

Zure burua zaindu, maitatu eta gozatu

Korrika eta presaka bizi gara, eta, batzuetan, zaila izaten da guretzat denbora hartzea. Edonola ere, argi gelditu da ongizatea lortzeko garrantzi haundikoa dela norberaren zaintzarako tarte gordetzea.



Lanetik edota eskolatik atera ondoren, paseatu, irakurri, mediatu, marraztu, kirola egin, azala zaintzeko errutina zehaztu, masajerako hitzordua hartu... hamaika aukera daude nork bere ongitasun fisikoa zein mentala zaintzeko. Gainera, aukera zabala den bezalaxe, abantailak ere ugariak dira. Beraz, hementxe lehenengo gomendioa: artikulu hau irakurtzeaz amaitzen duzunean, eguneko agenda ireki eta gorde zuretzako tartetxo bat gaurko egunerako.

Hori esanda, goazen harira. Aipatu moduan, modu askotan goxatu eta mi-

matu dezakegu geure burua. Baina, bakoitzak egin beharreko aukeraketa da hori. Izan ere, nork bere gustuen eta lehenetasunen artean bilatu behar du eroso sentitzen den errutina. Urumea bailaran, zaintzen laguntzeko prest dauden komertzio eta talde asko topa ditzakegu. Ezagunak izango dituzue, ziurrenik, Hernaniko eta Astigarragako ileapaindegiak, estetika zentroak eta arropa dendak. Are gehiago, ziur asko, zuotako baten batek aste honetan izango zuen ilea mozteko zita. Bada... Hortxe duzue adibidea! Ilea mozte da, esaterako, zaintzaren adibidetako bat.

Adats, Biok, Arantxa Otaegui, Maieko eta Gaspar. Ezagutzen dituzue, ezta? Bailarako zenbait ileapaindegi dira, eta gertuko arreta eskaintzeaz gain, ilea zaindu eta txukun-txukun uzteko aukera ematen dute.

Xarmant Ileapaindegia eta estetika zentroa, Alfonsi Estetika, eta Peluquería - Estética Kristina Y Anabel. Horiek ere ezagunak izango dituzue, ziur asko. Puntapuntako arreta pertsonalizatua eta hamarrekko zerbitzua ematen dute guztiek, eta herrian bertan, gainera.

Horrez gain, kalitatezko arropa ere

topa daiteke gurean. Mahuka, Ibaimendi edota Keran, esaterako, ariketa fisikorako, egunerokotasunerako eta egun berezietarako jantziak erosteko aukera dugu.

Eta, horrela, adibide ugari eman genitzake zaintzarako. Baina, esan bezala, norberaren erabakia izango da berea aukeratzea.

Zaindu, maitatu eta gozatu. Hortxe azken gomendioa. Gehigarri honen barruan, Urumea bailarako sektoreko profesionalek dituzten eskaintzak, gomendioak eta proposamenak topatuko dituzue. Ekin! **K**

ILEAPAINDEGIA
Arantxa eta Ixiar Larrañaga

ADATS

Hitzordua eskatu

Nafar kalea 14, Hernani
Tfno.: 943 33 24 41
688 849 059

maieko

ILEAPAINDEGI EKOLOGIKOA

PRODUKTU NATURALEKIN LAN EGITEN DUGU
ZATOZ ORDUA HARTZERA

Kontxa etxeberría plaza - Astigarraga
943 47 79 58

@Maieko_ileapaindegia

«Produktu natural eta beganoak erabiltzen ditugu, bezeroen ilea indarberritzeko»

Uda ostean, ilea zaintzeko garaia dator, eta non hobe Urumea bailarako ileapaindegietan baino. Produktu naturalak eta beganoak erabiltzen dituzte bailarako hainbat ileapaindegik, «bezeroen ilea indarberritzeko asmoarekin».

URUMEA ILEAPAINDEGIAK

Udazkenean sartuta, eta errutinetara itzulita, bat-batean, zaintzak askoren ateak jotzen ditu, edo hobe esanda, gu joaten gara zaintzari ate joka. Izan ere, uda ostean, norberaren zaintzari ematen zaio garrantzia, bai barnekoari zein kanpokoari. Hori kontutan izanik, zaintza estetiko nagusienetako bat ilea izan ohi da. Kasu honetan, ileak asko sufritzen du udan, eguzki izpiek ilea urratzen dute, lehortu eta puntak kazkartu egiten dira.

Gosea dugunetan jotetxeetara joaten gara sabelak eskatutako gose hori asetzerara. Aldiz ilearekin, ileapaindegietara joaten gara, bertan baitakite zein tratamendu, kolore, ile mozketak edo orrazkera datorkigun hobereen. Eta Urumea bailaran, makina bat ileapaindegi dauzkagu, burua babesten duen ilea mimatu eta goxatzeko, hala nola, MK Estudioa, Adats, Biok, Arantxa Otaegui, Maieko eta Gaspar.

Urtaroz aldatzeak, ilean aldatetak dakartza, hala nola, kaspak, ilea lehortzea, puntak apurtu egiten dira, buruazaleko azkurea areagotu egiten da... Udako eguraldiak eta ilea ez zaintzeak dakartzan arazo hauek konpontzeko Urumea bailarako hainbat ileapaindegik makina bat tresna eta produktu dauzkate.

MK Estudio ileapaindegia adibidez, kolore pertsonaliza-

tuak egiten dituzte: «bezero bakoitzak zerbitzu berezia jasoko du aurretik izandako kolorearen historiaren arabera eta daukan helburuaren arabera, eta egoerari egokitutako teknika desberdinak erabiliko ditugu». Tratamendu bereziak dituzte, ilea indarberritzeko, eta aipatu dute uda ostean ondo datorrela ilea zaintzea; «itsasoak, kloroak eta eguzki izpiek ondorio kaltegarriak ekartzen dituzte, beraz momentu ezin hobea da zure ileari behar duen zaintza emateko».

Hernaniko Biok ileapaindegia, ilea eta buru-azala zaintzeko produktu naturalak erabiltzen ditu; «produktu beganoak erabiltzen ditugu eta koloreak naturalak dira. Noski bezeroaren beharren arabera izaten da produktu mota. Ile fina dutenentzat, produktu mota batzuk dauzkagu, aldiz ile asko dutenentzat beste batzuk. Modu honetan, eta produktu naturalak erabiliz ilea indarberritzeko ahalegina egiten dugu, eta emaitzak onak dira, jendea pozik dago egiten dugun lanarekin eta erabiltzen ditugun produktuekin, ez baitu ilea zigortzen».

Astigarragan Maieko ileapaindegia daukagu, ileko zaintzan espezializatua hain justu. Maiekok, mota guztietako mozketak, koloreak, orrazkerak eta tratamenduak egiten ditu, beti bezeroaren mesederako, eta dio produktu naturaletan zentratzen direla: «guk gehien erabil-



Uda osteko ondorio kaltegarriak konpontzeko, hainbat tratamendu eskaintzen dituzte bailarako ileapaindegiek.



Ile mozketak, orrazkerak, kolorea eta beste hainbat zerbitzu eskaintzen dira Hernani eta Astigarragako ileapaindegietan.

tzen dugu produktu naturala. Daukagu kolorazio naturala, horrez gain tinte naturalak ere badauzkagu, ilea hidratatzeko tratamenduekin ere egiten dugu

lan. Saltzen eta erabiltzen ditugun produktuak naturalak dira, zertifikatuak daude gainera».

