URTEKO ALDIZKARIA ED. 2022
TOKIKO MERKATARITZA ETA ZERBITZUAK

ABK BIZI, BARAKALDO BIZI

ABKBARAKALDO.COM

Eskanea nazazu!
EUSKARAZKO EDIZIOA

BAZKIDEAK

BAR IBARRA
CAFETERIA EL PALACETE
RINCON DE NOE
BAR MUNICH
WANNATECHIE
BODEGUILLA QUINTIN
MERCERIA MAGAZ
ASESORIA GESTORIA LASO DE LA VEGA
RADIO FE
ELECTRICIDAD CANCELA
KOPILORE
KIOSKO ALICIA
BAR VENECIA
BAR SOLLUBE
ASESORIA ZABALLA
BEIBAR TEXTIL S.L.
BAR MAYMU
ADEI CENTRO VETERINARIO
URKIA BAR CAFÉ
FARMACIA ANDRACA
CENTRO MESALUD
OH LA LA - SAN BIZENTE
SALON DE BELLEZA EMI
CAFETERIA LARRAU
EL BODEGON
ARTE GALLEGO PULPERIA
EL BOCATA DE LA ABUELA
JOSAN FOTOGRAFO
CASANIER
LIZTEGAITZ S.L.
RESTAURANTE LA FLORIDA
LA BODEGUILLA
CAFÉ LEIZEA
OH LA LA - HERRIKO PLAZA
CERVECERIA KING´S CROSS
CASA ROUCO
VIDEOMIX PRO PRODUCCIONES AUDIOVISUALES
BODEGON LA RIBERA
ARTESONIA CREACIONES
DEJA VU PELUQUERIA DE MASCOTAS
TXAKURCAT
BAR URBI
LIBRERÍA SAN JUAN
ESTANCO Nº 16 - ARTIZ

CAFÉ LOIZAGA
CENTRO DE ESTUDIOS THINK BIG
CENTRO DE TERAPIAS Y ESTETICA GUSBELL
PSYFAM PSICOLOGOS
CENTRO DE ESTETICA AMAIA ABAD
FLORISTERIA JUAN
FLORES Y PLANTAS MARIFLOR
LA VINOTEKA DE LOREN
PANADERIA ARTEAGABEITIA
CARNICERIA ANGEL
ESCUELA DE BAILE A TU RITMO
MAS MODA ELKANO
FRIO CRUCES
CUSTODIO FOTOGRAFIA
BIZIGAI CONSULTING
METAINNOVA SOLUTIONS
FRUTAS Y VERDURAS GORKA
CARNICERIA IÑAKI
GRUPO ALBOR-COHS PSICOLOGIA Y EDUCACION
PAN MENESA- MERCADO LA PAZ
RAKEL FELIPE
MAS MODA ZABALLA
BAR SUGOI BARAKALDO
15,000 HOPS
CRISTINA BALLESTER MARTINEZ
INMOBILIARIA MANFER
LIBRERÍA LARA
TALLER CARMA
BAR LA ISLA
BAR BOSANOVA
BAINILA
DIETETICA HERBORISTERIA EGUZKILORE
V&M PELUQUEROS
ESDA IMPRESORES
BAR JEMA
NEON GRAFIC

BESTE PARTE-HARTZAILE BATZUK

LIMA´S
DOG & SCISSORS
ELIAS VISION – AUDICIÓN
RADIO 7

AURKIBIDEA

elikadura ..... - hor. 4 - 5
edertasuna eta norberaren zaintza..... - hor. 6 - 7
irakaskuntza eta cultura ..... - hor. 8 - 15
lore eta landareak ..... - hor. 16 - 17
etxea eta dekorazioa..... - hor. 18 -19
maskotak ..... - hor. 20 -21
mekanika ..... - hor. 22 -23
moda ..... - hor. 24 - 25
osasuna eta kirola..... - hor. 26 - 34
serbitzuak..... - hor. 35 - 37
teknologia eta elektronika..... - hor. 38 - 45
aholkularitzak..... - hor. 46 - 47



“Badago modu hobea egiteko”!

Thomas Alba Edison

Duela 4 urte, Barakaldoko denda batzuek begiak zabaldu eta gauzak beste era batera egin ahal zirela pentsatzen hasi ginen. Hobeto.

Hasieran ideia berriak ideiak besterik ez dira, eta batzuek uste izan zuten azkenean amore emango geniola nagitasunari, konformismoari eta jarduerarik ezari. Baina 2022an egiaztatu dugu gero eta indar handiagoa dugula, gero eta gogo eta ideia gehiago ditugula, eta gure konpromisoa ez dela hazten ari.

Gauzak hobeto egiteko etengabeko bilaketan, aukerak sortzen ditugu, ekintzak antolatzen ditugu, pertsonak zaintzen ditugu, taldea egiten dugu, merezi duten arrazoiekin bat egiten dugu, eta egunero amesten dugun Merkatarien Elkartea bihurtzen gara: hurbiltasuneko saltokiak beti pertsonengandik gertu.
Ziur gaude zure begien aurrean duzun aldizkari hau hobeto egin daitekeela. Zabalagoa, laburragoa, koloretsuagoa edo zuri-beltzagoa. “Hobe” horrek pertsona bakoitza zerbait ezberdina adierazten du, zure balorazioa eskertzen dizugu, hobeak egingo gaituelako.

Garrantzitsuena hemen egotea da, sortu izana eta elkarte hau osatzen dugun familia osoaren arima, ezagutza eta maitasuna bertan jarri izana.

Lehen edizioa da eta gehiago egongo dira. Urtero aurkituko dugu geure burua gainditzeko modua, Edisonek proposatzen zuen bezala.

2022an, gure 2021eko bertsioa gainditu dugu, eta dagoeneko prestatzen ari gara ABK 2023 bertsioa. Pertsona gehiagok parte hartzen dute, eta establezimendu elkartu gehiagok.

Oraingoz...

Esther Magaz

ABKren Lehendakaria

Mila esker gure ABK “2022” bertsioaren parte izateagatik

Produktu freskoak: Aukera perfektua

ELIKADURA SEKTOREA

Ase arte entzun dugu: elikagai freskoak hobeak dira, onura gehiago dituzte gure gorputzarentzat eta modurik osasungarrienean elikatzen gaituzte.

Argi geratu zaigu. Arazoa da ez daukagula beti argi zer diren produktu freskoak eta zer ez; eta ez dakigula beti haien propietateak bereizten erbi gisa katurik eman gabe.

Gure aitona-amonak azokara joaten ziren eta ezin hobeki zekiten aukeratzen meloirik onena, ogirik artisauena eta kalitate handiko okela. Guri ez zaigu hain ongi ematen.

Elikadura-eskaintza handia duen hiri batean bizi garelarik, Edurnezuriren ipuinetik ateratakoak diruditen sagar leundu horiek aukeratzeko tentazioa izaten dugu, baina gero zaporerik batere ez dutela ohartzean zapuztu egiten gara.

Horretarako sortu dugu erreportaje hau elikagaien sektoreko gure bazkideen laguntzarekin, jakin dezazun zertan egon beharko zenukeen zure saskia produktu freskoz beteta duen kutxatik pasatu aurretik.

Frutak eta barazkiak

Jarraitu kontuan hartu beharreko balioen zerrenda honi:

- Itxura
- Heltze-egoera
- Beraren Jatorria
- Prezioa eta kalitatea.
- Produktua jartzea.
- Saltzailearen profesionaltasuna

Kontuz itxuraz, batzuetan fruta itsusienak kalitate handikoak izan ahal dira. Hori bai, kontutan izan kolpatuak ez egoteari, azala tente egoteari eta kolore uniformeari.

Barazkiei dagokienez, ohar hauek idatzi:

- Uraza, azienda edo brokolia bezalako barazkiek hosto prietak eta trinkoak izan behar dituzte.
- Tuberkuluen kasuan, garrantzitsuena orbanik eta kimurik gabe agertzea da.
- Piper emeak gordinik jaten dira eta arrak kozinatu egiten dira. Bereizi egingo dituzu, lehenengoek 4 fardel dituztelako zurtoinaren inguruan eta bigarrenek 3.
- Berenjenak edo pepinoak aukeratzen badituzu, ez aukeratubigu negiak edo gogorrak, eta gogoratu zenbat eta handiagoa izan azidotasun handiagoa.

Ogia

Zereal bateko edo gehiagoko irina, ura, legamia edo masa ama eta gatza. Besterik ez.

Osagai horiek osatzen dute ogia goxoa izateko, eta gaineratzen den guztiak kalitatea murriztu dezake.

Duela urte batzuetatik hona asko entzuten da ogi salbatua, masa amakoa, integrala eta ogia osaeraren arabera osasuntsu edo ez hain osasuntsu sailkatzen duten beste gogoeta askori buruz.

Osasunean eta nutrizioan adituak direnek ogiak gure zentzu guztietan sortzen dituen sentsazioak baloratuz hartzekeko erabakia.

Ikusmenatik hasita: itxura bikaina izan dezala, azal kraskatsua eta mami harroa.

Usaimenarekin jarraituz, zereal usainaz gosea pizten duen ogia.

Ukimenetik eta entzumenatik pasatuz, puskatzean haren karraska entzunez eta eskuetan mamiaren kirrinka sentituz.

Gustuarekin amaituz. Ogi on batek jakin behar die ogia osatzen duten zerealei, ukitu bat eman behar die pausatzen utzitako masa ama horri eta sortu zuen okin maisuaren artisautzari.

Gosea sartzen ari zaizu?

Haragi-produktuak

Lehenengo gauza lehena da. Ziur zure gurasoek argi dutela, baina zuk badakizu zer den zekor bat?, eta urtezahar bat?

Beraz, sakonago sartzen hasi aurretik, merkatuan dauden haragi motak azalduko dizkizugu.

Txahal zuria edo esne-txahala
Holandatik eta Frantziatik etortzen da eta 6 hilabete baino gutxiagoko animaliak dira. Aukera ona da haurrentzat edo adineko pertsonentzat, samurtasunagatik, baina ez du zapore handirik-

Txahal arrosa
6 hilabete baino gehiagoko animaliak dira, baina urtebete baino gutxiagokoak. Amaz elikatu dira, eta, ondoren, pentsuak edo gizentzeko bazka dute.

Urtezahar.
Oraindik zekorrak ez diren urtebetetik gorako animaliak. Arrak izan ohi dira, baina etiketen erregulazioa ez da beti argia izaten.

Zekorra
20 hilabete baino gehiago eta 4 urte baino gutxiago dituztenak, kolore gorri eta zapore sakonekoak.

Idia
6 eta 9 hilabete bitartean zikiratutako arrak, 4 urte baino gehiagorekin sakrifikatuak.

Orain, haragi motak ezagutzen dituzunez, beste guztiaz erreparatzeko unea da:

- Kolore gorri bizia izan behar du, gantz kolore zuriekin. Ilun eta distirarik gabe badago, jaitsi ezazu!
- Beraren Jatorria, hurbileko produktua aukeratu ahal baduzu (Euskadin haragi bikainak ditugu)
- Fida zaitez zure usaimenaz eta bila ezazu haragi osasuntsu baten usain nahastezina.
- Aukeratu beti haragi moztu berria, supermerkatuetako erretiluen ordez.
- Fida zaitez ezagutzen duzun harakinaz eta galde iezaiozu gorte ezberdinez beldurrik gabe!

Elikadura-etiketatzea

Badaukazu haragia, fruta, ogia eta barazkiak. Ederto!!
Hori bai, agian kontserbaren bat mokokada on bat bezala egongo litzateke, ezta?
Denok ditugu etxean erosten eta gordetzen ditugun ontzi horietako batzuk, harik eta ordu artean txikitzeko kapritxoa sartzen zaigun arte, baina oso gutxi dira ordaindu aurretik ontziko etiketak irakurtzen minutu batzuk ematen dituztenak.

Zergatik?

Istilu bat direlako!! Ez dira batere interesgarriak irakurketa gisa, eta, ia beti, hizki txikiez eta ikur deszifraezinen artean galtzen gara.
Baina erreportaje honetan, ontzian zer agertu behar den azalduko dizugu, argi izan dezazun eta kalitaterik onena hauta dezazun.

- Nutrizio-informazioa, 100 g produktu edo errazio bakoitzeko.
- Balio energetikoa (pentsatu gomendatutakoa 2.000 kcal dela egunean)
- Gantz asegabeak eta gantz aseak (bigarrenak kaltegarriagoak dira)
- Karbohidratoak (atal honetan agertzen diren azukreei adi)
- Elikadura-zuntza (ez dago produktu guztietan; beraz, etiketan ez duzu aurkituko)
- Proteinak eta gatza
- Gehigarriak eta alergenoak
- Pisua. Garbia ez da produktuaren benetako pisua, kontserbaren likidoa barne hartzen baitu; xukatzean finkatu behar duzu.
- Kontserbatzeko gomendioak eta kontsumo lehenetsiaren data.



Zaindu zure edertasuna, zure osasuna zainduz.

Apaindu zure kanpoaldea modu adimentsuan barne zaintzari esker eta distira egingo duzu!

EDERTASUNA SEKTOREA

Azala giza gorputzeko organorik zabalena da. Hori guztia gure gorputza makina funtzional bihurtzen duten sistema guztiekin konektatuta dago, bizitzan zehar paseatzeko.

Ia beti gaingiroki pentsatzen dugu hartaz, bere itxuraz bere benetako osasunaz baino gehiago arduratuz, eta askoz gehiago da barnekoaz arduratu beharko genukeena.

Eboluzioak oparitu digun hesi natural hori kanpoko erasoen aurkako gure defentsarik sutsuena da (patogenoetatik hasi eta erradiazio edo esposizio kimiko eta tenperaturakoetara), baina gure biziraupenerako ezinbesteko beste funtzio batzuk ditu.

- Gure gorputz-tenperatura eta oxigenomailak erregulatzen ditu.
- Ezinbestekoa da oreka hidrikoa eta termikoa mantentzeko.
- Kanpoko informazio baliotsua ematen du, ukimenari esker.

Ikusten duzu, **larruazal osasuntsu bat ispiluko isla on bat baino askoz gehiago da**. Zure organismoa kanpotik datorren eta gaixotu zaitzakeen edozein mehatxutatik babesteko prest dagoen armada bat edukitzea da.

Nola zaindu behar da? Nahikoa al da telebistan iragartzen dituzten azken belaunaldiko kremak erostea?

