

Udarako oinetakorik egokienak



Sekuentzia honetan ariketa hauek egin ditzakezu:

- Entzun gainetik audioa eta galdera orokorrari erantzun.
- Entzun audioa arretaz eta galdera batzuei erantzun.
- Erlatibo esplikatiboak (-ena) erabiliz esaldiak osatu.
- Esan zein diren udarako gustukoak dituzun oinetakoak.

Aukeratu erantzunik egokiena

Audioa entzun aurretik, pentsatu pixka batean eta komentatu lagunekin: Zer oinetakorekin ibiltzen zara udan: zapatilekin, sandaliekin, txankletekin...?

Orain, entzun irratsaioa eta erantzun galderari.



Zein da Xabier Benegas podologoak udarako gomendatzen duen oinetakoa?

☐ Sandaliak

☐ Zapatilak

☐ Txankletak



Egia ala gezurra



Entzun berriro irratsaioa eta esan ondo esaldiak egia ala gezurra diren, Xabier Benegas podologoak esan duena kontuan hartuta.

	Egia	Gezurra
Garai bateko sandaliak oraingoak baino hobeak ziren.	☐	☐
Euskal alpargatak gehiago erabili beharko genituzke udan.	☐	☐
Sandaliak galtzerdiekin janzteia askoz higienikoagoa da, galtzerdirik gabe ibiltzea baino.	☐	☐
Txankletak ez dira egokiak kalean ibiltzeko.	☐	☐
Zaila da modari kontra egitea.	☐	☐

Oso ergonomikoak direnak

Oinetakoak nolakoak diren esateko, zehazteko orduan, podologoak behin baino gehiagotan erabiltzen ditu erlatibozko esaldiak:

- *Marka gehienek dauzkate sandalia batzuk oso ergonomikoak direnak.*

Hemen dituzu estilo horretako esaldiak (batzuk audiotik hartutakoak). Osatu erlatibozko forma egokia aukeratuz.

1. Oso jende gutxi dago hemen sandaliak galtzerdiekin
2. Badaude sandaliak tira batzuekin oso helduta oinari.
3. Badaude piki batzuk zapata hartzen dutenak bakarrik, eta
4. Udan oinetako erosoak erabili behar ditugu baina oinari ondo
5. Niri arropa eroso gustatzen zait, gorputza
6. Badago jende bat uda osoa txankletekin
7. Niri mendira joateko, bota arinak gustatzen zaizkit, gutxi

Aukerak

ez direnak ikusten	doazenak	pisatzen dutenak	pasatzen duena
heldzen diotenak	estutzen ez duena	janzten dituenak	

Udarako egokienak

Zein dira udarako oinetakorik egokienak? Eta erosoak? Zein dituzu gustukoenak? Zein erabiltzen dituzu gehien?

Jarri talde txikitan eta egin aukeraketa, ondorengo irizpideak kontuan hartuta.

Oinetakoak: txankletak, sandaliak, zapatilak, zapatak...

Irizpideak: egoki, fresko, estetiko, ergonomiko, babestu...

Zertarako: hondartzara joateko, kanean paseatzeko, gauez ateratzeko ...

Gai honetaz hitz egiteko, konparaziozko esaldiak erabil ditzakezu:

- Desberdintasuna: **baino...-ago/gehiago/gutxiago**
- Superlatiboak: **-rik...-enak** /// **gehien/gutxien/ondoan**

- *Niretzat, paseatzeko egokienak kirol-zapatilak dira.*
- *Ados nago. Sandaliak eta txankletak baino egokiagoak dira.*
- *Nire ustez, praktikoenak txankletak dira.*
- *Bai, baina ez diote oinari ondo eusten. Zapatilak hobeak dira.*
- *Oina gehien babesten dutenak kirol-zapatilak dira.*
- *Ados nago. Eta gutxien, txankletak.*

Zuzenketa-orria

Aukeratu erantzunik egokiena

Zein da Xabier Benegas podologoak udarako gomendatzen duen oinetakoa?



Sandaliak



Zapatilak



Txankletak

Egia ala gezurra

	Egia	Gezurra
Garai bateko sandaliak oraingoak baino hobeak ziren.		
Euskal alpargatak gehiago erabili beharko genituzke udan.		
Sandaliak galtzerdiekin janztea askoz higienikoagoa da, galtzerdirik gabe ibiltzea baino.		
Txankletak ez dira egokiak kalean ibiltzeko.		
Zaila da modari kontra egitea.		

Oso ergonomikoak direnak

1. Oso jende gutxi dago hemen sandaliak galtzerdiekin (janzten dituenak)
2. Badaude sandaliak tira batzuekin oso helduta (doazenak) oinari.
3. Badaude piki batzuk zapata hartzen dutenak bakarrik, eta (ez direnak ikusten)
4. Udan oinetako erosoak erabili behar ditugu baina oinari ondo (heltzen diotenak)
5. Niri arropa erosoak gustatzen zait, gorputza (estutzen ez duena)
6. Badago jende bat uda osoa txankletekin (pasatzen duena)
7. Niri mendira joateko, bota arinak gustatzen zaizkit, gutxi (pisatzen dutenak)