Bailarako ileapaindegiek azaldu dute, udazkenean sar-

tzeak bezero kantitatea areagotzea dakarrela; «udan ez da ilea udazkenean eta neguan bezain beste zaintzen, beraz orain da momentu ederra, zaintzarako. K

ILEAPAINDEGIA

BIOK

Jone eta Ana

Mozketa eta moldeatu lanez gain, aukeran dituzu:

- 10 minutuko kolorea
- Betiko kolorea: teknika desberdinak
- Kolore organikoa
- Kolore bainua

ORDUTEGIA

Astelehena 9 - 12:30, arratsaldean ilxita

Asteartea 9 - 12:30 eta 15:30 - 19:00

Asteazkena 9 - 12:30 eta 15:30 - 19:00

Osteguna-ostirala 9:00 - 18:00

Larunbata 8:30 - 13:00

Elkano kalea, 18

943 333 032 / 688 660 415

MK

estudioa

ileapaindegia

Andreale 48, atzealdea

HERNANI

943 55 20 81

solarium

peluqueros

Agustindarren plaza

6 - behea

Hernani

943 55 20 19

GASPAR

ILEAPAINDEGIA

Astelehena-ostirala:

9:00 - 13:00 / 16:00 - 20:00

Larunbata:

8:00 - 13:30

Elkano Kalea 16 - Tf 943 55 63 03

«Bezeroen osasuna da gure lehentasuna»

Punta-puntako teknologiak dituzten estetika zentroak aurkitu ditzakegu Hernanin. Gertuko arreta ematen dute, eta bezeroak erdigunean jarritz, haien kanpo zein barneko zaintzan arduratzen dira, batik bat.

URUMEA ESTETIKA ZENTROAK

Udako argi izpiek ilea lehortzeaz gain, azalean ere eragin kaltegarriak ekarri ditzake, besteak beste orbanak. Eta gure burua erdigunean jarri behar dugunez, hau zainduz, maitatuz eta goxatuz, aitzaki ederra da Urumea bailaran dauden estetika zentroetara gerturatu, eta gure burua mimatzea. Hernanin, nagusi dira, hain justu, Xarmant ileapaindegia eta estetika zentroa, Alfonsi estetika zentroa eta azkenik Kristina eta Anabel estetika eta ileapaindegia zentroa.

Zentro hauek, punta-puntako teknologiek lan egiteaz gain, maila profesional handiko zentroak dira eta mota askotako zerbitzuak eskaintzen dituzte, hala nola; depilazioak laser depilazioak, manikurak pedikurak, betileen edertasuna, aurpegiko eta gorputzeko tratamenduak, produktuen aholkularitza, azalaren berrespena, mikropigmentazioa, eta gorputza zaintzeko beste hainbat tresna eta teknika.

Alfonsi estetika zentroak, manikura eta pedikurak egiten ditu, mota askotako depilazioak ere badituzte, eta Uve izpietan, hainbat aukera dituzte. Horrez gain, masajeak ere ematen dituzte «muskuloak erlaxatu eta tentsioak jaisteko» diote. Ohiko masajeez gain, drenanteak direnak ere eskaintzen ditu Alfonsi estetikak. Izan ere,

askotan zirkulazio desegokia izateak, gorputzeko likidoen retentzioa eragiten du. Eta sistema linfatikoari laguntzea oso garrantzitsua da. Hori horrela Alfonsi estetika zentroak dio masaje drenatzailea aukera handia dela handitasun hori murrizteko, baina baita nahi ez dituzun toxinen organismoa gutxiarazteko ere.

Xarmant ileapaindegia eta estetika zentroak ere, mota askotako zerbitzuak ematen ditu. Alde batetik, ileapaindegia zerbitzua, eta beste aldetik, estetika. Puntako teknologiak erabiltzen dituztela ziurtatu du Xarmantek, eta dio aurpegi eta azaleko tratamendu pertsonalizatuak dauzkatala; «bezeroaren arabera tratamenduak egiten ditugu». Indiba ere badaukate, «esan daiteke azala gaztetzeko tratamendu ba dela» dio Xarmantek. Indibak, itxura biziberritua eta irmoa lortzen du aurpegian eta gorputzean; «erabat mingabea denez, ez du anestesiarik behar». Halaber, mota askotako gorputz tratamenduak eskaintzen dituzte, haien artean, laser depilazioa, mikropigmentazioa, manikurak, pedikurak... «punta-puntako teknologia erabiltzen dugu».

Kristina eta Anabel ahizpek bi zerbitzu eskaintzen dituzte, alde batetik, ileapaindegia zerbitzua eta beste alde batetik, estetikari oinarritutako zerbitzu «zabala eta malgua». Ile



Laser lipolitikoarekin egiten dute lan Krisina eta Anabel, aurpegiko zein gorputzeko tratamenduak egiteko.

apaindegian, mota guztietako orrazkerak egiten dituzte, kolo-reak, mozketak, eta nolanahiko look aldaketak. Aldiz, estetika zerbitzu ugari eskaintzen ditu Kristina eta Anabel zentroak. Gorputz zein azaleko tratamenduak; «zelulitisarentzat izan daitezke, pisua jaisteko, edo azala hobetzeko». Solariuma daukate, gelezko azkazalak eta betileen permanenteak ere egiten dituzte, beste milaka zerbitzuren artean. «Guk gainera bezero fidelak dauzkagu eta oso pozik gaude alde horretatik».

Estetika zentroetan ere, segurtasun neurriak

Bailarako estetika zentroek, egungo egoera kontutan izanik, hainbat segurtasun neurri erabiltzen dituzte herriarren segurtasuna bermatzeko, esaterako, maskarilen erabilera, gel hidroalkoholikoak sarrera eta irteeretan... Zentroen arabera, oso garrantzitsua da bezeroa «seguru» sentitzea; «horregatik, momentuan indarrean dauden segurtasun neurriak hartzen ditugu, gure bezeroak zaindu eta maitatzen ditugulako. Azkenean haien osasuna da guretzat lehentasun nagusia. Eta noski, gurera itzultzea nahi dugu. Beraz bezeroak zaintzea da gako haundietako bat». **K**



UVE izpiak, modu horizontalean zein bertikalean jaso daitezke Alfonsi zentroan.

Karmelo Labaka 8, HERNANI
943 55 47 40

Argizari hotzean eta beroan depilatzea

Laser bidezko depilazioa

Aurpegiko tratamenduak

Irrati-frekuentzia

Masajeak

Gorputzeko tratamenduak

LPG

IFU

Presoterapia

Manikura

Pedikura

Solarium

Ileapaindegia
Estetika Zentroa

Orizola 2.

Tlf. 943 33 59 08

ILEAPAINDEGIA
ESTETIKA

Kristina
Anabel

Elkano, 18
Hernani

Ordua hartzeko: 943 55 67 51
☎ 664 336 982

«Aldaketa sumatu dugu azken urte honetan: jendeak gehiago erosten du herriko dendetan»

Udara ostean, tenperatura aldaketak datoz eta, apurka-apurka, soinean arropa gehiago janzten da. Goxo-goxo joateko aukera dago herriko arropa dendetan, tendentziak jarraituz, eta punta-puntako moda jarraituz, prezio eskuragarrian.