Pentsatzen duzun bezala, erantzuna ezezko biribila da, baina ez guk esaten dugulako. Emi, Gusbell eta Lima` s aretoetako gure adituek dute zure galderei erantzuteko informazio guztia.

Barrutik kanpora

Oker uste dugu azal osasuntsu, distiratsu eta argitsu bat edertasun-tratamendu arrakastatsu, errutina garesti eta profesional ordainezinen emaitza dela.

Ba ez. Zure azalerako edozein tratamenduren arrakasta harengandik urrun hasten da. Zure barrurik ezkutuenean oso urrun.

Lorenak azaltzen dizu, Gusbell Terapia eta Estetika Zentrokoa:

> “Larruazala osasuntsu mantentzeko, ez duzu bakarrik ondo zaindu behar berari, baita zure organismoa ere. Elikadura ona izan, edan, 2 litro ur eta ariketa fisikoa egin. Horren guztiaren ondorioz, organismoak hobera egiten du toxinak ezabatzean “.

Ezin zara kanpoaldetik hasi, barrutik hasten da azala sendatzen.

Horrek ez du esan nahi tratamendu azalekoenak eta estetikoenak ahaztu behar dituzunik, horiek lagunduko baitute itsutzen organismo osasuntsu, hidratatu eta behar bezala elikatu bat lortzen duzunean.

Larruazalak gorputzaren berdina behar du, garbiketa ona, hidratazio egokia eta elikadura, gure larruazal motaren arabera, Emik gomendatzen duen bezala, eta Lorrenak bere ildo berari jarraitzen dio astean esfoliazio bat edo bi egitearen garrantzia gehituz '.

Gogoratu lehen esan duguna, **zure azala kanpoaldeko hesi nagusia bada, horrek esan nahi du agente kutsatzaileak bertan uzten dituzten ezpurutasunez eta hondakinez betetzen dela.** Horregatik, poroak ireki behar ditugu, zelula hilak kendu eta prestatu, azken batean, hurrengo erasorako.

Bataila honetan, beste guztietan bezala, **aurrerapausoak etengabeak dira, eta egunero tratamendu berriak sortzen dira larruaren gerra-lan hori errazteko**. Haien berri izatea ia ezinezkoa da denontzat, baina, horretarako, gure azala eta hura zaintzeko modurik onena ulertzen lagunduko diguten adituak ditugu.

Hori bai, askotan ahazten dugun tip extra bat dago: gure osasun mentala. Lorenak dioenez, bizitza estresagarri batez inguratuta gaude, eta, horren ondorioz, gorputza ez dago hain prestatuta armak hartu eta defendatzeko.

Egoera horretan, are beharrezkoagoa da gure fisikoa ez ezik oreka mantentzen duen burua ere babestuko duten tresnak izatea.

Azala baino zerbait gehiago

Ba al dakizu zenbat arazo ager daitezkeen azazkalak behar bezala ez mantentzeagatik? Larruazalaz hitz egiten dugunean, ez ditugu sartzen. Baina beharko genuke!
"Gure atzazaletatik eta eskuetatik infekzio asko sartzen dira", ohartarazten digu Emik eta hala da.

OMEren arabera, urtero eskuen higiene faltak 3.5 milioi heriotza eragiten ditu 5 urtetik beherako haurrengan. **Baina egunean behin baino gehiagotan garbitu eta garbitu behar badira ere, azazkalak arriskuko eremuak dira.**

Pennsylvaniako Unibertsitateak egindako ikerketa baten arabera, azazkalen azpian milaka bakterio bizi dira gainerako eskuetan baino gehiago. Eta, kontuan hartuta esku bakar batean 3.200 bakterio inguru aurki ditzakegula, kopurua izugarria da.

Ez ikaratu, **jarraitu aholku horiei eta babestu gaixotasunera sartzeko ate hori, azazkal gaizki zainduak bihur baitaitezke.**

- Eduki beti azazkalak garbi eta lehor
- Krema hezea eta geruza babesleak erabiltzen ditu
- Utzi kosk egiteari eta larruazalak kentzeari
- Aitaordeak kendu? Ez!
- Azetonadun esmalte-kentzekoa zure azazkalak hondatzen ditu, ez erabili!
- Ahaztu pintatzea markak edo arazoak estaltzeko, joan medikuarengana agertzen badira.
- Manikurako eta pedikurako profesional batengana jo, modu osasungarrian edertzeko, hala nola Lima.









Seme-alabei etxean ikasten laguntzeko Teknikak (funtzionatzen dutenak)

IRAKASKUNTZA ETA KULTURAREN SEKTOREA

Haurrekin iristen zara etxera: askariak, etxeko lanak, afariak, dutxak, ohea eta erdian borroka handia!!

Ezaguna egiten zaizu?

- 'Utzi telebista eta ekin etxeko lanak egiteari '
- 'Nola bihar azterketa duzula? '
- 'Ziur lan guztiak egin dituzula? '

Bai, guraso izatea ederra da, baina arratsaldeko lanegunak nekagarriak dira!!

Are gehiago haurrei erantzukizuna eta ahalegina balio gisa irakasten saiatzen garenean. **Txikiek ez dituzte etxeko lanak egin nahi, parkera joan eta lokatzez eta izerdiz beteta itzuli nahi dute.**

Oso etsigarria iruditzen bazaizu ere, logikoa da. Ez duzu zure semea etxean sartuko, magiaz, ikasteko irrikaz.

Bikaina izango litzateke, baina makila magikoak Disneyren filmetan bakarrik daude.

Eta guk ez dugu bat bera ere, baina ez dugu behar, Lorena Think Big dugu eta berak emango dizkigu tip magiko horiek, zure semeak ikasteko ohitura har dezan eta emaitzarik onenekin egin dezan.

Emaitzak aldatuko dituzten jarraibideak

Hasteko eta zure seme-alabei ikasketarekin laguntzean funtzionatzen duten 4 teknikak aletu aurretik, gogoratu garrantzitsua dela:

- Zaratarik gabeko espazio eroso bat sortzea etxeko lanetarako
- Guraso gisa, zereginekiko jarrera positiboa izatea eta zeregin horiek egiteko ordutegiak ezartzea.
- Etxeko lanak egiteko interesa agertzea eta haurrari laguntzea, erantzunik eman gabe.

Lehen tip: Eskuz, askoz hobeto

Bai, badakigu zure seme-alabak natibo digitalak direla, edozertarako tabletari tira egiten diotela eta mugikorra gorputzaren luzapena dela. Baina, hala ere, garrantzitsua da eskuz apunteak hartzea, oroitzapena finkatzen joango baita eta, gainera, hobeto eta hutsegite gutxiagorekin idazten lagunduko baitu.

Hobeto irakurri gehiago ikasteko

Lehenengo irakurketak ikasiko duten gaiaren berri emango die.
Bigarren irakurketak sakonagoa izan behar du, eta zer esaten den ulertzen eta puntu garrantzitsuak eta zehatzagoak grabatzen gelditu behar du. Ozen egitera anima ditzakezu kontzentrazioa hobetzeko.

Emaiozu pauseari

Haurrak aulkian egotera behartzea, zeregin guztiak amaitu arte edo ikasgaia erabat jakin arte, lehen bezain kaltegarria da orain.
Txikiak ihes egin behar du kontzentrazio-maila bera mantendu ahal izateko, utz iezaiozu!

Aldatu jarraitu beharreko laguntza

Gaiak aldatzea positiboa da haurren garunarentzat, arreta berriz aktibatzen baita.
Mateetatik hizkuntzetara pasatu eta zenbakietara itzultzen da, horrek erne eta ikasteko prest edukiko du.

Jarri aholku hauek gaur bertan eta kontatu emaitza!

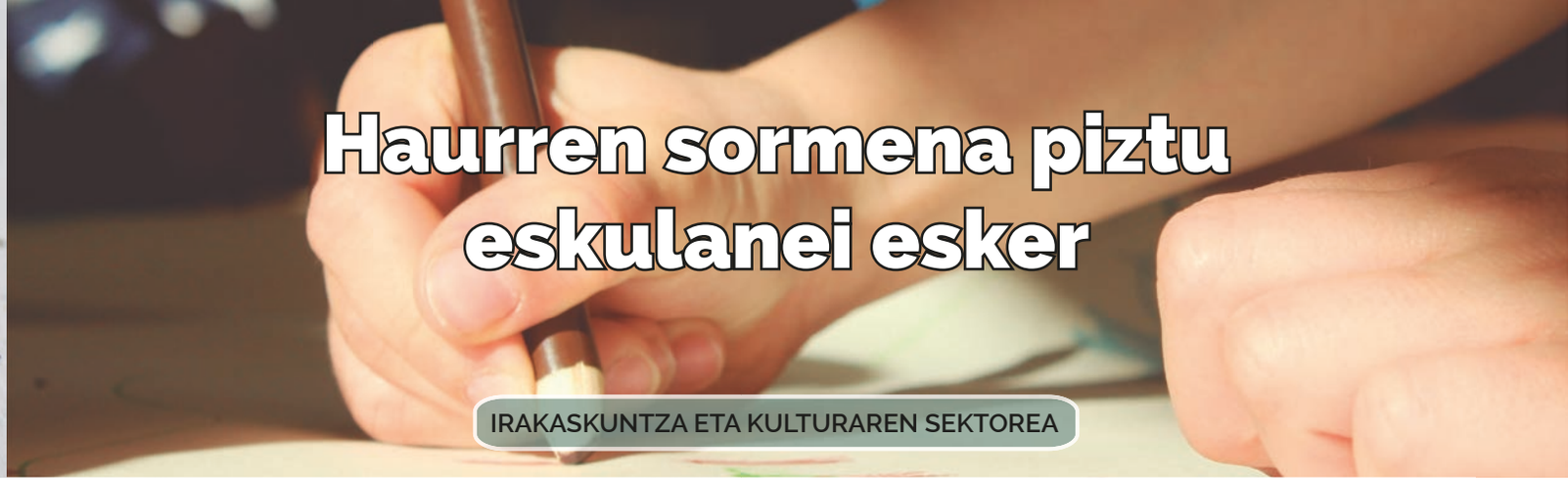
THINKBIG

THINKBIG

CENTRO DE ESTUDIOS

C/Dr.Norberto Acebal, 6
48903 Retuerto-Barakaldo (Bizkaia)

94 471 50 05 / 684 155 543
info@think-big.es



Haurren sormena piztu eskulanei esker

IRAKASKUNTZA ETA KULTURAREN SEKTOREA

Gogoratzen zara txikia zinenean eta orduak eman zenitzakeen marrazki bat margotzen? Gutako batzuei eskolan puntzoiak erabiltzen uzten ziguten paper baten markak zulatzeko.

Orain guraso askok eskuak burura botatzen dituzte, seme-alabek guraizeak erabiltzen badituzte edo pintura-arropa betetzen badute. Baina, zergatik?

Eskulanak oso positiboak dira bizitzako edozein garaitan (eta edozein garun-adinetan), baina txikiagoetan, are gehiago.

Psikologoak bat datoz beren onuretan.
Laguntzen dute:

- Burmuinaren eskuineko hemisferioa garatzea, emozioak, espazio-ikuspegia eta hitzik gabeko adierazpena arautzen dituena.
- Sormena sustatzea eta garapen psikomotorra sustatzea.
- Autoestimua indartzea, emaitza ederra ematen duten lanak egiteko gai direlako.
- Kontzentrazioa hobetzea eta erlaxazioa erraztea, eta hori baliagarria da helduaro osorako.
- Bizkortasuna eta buru-azkartasuna sustatzea
- Beste pertsona batzuekin lankidetzan jarduten ikastea

Familian, hobeto

Hainbeste abantaila dituen ikaskuntza-prozesu hori guztia denborarekin, praktikarekin sortzen da. Hasieran, **ohikoa da amorrua edo frustrazioa bezalako emozioak agertzea, espero ziren emaitzak lortzen ez direlako**

Lasai!! Ez da ezer gertatzen, utzi bere emozioak sentitzen eta bere gain hartzen, sentimendu horiek edukita bakarrik ikas baitezakete haurrek modu osasungarrian kudeatzen.

Gurasoen funtzioa beste bat da. Kontua ez da gauzak zailtzen direnean alde batera uztea. Zure lana laguntzea, laguntzea, motibatzea eta indartzea da.

Sonia Artesoniaren hitzetan, arlo horretan aditua da: «Gaur egun, zoritxarrez, gehiago botatzen da mugikorretik, eta hori ez da oso ona txikienen garapenean. Gainera, jarduerak familian egiteak lotura estuagoa sortzen du gurasoen eta seme-alaben artean, biharko egunerako konfiantza sendotuz.

Ikusten duzu!! Dena da abantaila, baina orain zalantza sortzen zaizu. Zer eskulan mota egiten has naiteke nire semea?

Soniak argi dauka: "Ondo erabiltzen den edozein praktika oso ona izan daiteke txikientzat, eskulan guztiek haurrei segurtasuna ematen baitiete ekimenak hartzeko orduan; izan ere, erakusten ari zara nahi izanez gero egin dezaketela eta hori biharko egunean eguneroko bizitzan aplika dezaketela".

Badakizu, askatu mugikorra mundu osoa dagoelako zure eta zure seme-alaben zain, eta onena elkarrekin sinestea da!



Enplegua bilatzeko prestakuntza eta birziklapena



IRAKASKUNTZA ETA KULTURAREN SEKTOREA

Duela gutxi hasi zinen lanean. 15, 20, 25 urte. Eta badirudi mendeak igaro direla!!

Normala da!

Hala balitz bezala. Azken urteotan gertatu diren aurrerapen teknologikoak, prozesuen aldaketak eta enpresa-kulturaren aldaketak hain izan dira erraldoiak, non jauziak beste mundu batera eraman gaituela ematen duen.

Eta errealitate berri horretan, ez dago lekurik antzinako lan egiteko moduentzat, metodo analogikoentzat eta baita beti ezinbestekoak izan ziren lanbideentzat ere.

Hala ere, milaka dira mundu zaharra bakarrik ezagutzen duten eta berriak desagerrarazi nahi dituen pertsonak, beren ezagutza profesional baliotsuekin eta adimen artifizialik ez duten ezagutzekin.

Horra hor erronka.

Gure lan-merkatuko bitxi horiek birziklatzeko gai izatea, balioa ematen jarrai dezaten, baina ezarritako ordena berriaren barruan.

Ezinezkoa? Ez!

