteko eta, bueno, animatu nintzen.

ESATARIA NESKA. Eta, Xabi, zu lauren bueltan/lau inguru ibiltzen al zinen?

XABI AIZPURUA. Nik hiru hartzen nituen, baina katilu-kankarro handiak. Batzuetan etxeokoa izaten ziren, eta beste batzuetan kafetegian edo tabernan edo hola. Kafesnea baina kafesne kargatua eskatzen nuen apropos, hola.

ESATARIA MUTILA. Eta kafe horien jiran, sarri asko lagunekin edo lankideekin edo hor sozializatzeko aukera izango da. Ez zenieten uko egingo txolarte horiei, ezta?

KEPA MAIZ. Ez, ez. Horrek kafeina baino gehiago tiratzen du. Hori botatzen dut faltan. Nahiz eta ohitura horrekin berdin segi, bai lagunekin eta bai ikaskideekin juntatu, hor botatzen dut faltan gehiena kafea, eta hor beste alternatiba batzuk hartu behar.

ESATARIA NESKA. Bai, eta zer hartuta errenditzen zara?

KEPA MAIZ. Bueno, askotan... Aurreko egunetan nahiko galduta ibili nintzen eta gero hasi nintzen ba infusioekin, edo zumoekin, edo Cola-cau batzuetan.... edo te batzuk edo hola.

ESATARIA NESKA. Eta zuk, Xabi?

XABI AIZPURUA. Ba nik zortea daukat, ze 10etako kafea hartzen dugu lankideok egunero-egunero, eta badauzkat pare bat lankide infusioa hartzen dutenak. Orduan, ba hirugarren bat eskatzea izan da.

ESATARIA MUTILA. Zergatik erabaki zenuten kafeari uko egitea esatea?

XABI AIZPURUA. Hor, azken finean, osasunerako-eta 11 gomendio ematen dizkigute, behin arakatzen hasten garenean eta geure burua garbitzeko saiakerak eta egiten ditugunean... Eta kentzeko gauzetako bat, kafea ez? Batetik, nerbio-sistemari eragiten diolako/erasotzen, bestetik kaltegarria izan daitekeelako gorputzaren toxizitaterako eta abar. Eta holaxe.

ESATARIA NESKA. Abstinentsia-sindromea zenbaterakoa izan zen hasieran? Hiru bat egun edo?

XABI AIZPURUA. Nirea 0.

KEPA MAIZ. Nirea aurreneko egunetan bai, izan zen, sentitzen nuen behar hori, kafea hartzeko behar hori, baina gero ja egunak aurrera pasa ahala ba, bueno, hobeto sentitzen eta...

Osasun-aldetik bai konturatzen nintzela gehiegi hartzen nuela ze medikuari ere gezurra esaten nion. Esaten nion, “bi hartzen ditut”, eta hala ere asko iruditzen zitzaion berari. Eta esan nuen, “Bueno, honekin bukatu beharra zeukaagu”.

ESATARIA MUTILA. Beste aukera medikua aldatzea zen.

KEPA MAIZ. Baita. Konturatzen naiz kafeak hemen, estomago aldean, urduritasuna, estresa...

ESATARIA NESKA. Sabeleko korapilorik gabe.

KEPA MAIZ. Hori da, hori da.

Entzundakoaren laburpenik egokiena

ESATARIA NESKA. Kafe minaz aritu gara. Bueno, zer diren kontuak, justu gaur parean tokatu, baina gaur egunkari batean 2 orriko artikulua: zelulitisari aurre egiteko, kafea bezalakorik ez dagoela esaten duena. Bueno, Jon, zer topatu duzu?

ESATARIA MUTILA. Bai. Ni oroitu naiz Nagore Irazustabarrenak Argia astekarian publikatzen duen “Denboraren makina” atal horretan, kafeari buruzko bat bazuela. Eta begiratu dut eta hemen jartzen du nola 1771n,

Suediako Gustavo 3.a erregeak kafearen izaera maltzurraz-kaltegarri konbentzituta eta hori

enpirikoki frogatzeko, hiltzera kondenatutako bi biki jarri zituen., eta batari ematen zioten egunean 3 aldiz tea; besteari

egunean 3 aldiz kafea. Eta behaketan jarri zituzten gorteko medikuak eta, ba konbentzituta zegoelako errege hori, Gustavo III.a, kafea hartzen zuenak berandu baino lehen pot egingo zuela. 83 urterekin hil zen, erregea bera baino dezente

geroago, tea hartzen zuena; eta kafea hartzen zuena bizirik jarraitu zuen.

Orduan, Xabi eta Kepa, entzuten ari baldin bazarete, garaiz zaudete hausnartzeko kafe-greba horren onurak eta malurak eta horiek denak.