URUMEA ARROPA DENDAK

Udara amaitu ostean, ikasturte berria dator eta, horrekin batera, errutina berria. Askok, udazkena urte berri baten hasiera gisa ikusten dute, hor hasten baita jendea berriro lanean, haurrak ikastolan... Eta, martxa horretan, kurtso eta errutina berriekin batera, itxura aldaketak ere izaten dira. Orain arte aipatu moduan, ile mozketak edo beste-lako estetika tratamenduak tarteko. Baina, askorentzat, berria eta zirrargarria izaten da soinean duten arropa. Eta armai-rua betetzeko, Hernanin, herri-rik mugitu gabe, badira makina bat aukera Mahukan, Ibaimendin eta Kera arropa dendetan.

Apalak eta pertxeroak produktuz beteta ikusi ditugu komertzioetara sartu garenean. «Kuxkuxeatu eta ikusi nahi duzuen, zuen etxean zaudetel», aipatu digu dendarietako batek. Gertuko harrera egiten diete bezero guztiei, eta horrelaxe hartu gaituzte guri ere. Esaterako, Ibaimendiko Koldo, guri kasu egin aurretik, bi herritarrekin ari zen hizketan. Erosketak egiten laguntzearekin batera, ea zer moduz dabilzan galdetu diote elkarri, eta kontu-kontari aritu dira. Horrelako keinuekin, nabaria da Urumea bailarako dendariak herritarrekin duten gertutasuna.

«Bertakoa erosteko tendentzia areagotu da»

Ibaimendikoen esanetan, pandemiak kolpe latza eman bazuen ere, alde onak ere ekarri

ditu. «Jendeak bertakoaren aldeko apustua egin du, eta orain gehiago erosten dute herriko dendetan. Komertzioek lan haundia egin dugu horren alde eta eskertzekoa da herritarren erantzuna».

Horrekin batera, Koldok dio korrika egiteko oinetakoen eskaria, mendiko botena, *treking*-gekoena, kamiseta termikoena eta mota horretakoena asko igo dela pandemia hasi zenetik. «Argi ikusi dugu, izurritea medio, jendeak kirol gehiago egiten duela; edo hori sumatu dugu, behintzat, gure salmentan. Izan ere, hori guztia zenetik, aldaketa haundia izan dugu dendan: kalekorako baino, kirolerako arropa gehiago saltzen dugu. Are gehiago, adibide bat jartzearen, lehen poloak saltzen genituen eta orain, berriz, oso gutxi eskatzen dizkigute». Horrenbestez, kirolari dagokionez, aukera gehiago dago orain dendan. «Eskaria haunditu zela ikustean, eskaintza zabalagoa izatea erabaki genuen, noski; horregatik, laster helduko zaizkigu material berriak dendara».

Gizonezkoentzako arropa gehiago, aurrerantzean

Mahukara joan garenean ere, hortxe zebilen Nagore, bezero bati azalpenak ematen. Fin-fin aipatu dizkigu guri ere datozen hilabeteotarako aurreikuspenak: «artile ugari dugu, asko gustatzen zaio jendeari eta oso ondo saltzen da». Jertse mar-rradunak, estanpatuarekin edo lisoak, denetarik dago dendan. Gainera, aurtan «apustu berria»



Mahuka arropa dendan, makina bat aukera daude udazken honetarako.



Kirolerako zein kalerako jantziak, Ibaimendin.



Aukera zabala dute Keran, datozen hilabeteotarako.

egin dutela aipatu du: «lehen, dendan genuen arropa gehiena emakumeentzat zen; baina, orain, gizonezkoei leku haundia egingo diegu». Hori ez ezik, marka berri bat ere jarri dutela aipatu du: Indicode. Horrekin, eskaintza zabala osatu dute aurtan ere.

Apaingarri ugari, udazkenerako eta negurako

Udara atzean utzita, udazkenerako eta negurako arropa berria jaso du Kerako Karmenek dendan. Gainera, apaingarri ugari ere baditu, guztiak punta-puntakoak, datozen hilabeteetan egunerokotasunerako aukeratu-

tako lookak osatzeko. Iritsi berri direla kontatu digu Karmenek eta, beraz, aukera berria topa daitezke saltokian. Jertseak, soinekoak, blusak, kamisetak, galtzak... denetarik dago Keran. Ezker zein eskuin, makina bat aukera dago, nork bere gustukoena aukeratzeko prest. **K**

Kera

Gudarien enparantza 7

HERNANI

T. 943 33 65 62

kerahernani@hotmail.com

Mahuka

ANDRE KALE 28

HERNANI

943 333 639

ibai mendi

mendi eta kaleko arropa

Nafar kalea 23, Hernani • 943 33 37 24

www.ibaimendi.com



Zure burua **zaindu, maitatu eta gozatu**

Ongizate mentala zein fisikoa lortzeko, garrantzitsua da osasunari erreparatzea eta gure egunerokoan ohitura osasungarriei lekua egitea. Gehigarri berezi honetan, osasuna zaintzeko hainbat gomendio eta argibide topatuko duzue.



Zein garrantzia du elikadura osasuntsua izateak? Zergatik da garrantzitsua hortzak egunero-egunero garbitzea? Nola garbitu behar ditugu? Zerikusirik al dute elikadurak eta ikusmenak osasuntsu egoteko? Kirola edo ariketa fisikoa egitea al da osasuntsu egotea? Nola entrenatu behar dugu osasuna zaintzeko?

Horrelako tankerako makina bat galdera proposatu genitzake orrialde osoa bete arte. Hain justu, osasunaren bueltan, hamaika adar daude ezagutzeko eta lantzeko. Guk, gure inguruan jarriko dugu fokua: Urumea bailaran. Osasuna-

ren bueltan, adituak direnei galdetu diegu, eta, horien gomendioak jarraituta, datozen orrialdeetan hau guztia landuko dugu. Besteak beste, topatuko ditugu podologoak, hortz-klinikak, fisioterapeutas, osteopatak, dietetika eta nutrizio aholkuak, optikakoak, eta beste asko. Baina, zer da osasuntsu egotea?

Bada, osasuntsu egotea ez da soilik, adibidez, errugbian jokatzeko edo astean hirutan korrika egitea. Hori bai, baina oinez ibiltzea, erratza pasatzea, edota etxeko eskailerak oinez igotzea, igogailuan igotze beharrean, ariketa fisikoa egitea da;

eta, hori, osasuna zaintzeko gomendioetako bat da.

Galdera horiei guztiei erantzuna topatu nahi badiezue, osasunari buruzko gehigarri honetan aurrera eginez gero, aukera izango duzue bailarako zentroen eta denden berri izateko eta gaian gehiago murgiltzeko. Gainera, txoko berezi batzuk prestatu ditugu. Bertan, espezialisten hitzak bilduko dira. Nork bere arloan, hainbat argibide eman nahi izan dizkie herritarrei, osasuna ahalik eta gehien zaindu dezaten.