Berriro hasi

Gakoa birziklatze profesionalean datza. Bizigaik argi eta garbi azaltzen du: lan-karrera birorientatzean datza, enplegu bat sortzeko aukerak areagotzeko, eta, horregatik, birdefinitu egiten da, lortu nahi diren lanbide-profilak eta lan-munduan bideragarria dena kontuan hartuta

45 urtetik gorako pertsonek, beren lanak galdu dituztenek eta gaur egungo merkatuan lekurik ez dutela ikusten dutenek, zer egin behar dute?

Ebidentziara errenditu daitezke, eta bizimodu hobea izateari utz diezaiokete, edo gaitasunak eguneratzea, ezagutzak birziklatzea eta aukerak sortzen ari diren sektore ekonomikoetara itzultzea erabaki dezakete.

Bigarren aukerak emaitza hobeak ematen ditu lana bilatzean, bai, baina beste onura asko ere bai lanpostua inoiz galdu ez dutenentzat.

Zeintzuk?

Lehenik eta behin, segurtasuna, prestakuntza ona eskaintzen baitu beren eginkizunetan; ondoren, langileak motibatzen dira, eta gaitasunak

handitzen dira, eta horrek profesional gisa laguntzen die, baina baita gaitasun berri horiek eragiten dituen konpainiari ere.

Azken batean, **Erne egoeran etengabean mantentzea jada ez da gertaera bereizle bat, baizik eta lanbide-munduan irauteko eta hazteko ezinbesteko baldintza batean.**
Ez baduzu sinesten, entzun Bizigaiko adituei honako hau esaten dutenean: “formatzea erabateko lan-bizitza lortzeko tranpolinik onena bihurtu da”

Ez duzu zuk nahi?



BIZIGAI
KONSULTING

616979504 / 616979480
BIZIGAI@BIZIGAI.EUS
UGARTEBEITIA, 7, 3º - DPTO 3
BARAKALDO

ZURE ERRITMOAN
Bizitzaren erritmoaz dantzaka...

IRAKASKUNTZA ETA KULTURAREN SEKTOREA

Esaldi hori bitxia iruditzen bazaizu ere, egia handi bat gordetzen du barruan. Bada Yorkeko Unibertsitatearen ikerketa bat, Marcel Zentner buru duena, guztiok dantzarako prestutasunarekin jaiotzen garela dioena.

5 hilabete dituGunean, erritmikoki mugitzeko gai gara, hainbat doinuren doinuan, eta, beraz, dantzarako programatuta jaiotzen garela ziurta dezakegu.

Izan ere, musikarekiko gorrotoak edo axolagabekeriak izen bat du: anhedonia musikala, eta oso baldintza salbuespenezkotzat jotzen da (munduko biztanleriaren % 5i bakarrik eragiten baitio).



Txikitatik musikak irribarre eginarazten dizu, saihestu ezin duzun ekintza erreflexu batean. Panpinek etengabe kanta-marmarrean aritzen dira beren doinuak, abestuz ikasten da, eta notek etengabe birkonektarazten gaituzte mundura iristen garen unetik dugun esentziarekin.

Ez duzu sinesten? Pentsatzen ari zara dantza ez dela zurea, ez duzula erritmorik edo pausoak koordinatzea beti ezinezkoa izango zaizula?

Nahastuta zaude eta, erreportaje honetan, unibertso osoa musika dela eta dantza zure parte dela (nahi ala ez) ikusiko duzu.

Mundu honetan ez dago ezer kontrolatzen duen erritmoan dantzatzen ez duenik. Ilargiaren mugimenduari lotuta dauden mareak, gure errotazioak markatutako ilargizikloak, orduak, klima Gure loaldi eta esnatze prozesua bera ere erritmikoa da.

Eta zure ustez, musikaren konpasetatik erabat kanpo bizi al daiteke?

Etapaz etapa

Egiten duzuna egiten duzula, txikiek musika maitatuko dute, hankak jarri aurretik ere dantzatuko dute, eta gozatu egingo dute zuk gorrotatu arren.
Ezin duzu naturaren aurka borrokatu, indartu egin behar duzu!!

Txikia badirudi ere, 5 urtetik aurrerako haurrak prest daude dantza-eskoletara joateko eta horrek ekartzen dizkien onura guztiak aprobetxatzeko.

Beren buruarekin berriz konektatzeko, beren propiotzepzioa ulertzeko eta **hobeto kontzentratzeko gai izateko aukera emateaz gain, artistikoki estimulatzen ditu eta praktikatu gabe ikastea askoz ere gehiago kostatuko litzaiekeen gaitasunak garatzen laguntzen die.**

Eskolan, zure erritmoan,

Ederrek adin horretatik aurrera ditu ikasleak, eta 4 edo 5 urte bete ondoren, dantzan hasteko adin ezin hobea izango litzatekeela uste du. Dantzarako sarrera txiki batekin, psikomotrizitatea, erritmoa eta musikarekiko pasioa garatzeko jolasekin.

Baina ez bakarrik Ederrek argi dauka, psikoterapeuta eta irakaslearen Neurozientzia eta dantza: dantza, burmuinerako elikagaia 'estudioak, Koncha Pinós Peyk, dantzak haurren neuronen artean sinapsi berriak sortzen dituela aipatzen du, horrekin lateraltasuna eta garapen kognitiboa hobetuz.

Eta hazten garenean?

Orduan beste son bat dantzatuko dugu, dantzaren beste abantaila batzuk baliatuko ditugu eta gaitasun berriak garatuko ditugu, haurtzaroan dantzatzeak ekarri zizkigunekin bat eginez.

Zure erritmoan, dantzaren bi alderdiri buruz hitz egiten dute: alde batetik osasuna eta bestetik aisialdia. Eta bi kasuetan interesgarria irudituko zaizu jarduera honek eman diezazukeena.

Lehenik eta behin, gaur egun oso garrantzitsua den sedentarismoa apurtzeko onura fisikoa, nahiz eta niretzat onura handiena soziala izan. **Adin ezberdinetako jendea ezagutzen eta beste pertsona batzuekin harremanak izaten laguntzen dizu '.**
Biraketa, urrats eta partituren artean hazteak erabaki hobeak hartzeko prestatzen gaitu, eta, aldi berean, oroimena eta kontzentrazioa indartu egiten dira plastikotasun neuronal mesedegarriarekin.
Eta garunaren honetan, **hirugarren adina da dantzaren laguntza gehien behar dugun garaia.**

Dantzatzea hipoeremuaren higadura eta bolumen galera prebenitzeko ariketa aerobikorik eraginkorrena da (oroimena bertan dago), eta dementzien arriskua murrizten du, Ederrek dioenez.

Aukeratu zure doinua

Argi daukagu, dantza egitea positiboa da txikienengan, sozializazio-iturri zoragarria helduengan eta betiereko gaztetasunaren iturria hirugarren adinekoengan.

Baina gauza bera da txotis bat edo saltsa bat? Hobe da haurrek hip hopa dantzatzea eta helduek, quilombo?

Ez da horrela izaten. Zure erritmoan, adin bakoitzerako dantzarik ez dagoela azaltzen digute, adin guztientzako dantzak daudela '. Egia da haurretan hobe dela banakako diziplinetatik hastea, **baina azken helburua ez da dantzatzea gozatzea!!**

Zoriontasunak aurpegi, forma, aurpegi eta izen asko ditu, baina...

"Zorionerako bidezidorrak badaude, dantza horietako bat da".

Vicki Baum



Barakaldo literarioa: gure auzokide idazleak ezagutu

LIBURUDENDAK SEKTOREA



Euskal literaturaz hitz egiteko, Toti Martínez de Lezea, Bernardo Atxaga edo Eva García Saénz de Urturi bezalako izenak erabiltzen dira beti.

Hala ere, askoz ere jende gehiago dabil paperezko orrien eta letren artean.

Idazle hasiberri horiei guztiei (edo ez hainbeste) laguntzea beharrezkoa da gure herriko liburu-dendetan, eta, zalantzarik gabe, Barakaldon badago eta oso indartsua da.

Gure lurraldean kontatzeko moduko istorioak bizi izan dira. Bere horizontea labe garaietako siluetarekin margotu da, gerran zehar gordelekua izan zen, gaizkileentzako gordelekua, baina baita arima nobleenentzat, krimenen agertokia eta hiri eraldatzailea ere.

Barakaldon bizitzea Elizatea eraldatu eta dena bihurtu duten milioika gertaera arnastea da.

Beharbada, inguratzen duen aura horregatik, mitologiari lotutako magiagatik eta txoko bakoitzean ezkutatzen den historiagatik, hainbeste dira gure lurraldean jaio diren idazleak (eta beste batzuk hona etorri direnak beren obra sortzera).

Erreportaje honetan lekua egin nahi diegu, ehunka sari jaso ala ez. Ospetsuak izan ala ez. Letretatik bizi ala ez.

Bere lana idaztea baino askoz gehiago da, ikertzea da, milaka datutan, izenetan, urteek edo mendeek estalitako informazio partzialean galtzea.

Lara liburu-dendan atal berezi bat aurkituko duzu haientzat. Bere ohorezko lekua, nahi duenak aurkitu ahal ditzan.

Baina Bego ezagutzera pasa aurretik, **Barakaldo inspirazio leku gisa aukeratu duten autore batzuk utziko dizkizugu hemen.**

Barakaldoko idazleak

Sar itzazu zure radarrean, liburu-dendak beren lanez betetzen ari direlako eta ezagutu, baina, batez ere, irakurri, Gerra Zibila bezalako istorio desberdinei begiratuko diezu, ustelkeriaz, argitu gabeko hilketez edo denboran zeharreko bidaiez betetako mundu bati.

Prest zaude abenturarako?

Leticia Tello

2015. urtean hasi zen idazten, Treinta y dos escalones (Hogeita hamabi maila) lanarekin, ZonaEreader Kontakizun laburren eta Gai libreen literatur lehiaketan aurkeztua, baina 2018. urtera arte ez zen argitaratu Entre dos mundo (Bi munduren artean), bere arrakasta literarioari ekin zion denboran bidaiak izan zituen eleberria.
Ondoren, Antología Esperanza eta Venganza en Tierra Firme iritsi ziren.

Elena Fernández

Gerezi mingotsak liburua Lara liburudendako Begorentzat barakaldar literaturako Top bat da. Ez bakarrik herriko herritar batek idatzia delako, baizik eta Barakaldon garatzen delako eta 1712an gertatutako benetako gertaera batean oinarritzen delako. ‘
Dagoeneko euskaratua izan da eta bere egilea azoketan eta liburu sinaduretan ibiltzen da, bere narratibarekin arrakasta lortuz.

Mikel Alvira

Iruñean jaio arren, Barakaldo da bere etxea duela bi hamarkada baino gehiagotik.
Hemendik, hainbat bitxi oparitu dizkio literaturari, hala nola: Abila, Euria iritsiko da, Berrogei eguneko maiatza edo Pagoen isiltasuna, Erronkariko bailaran girotua.

Idoia Postigo

Literaturari ekin zion ‘Y te reirás de los peces de colores’ filmarekin eta, ondoren, Nadie lo hará por ti iritsi zen.
Idazle barakaldar honek emozioetan jartzen du arreta, eta nola kontrola (edo kontrolik eza) gure bizitzak eta aurre egiteko modua baldintzatu ditzakeen.

Aitor Lizarazu Pérez

“Mola en Bilbao: La estatua de la discordia” dibulgaziozko liburua historiarekiko maitasunean oinarritzen zen, baita gertaerei buruz kontatzen zaiguna baino ezagutza sakonxeagoa bilatzean ere.

“Isabel maitatua, frontetik bidalitako gutunak” idazlanarekin , Gerra Zibilera eramaten gaitu eleberri historiko batean, baina baita erromantikoa eta emozionala ere.

Xandra Bilbao

Ziur beraz eta bere Txikiyendas liburuaz entzun duzula. Begok esan digu gaur egun ikusgarritasun gehien duen idazleetako bat dela, eta ziur hala dela!

Bere sareetan Euskal Mitologia, Ikara eta Serieko Hiltzaileen Idazle gisa definitzen da. Horrekin batera, haurrentzako ipuinak idazten ditu. Ez esan ez dela zure orrietan galtzeko moduko nahasketa!

Bere azken arrakastarekin has zaitezke eta “Txikikondairak” eta “El pacto de los jentiles” lanekin jarraitu.

Emily Dickinsonek “urrutira bidaiatzeko esaten zuen bezala, liburu bat baino ontzi hoberik ez dago”, Barakaldoko liburudendetan dena dute bidaia horretarako.









Sartu gaur lorezaintza zure zaletasunen artean

LORE ETA LANDAREAK

Ba al zenekien lorategi bat zaintzeak, epe luzera, ariketa aerobikoen etengabeko praktikaren antzeko onurak dituela?

Bitxia irudituko zaizu agian, baina hala erakutsi dute mundu osoan zehar egindako hainbat ikerketak. Are gehiago, British Journal of Sports Medicine egunkariak jasotako ikerketa baten arabera, lorezaintza hobby gisa edukitzeak minbizia edo gaixotasun kardiobaskularrak bezalako patologietatik urrun mantentzen gaitu, % 18 eta % 30 artean.

Loreontziak eta abonamendua erosten ari zara?

Ez egin horrenbeste korrika!!

Lorezaintza hobby bat izan daiteke, baina, zalantzarik gabe, arte bat da. Juanek, bere izena daraman loradendatik, naturarekin harremanetan egotea eta eguneroko estresetik deskonektatzea bezalako onurez hitz egiten digu, baita gaurko munduan ezinbestekoak diren gaitasunen garapenaz ere: pazientzia, sormena eta antolaketa.
Beraz, hasi trebatzen erreportaje hau irakurtzen eskuak lehorrez bete aurretik.

Hasiberrientzako lorezaintza

Badakizu asko gustatzen zaigula kontzeptuak argitzea, irinetan sartu aurretik. Ez da bizio bat, soilik uste dugu ezagutzak akats gutxiago egiten laguntzen duela, eta guk nahi dugu bidean kolpe gehiegi ez ematea!!

Kasu honetan, ez dugu salbuespenik egingo. Lorezaintzaren mundu zoragarrian hasten zarenean, hartu beharreko erabakiekin eta aukeratzeko informazio gutxi izango duzu.

Beraz, hemen emango dizugu!