Transkripzioa

Aukeratu erantzunik egokiena

ESATARIA 1. Txankletak, bai ala ez? Betiko galdera da. Bueno, ari gara gure oinei buruz. Xabier Benegasekin ari gara hizketan, Euskadiko Podologoaren Kolegioko presidentea da bera. Eta urteroko gaia da txankletak... Bueno, **txankletak asko gustatzen zaizkigu** –oso freskoak dira uda partean eta ibiltzeko– baina esan digu Xabierrek, garbi asko, “txankletak dira soilik bainurako, kiroldegirako, piszinarako, hondartzan bertan ibiltzeko”. Adibidez, bizi bazara hondartzatik oso gertu, ba bai, bueno, etxetik hondartzara eraman zenitzake. Baina, bestela –kalean ibiltzeko, paseatzeko, lanera joateko...– ezta pentsatu ere. Ez dira batere egokiak, hankari ez diote ondo heltzen eta, gainera, zikinkeria guztia xurgatzen dute, eta ez dira batere egokiak. Eta bueno, **txankletak erabiltzen baditugu uda partean, asko erabiltzen baditugu**, Xabier, **gero izango dira komeriak**, ezta, irailetik aurrera.

XABIER BENEGAS. Bai, bai. Gehienetan guk kontsulta honetan ikusten ditugu irail aldean edo, bueno, **jendea etortzen zaigu** ba hori, hanka-azpiak mina(re)kin, nekatuta daudela eta horrek, azken finean, ba bueno, esaten dizu udara guztian zehar **oin hori ez dela ondo ibili**. Nik esango nuke, kontseilu bezala, ez, sandalia batzuk badaude oso egokiak, eta horiek ez dira ezta Crocks-ak eta ezta txankletak...

ESATARIA 1. Txankletak ere...

XABIER BENEGAS. Eta sandalia batek... Badaude, bueno, ba **antzinako sandaliak horiek, esaten zirenak frantziskanoenak** eta hori ba, hombre, egia da horiek estetikoki nahiko itsusiak direla. Baina oraintxe bertan baditugu, **mendiko marka gehienek daukate sandalia batzuek** beren zola oso, **oso ergonomikoa direnak**, oinarentzat oso egokia dena, eta tira batzuekin oso helduta d(ih)oazenak oinari. Holako gauza batekin, beroa egiten duenean, gaude askoz hobeto, askoz hobeto ibiltzen gara. Hanka fresko d(ih)oa.

Nire aukera hori izango litzateke: txankletak. Lo que pasa que, badakizu, bizitza honetan modan jartzen baldin badira –edo bueno, gehienbat umek jartzen badituzte– hor gelditzen dira. Eta bueno, **moda horiek kentzea** normalean **nahiko zaila izaten da**.

ESATARIA 1. Askoz egokiagoa sandaliak erabiltzea.

XABIER BENEGAS. Hori da.

ESATARIA 1. Badirelako polit askoak eta eder askoak. Bai.

ESATARIA 2. Aipatu dugu **udan bero handiagoa egiten duela eta askotan janztan ditugu bai zapatilak edo zapatak edo bestelakoak. Oinetakoak orokorrean janztan ditugu galtzerdirik gabe**. Zuk e

XABIER BENEGAS. Adios!

ESATARIA 1. Kar-kar.

ESATARIA 2. ... hobetsiko zenuke galtzerdiak jartzea?

XABIER BENEGAS. Beti.

ESATARIA 1. Beti. Sandaliakin ere bai?

ESATARIA 2 ETA 1. (barreak)

ESATARIA 1. Ingelesak eta, ingelesak eta horrela ikusten, bueno, ez dakit, garai batean horrela ikusten genituen.

XABIER BENEGAS. A ber, berez, berez egokia da, berez egokia da. Esprikazioa oso erraza da, lehen esan dizuet. Zu hanka-hutsik bazabiltza, azkenean kalean zaborra dago, eta orduan, bueno, galtzerdia jartzen baduzu, zerbaitek... Zerbait gehiago protejitzen zaitu. E, zapatetan, zapatetan desde luego. Zergatik(an)? Porque, zapatetan konkretuki, zuk beti, beti zertxobait, gutxi edo gehi(ag)o, batzuek gehi(ag)o bestek gutxiago, **beti izerdi pixka bat egiten [botatzen] duzu**. Izerdi hori galtzetinak harrapatzen badu, oso erraza da: galtzetina labadoran sartu daiteke eta kito. Baina zure izerdia zapatan gelditzen baldin bada... Kontutan hartu behar da izerdi hori, izerdi horrek bakteriatzuk dituela, bakteriat horiek gelditzen dira zapata barruan, eta gero zuk hurrengo egunean hanka garbia eta freskoa eramaten duzunean, bakteriat horiek beste prozesu bat daukate, eta zuk harrapatu ditzakezu; zuk bota dituzun mikrobio edo bakteriat horiek zuk harrapatu ditzakezu eta infekzio bat eduki.

Orduan ba bai, ez dakit nola esan, bermudetan joaten baldin bazara **inork ez dizu janztan galtzetinak txorkatilatik gora**. Baina badaude piki batzuk, bai emakumeentzako eta bai gizonentzako, zapata hartzen dutenak bakarrik, eta ez direnak ikusten. Kasu horretan bai.

ESATARIA 1. Xabier, bukatu aurretik, gaiak interesa handia eragiten du gure entzuleen artean eta pertsona bat galdezka dugu hemen Whatsap bidez ea alpargatak zer iruditzen zaizkizun. Alpargatak, apretak, espartinak, Iparraldean esaten diote...

XABIER BENEGAS. Alpargatak?, **euskal alpagata?**

ESATARIA 1. Bai.

XABIER BENEGAS. **Polita, zeharo polita, baina oinarentzako ez da ona**. Ez da ona, ez dauka helduerarik.