Horietan, Eider Balerdi nutrizionista

eta dietistak, esaterako, argituko du zer den elikadura osasuntsua izatea, eta zer behar den hori lortzeko. Horrez gain, Urbietako U10 hortz-klinikako kideek azalduko dute maskarillaren erabilerak hortzen osasunean izan duen eragina, eta, horrekin batera, hainbat aholku eman go dituzte. Eta, azkenik, Jose Manuel Gorostegi Olaizola podologoak kontatuko du udaratik bueltan, sandaliak armairuan gorde ondoren eta zapatak berriro ere jantzi behar izaten ditugunean, oinek zein zaintza behar duten osasuntsu egoteko eta gure burua zaintzeko. **K**



KIMERA

Fisioterapia Aurreratua

www.kimerafisioterapia.com

Fisioterapia
Osteopatia
Traumatologia
Neurokirurgia
Ekografia
Ariketa terapeutikoa/Pilates

☎ 638 421 060 - whatsapp bidezko zita

Osasuna eta elikadura

«Oreka da gakoa; espinakak onak dira, bai, baina espinakak bakarrik janda ez da osasuna lortzen»

Elikadura osasuntsuaren bueltan aritu da Eider Balerdi Iztueta dietista eta nutrizionista. Bizitzako beste hainbat arlotan bezala, honetan ere perspektiba behar dela argitu du. Osasuntsu egoteko, gainera, elikaduraz gain, atsedena eta ariketa fisikoa ere behar direla hausnartu du.

HERNANI EIDER BALERDI IZTUETA

betesa, hipertentsioa, eta abar.

Pandemia aurrearekin alderatuta, jendeak gehiago ala gutxiago begiratzen dio osasunari?

Faseka izaten da hau. Pandemiaren ondoren, azken urte honetan bi ildo oso ezberdinetatik egin dugu lan. Izan ere, pandemia, batzuen kasuan, ohitura osasuntsuak atzean gelditu ziren. Esaterako, konpetizioko kirolak bertan behera gelditu zirenez, jendeak ohitura hori galdu zuen. Baina, beste batzuen kasuan, berriz, kontrakoa gertatu zen. Hau da, ohitura osasuntsuetarako bidea hartzen hasi ziren. Adibidez, kontsultara etorri da lehen ariketa fisikoa egiten ez zuen jendea baina, orain, aldiz, horretan hasi dena.

Zein da kontsultara etortzen den herritarren perfila?

Oso aldakorra da. Hona etortzen dira konpetitzen duten kirolariak, osasuntsu jaten ikasi nahi dutenak, argaltzeko pautak nahi dituztenak, elikadura osasuntsua izatera bideratu nahi dituzten haurrak... denetarik dago.

Zer esan nahi duzu elikadura osasuntsuarekin?

Lehenengo eta behin, gorputzak behar duena da elikadura osasuntsua. Hori lortzen da elikadura bariatua eta ekilibratua sustatzen, eta gure beharretara egokitzen. Gainera, elikadura horrek osoa izan behar du, hau da, nutriente guztiak izan behar ditu.

Zein abantaila ditu?

Askotan, osasuntsu egotea lotzen da alde fisikoarekin edo norberaren itxurarekin; eta hor dago lehenengo akatsa. Alegia, argal egoteak ez du zertan ziurtatu behar osasuntsu egotea. Beraz, alde horretatik, elikadura osasuntsua jarraitzea, beste hainbat arlo zaintzearekin batera, lan prebentiboa izango da eta gaixotasun asko ekidingo ditu. Esaterako, gainpisua, obesitatea, dia-

Osasuntsu egoteko, beraz, elikaduraz gain, beste hainbat konturi erreparatu behar zaio?

Bai, noski. Osasunari beti hainbat aspektutatik begiratu behar zaio: elikadura osasuntsua jarraitzeari, ariketa fisikoa edo kirola egiteari eta lo ondo egiteari. Azken horri buruz, ikerketa askok baieztatzen dute atsedena faltak hormonalki eragiten dela eta gainpisua izateko aukerak haundiagotzen dituela. Horrez gain, errutina zehazteko zailtasunak ekartzen ditu eta nekean zein antsietatean eragiten du.

Nork bere dieta izango du bakoitzaren beharren eta ezaugarrien arabera, ezta?

Bai, hori da, baina horri gehituko nioke garrantzitsua dela dieta hitzari esanahi egokia ematea. Izan ere, dieta beti argaltzearekin lotzen dugu, baina ez da horrela. Dieta da elikagaien multzoa. Horregatik, dieta beharrean, elikadura osasuntsurako pautak hitza egokiagoa iruditzen zait eman nahi dugun mezua ondo helarazteko. Adibidez, kontsultara etortzen den jendeari ez diogu bi hilabeterako pautak jarri nahi eta gero hor bukatu. Alderantziz, hona etortzen diren herritarrei bizi-estilo osasuntsu bat izaten lagundu nahi diegu, ez soilik bi hilabetetan lantzeko, baizik eta, eramateko erraza den modu batean, luzaroan irauteko. Alegia, nahi duguna da beraiek ohitura osasuntsuak zer diren ikastea eta eguneroko bizitzan egokitzea.

Eta zein ezaugarri hartzen dira kontuan pautak horiek zehazteko?

Gauza asko dira: emakumezkoa edo gizonezkoa den, adina, kirolaria den ala ez, aurretik zein ohitura zituen, bizi-estiloa, ordutegiak, eta abar. Hori aztertuta, gorputzaren konposizioa analizatzen dugu, hau da, pisutik haratago goaz eta bakoitzaren muskulua, koipea, ura, eta bes-



Eider Balerdi Iztueta dietista eta nutrizionista, Kronikarako elkarrizketan.

telako indizeak neurtzen ditugu. Horrela, gorputz-konposizio osasuntsua dugun ala ez ikusiko dugu. Lehen, pisuarekin erabakitzen zen hori, baina hori uste okerra da. Hain justu, hemen, kontsultan, hori ezeztatzen duten kasuistika asko ikusi ditugu. Adibidez, pisu baxua duen jendea etortzen da, baina, konposizioz, berriz, gainpisua edo koipe gehiegi dutenak. Horrek, gaixotasun kardiobaskularrak ekartzeko arriskua izaten du.

Sekretu magikorik ez dago, orduan.

Ez. Argi dagoena da ezin ditugula modak jarraitu eta ezin dugu entzuten edo irakurtzen dugun guztia sinistu. Epe luzera ikusi da hilabete bateko edo 21 egunetako pautak horietakoek ez digutela osasuna ekarriko.

Gainera, osasun mentala zaintzea ezinbestekoa da. Adierazi moduan, osasuna arlo askotatik landu behar da, eta buruko osasuna oso garrantzitsua da. Horregatik, aldi baterako elikadura-pautak horiek ez dira batera osasuntsuak ez onuragarriak.

Guztiok lortu dezakegu ohitura osasuntsuak izatea, ezta?

Bai, baina horretarako beharrezkoa da gogoia izatea. Hau guztia bi aldean aldeko tratua da. Alde

batetik, guk bakoitzaren beharretara eta ordutegietara moldatuko ditugu aholkuak eta pautak. Kasu asko daude eta guztietara egokitzea garrantzitsua da; bestela, berehala utziko dute prozesua. Baina, beste alde batetik, bizi-estilo osasuntsu nahi dutenek ezinbestekoa izango dute hori lortzeko gogoia izatea.