Belaunikatu aurretik, pala eskuan, argi izan behar duzu non landatuko duzun? Lorategi batean, balkoi batean edo barruan egingo duzu?
Galdera horiek zehaztuko dute ea baratzezaintza (lekaleen laborantza), zuhaitz-hazkuntza (zuhaitzena), lorezaintza (loreena) edo haztegi txiki bat sortzearekin geratu beharko zenukeen.
Ez gelditu hor eta egin zundaketa bat:

- **Aukeratutako ingurunearen baldintza klimatikoak**
- **Loratze-garaia eta ereindako landareen tamaina**
- **Laboreei erantzuteko benetako erabil-garritasuna**
- **Instalazioaren eta mantentze-lanen kostu ekonomikoa**

- **Zu hasteko beharrezko prestakuntza**
- **Oinarrizko tresnak. Zein lursail- eta labore-motaren arabera aukeratu duzun, honako hauek beharko dituzu:**

    - Eskularruak
    - Pala eta eskuarea
    - Inausteko guraizeak
    - Belar-moztailea eta arramak
    - Ureztatzeko mahukak edo aspert-soreak
    - Haziak

Dena prest duzu? Orduan, zure ideia eta amets guztiak lurrera jaisteko unea da, eta hasieran lorezaintza apur bat frustragarria izan daitekeela konturatzeko unea.

Landareek, zuhaitzek eta edozein uzta motak denbora behar dute ernetzeko eta, horregatik, **Juanek gomendatzen du azkar hazten diren landareekin hastea, epe laburrean aurrera egiten dutela ikusteko '**

Zeintzuk? Hemen zaude!!

Baratzean letxugak, ilarrak, kalabazinak edo errefauak aukeratzen ditu.

Zure loreontzietarako: labanda, pottoak edo menda.

Uretan jartzea pentsatzen baduzu, zure landareak banbua eta tulipana dira.

Zuhaixka, zuhaitz eta fruta-arbolei dagokienez, hortentsiak, sahatsak, mimosak, melokotoneroak eta limoondoak dira irabazleak, zalantzarik gabe.



Landareen sekretuak

Denoi gertatu zaigu noizbait: landarea zaintzen dugu, ura ematen diogu, argiarekin jolasten dugu eta maitatua senti dadin hitz egiten diogu.
Eta, hala ere, goiz batean esnatu egin ginen, eta nola hil da?

Bada, min handia ematen badigu ere, zerbait gaizki egin dugula da. Agian ur gehiegi eman genion, eguzki gutxi edo substratua desegokia zen.

Dena dela, amorru eta frustrazio handia sentitzen dugu, baina natura behar dugu bizitzeko, beraz, beti saiatzen gara berriro!

Ongi da, bada, egin behar duzunez gero, jakin itzazu lehenik zure landareen bizitza eta heriotzaren artean betiko marka dezaketen sekretu hauek.

- Emaizkiozu beharrezko mantenugaiak (eta hori ez da denak, ezta kilotan ere. Benetan eskatzen ari direnak dira)
- Zaindu non jartzen dituzun
- Mantendu tenperatura konstante eta saihestu bat-bateko aldaketak
- Zaindu orriak beti garbi daudela
- Babestu izurriteetatik eta onddoetatik.
- Kontsultatu zure landareak eta lorezaintzarekiko maitasuna bizirik mantentzen lagunduko dizuten profesionalekin!



Nire etxea berrapaintzea diru asko gastatu gabe, zientzia fikzioa ala errealitatea?



DEKORAZIO-SEKTOREA

Gure etxea da gure oasia. Bake-gordeleku bat munduan, non seguru, lasai eta gustura sentitzen garen.

Hala eta guztiz ere, oraindik ere badira etxean sartzeko espazio zaharkitu, ase edo desordenatua aurkitu behar duten pertsonak, bakea eman beharrean, kentzen diona.

Horregatik, etxebizitza nola apaindu ez dakiten, baina erosotasun eta edertasun handiagoa eman nahi dioten guztientzat, artikulu hau prestatu dugu Casanier Ornacioren eskutik.

Irakurri arretaz, ez duzulako diru askorik behar zure egonaldiei buelta emateko. Gogoa eta ideia onak besterik ez.

Aurkitu zure estiloa eta jarraitu!

Altzariak eta ehunak desegiten hasi aurretik, argi duzu zein den zure estiloa?

Nahiz eta argazkietan ondo agertu aldizkarietako etxeak, egia esan ez zaigu gauza bera gustatzen guztioi (are gutxiago gaizki!!). Eta dekorazioan, modan bezala, begirada guztietarako estiloak daude.

Hori bai, aukeratu zure intuizioari jarraituz egitea aukeratzen duzuna, eta ez bihar igaroko diren modatan gidatuz. Entzun Casanierren adituei esaten dizutenean leiala izan behar duzula etxean gustura sentiarazten zaituen estiloarekin.

Beraz, orain bai, eroso jarri, estilo ezagunenen errepasoa egingo dugulako, zure etxearekin, eta, batez ere, zure nortasunarekin, zein den egokiena jakin dezazun.

Estilo minimalista

Egongelan ez dago milaka arretrato dituen portzelanazko figuritarik, eta hutsaren lasaitasunaren alde egin du. Lerro zuzenak eta apaindurarik gabeko altzariak.

Estilo etnikoa

Estilo horretan, giro beroak, artisau-altzariak, lurrari itsatsitako koloreak eta zura edo kobrea bezalako materialak dira nagusi.

Estilo nordikoa

Zer ezaugarri du? Zuriak, grisak eta beigeak dira kolore nagusiak, zura funtsezko material gisa eta ehun naturalak, hala nola artilea edo lihoa.

Estilo klasikoa

Armiarma-lanparak, belusezko gortinak eta dekorazio nabarmenak. Estilo horretan gehiago da.

Industria-estiloa

Batzuentzat hotz samarra den izaera horretan oinarritzen da, eta hormigoia, zementua eta burdina dena kontrolatzen dute.

Mediterraneoko estiloa

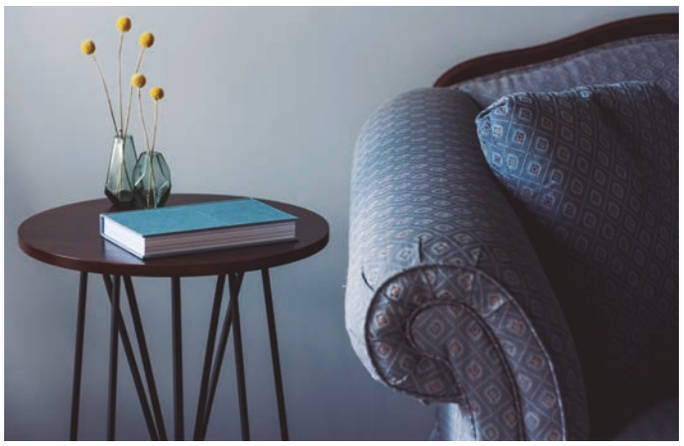
Pareta kareztatuak, kotoiak eta tonu urdinak; baretasuna da edozein dekorazio mediterraneoren helburua.

Dena aldatzen duten xehetasun txikiak

Batzuetan, nahikoa da gela baten banaketa aldatzea, eta, beste batzuetan, natura-ukitu bat izan daiteke dena aldatzen duen pieza magikoa.

Horregatik, edukiontzia ireki eta dena bota baino lehen, kontu handia eman xehetasun horiei, diru gutxi kostatzen baita eta aldea markatzen baitute.

- Sartu loreak eta pitxerrak zure geletan, airea emateko. Etorri gelara.
- Kuxinek edozein giro pertsonalizatzen dute, eta kolorea eta testura ematen dute.
- Sofa erosoa eta eskuragarri dauden neurrietara egokitua edozein etxeren bihotza da.
- Beroa eta erosotasuna ematen duten alfonbren leuntasunaren aldeko apustua.
- Pareta batzuk paper pintatuarekin apaintzeak irudi berria emango du.
- Agian garaia izango da ohe-estalkiak aldatu eta zure nortasunari hobeto egokitzen zaizkion koloreak jartzeko.
- Koadroek poza eta sakontasuna ematen dute estrategikoki jartzen badituzu.
- Gogoratu oso garrantzitsuak direla argi-puntuak, lanparen diseinua eta pisurik gabeko gortinak, zure gelak opakutuko ez dituztenak.



Casanier-etik ezin ziren zuzenago egon zure etxea zure ametsa dela esan zigutenean; beraz, berrapaindu, ilusioa berritu behar duzun bakoitzean!





Zaindu zure maskoten mantua (ia) profesional batek bezala

MASKOTAK SEKTOREA

Bai, mantua. Ilea edo ilea dei diezaiokezu, baina profesionala izateko, mantuzkoa da.

Oinarrian, animaliengan mantuak giza ileak galdu dituen babes-funtzio batzuk dituelako

- Babestu azala eta, horrekin batera, animaliaren organismo osoa (begiratu bat eman edertasunaren sektoreko azalari buruzko erreportajeari)
- Animaliari tenperatura hotzetara egokitzeko aukera ematen dio isolatzaile termiko bihurtzean.
- Udan kanpoko beroa uxatzen du, eta, aldi berean, neguan gorputzari eusten dio.

Animalia guztiek ez dute mantu mota bera, eta begi hutsez ikus daiteke. Begiratu diezu katu siamdarrei? Ziur zaude zure zainketak eta katu egiptoarrek behar dituztenak oso desberdinak direla. Era berean, ez dituzu hainbeste zailtasun izango hungariar brako batekin, collie baten mantua distiratsu mantentzen saiatzen bazara aurkituko dituzunak baino.

Guztiontzat berdina dena da ezin dituzula bere zaintzak alde batera utzi eta ileapaindegira urtero bisita bat eginez nahikoa izatea espero duzula. Arantzak (Adei Centro Veterinario) azaldu digu zergatik eskaini behar diozun denbora eta maitasuna zure maskota zaintzeko:

“Mantua ez zaintzean korapiloak sortzen dira, korapiloak, eta horren ondorioz:

- Larruazalak ez du transpiratzen, eta, hala, arazoak sortzen ditu, hala nola ezkatak kentzea eta seborreak.
- Parasitoak kontrolatzeko zailtasuna.
- Gorputz arrotzei, hala nola galburuei, larruazalean hitzez hitz sartzea errazten die, zauriak eta infekzio posibleak eraginez.
- Mugitzeko zailtasunak edo mugak, adibidez, besapeetako korapiloak, mahats-kuxinetan korapiloak,... “

Adituek diotenez, arazoak askoz ere larriagoak dira gizakientzat arrabotx batek ekar ditzakeenak baino. Animalien kasuan, ez gara estetikan zentratzen, osasunean baizik.

Baina, zein dira mantu motak eta horien zainketak? Ikus dezagun!

Luzea, laburra, kizkurra Errutina bat behar bakoitzerako

Txakurren eta katuen kasuan, mantu motak zehaztuko du arrabotatzeko, ebakitzeko eta bainatzeko maiztasuna.

Horregatik, espezialistak bat datoz beti esatean, animaliakide baten alde egin aurretik, ondo informatzen zarela hartuko dituzun erantzukizunez, hartuko duzun denboraz eta kostu ekonomikoaz.

Beti zure ondoan dagoen lagun leialaren irudi idilikoa gainditzen du, eta harremanak bi norabidekoa izan behar duela pentsatzen hasten da. Zure ondoan egongo da, baina zuk behar bezala zaindu, maitatu eta zaindu behar duzu.

Eta, hasteko, ulertu behar duzu bere ilea bere armadura dela eta osasuntsu eta indartsu mantentzea zure betebeharra dela. Beraz, kontzientziazioaren ziria sartu dizugun honetan, mantu motak bereizten irakatsiko dizugu, eta mantu horiek ahalik eta ondoen nola zaindu azalduko dizugu.

Apuntatu Adeitik eskaintzen diguten informazio guztia, haren jarraibideak jarraitzea animalia osasuntsu, babestu eta zoriontsu baten bermea delako.

Ile laburra

4 cm baino gutxiago txakurrentzat eta katuentzat. Bi kasuetan, astean behin eskuilatzea gomendatzen da (are gehiago muda garaian badaude).
Txakurrek bainugela bat behar dute 3 edo 4 hilean behin, beren mantu motarako berariazko xanpuak erabiliz, nutrizioa emateko. Ahaztu sustraitzea eta krema leungarriak erabiltzea!!
Eduki katuak komunetik urrun, haiek arduratzen dira ia egunero beren komunaz.

Ile erdiargia

Horrelako mantua duten txakurrek fina izan dezakete, Goldenek edo Cockertarrek bezala, edo lodia, Huskieek eta Alemaniako artzainek bezala.
Batzuentzat zein besteentzat, Arantzak astean behin eskuilatzea gomendatzen du, batez ere mutu dagoenean, eta bi hilabetean behin xanpu hidratatzailearekin bainatzea eta mantua oso ondo lehortzea, usain txarrak eta etorkizunean larruazaleko arazoak saihesteko.

Ile luzea

6 cm-tik gora, ile luzeko mantua da, eta bere beharrak gainerako motakoak baino zorrotzagoak dira.
Harburuei dagokienez, egunero eskuilatzea aipatzen dugu, endredoak, hamabost egunez behingo bainuak eta xanpua hidratatzaileak eta maskara nutritiboak ez erabiltzeko.
Felinoetan, eskuilatzea urrundu eta bi edo hiru egunean behin egin dezakegu; hori bai, arreta berezia jarri behar da besapeetan, iztai-aldean, atzeko trenean, lepoan eta belarrietan. Berez garbi mantendu ohi diren arren, ez dago soberan bizpahiru hilabetean behin bainu batetik pasatzea.

Ile kizkurra

Zure txakurrak gorputz osoa estaltzen dion kizkur politak baditu, jakin behar duzu ez duzula muturik jasan beharko, baina horrek ez zaitu eguneroko eskuilatzetik libratuko, ezta ileapaindegitik denbora gutxian pasatzetik ere. Hilean behin bainatu beharko duzu, eta bolumena eta elikadura eman beharko dizkiozu mantuari, xanpuekin.

Ile gogorra

Schnauzertarrak eta Fox Terriertarrak mantu mota honen irudikapen ona dira. Arantzak azaldu digunez, ile latza dute, bi geruza dituena: nagusia (ile luzeagoak, ukimen gogor eta latzarekin) eta sekundarioa (subkapa iletsua, ez oso ugaria).

Bere zainketak?

- Stripping-a ilea berritzeko
- Ile-apaindegia bi hilean behin bisitatzea
- Egunero eskuilatu (bereziki, isurkiak, hankak eta bizarra zainduz)
- Hiru hilean behingo bainuak, larru sentikorretarako eta testurizatzeko xanpuekin.

Ilea baino gehixeago

Badakizu, zuri aplikatzen zaizu gizaki gisa, eta haiek ez dira salbuespena, nahiz eta lau hankatan ibili. Kanpoko zaintza beti barruan hasten da.
Zure maskotak bainuak eta eskuilak behar ditu, baina baita pixka bat gehiago ere.

Bere pisuari, gorpuzkerari eta nutrizio-eskakizunei egokitutako elikadura egokia, desparasitazioa, mantua erortzea eta itzaltzea errazten duen estresetik urrun mantentzen duen jarduera fisikoa.
Dena idatzi duzu? Bada, ez askatu boligrafoa, Arantzak beste 6 sekretu gorde baitizkizu zure txakurrak ileapaindegitik atera berri bezala beti luzitzeko, antsietaterik eta etxeko lasterketarik gabe.

- Geruzaka eskuilatzea batez ere ile luze eta kizkurrean.
- Orrazi batez egiaztatu ez dela gorapiloer-rebelderik geratu.
- Gomazko eskuleku okepiloak erabiltzea eraginkorragoa izango da.
- Bainua kartu, aurretik eskuilatzea erag-inkorragoa izango da.
- Eskuilatu ondoren saritu beti.
- Katuetan, saio laburrak, arrabotatze osoa toleratu arte

Gogoan izan garbitasuna ez dela izan behar kanpamendu-gerra bat, eskuila eskuan garrasika animaliari helmugapean ezkutatzen zaiola.
Zure lana erlaxazio. - eta placer. -une bihurtzea da, maskota- eta jabe-lotura sortu eta indartuko duena.

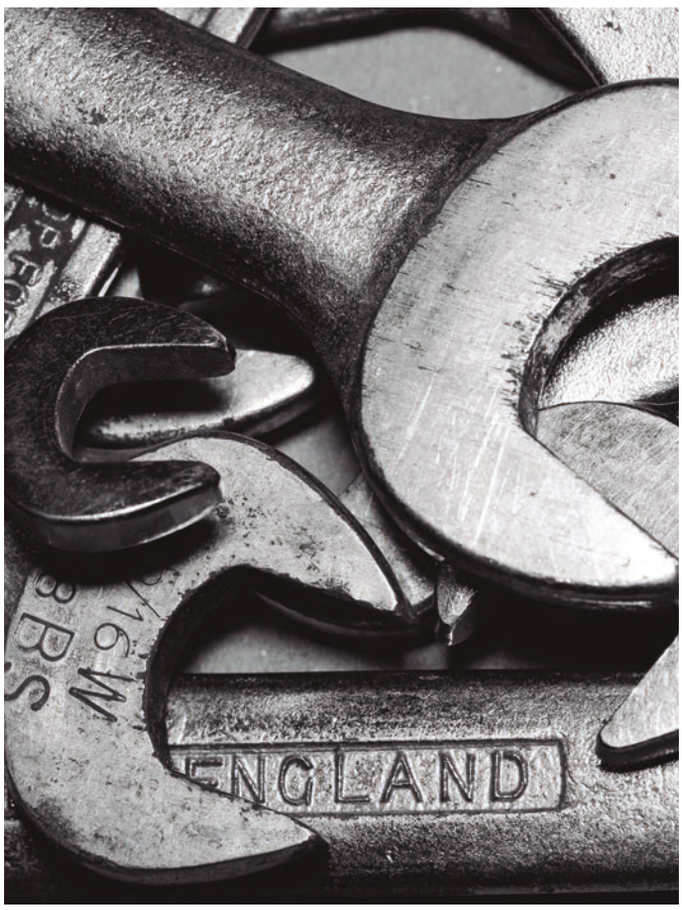






Zure autoa ez da garajetik ateratzen? Apuntatu zainketa horiek egoera ezin hobean mantentzeko

MEKANIKA SEKTOREA



Konfinamenduan, milioika ibilgailu aparkatuta geratu ziren egunetan, baita hilabeteetan ere.

Orduan jende gutxik gogoratu zuen erabiltzen ez den auto batek arazoak ekar ditzakeela, eta tailerrak bezero desesperatuz bete ziren, erabili nahi izan zutenean, ez zela abiatzen jakin zutelako.

Orain normaltasunera itzuli gara, baina pertsona askorentzat normaltasun hori beren ibilgailua oporretan edo zubietan bakarrik erabiltzean datza.

Hori da garraio publiko ona duen hiri batean bizitzearen alde ona, baina ez da hain positiboa zure autoarentzat.

Zergatik? **Bada, ibilgailu bat mugitzeko, gurpila higatzeko, gasolina gastatzeko eta errodajea egiteko egin zelako.**

Autoa mugimendurik gabe uzteko arriskuak

Gure gorputzarekin gertatzen den bezala, mugitzen ez badugu, gero eta min gehiago agertzen da, autoak kilometroak behar ditu.

Eta ematen ez badizkiogu, mugiezintasunari lotutako gaixotasunak sortuko dira. Carma Tailerretik argi dute zein diren gaitzik ohikoenak.

Hasteko eta gutxi pentsatu arren, **gurpilak dira kaltetuenak**. Ibilgailuaren pisuari eusten diote, eta zorua ukitzen den gunean berdintzen dira, inoiz mugitzen ez bada.

Bateria da bigarren sintoma. Dakizunez, erabiltzen ez bada, deskargatu egiten da. Batzuek ez dute ulertzen nola izan daitekeen ibilgailua erabili gabe zama desagertzea, baina hori da oso gutxitan hartzen delako kontuan alarmaren edo irratiaren gutxieneko kontsumoa.

Carma tailerretik esekidurarekin, olioarekin eta abarrekin lotutako beste arrisku batzuen berri ematen digute.

Baina oinarrizko arrisku horiez gain, askotan ez dugu pentsatzen, gehiago lotzen baikara erabilerarekin abandonuarekin baino. Hala ere, oso oker gaude!

Aire egokitua fluidoa zirkulatzea eskatzen du sistema lubrifikatuta mantentzeko; beraz, ez erabiltzeak konpresoreari eta iragazkiari eragin diezaieke. Hilean behin piztu beharko zenuke.

Imajinatuko duzu **motorrak martxa behar duela bizitzeko.** Pizten ez baduzu, propultsatzaileak hondatu egin daitezke, zilindroak eta pistoiak herdoildu eta itsatsita eta erabat lehortuta geratu.

Jakina, **balazta-sistemari ere eragiten dio erabilera faltak**. Balazta-likidoa aldatu egin behar da,

urtean kilometro bat ere egiten ez baduzu ere, denboraren poderioz deshidratatu egiten baita. Beraz, erabili edo ez, zure ezinbesteko zerrendan egon behar du.

Hozte-zirkuitua, ur-ponpak edo aldaketa-kaxa ere ezin ditugu ahaztu.

Ez pentsatu erabiltzen ez baduzu, zure autoak berria izaten jarraituko duela. Higadura bai ala bai gertatuko da, eta, kasu batzuetan, mugimendurik ezak bizkortu egingo du.

Zure autoa mantentzeko oinarrizko aholkuak, mugitu ez arren

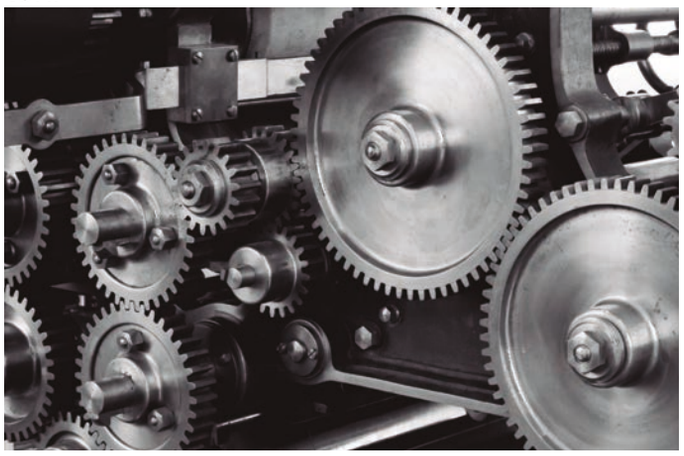
Orain badakizu zure ibilgailuak zaintza eta mantentze-lanak behar dituela, bai ala bai, eta hori izatea merezi duen galdetzen ariko zara, gutxi erabiltzeko.

Gastu batzuk lotuta daude, baina zenbat balio du etxeko atean edukitzeak eskaintzen duen askatasunak? Erantzuna zuk bakarrik duzu.

Zure buruari erantzun ondore, irakurtzen jarraitu ahal duzu eta Tailer Carmatik ematen dizkiguten aholkuen berri izan, zure auto mugimendurik gabearekin oso nahigabe gutxi izan ditzazun.

- **Eman buelta bat astean behin.** Ibilbide labur bat nahikoa izango da bateriarik gabe ez geratzeko.
- Ezin baduzu, **bateria deskonektagailu bat** erabili beharko duzu.
- **Aldatu autoa posizioz**, gurpilak beti gainazalaren zati berean bermatuta egon ez daitezen.
- Mugitu ez arren, z**aindu hilean behin pneumatikoen presioa, olio- mailak, haizetako-garbigailuko ura, izotz-kontrakoa eta balazta- eta direkzio-likidoak.**

Eta, batez ere, erabiltzeko unea iristen denean, pasa azterketa on bat zure konfiantzazko tailerrean, balazta-pilulen, banaketa-uhalaren, olioaren eta abarren egoera balora dezaten.



Zure segurtasuna da lehena, ez utzi aparkatuta!



TALLER CARMA
Barakaldo
Calle Larrea, 17 - 48901 Barakaldo, Bizkaia
944 372 404
688 729 211
tallercarmabarakaldo@gmail.com

Zatitu zaitez, zure neurria edozein dela ere

MODA SEKTOREA

Izan gaitezen argiak, denoi gustatzen zaigu elkar ondo ikustea. Arazoa gertatzen da konturatzen garenean moda ez datorrela beti bat gure poltsikoarekin, gure gustuekin, edo gure gorputzekin

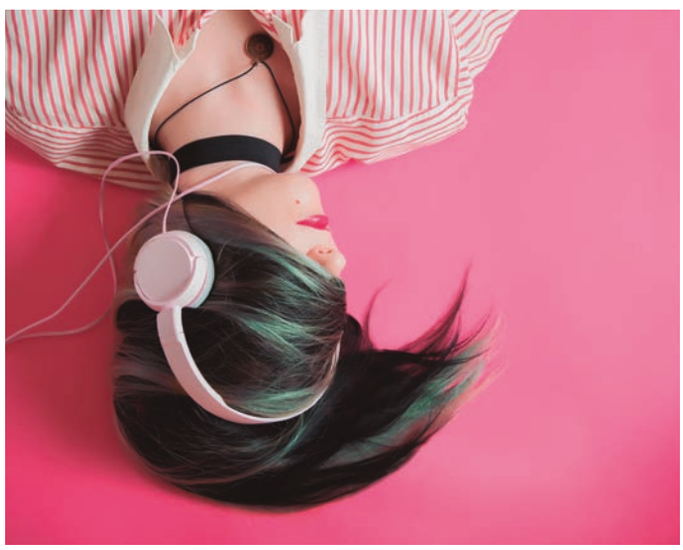
Hor hasten da arazoa, autoestimuaren jaitsiera eta industria oso batekiko haserrea, haserrea behar genukeen lekura bideratu gabe.

XS edo 2XL bat edukitzeak ez luke izan behar ispiluak itzultzen diguna ez gustatzearen arrazoia; izan ere, ez al dugu denok eder, sexi eta xarmagarri sentitzeko eskubidea?



Barakaldon argi daukagu erantzuna baiezkoa dela, eta egunero lan egiten duten saltokiak ditugu, kaleko isla guztietan begira zaitzaten, edozein dela ere zure neurria edo zure kurbak dauden tokian daudela.

Izan ere, Stephen Coveyk zioen bezala, gotorlekua gure arteko desberdintasunetan dago, ez gure antzekotasunetan. Beraz, zer dago ederragorik pertsona ezberdinez, arropa ezberdinez, era guztietako tailuz eta bizitzeko gogoz betetako hiri bat baino?



Mas moda, Bainila eta Magaz mertzeria erantzuna dute: ezer ez!!

Beraz, erreportaje honetan S edo XLn distira eragingo dizuten sekretu horiek aletuko dizkizugu.

Industriaren gaia

Ohikoa da jendea dendez kexatzen entzutea, neurri txikiko edo handiko pertsonekin enpatiarik ez dutelako. 40, 42 eta 44 tailuak izan ohi dituzte, baina zer gertatzen da 34ekin? eta 50ekin?

Gure ustez, fabrikatzaile batzuetan sare sozialetan edo online plataforma handietan ikusten ditugu; orduan, zergatik ez dira iristen gure saltokietara?

Askotan, kontua da hornitzaileak ez dituela erosten, egiten dituenak ez duela saltokiek eskatzen duten kalitatea, edo, besterik gabe, formatu txikian edo handian egiten ez den arropa dagoela.

Ados, modaren industriak akatsak ditu. Nork ez ditu?

Orain aukeratu egin behar duzu: etengabe egoeraz kexatu eta kalitate eskaseko jantzietan ezkutatzen jarraitu, edo aldatu ezin duzuna onartu eta zure bizitza zure gorputzaz gozatuz bizi.

Erabaki erraza iruditzen zaigu, ezta?

Onartzearen garrantzia

Zure gorputza onartzen duzunean, merezi duen bezala maite eta miresten duzunean, konturatzen zara ozeanoaren beste aldetik iritsitako trapu bat baino askoz gehiago balio duzula, formarik eta kalitaterik gabe.

Zure baitan ez dago ezkutatu beharreko ezer, zure edertasun guztia indartu behar duzu zure neurriko ebakiekin, zure gorputza markoztatzen duten koloreekin eta zure estiloarekin bat datozen oihalekin.

Mas Modatik gauza bera pentsatzen dute: zure neurriko jantzi bat sorginkeriekin janzten duzunean, gauza aldatu egiten da. Ez da gauza bera forma duen soineko bat eta formarik gabeko soineko zuzen bat. Bertuteak areagotu behar dira eta ez ezkutatu ‘

Eta, hori lortzeko, egokiena gure tailak dituzten dendetara joatea da, gure esku ez daudenen gauzekin ez zapuzteko ‘, Lorena de Bainila bisitatuz bezala.