Batzuetan, gainera, hamaika arrazoi direla medio, batzuk berehala hasten dira ehuneko ehunean jarduera fisikoa egiten, eta pautak alimentarioa ondo jarraitzen; baina, beste batzuei, aldiz, gehiago kostatzen zaie. Horregatik, gure lana da horretara moldatzea.

Batzuetan, 'pereza' ere izaten da prozesua hasteko aitzakia.

Elikadurari begira, pautak osasuntsuak asko izan daitezke. Denbora duen edo sukaldatzea gustatzen zaion norbaitek plater elaboratuagoak egingo ditu. Baina, hori ez da aitzakia. Izan ere, zerbait frijitzeko edota entsalada prestatzeko denbora antzekoa behar da. Horregatik, esan bezala, gogoia behar da.

Guztiontzat onuragarriak diren gomendioaren bat aipatzerik bai?

Pautak osasuntsu batean, beharrezkoak izango ditugu frutak eta barazkiak. Alegia, ura eta

zuntzak gain, bitaminak eta mineralak ematen dizkiguten elikagai taldea. Oso talde garrantzitsua da hori, eta otordu guztietan egon beharko du. Horrez gain, proteinak ere beharko ditugu. Bi jatorritakoak dira: landare jatorritakoak (lekaleak eta fruitu lehorrak) eta animalia jatorritakoak (haragi txuriak edo koipe gutxikoak, arrautzak eta arraina). Esneak eta esnekiak ere azken talde horretan sartuko ditugu. Eta, azkenik, karbohidratoak ere hartuko ditugu. Horiekin, neurtu egin beharko dugu. Ogiarekin, adibidez, dilema izaten da beti. Ez da gauza bera ogi txuria edo benetan integrala den ogia. Ikusi beharko dugu zein hidrato mota den eta zer karbohidrato gehiago hartzen ditugun. Hau da, ogi asko jan eta ariketa fisikoa egiten ez duen norbaitek, otordu batean ez du jango pasta, kinoa edota arroza bezalako zerealak. Oreka bilatu behar da beti.

Oreka da gakoa, beraz.

Hori da. Bizitzan perspektiba hartu behar da beti. Haurrekin lan egiten nuenean, haxe esaten nien: bai, espinakak oso osasuntsuak dira, baina espinakak bakarrik janda ez da osasuna lortzen. Hortaz, gauza guztietan bezala, elikaduran zein osasunean oreka bilatu behar da. **K**

Audifonoak promoan
ditiagu, Txirrita!

Txikito bat?
Bi txikito eta pintxo bat!



4

3



1

BEGIR
AUDIOLOGIA

Ez duzu lehen bezala aditzen?

Zuretzat eta zure poltsikorako
irtenbidea daukagu

Entzumena aztertuko dizugu
zu zeu izaten jarrai dezazun!

943 55 41 54 | Urbieta kalea 8, Hernani



Guk zaintzen zaitugu, etorri doako azterketa bat egitera!



U10 hortz klinikako langilea paziente batekin. Argazkia: U10 Hortz Klinika.



Akoi Hortz Klinikako langilea kontsultan, radiografia aztertzen. Argazkia: Akoi Hortz Klinika

Aho-osasuna: osasun orokorrerako leihoa

Ahoko arazoez hainbat gaixotasun orokor eragin ditzakete.

URUMEA AHO OSASUNA

Ahoa osasuntsu mantentzea uste duguna baino garrantzitsuagoa da, eta gure aho-osasunak osasun-egoera orokorrari buruzko pistak ematen dizkigu; izan ere, ahoko arazoez gorputzeko gainerako ataletan eragina izan dezakete.

Gorputzeko beste eremu batzuetan bezala, ahoa bakteriaz josita dago, baina gehienak ez dira kaltegarriak. Hala ere, ahoa arnasbide eta digestio bideetarako abiapuntua da, eta bakterio

horietako batzuk gaixotasunak eragin ditzakete.

Normalean, gorputzaren defentsa naturalek eta aho-garbigarritasun on batek (egunero garbitzea eta hortz-haria erabiltzea, esaterako) kontrolpean mantentzen ditu bakterioak. Baina, ahoko higiegi egokia mantentzen ez bada, bakterioek ahoko infekzioak eragin ditzakete: txantxarra eta hortzetako gaixotasunak, kasu. Ikerketen arabera, ahoko bakterioek eta entzietako gaixotasun larri batekin lotutako inflamazioek eragina izan dezakete bestelako gaixotasun batzuetan. Eta horrelakotan, gorputzak infekzioekiko duen erresistentzia murriztu egingo da. **K**

ADITUAK ESANA

Musukoaren erabilerak aho-hortzen osasunean ondorioak ditu

Maider Porrua Doktorea
U10 Hortz Klinika



HERNANI BABESTUTAKO EDUKIA

Lehenik eta behin, garrantzitsua da SARS-CoV-2 birusa ahoan, sudurrean eta eztarrian kontzentrazio handian egon daitekeela adieraztea. Horregatik, higiegi egokia izatea oso garrantzitsua da, bai gure osasunagatik bai koronabirusa uzkuritu eta ez zabaltzeko. Horretarako, zenbait aholku emango dizkizuegu: inoiz ez dugu hortzetako eskuila partekatu behar, estalita egon behar du beti; eta, ahal izanez gero, bereizita eduki. Gutxienez, egunean hirutan garbitu behar ditugu hortzak, bakoitzarentzat egokiena den hortzetako pastarekin, baita hortzen arteko garbigarritasun sakonago bat egin ere (hortzetako eskuila bereziekin edo zetaz); azkenik, alkoholik gabeko enjuagearekin amaitu. Hortzen arteko espazioak, bakterientzako gordeleku ezin hobeak dira gaixotasunak agertzea errazten

duelako (baita txantxarrak eta gaixotasun periodontala ere).

Hiru hilabeteko hortzetako eskuila aldatzea komeni da, lehenago higitua ikusten badugu edo arnas gaixotasuna (COVID-19, adibidez) jasan badugu.

Dentisten Kontseilu Nagusiak adierazi moduan, ez dago ebidentzia zientifikorik frogatzeko musukoa erabiltzeak ahoko patologia eragiten duela. Musukoaren erabilerak ez du toxikotasun gehiago eragiten, eta ez du oxigenoa gutxitzen. Hala ere, kontsultan maskara erabiltzeak aurretik zeuden patologiak agerian uzten dituela ikusten ari gara.

Maskara erabiltzeak itotze-sentsazioa eragiten du eta horrek ahoa irekitzea eragiten du oxigeno gehiago hartzeko; ondorioz, sudurreko arnasketa (egokiena dena) ahotik ahokora aldatzen da. Ahoko arnasketak, ahoko lurruntasun-sentsazioa emateaz gain, bakterioak

metatzea errazten du. Horrek, halitosia (hats txarra) eragiten du (kontsultan ikusten dugun gehieneko kexa). Horrez gain, gingiba-inflamazioa eragiten duten gaixotasunak agertzea errazten du, baita txantxarra errazago agertzea ere.