Gure ustez, taila ezohikoenak Internet bidez arropa erostera kondenatuta daude, edo arropa itsusiekin, hegatsekin edo estiloz kanpokoekin konformatu behar dute.



Eskerrak horrek aspaldi utzi zion egia izateari!!!

Zure gorputza, neurriak eta errealitatea onartuz gero, aholkua eman diezazuketen profesionalengan konfiantza izateko eta ezkutatzeari utzi eta distira egiten hasteko unea da.

Ez etsi balio dizuna erosten, zutaz maitemintzeko jantz zaitezkeenean.

MERCERÍA MAGAZ

MAS MODA

bainila
Bainila Shop
Plaza Domingo Alegria 2, bajo 1 Izq. - GERNIKA (Bizkaia)
Teléfono: 946 56 84 90
info@bainilashop.com

Jarrera-higienea, minik gabeko bizitzarako gakoa

OSASUNA ETA KIROLA SEKTOREA



Behar bezala esertzea, altzari ergonomikoak erabiltzea edo oinetakoak zaintzea dira jarrera-higiene osasuntsua izateko oinarrizko aholkuetako batzuk.

Baina askoz gehiago dago: ibiltzeko, salto egiteko, igeri egiteko jaio ginen, eta hegan egiteko modua ere asmatu genuen; nola izango da osasungarria bizimodu estatikoa?

Horregatik, **jarrera-higieneaz ari garenean, lanorduetan bizkarra tente edukitzeaz, takoiak armairuan uzteaz edo zure aulkia azken belaunaldikoa izateaz baino zerbait gehiago ari gara.**

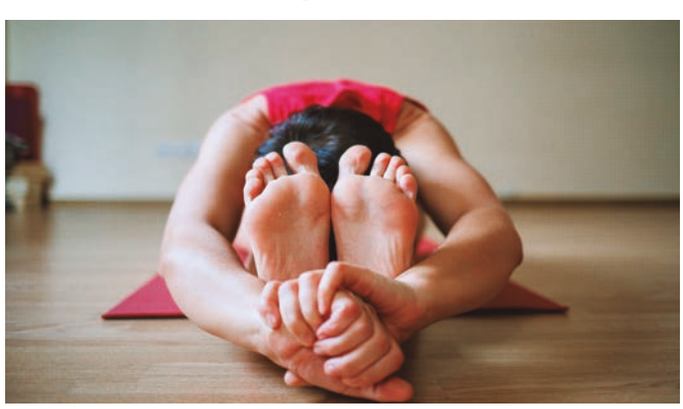
Postura-higiene negargarriarekin lotutako arazoak ahaztu nahi badituzu, erreportaje hau eraztun gisa etorriko zaizu atzamarrera; izan ere, MeSalud elkarteko Amaiarekin batera, gai hau hurbiltzen dizugu, ikus dezazun jarrera-higienea dela eragozpenik gabeko bizitzarako giltza.

Mugitzen ari den gorputza

Has gaitezen hasieratik, Amaiak azaltzen digu jarrera-higienea gure gorputzaren ezagutza eta lan kontziente hori dela, modu eraginkorrean erabiltzen uzten diguna eta lesio edo min kronikoak eragin ditzaketen hezur-higadura goiztiarrak eta muskulu-tentsioak saihesten laguntzen diguna. '

Bai, ondo irakurri duzu gorputza erabiltzen, gure organismoa etengabe mugitzeko egina dagoelako**. Denboren hasieratik ehizara atera behar izaten genuen, ur bila, babeslekua aldatzera. Etengabeko alerta-egoeran geunden, giharrak arriskuari ihes egiteko prest eta gorputza sasoi betean.**

Mundu hau eta hura oso desberdinak dira. Salbu gaude, hurrengo otorduaren atzetik korrika egin beharrik gabe. Hala ere, gure gorputzak mugimendua behar du osasuntsu egoteko. Hori ez da aldatu mendeetan zehar. PJakina, hainbat hankek eusten diote osasunari: elikatzeko, lo egiteko eta bizitzeko ohitu-



ra onak, baina, Amaiaren hitzetan, gorputza hezten eta entrenatzen lan egiten ez badugu, lanak ahalik eta ahalegin txikienarekin eta modurik eraginkorrenean egin ahal izateko, min hartuko du eta minak, lesioak eta gaixotasunak etorriko dira '.

EHorregatik, MeSalud-en jarrera-higienea lantzen dute pilates edo Gyrotonic bezalako praktiken bidez. Praktika horiek orekan eusten



diote organismoari, sistema muskulueskeletikoa sendotuz eta nerbioak estimulatuz.

Ongi, bikaina dirudi, baina zer lortzen da jarrera-higienearen etengabeko lan kontzienteari esker?

Garrantzitsuena da **zure mugimenduak eta kokapena planteatzen ikastea, zure mugak eta indarguneak ezagututa, eta horrek dena aldatzen du.**

Ohitura bat da, eta, beraz, pixkanaka irakatsi behar da. Umetan erakusten digute zein garrantzitsua den ahoa eta eskuak garbitzea, ondo lo egitea edo txutxu-mutxuz ez gozatzea. **Baina inork ez du denborarik ematen txikienei gorputza bakarra dela azaltzeko, eta hori ulertzea, entzutea eta zaintzea ezinbestekoa dela bidaia osoan zehar egoera ezin hobean lagun gaitzan**

Gero eta jende gehiagok egiten du bat naturarekin, iraunkortasunarekin eta osasunarekin lotura handiagoa duten bizimoduekin, baina kirola jarrera-higienearekin parekatzen da oraindik, eta ez genuke hori egin behar.

Kirolari esker, haurrek balioak garatzen dituzte eta energia erreserba izugarriak higatzen dituzte, helduok jendea ezagutzen dugun bitartean, gure gantz galera estimulatzen dugu eta hezurrak eta muskuluak indartzen ditugu. Ederki!!

Baina hori ez da baliagarria egunero egiten ditugun jarduera guztietarako beharrezkoak diren mugimendu-eredu egokietara ohitzeko.

Adituek, Amaia horien artean, **8 edo 9 urtetik aurrera jarrera-higieneari lotutako nozioak sartzea gomendatzen dute** eta, heldua bazara, inoiz ez da berandu hasteko!

Gauregun ezin hobea da barrura begiratzeko eta zure gorputza inoiz izango duzun gama altuenaren ibilgailua dela ikasteko.

Ez al duzu merezi minetik babestea, den altxorra bezala?

Me Salud
MOVIMIENTO
Centro especializado en Reeducación Postural y Movimiento

Canarias Kalea, 3 bajo,
48902 Barakaldo,
Bizkaia
633 73 92 75
info@movimientoessalud.com

Bizitza modernoaren kontrakoak zure osasunean

OSASUNA ETA KIROLA SEKTOREA

Duela milaka urte, gure arbasoak haitzuloetan bizi ziren. Hotza pasatzen zuten, eta haien biziraupena ehiztari gisa zuten gaitasunaren araberakoa zen.

Argirik ez zegoenean egiten genuen lo, eguzkia irtetean hasten genituen lanak. Baratzeak prest zeudenean uzta biltzen genuen, eta urtaroen arabera landatzen genuen berriro.

Gaixotasun batek, zauri batek, edozein ziztadak heriotza ekar zezakeen, naturak salbatzen ez bagintuen. Lurrak markatzen zigun erritmoan bizi ginen eta harekin bat egiten genuen.

Baina, pixkanaka, eboluzionatzen joan ginen, bizi-baldintza hobeen bila. Inguratzen gintuzten elementu eta izaki guztien aurka borrokatu beharko ez genuen etorkizuna.

Bide horretan, gaixotasuna beti egon da presente. Planeta honetako izaki bizidunak garenez, milaka birus eta bakterio har ditzakegu, eta horiek populatu eta eboluzionatu egiten dute, guk egiten dugun bezala.

Izurria, gripea, tuberkulosia eta populazio osoa txikitu zuten beste milaka gaitz iritsi ziren. Eta, azken finean, denok gogoan dugun COVIDa.

Planeta honetan bizitzeak arriskuak dakartza. Bengalako tigre batek ezin digu eraso, ezta landare pozoitsu bat jateagatik hil ere, baina oraindik ez gaude erabat salbu.

Bizitza modernoak ongizate maila handia ekarri digu, gure aurrekoek eta iraultza harrigarriek amestuko ez lituzketen ezagutzak. Baina kontrakoak ere badaude..

Andraca Farmaziako Leirek bizitza modernoko gaitzak dei genitzakeenari egin behar dio aurre egunero. Badakizu zeri buruz ari garen?

Ziur nago entzunik dituzula....

Babestu zure osasuna gure egungo bizimodutik

Pentsa ezazu. Gaur egun bizi dugun egoerari lotutako osasun-arazoetako batzuei buruz hitz egin beharko bazenu, zein etorriko litzaizkizuke burura?

Pertsona gehienek gehiegizko pisuan edo gizentasunean pentsatuko zuten.

Eta bai, OME ez ezik, osasun-komunitate osoa ere kezkatzen duten nahasmenduak dira. Hala ere, ez dira gure radarrean egon beharko lituzketen bakarrak.

Estresa, antsietatea, nor da nor?

Kontzeptu horien inguruan nahasmen handia dago, eta gauza bera balira bezala barneratzen dira. Baina ez.

Psikologoek estresa organismoan sortzen den erantzun fisiologiko gisa **definitzen dute**, burmuinak zerbait mehatxagarritzat jotzen duenean. Segurtasuna edo ongizatea arriskuan daudela ohartzean, organismoak bere energia guztiak horri aurre egiteko erabiltzen ditu '.

Antsietatea alerta-egoera horren ondorioa da. Mehatxatuta sentitzean, garunak nerbio-sistemaren adar sinpatikoa aktibatzen du, eta horrek ondoeza eragiten du, pertsona bakoitzaren aurpegi desberdinak erakuts ditzakeena.

Bi egoerak berrelikatu egiten dira: antsietate maila altuek estresa sortzen dute eta estresa antsietate-iturri ohikoenetako bat da.

Farmakologiak egoera horiei lotutako sintomak kontrolatzen lagun dezake, baina beste ohitura batzuk ere baliagarriak dira, hala nola

- **Fruta eta barazkietan, gantz-azidoetan eta Omega 3n elikadura orekatua eta aberatsa izatea.**
- **Kafeina eta azukreak gutxiago hartzea**
- **Jarduera aerobikoren bat aldizka egitea.**
- **"Ez" esateari ikastea eta gainkargatzeari utzi**
- **Gorputza eta adimena birkonektatzen dituzten jarduerak egitea, hala nola yoga edo meditazioa.**
- **Behar bezala lo egitea eta loaren higiene egokia mantentzea.**

Insomnioaren zikloak

Ziklo zirkadianoak dira gure loaldi eta esnaldi aldien erantzuleak, eta argi eta iluntasun egoera naturalek arautzen dituzte.

Mundu hiperkonektatu batean, mugikorren pantailek, telebistek, farolek eta lanparek etengabe argiztatzen duten mundu batean, gero eta zailagoa da gure barne-erlojuen erritmoari eustea.

Horren ondorioz, atseden hartzeko zailtasunak izaten dira, edo, zuzenean, lorik egiten ez dugun garaietan.

Nola?

- **Beti ordu berean lo eginez.**
- **Siesta saihestu edo ez utzi 20 minutu baino gehiago irauten.**
- **Afari oparo eta azukreztatuak baztertzen.**
- **Ohera joan aurretik, dutxa batekin, baso bat esne bero batekin edo infusioekin erlaxatuz.**
- **Egunean zehar egiten den ariketa fisikoak atsedena eta sexu-harremanak errazten ditu.**

Begien lehortasuna: pantailek ekarritako gaitza

Esnatu bezain laster, jakinarazpenak begiratzen ditugu. Lanean, 8 ordu ematen ditugu ordenagailuarekin, tabletarekin edo WhatsAppera begirada ezkutuak botatzen. Gauean telebista ikusten erlaxatzen gara eta, lo egin aurretik, zer argitaratu dute Instagramen?

Begiratzen baduzu, gure begiak etengabe daude gainesposizio baten aurrean, eta horrek kalte egin diezaieke. Eta azken urteotan maskarak etengabe erabiltzeak ez du batere lagundu gure ikuspegian.

Begietako lehortasuna, begiak kliskatzean nolabaiteko eragozpena nabaritzea baino zerbait gehiago da. Burmuinak begiak kliskatzea ahaztu eta osasungarria baino askoz gutxiagotan egiten duelako gertatzen da. Horrela, malko-filma ez da behar bezala banatzen eta ez du begia bere osotasunean hidratatzen.

Baina saihestu daiteke!

- **Aukeratu argi naturala zure ordenagailuarekin lan egitean.**
- **Egin atseden eta begiratu pixka bat zure ingurura.**
- **Jarri pantailak gomendatutako altueran, ikusmena gehiegi ez behartzeko.**
- **Malko artifizialak erabiltzen ditu**

Eta, zure arazoa edozein dela ere, fidatu beti Leire bezalako profesionalez eta haien gomendioez.

andraca farmacia

FARMACIA LEIRE ANDRACA

POLIGONO LA PAZ, 1BJ
BARAKALDO - BIZKAIA
Tel: 944994170
farmacia.andraca@farmathia.com



Familiako jaiak: hobeto moldatzeko aitzakia

OSASUNA ETA KIROLA SEKTOREA

Kontuz!! Zure bikotea hil honetan hautsi liteke, dagoeneko egin ez badu. Ez dugu guk esaten, Information Is Beautiful atariaren txosten batek egiaztatzen du; izan ere, abenduaren 11an bikote gehiagok amaitzen dute harremana.

Baina egun hori zigorrik eta aintzarik gabe igaro bazenuen, ez fidatu, BJKNren estatistiken arabera, urteko **lehen hiruhilekoan dibortzio-eskariek % 26 egiten dute gora. Izan ere, urtarrileko lehen astelehen balioduna, Erresuma Batuan, D eguna (Dibortzio Eguna) bezala ezagutzen da abokatuen artean.**

Zer dela eta hau? Urte berriko gure asmoa ezkongabetasunera itzultzea ote da, edo Gabonetan ezezagun batekin topo egitea ohean?

Egia esan, Gabonetako jaiak erronka dira bikote askorentzat, baina ez dira gutxiago familientzat eta baita lagunentzat ere.