Maskara erabiltzearen ondorio horiek guztiak saihesteko, lehenago azaldu dugun bezala, aho higiegi egokia izateaz gain, ondorengo neurri hauek jarraitzea komenigarria da: musukoa 4 edo 5 orduko aldatzea; listuaren jariakina estimulatzea (elikagai gogorrak eta azukrerik gabekoak murtzikatuz); ur asko edatea; elikadura osasuntsua mantentzea eta tabakoaren eta alkoholaren kontsumoa saihestea.

Halaber, gogorazi nahi dizuegu odontologoek diogula maskara ez dela aldaki bat.

Hurbildu hotz klinikara zure azterketa egitera, aho osasuna estetika baino gehiago da eta.





Andre kale 50, 1ºD
943 55 44 55 / 688 76 96 75

Eska ezazu gurekin zure hortzetarako rebisioa eta sartu Hernani Rugbyko 2 ABONUEN ZOZKETAN.



HORTZ KLINIKA
CLÍNICA DENTAL

#bizipenezberdinbat



URBIETA KALEA 10, 20120 HERNANI - 943 552 576

ALAIÁ

CENTRO ODONTOLÓGICO

AHOKO KIRURGIA
INPLANTEAK
ORTODONTZIA (INVISALIGN)
3D ESKANERRA
ERRADIOGRAFIA PANORAMIKOAK
HORTZ ESTETIKA



Astelehenetik ostiralera:
8:30 - 21:00

Larunbatak:
8:30 - 14:00

ODONTOLOGIA DIGITALA ZURE ZERBITZURA



943 33 53 73



Antziola 11, beheak. Hernani

www.alaiaclinica.com



Osasuna eta jarduera fisikoa



Ariketa fisikoa, osasuntsu egoteko gakoa

Jarduera fisikoa beti lotu da osasunarekin. Hori zalantzan jartzea zaila da, baina, noski, komeni da ariketa fisikoari neurria hartzea eta nork bere bidea zehaztea. Hori betez gero, ongizate mentala zein fisikoa lortuko dugu.

URUMEA

OSASUNA ETA ARIKETA FISIKOA

Ezin uka daiteke ariketa fisikoa eta osasuna eskutik lotuta doazela. Edonola ere, beste zenbait arlotan gertatzen den moduan, ariketa fisikoa era osasuntsuan

egiteko, hainbat alderdi izan behar dira kontuan. Hain justu, beste guztiari bezala, garrantzitsua da honi ere neurria hartzea.

Azken urte honetan, gainera, pandemia medio, jendeak ariketa fisiko gehiago egiten duela entzun da. Konfinamendu garaian, kirol-dendatako materialak berehala

agortu ziren eta, hilabete gutxitan, etxeak tramankuluz josi ziren: bizikleta estatikoak, sokak, koltxonetak, mankuernak, eta beste asko. YouTubeko bideoen laguntzaz, pantaila aurrean jarri eta herritarren egunerokoa egon ziren gimnasia birtuala, yoga, edota ariketa fisikoko errutinak.

Gero, itxialdia amaitu zenean, bailarako mendiak eta pasealekuak jendez josi ziren. Lanetik edo eskolatik ateratzean, plan perfektua zen mendira joatea edo inguruetatik paseatzea. Horrekin batera, pixkanaka-pixkanaka, talde kirolak ere martxan jarri ziren, gimnasioak ireki zi-

ren, eta ohiko errutina berreskuratu zen ariketa fisikoaren entrenamenduetan. Horregatik, pandemiak ona den zerbait utzi badu, ariketa fisikoa areagotzea izan da. Izan ere, zentzuz jokatuta, noski, osasunarentzat beti izango da onuragarria gorputza martxan jartzea.

Gaintitutuz > Fisioterapia
Nagore Iraola Osteopatia

- > Arazo muskoleskletikoak
- > Arazo traumatologikoak
- > Arazo neurologikoak
- > Garezurreko arazoak
- > Erraietako arazoak
- > Arazo erreumatologikoak

Antziola 28, behea - Hernani

943 259 713
607 690 918

GOROSTEGI
PODOLOGIA

Nafar Kalea 21, 1. eskuina - Hernani

☎ 943 550 710 / 628 686 585

LEIREKIN
Leire Legorburu fisioterapia
kol. zk. 1919

*Zure osasuna, gure lehentasuna
Hernanirekin, zurekin, Leirekin*

Elkano kalea 18, Hernani - 666 954 354
leirekinfisioterapia@gmail.com

KIROL
FISIOTERAPIA

FISIOTERAPIA
UROGINEKOLOGIKOA

FISIOTERAPIA
OROKORRA

PODOLOGIA
NEREA URDALLETA GUERRA

943 55 60 13
KALE NAGUSIA 16,
ASTIGARRAGA

PODOLOGIA
OROKORRA

PLANTILLAK

ETXEZ ETXEKO
ZERBITZUA

Ariketa fisikoaren onurak

Osasuntsu egoteko oinarritzko gakoa da, beraz, jarduera fisikoa egitea. Baina, zer esan nahi dugu horrekin?

Bada, labor-labor esanda, ariketa fisikoa esaten diogu energia kontsumitzen duen gorputzeko borondatezko mugimendu guztari. Zehazki, bi multzotan banatu dezakegu. Batetik, ariketa fisiko programatua, hau da, kirola esaten diogun hori: futbola, saskibaloia, errugbia, boleibola edo beste zenbait jarduera; hala nola, aerobica, yoga, tai-chia eta abar. Bestetik, jarduera fisikoaren barruan sartzen dira gorputza mugiarazten duten ariketak; alegia, jolasean, lanean, garraio-modu aktiboetan, etxeko lanean eta aisialdiko jardueretan egiten direnak.

Horrenbestez, ez da ezinbestekoa gimnasia joatea edo talde kirola egitea aktibo egoteko. Izan ere, egunero-egunero egiten ditugun jarduerak onura berak eragiten dituzte. Horien barruan, zerrenda luzea aipa genezake. Gurera etorrita, hemen txete adibide batzuk: herri erdiguinetik Erriberara oinez joatea; trenbideko eskailerak erabiltzea, Karabeleko igogailuaren orde; edota, Zubipera edo Landarera kotxean gerturatu beharrean, oinez edo bizikletan joatea.

Aldez aurretik aipatutako guztiek, makina bat abantaila eta onura dituzte, eta guztiek eragiten dute gure ongizatean eta, era berean, osasun mentalean zein fisikoan. Are gehiago, frogatuta dago jarduera fisikoa maiztasu-

nez egiteak hainbat gaixotasun izateko arriskua gutxitu dezakeela: kardiopatia koronarioak eta istripu zerebrobaskularrak, II motako diabetesa, hipertentsioa, koloneko minbizia, bularreko minbizia eta depresioa.

Horrekin batera, ariketa fisikoa faktore erabakigarria da energia kontsumitzeko, eta, ondorioz, ezinbestekoa, energia orekatzeko. Baina, guztiaren gainetik, argi izan behar dena da jarduera fisikoak gozamen eta ongizatea eragin behar dituela. Beraz, nork bere ariketa edo kirola topatu behar du eta egokien datorkion errutina zehaztu.