Denbora gehiago ematen da elkarrekin, erosketen estresa, diru-gastua, familia politikoen bisita, haurren eskolarik eza gehitzen dira, eta hori guztia kudeaketa zaileko koktelontzi bihurtzen da.

Txikitan ez digute ezer irakasten harreman eraginkorrak izateko moduari buruz.

Horretarako tresnarik gabe askatzen gaituzte mundura, eta gure ezkontzak, adiskidetasunezko harremanak eta familia-harremanak arrakastatsuak izatea espero dute.

Ondo pentsatzen baduzu, ia miraria da espeziea amaitzeko bezain ondo egiten ari garela!! Gaur, ordea, hori aldatu egingo da, **erreportaje honetan tip batzuk aurkituko baitituzu zure komunikazioari buelta emateko eta urte asko lehenago irakatsi behar zizutena ikasteko.**

Psyfameko psikologoek bide honetan laguntzen dizute Urtarrilera iritsi zaitezen inolako gogorik gabe egun “D” delako hori ospatzeko!

Arrakastaren sekretua komunikazio asertiboa da

Oso erraza da. Edozein ipuin alda dezaketen bi hitz.

Errepikatu: komunikazio asertiboa. Hobeto zaude? Aserrea pasatu al zaio zure senarrari/amari/anaiari?

Disneyk kontatzen zigun ez zegoela maitasunak konpondu ezin zuen arazorik. Lo egiteko kontatzen zizkiguten ipuinetan magiak dena ahal zuen, eta hazi egin ginen edozer konponduko zuten hagaxkak eta sorginkeriak zeudela pentsatuz.

Ez dakit zuri, baina gu oraindik ez gaitu maitagarri amabitxik bisitatu, ez dut adiskidetzerik bizi izan musika itsaskorrak jota, eta etxea ere ez daukagu eperraz beteta.

Erlazioak ia patuaren lana direlako ideia hori, eginahal eta zaintzarik eskatzen ez duena, toxikoa bezain okerra da.

Komunikazio asertiboak gure adierazteko modua aldatzea dakar, eta horrek lana dakar!!

Baina harrituko zaituzten emaitza batzuk ere badakartza, pertsona edozein izanda ere.

Gabonetako bazkariak eta afariak aprobetxatzen badituzu, zer moduz?

Entzun!!

- **Ez eten, ez aldatu gaia, ez epaitu. Kontuan hartu kontatzen ari zaizkizunak, eta benetan egin errespetua eta interesa erakutsiz.**
- **Hitz egitean, ez inposatu zure ideiak, eta ez egin baieztapen kategorikorik gainerakoei beren adierazpenak eta/edo espresioak izatea eragotziko dienik.**
- **Aurresuposatzeak akatsera bakarrik eraman zaitzake**
- **Zure gorputzak ere hitz egiten du, beraz, zaindu zure keinuak.**
- **Aldatu “zuk sentiarazten nauzu” eta “ni sentitzen naiz...”.**
- **Adierazi zure emozioak, baina bestearenari kasu egin, enpatiaz.**

Psyfam Psicólogos

Teknologia osasun mentalaren zerbitzura

OSASUNA ETA KIROLA SEKTOREA



OMEren arabera, osasun mentaleko arazoak izango dira munduko desgaitasun-kausa nagusia 2030ean.

Baina datuez ari bagara, askoz gehiago daude:

- Helduen osasun mentaleko arazoen % 50 14 urte bete baino lehen hasten dira. % 75, 18 urte bete aurretik.
- Arazo horiek dituzten pertsonen % 30-50ek ez dute inolako tratamendurik jasotzen edo beren beharretara egokitzen ez den tratamendu bat jasotzen dute.
- 300 milioi pertsona baino gehiago bizi dira munduan osasun mentaleko arazoren batekin, eta uste da 450 milioiren bat izango dutela bizitzan zehar.

Agian urrunekoa irudituko zaizu, zifrak eta datuak, lurrera jaistea kostatzen den planeta osoan. Ados, orduan, gera gaitezen Espainian non **herritarren % 6,7k antsietatea eta depresioa duten, % 3k buru-nahaste larria duten, eta % 50ek baino gehiagok tratamendua behar duten baina jasotzen ez duten pazienteen kopurua.**

Ikusten duzunez, osasun mentala ahaztu handia da gure osasun-sisteman, baina ez haren prebalentziagatik, utzikeriagatik baizik.

Pandemiak denbora luzeegian isilarazi nahi izan den arazo bat larriagotu besterik ez du egin, **antsietatea nerbiotzat joz, depresioak bolada txartzat joz eta postureo-mozorroen atzean pena izkutatuz.**

ABKn osasun mentalak asko kezkatzen gaitu eta, horregatik, erreportaje honetan ikusgarritasuna eman nahi diegu gaixoei, haiek zaintzen eta babesten dituzten profesionalei, barrutik sufritzen duten familiei eta inplikatutako guztiei laguntzeko iristen ari den teknologiari.

Hobeto bizitzeko BiziOn

Angela gure bazkideak eta Albor-Cohs Psicologia taldeko taldeak teknologia osasun mentalaren zerbitzura jartzeko aplikazio bat garatu dute.

BiziOn, app-a deitzen dena, Deustuko Unibertsitateak (DeustoTech eta Deusto Emprende) emandako Ekintzako Berrikuntzaren prezioa jaso zuen, Inguralderen laguntzarekin,

“Barakaldo: retos de innovación abierta” lehiaketaren barruan.”.

Abenduan, programa honen prototipoa aterako da, eta, Angelaren hitzetan, erabiltzaile guztiek eskuragarri izango dute funtzionatzen duen psikologia. App bakarra da, online teknologia zuzeneko kontaktu sozialarekin integratzeko, pertsona guztiok behar duguna.

Bere menuan autoezagutzaren atal bat aurkituko duzu, mentalki osasungarriak diren ohiturak sustatzeko aholkuak eta praktikak biltzen dituen beste atal bat, eta emozioak eta esperientziak beste erabiltzaile batzuekin nahiz Alborreko profesionalekin partekatzeko foro bat.

BiziOn garatzen lagundu duten profesional guztiek psikologiaren arloan 35 urte baino gehiagoko esperientziaren emaitza da, eta tratamenduetara iristeko zailtasunak arintzeko laguntza etengabea eta doakoa izaten saiatzen da.

Askotan gehien behar duguna entzutea eta konpainia da eta horretaz beteta egongo da BiziOn!

Hala ere, teknologia batek ere ezin du profesional bat ordezkatu kasu larrienetan edo premiazkoenetan. **Horregatik, trebatutako psikologoengana jotzen du beti, zure kasuak eskatzen duen esperientziarekin, hala nola Angela eta bere taldearengana.**

Berak ematen dizkizu 6 urratsak, aurrean duzun psikologoak benetan lagundu ahal izango dizun jakiteko:

- Azaltzen dizu zer gertatzen zaizun, zergatik eta zer egingo dugun aldatzeko
- Zure balioetara egokitzen da eta esku-hartzea zuzentzera animatzen zaitu
- Epe bat ematen dizu helburu zehatzak lortzeko
- Talde batekin eta teknikekin lan egiten du, funtzionatzeko probak - “Feeling-a” daukazue eta konfiantza ematen dizu
- Zure denbora eta ekonomiara egokitzen da

Ezin zara erabat ondo egon, denbora guztian egoera guztietan. Baina, gainera, ez duzu zertan.

Zure osasun mentalarekin konprometitu, une batzuetan laguntza beharko duzun ziurtasunaren zati bat, eta hori medikuarengana joatea bezain zilegi da gaixoa zure gorputza denean.

Gogoratu beti.
‘Pertsona osasuntsu eta indartsuak eskatzen du laguntza behar duenean’
Rona Barret



GAC
PSICOLOGÍA
GRUPO ALBOR-COHS

Kannabidola: aurkitu beharreko bitxi naturala

OSASUNA ETA KIROLA SEKTOREA

Zer iruditzen zaizu kannabidola?

Agian ez, baina jende askori burura datorkien lehen gauza marihuana da eta, hurrengo unean, droga bati buruz hitz egiten ari garen beldurra.

Lasai! Ez genuke erreportajerik ekarriko osasunerako kaltegarria den eta are gutxiago legez kanpokoa den zerbaiti buruz hitz egiteko. Beraz, lehenik eta behin jakin behar duzu kanabidola ez dela ez bata, ez bestea

Zer da orduan?

Dietetika Eguzkiloreko Maitek hainbat aldiz ilunpean, aurreiritzien eta ezjakintasunaren atzean ezkutatuta geratzen den gai hau argitzen digu.

'CBDa kalamuan modu naturalean dauden fitokannabinoideetako bat da (kalamu satiboa), eta giharretako eta artikulazioetako mina arintzeko erabiltzen da'.

Uler dezazun, CBDa eta THCa ez dira gauza bera, eta hori da zalantza gehien sortzen dituen zatia. Kanabisa 500 konposatu organikok baino gehiagok osatzen dute, eta horietatik 110 kanabionioideak dira.

CBDa eta THCa halakoxeak dira, eta biek dituzte balio terapeutiko handiak, **baina CBDa libre dago THCa ezagutaraztea eragin duten ondorio psikoaktiboetatik.**

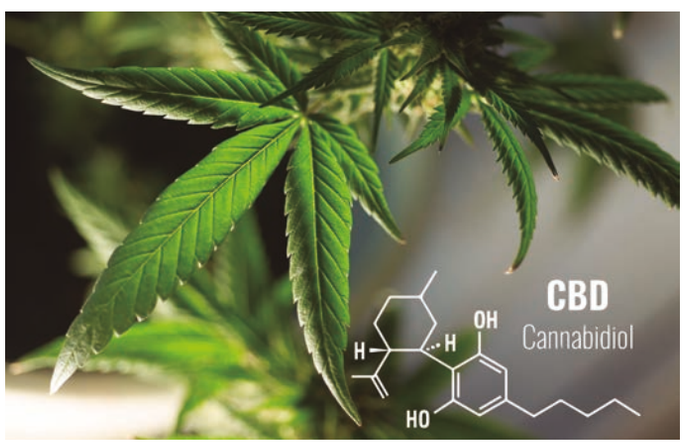
CBDak osasunean dituen onurak eta prekauzioak
Pertsona askok erabiltzen dute produktu hori gaixotasun autoimmuneen, minbiziaren edo min neuropatikoen sintoma akutuak arintzeko, eta hori da CBDaren erabilera ezagunena. Hala ere, Maite bezalako espezialistek kontrolatuta, haren onurak beste patologia batzuetara zabaltzen dira, eta dagoeneko frogatuta dago eraginkorra dela honako hauekin lotutako sintomatologia hobetzeko:

- Antsietatea eta depresioa
- Epilepsia
- Hanturazko gaixotasunak
- Artritis erreumatoidea eta fibromialgia
- Gaixotasun neurologikoak, hala nola Alzheimerra edo Parkinsona

Nahiz eta azterketak positiboak izan eta hainbat gaixotasunetan dituzten onurak frogatzeari utzi gabe egon, **CBDaren kontsumoa eremu kontrolatu eta seguru baten barruan eman behar da;** izan ere, mota horretako edozein substantziak bezala, kontuan hartu beharreko neurriak ere baditu.

CBDak beste medikamentu batzuekin elkarreragiten du eta metabolizatzeko modua alda dezake. Gainera, kontrako efektu batzuk daude, hala nola ahoko lehortasuna, zorabioak edo nekea, eta horien berri eman behar dizute tratamenduan zehar.

Horregatik, **zure osasuna noren esku jartzen duzun ondo aukeratzea gomendatzen dizugu,** eta badakigu Maite aukera fidagarria dela CBDren munduan hasteko eta harribitxi natural honen onurak nabaritzen hasteko, ziur baikaude oraindik sekretu asko dituela gu harritzeko!



DIETETICA HERBORISTERIA
EGUZKI LORE
C/Gabriel Aresti 4 BAJO IZQ
Tfno.: 946 754 139
48902 BARAKALDO
deguzkilore@gmail.com

2.0 estankoak: tabakoa baino askoz gehiago

SERBITZUAK SEKTOERA

2022an tabakoaz hitz egitea heresia da ia. Badirudi erretzea bekatu nagusi bihurtu dela, nahiz eta zerbait izan, ez soilik legezkoa, baizik eta gobernuak eta indarrean dagoen legediak zorrotz arautua.

Ez gara hasiko tabakoaren aurkako legeak gogortu beharko liratekeen ala ez eztabaidatzen, **gure ustez negozio guztiek beren funtzioa betetzen dutelako eta estankoek ere bai!**

Lehenik eta behin, eta jakina, zigarroak saltzen dizkietelako erosi nahi dituzten pertsonei, baina, gainera, auzoko saltokietan agian ez zenekien beste gauza asko aurki ditzakezulako.

Jakin ezazu estanko batek eskaintzen dizun guztia

Egia esan, zigarroen kontsumoa asko murriztu da azken urteotan.

Etengabe hitz egiten da digitalizazioaz, denetariko saltoki eta enpresak berritzeko beharraz, baina estankoak?

Sektore batek etengabe berrasmatu behar izan badu, haiek izan dira.

Sara Montielek bere ahoko ke-ahokada bakoitzarekin botatzen zuen glamour-etik espazio itxietan erretzea debekatzera eta urtero gogortzen den legeriara igaro gara.

Horregatik, Artiz bezalako estankoek gogo eta irudimen handia behar izan dute diru-sarrerak ez murrizteko. Eta jatorrizko 1.0 estankoaren bilakaera bihurtu dira.

Duela urte asko, Estatuko arauak estankoei beren negozio-eremuak zabaltzea ahalbidetu zien, eta ordutik, Artizek esaten digunez, txartel digitalak, barik, mugikorraren kargak, nickel erako kreditu-txartelak, garbiketa-produktuak, loteriak (nire kasuan, ONCE) edo litxarreriak sal ditzakete.

Horretaz gain, estanko batzuetan aurkituko dituzu:

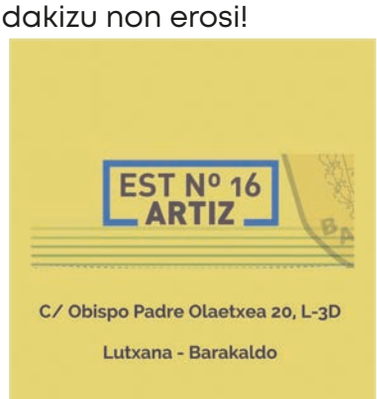
- **Mezularitza-zerbitzuak**
- **Bitxigintza edo larrukigintza**
- **Opari-gaiak**
- **Prentsa eta aldizkariak**
- **Souvenirs**
- **Elektronikako edo entretenimenduko artikuluak**

Hala eta guztiz ere, asko dira legeak ezartzen dizkien mugak, eta ez zaie uzten publizitatea egiten, jendeak eskaintzen duten guztia jakin dezan.