Jarduera fisikoa zentzuz, hainbat gomendio jarraituta

Beste hainbat arlotan bezala, ariketa fisikoa ere neurtu egin behar da. Agian, pertsona batek, osasuntsu egoteko, beharrezkoa izango du astean lautan 50 minutuz paseatzea. Baina, beste batek, berriz, nahikoa izango du 30 minuturekin. Alegia, funtsezkoa da maiztasun egokia zehatzea eta, halaber, dosia neurtzen jakitea. Hori ez ezik, jarduera fisikoan jarraitutasuna izaten ere lagunduko digu helburuak zehazteak. Txikiak edo haundiak izan daitezke, guztiak izango baitira baliagarriak: adibidez, korrika egiten hasten bagara, Sansilbestrean, Goizuetako mendi lasterketan edota beste edozein lasterketan izena ematea. Gomendio horiek guztiak jarraitzeak finkatuko du, hain justu, osasuntsu egotearen lorpena. **K**

ADITUAK ESANA

Udazkena eta oinak

HERNANI BABESTUTAKO EDUKIA

Udara bukatu ondoren, al-daketa batzuk sortuko dira gure bizitzako erritmoan, eta horrek eragina izango du gure oinen osasunean.

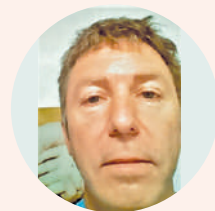
Aldaketa garrantzitsuen oinetakoetan izango da, udaran arin eta irekiagoak erabili baititugu. Ziurrenik, ordu gehiago pasa ditugu oinutsik, eta oinak eroso eta zabal ibiltzen ohitu dira.

Marruskadurak eta estutasunak sortuko dira oinetako itxiak eta galtzerdiak berriz ere janzten ditugunean. Kontsultan ikusten ditugun arazo

arruntenak izaten dira azazkaletan, hatz lodietan batez ere, konpresioak, kolpeak edo iskin haragian sartuak.

Errutinara bueltarekin, presa eta estresa itzuliko dira ere. Lanposturaren arabera, zutik edo eserita denbora gehiago eta gehiegi pasatuko dugu, eta, horrenbestez, eguneko azken orduetan, batez ere, oinetako mina eta nekea nabarmenagoak izango dira.

Udaran, esposizio handiagoa izan dugu eguzkiarekiko, hezetasunarekiko eta oxogenoarekiko. Horregatik, orpoak lehorragoak eta pitzatuagoak aurkitzea ohikoena izango da.

Jose Manuel Gorostegi
Podologia

Eguzki-erredurak izatea ez da harritzekoa izango; baina, onddoen kutsadurak azalean eta azazkaletan aurkitzea arazo nagusiak izaten dira lehenengo hilabetetan.

Podologoarengana bisita oinarri gisa hartuta, gogortasunak eta kailuak kentzeko, azazkalen arazoak zuzendu edo onddoen infekzioak zain-tzeko, ezinbestekoa izaten da hidratazio errutina zorrotza eta zehatza hastea, bakoitzak bere etxean, oinak aldaketa horien ondorioari aurre egiteko.

ADITUAK ESANA

Elikadura osasuntsua

HERNANI BABESTUTAKO EDUKIA

Behin udara bukatuta, nahiz eta udan ere elikadura ohitura osasuntsuak mantendu behar diren, iraila eta urria izaten dira helburu edo jomuga berriak jarri eta ohiturak aldatzeko unea. Emaizta mirarigarriak izango dituzten emaitza azkarreko dieta horiek kasurik egin gabe, ongi eta osasuntsu jaten ikasteko unea da. Baina, zer da osasuntsu jatea?

Pauta osasuntsu batek izan behar du askotarikoa, osoa eta orekatua, gorputzak behar dituen mantenugai guztiak kopuru egokian eduki ditzan; horregatik, barietate handia eduki beharko du. Denon beharrak berak ez direnez, garrantzitsua izango da pertsonalizatua izatea, bakoitzak bere beharrak zeintzuk diren ezagutzea, eta elikagai bidez nola bete behar

diren jakitea.

Horrela lortuko dugu gure organismoak funtzionamendu egokia edukitzea eta gaixotzeko arriskua murriztea.

Egunero, behar-beharrezkoak izango da fruta (3 pieza) eta barazkiak (2 pieza) jatea, bitamina eta mineral iturri izango baitira horiek, besteak beste.

Egiten dugun aktibitatearen arabera, karbohidrato gehiago edo gutxiago beharko ditugu; ezin dugu kirolari baten adina karbohidrato jan, eta ezta kirolari izanda talde hau ekidin ere: zerealak (arroza, kinoa...), patata, ogiak, eta abar. Horien bidez lortuko dugu mantenugai hori, baina, kalitatezkoak izan beharko dute, osokoak (integralak).

Proteinak ere beharrezkoak dira, neurrian; lekale, gatzatu eta frijitu gabeko fruitu lehor,

Eider Balerdi
Dietetika eta nutrizioa

koipe gutxiko haragi, arrain, arrautza eta koipe gutxiko esne eta esnekiek emango dizkigute proteinak, baina neurrian jatean egongo da gakoa.

Garrantzitsua izango da zer jaten dugun, baina baita egunean zehar nola antolatzen dugun ere. Horrez gain, sukaldatzeko teknika osasuntsuak erabiltzea (lurrunetan, egosita, labean, gordinik...) eta frijitu eta rebozatuak ekiditea ere oso garrantzitsua da. Sukaldatzeko beti oliba olio birjin extra erabiltzea gomendatzen da.

Azkenik, ezin ahaztu hidratazioa, urik gabe ez dago bizitzarik, hidratazio maila egokia edukitzea eta mantentzea funtsezkoa izango da osasuntsu egoteko.

Beraz, ahaztu aldi baterako dietak, ikasi ohitura osasuntsuak nolakoak diren eta hasi praktikan jartzen!

Eider Balerdi
DIETETIKA ETA NUTRIZIOA

- Kirol Nutrizioa.
- Bizitzako etapa desberdinetarako elikadura (haurdunaldia, haurtzarora, menopausia...).
- Nutrizio klinikoa (gainpisua, diabetea, hipertentsioa, alergiak...).

www.eiderbalerdinutricionista.es
facebook/eiderbalerdinutricionista

619 906 489
Florida auzoa 110 Hernani
eider.elikadura@gmail.com


XANTI ADURIZ

OSTEOPATIA · DOITZE BERTEBRALA
KIROL QUIROMASAJEA · BIOMAGNETISMOA

Osteopatia

Egituraren desoreka da (hezurrak, giharrak, fascia, erraiak, etab.) osasun arazoaren sortzailea.

Kirol Quiromasajea

Kirolarientzako teknika berezia da, fisikoki prestatu eta errekupeatzeko.

Biomagnetismoa

Armonia fisikoa, mentala eta espiritual lortzen laguntzen digun teknika da, osasun egoera onean egon ahal izateko.

Mailu neurologikoa

Kiropraxia, Osteopatia eta Kinesiologiaren ezagutzetan oinarritutako teknika da. Ornoen eta gainontzeko artikulazioen manipulazioa ahalbidetzen du modu leun, zehatz eta fin batean. Adin tarte eta kasu guztietan aplikatu daiteke.

**TFT (Thought Field Therapy)**

Roger Callahan izeneko psikologo amerikar batek sortutako teknika bat da. Akupunturako puntu berak erabiltzen ditugu, baina orratzak erabili gabe. Egiaztapen zientifikoa du eta ez du albo-kaliterik. Puntu-serie jakin batzuekin eremu energetikoa askatzen dugu emozioak orekatuz.

Osasuna eta nerabeak

«Osasuntsu egotea ez da gaixotasunik ez izatea; hori baino askoz gehiago da»

Gaztelekuan, osasuna irudikatzen dute, batik bat, «harreman osasuntsuak izatearekin». Izan ere, aisialdirako gunea den arren, zerbitzu soziohezitzailea da, hezitzaileek gidatutakoa. Horretarako, adimen emozionala jartzen dute erdigunean, eta gazteak hausnarketa bideak zabaltzera gonbidatzen dituzte.

HERNANI OSASUNA ETA NERABEAK

Gaztelekuan argi dute osasuntsu egotea ez dela bakarrik gaixo ez egotea: «hori baino askoz gehiago da». Hezitzaileen ustean, «osasuntsu egotea ere bada lagunekin ondo egotea, ondo pasatzea eta norbera bere buruarekin ondo sentitzea». Hori horrela, egitarauko ekintzetan eta gaztelekuko helburuetan, horren alde egiten dute lan. «Gaztelekua 12 eta 17 urte bitarteko gazteei bideratutako Udal zerbitzua da, soziohezitzailea. Nerabeei laguntza eskaintzea eta beraiekin momentuak eta bi- zipenak partekatzea da gure helburua», hausnartu dute Esther, Ixone, Xabi eta Nerea hezitzaileek.

Horren barruan, programan «beti» txertatu izan dituzte osasunarekin lotura dituzten ekintzak; «hala nola, merienda osasungarriak edota ariketa fisikoa egiteko irteerak. Besteak beste, saskibaloia probatu izan dugu eta, hemen, gaztelekuan, dardoak eta ping-ponga ditugu. Arrakasta haundia du azken horrek, nerabe asko aritzen baitira horretan». Pandemia aurretik, hain justu, merienda osasungarriak antolatzen zituzten hilabetero; baina, azken urte honetan, ordea, maskarilla jantzita izatea derrigorrezkoa izan denez, «ezinezkoa izan da horrelako ezer egitea», azaldu dute. «Dena den, gure asmoa da

berriro ere martxa bera hartzea. Merienda hori prestatzeko, prozesu guztia nerabeek egiten dute. Hernaniko komertzioetan erosten dituzte elikagaiak eta beraiek prestatzen dute guztia. Azukredun produktuak ekidin eta elikagai osasuntsuen alde egiten dugu. Horren bueltan, aipatu genezake, esaterako, edari energetikoen kontua. Nerabeek askotan kontsumitzen dituzte horrelakoak, beste edozein freskagarriren antzekoak direla uste dutelako; baina, ez dira konturatzen, ordea, hori ez dela batere osasuntsua».

Aipatutako guztiagatik, gaztelekuan uste dute osasunaren gaia lantzea «garrantzitsua» dela. Baina, eraginkortasuna lortzeko, bide inplizitutik egiten dute lan-keta; «adibidez, aurrez aipatu ditugun ekintzak edo ohitura osasuntsuen aldeko proposamenak egiten ditugu. Izan ere, osasuna nerabeekin lantzeak garrantzia du, baina, gure kasuan, hitzaldi formalen bidez egiteak ez du eraginkortasunik. Horregatik, funtsean, hemen, nerabeak elikatzen ahalegintzen gara, beraiek ere osasuntsu sentitzeko eta egoteko. Nerabeek, agian, ez dakite ping-pongarekin ibiltzea edo emozioak lantzea osasuntsua denik. Baina, horretan aritzea lortzen dugun bitartean, bide onetik goazenaren seinale izango da».

Gainera, lanketa hori nera-



Nerabeak gaztelekuan, emozioen kolore-erruleta aztertzen.

bezaroan egitea aproposa ikusten dute. «Garai hori nahiko mugitua da eta, pandemia medio, are gorabeheratsuagoa izan da egungo gazteentzat. Horregatik, iruditzen zaigu oraindik eta garrantzitsuagoa dela osasunari lekua egitea».

Adimen emozionala, harreman osasuntsuetarako

Osasuna harreman osasuntsuak izatearekin lotzen duten aldetik, adimen emozionalari pisu haundia ematen diote gaztelekuko kideek. «Adimen emozionala da emozioak identifikatzea. Haserre edo triste baldin bagaude, emozioei bere izena jartzen jakitea, eta abar. Horren haritik, emozioen txokoak sortu ditugu. Lasai egon nahi dutenentzat, horretarako gunea sortu dugu; tentsioa dutenentzat, tentsioa askatzeko txokoa, eta mota horretako beste hainbat gune. Gainera, joan den urtean ere hainbat emotikono

egin genituen, ikusteko emozioak ez direla soilik haserre edo pozik egotea. Askok daude: lur jota egotea, aspertuta, edota aztoratuta, adibidez».

Bestalde, gaztelekua Hernaniko Tratu Onen maparen barruan dago. «Hor kokatzen dugu emozioen gaia, eta, ondorioz, harreman osasuntsuak izatearena. Are gehiago, gure filosofia tratu onetan oinarritzen da. Horregatik, gazteekin lan egiten dugunean, hori lantzen saiatzen gara», aipatu dute. «Askotan, zaila izaten da gazteei irudikatzea zer diren tratu onak. Izan ere, ez dira soilik besteekin ditugun hartu emanak; gure buruarekin dugun harremana ere bada tratu ona. Horrez gain, multzo horretan sartzen dira ere, esaterako, sare sozialetan dugun eragina eta horiekin egiten dugun erabilera. Beraz, laburbilduz, osasuna eta tratu onak elkarrekin ulertzen ditugu guk, zaintzarako

tresna baten moduan».

«Bidelagun lana egiten dugu»

Gaztelekuko hezitzaileek, nerabeak gonbidatzen dituzte ahalik eta harreman zein errutina osasuntsuenak izatera. «Harremanez hitz egiten dugunean, esan nahi duguna da beraien artean duten komunikatzeko modua. Izan ere, batzuetan, era desegokian hitz egiten diote elkarri. Era berean, gatazkak sortuz gero, horiek nola kudeatu irakasten diegu. Baina, zuzendu baino, bidelagun lana egiten dugu».

Horrekin batera, gaztelekuko kideek herriko nerabeak beraiekin egotera, ikastera eta ondo pasatzera gonbidatu dituzte. Horretarako edo edozein zailantza argitu nahi izanez gero, hezitzaileekin kontaktuan jartzeko haxe dute bidea: lokalera bertararata, sare sozialen bidez, @hgaztelekua; edo, bestela, telefonoz, 688 823 420. **K**



Negu osasuntsu
bat izateko
zaindu gaitezen

Txirrita, 10
Hernani

686 26 51 57
943 55 56 94



EKODENDA

BIZITZA OSASUNTSU BATEN ALDE

KONTSULTA EZBERDINAK

INTOLERANTZIA TESTA, IRIDILOGIA, DEPILAZIO LASERRA, MASAJE EZBERDINAK, AURPEGIRAKO TRATAMENDUAK, IMANAK, MADEROTERAPIA, NUTRIZIONISTA ETAB.

Helbidea: Urbieta 7
Telefonoak: 943 38 94 20 / 688 773 754

amane.ekodenda@gmail.com
@amane_ekodenda