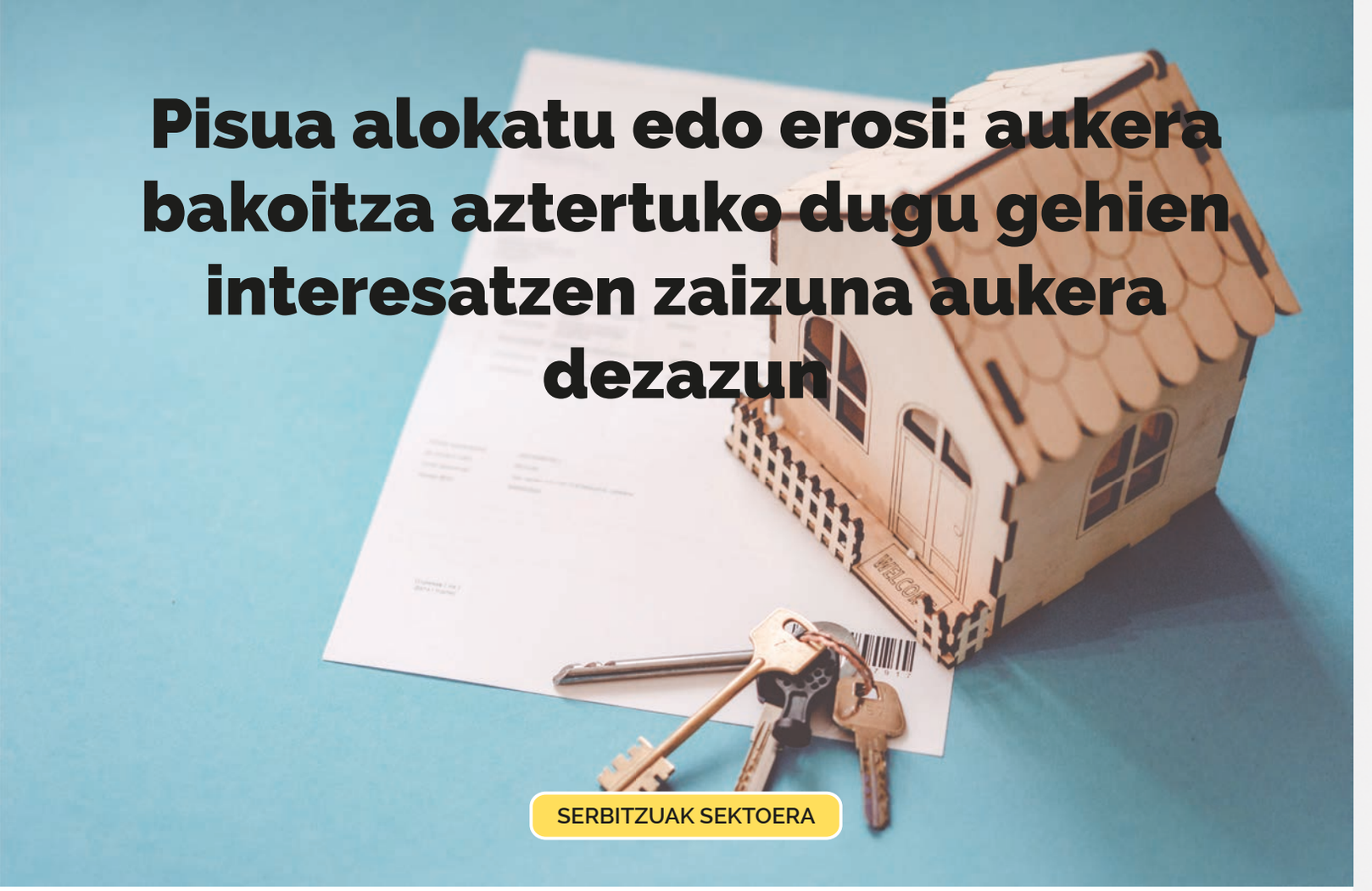
Izan ere, inoiz erosi al duzu opari bat estanko batean edo zorte bila joan zara hurrengo zozketarako?

Egia esan, beti pentsatzen dugu haiengan gutun-azalak, zigiluak edo dokumentu ofizial bat behar dugunean, baina horrek ezin die ekonomikoki eutsi hilabetez hilabete, tabakoak eragindako diru-sarrerak murrizten dituzten bitartean.

Hori dela eta, CBDren erregulazioan jarri ditu orain bere asmoak (aldizkari honen osasun sektorean horri buruzko erreportaje bat aurki dezakezu), eta horrek onura handiak ekarriko lituzke, Artizek esaten duen bezala, ez bakarrik nekazarientzat eta estankoentzat, baita bitartekarientzat ere ‘Egun hori iristen den bitartean, jarrai dezagun sektoreari laguntzen tokiko erosketekin. Azken finean, ez litzaizuke ondo etorriko ONCEko sari bat gaur? Badakizu non erosi!



Pisua alokatu edo erosi: aukera bakoitza aztertuko dugu gehien interesatzen zaizuna aukera dezazun



SERBITZUAK SEKTOERA

Erabaki duzu, gurasoek bizitza osoan eskaini dizuten habia utzi, maletak egin eta hegan egiteko ordua da

Beldur zara eta milaka zalantza dituzu. Normala da, oraingoa bezain ingurune zailean, laneko ziurgabetasunarekin, amaigaberaino luzatu beharreko soldatekin eta ileak punta-puntan jartzen dizkiguten albisteekin hasten dira galderak.

- Zein auzo aukeratu beharko nuke?
- Zerbait txikiaren alde egiten dut edo bihar izan ditzakedan beharretan pentsatzen dut?
- Igogailuarekin edo igogailurik gabe?
- Benetan ezinbestekoa al da balkoia?

Geldi!

Telebistako programak bezalako ezinbestekoen zerrenda bat egiten hasi aurretik, bikiak zure etxera hurbildu eta aldizkari bat bezala uztea pentsatu aurretik edo mugikorra higiezinen appez bete aurretik, erabaki askoz garrantzitsuagoa hartu behar duzu.

Alokatu nahi duzu ala nahiago duzu jabe bihurtu?

Askotan ez da aukera bat, hipotekek betetzen errazak ez diren baldintzak dituztelako, baina alokairuen prezio astronomikoan ere pentsatzen du.
Ez, ez da gure asmoa zu deprimitzea. Informazio guztia izan dezazun nahi dugu, zure bizitzako erabaki garrantzitsuenetako bat hartu aurretik.

Independentea izateak zure hauteskundeen erantzukizuna hartzea eskatzen du, eta, kasu honetan, ez duzu bakarrik egin behar. Guk laguntzen zaitugu eta “Manfer” inmobiliariaren Raquelekin batera egiten dugu.

Esku onenetan zaude!

Alokairua vs erosketa, xehetasunez

Kontzeptuak argituko dizkizun konparazio bat egingo dugu, eta baliagarria izango zaizu erabakia hartzerakoan.

Lehenik eta behin, alokairuaren kasuan, zerga-onurak eta gastu txikiagoak izango dituzu, etxebizitzaren gastuei lotutako

betebeharrak errentatzailearen kontura izango baitira.

Luxuzkoa irudituko zaizu; izan ere, jabea bazara, zuk bakarrik konponduko duzu hausten den guztia, derramen aurrean erantzungo duzu eta hornidurei dagokienez aukerarik onenak bilatuko dituzu.

Hala ere, erosketak beste onura batzuk ditu, batez ere zure kontuetan islatzen direnak.

Manfer-etik diotenez, etxe bat jabetzan duzula, gutxiago ordainduko duzu, hipoteka baten kuota merkeago ateratzen baitzaizu, oro har, alokairu baten errenta baino (eta zorra kitatzen duzunean ordaintzeari utzi ahal izango diozu). Gainera, etxebizitza zurea eta zurea bakarrik izango da: nahi duzun moduan berritu ahal izango duzu, margotu, etab.

Hori bai, erosketak esan nahi du erosi beharreko etxebizitzaren prezioaren % 20 aurrezten dela, eta alokairuaren kasuan, berriz, gero eta errentatzaile gehiagok beren hileko diru-sarrerak babesten dituzten banku-abalak eskatzen dituzte.

Beraz, laburbilduz:

- Alokairuak onura fiskalak, gastu txikiagoak eta askatasun handiagoa dakartza, baina hileko kuota handia dakar.
- Erosketak hasierako diru-kopuru handiagoa eskatzen du, baina egonkortasun handiagoa eta hileko kuota onargarriagoa ematen du.

Argiago daukazu?

Zalantzan jarraitzen baduzu, Manferrek alokairuko etxebizitza gomendatzen die pisu artean askatasunez mugitu daitezkeen gazteei
eta ezkongabeei. Erosketa segurtasuna behar dutenentzat uzten dute: ezkondutako bikoteentzat edo seme-alabak dituztenentzat.

Batzuentzat zein besteentzat, garrantzitsuena eraikina ondo aukeratzea da, eta, horretarako, ez ahaztu Rachelek aipatzen dizkigun 5 puntuak kontutan izatea.

- Barne-banaketa
- Orientazioa
- Altzariak eta materialen egoera/ kalitatea
- Argi-, ur- eta gas-instalazioak.
- Zer segurtasun duen.

Gainera, etxez aldatu aurretik, komeni da etxebizitza hainbat aldiz bisitatzea, pertsona desberdinekin eta ordu desberdinetan, zarataren, argiaren eta transmititzen dizkizun sentsazioen ideia egiazkoa egiteko.



Hitz egin dezagun zibersegurtasunaz

TEKNOLOGIA SEKTOREA

Kaspersky enpresak honela definitzen du zibersegurtasuna: ordenagailuak, zerbitzariak, gailu mugikorrak, sistema elektronikoak, sareak eta eraso maltzurren datuak defendatzeko praktika '.

Gutariko askori enpresa handiei bakarrik gertatzen zaien zerbait iruditzen zaigu, Iker Casillasi Twitter lapurtu ziotenean edo hackerrek milioika euro jasotzea espero duten handikiei gertatzen zaiena.

Baina ez, zibersegurtasunak guztioi eragiten digu, eta halaxe adierazi digu Daniel de Metainnovak:

> Gaur denok gara kalteberak
> Internet edo SMS bidezko eraso bat jasotzeko.Negozioaren tamaina edozein dela ere,mehatxu baten aurrean eror gaitezke denok zibernetikoa, Internetera konektatuta egote hutsagatik

Horregatik, beharrezkoa da neurriak hartzea, Internet edo zure aplikazio mugikorrak erabiltzen badituzu. Mehatxuak datuak lapurtzen direnetik ordaintzeko moduak erabiltzen diren arteko ekintzak dakartza.

Beldurra ematen du, ezta?

Ba ez eduki, **lasai bizitzea Danielek ekartzen dizkigun jarraibideei jarraitzea bezain erraza delako.** Apuntatu!

Sarea segurtasunez erabiltzeko oinarrizko baina ezinbesteko aholkuak

Lau. Esku bateko hatzak baino gutxiago, baina zure sareko zaurgarritasuna nabarmen murrizteko adina.

Tira, ia ez dizu ahaleginik egingo, baina zure datuen eta zure negozioaren segurtasuna handituko du. Ikusiko ditugu erantzun aurretik ez duzula uste beharrezkoa zaizunik. Konforme?

Lehen aholkua: Bai, kaltebera zara

Zibersegurtasunaren etsai nagusia, zalantzarik gabe, konfiantza da

Nork lapurtu nahi du nire informazioa, enpresa handia ez banaiz eta aberastasunik ez badut?

Eta hor egiten gaitu zaurgarri konfiantzak. Badakizu zenbat enpresak irabazten duten datuak beste konpainia batzuei saltzeagatik? Imajina dezakezu zenbat nortasun-ordezpen gertatzen diren urtean planeta osoan?

Aldatu txipa eta hasi pentsatzen beste edozein erabiltzaile bezain sentikorra zarela.

Bigarren aholkua: Irakurri sakatu aurretik

Ustezko Zerga Agentzia baten mezuak, Correosekoak omen diren SMSak eta aduanetako bahituren mehatxuak jasoko dituzu.
Beldurtu aurretik, pentsa ezazu: ba al du zentzurik mezu horietakoren bat jasotzeak?
Metainnovaren iritzia argia da: Ondo erreparatu mezuaren igorleari eta mezuaren hizkuntza ona izateari, eta ez gaztelaniarako itzulpen txarra. Eta inoiz ez sakatu banketxe, aduana edo garraio-enpresetara SMS bidez bidaltzen diren esteketan '.

Hirugarren aholkua: Ezagutu babesten zaituen araudia

Enpresa zaren aldetik, zure bezeroekiko erantzukizuna duzu, eta konpromisoa hartzen duzu zuen informazioari tratu zuzena emateko eta une bakoitzean non dauden zorrotz kontrolatzeko.

Horregatik, Danielek ohartarazten duen bezala, zibersegurtasunaren arloan eragiten dizun araudiaren berri izan behar duzu, AEPDk gero eta zigor handiagoak ezartzen baititu zure bezeroen datuak zabaltzen badira.

Laugarren aholkua: Eskuordetu zure zibersegurtasuna profesionalen esku

Lehen hiru tip-en ondoren pentsatzen baduzu hau handia geratzen zaizula, ez duzula ez denborarik ez gogorik, orduan ez bota zaku hautsian!

Beste aldera begiratzeak nahigabeak baino ezin dizkizu ekarri; beraz, zure negozioaren online segurtasuna zaintzeko prest ez bazaude, utzi beste profesional batzuei zure alde egiten.

Metainnovan doako aholkularitza-zerbitzu bat dute, eta horrek lagunduko dizu egoera osoa ikusten eta eraso bat jasateko gai egiten zaituzten pitzadurak non dauden ulertzen.

Suebakiak, antibirusak eta blokeatzaileak edukitzea oso ondo dago, baina zibersegurtasuna askoz gehiago da.

Inbertitu bertan!

VideomixPro
FILMING & DRONE SOLUTIONS

metainnova
solutions
C/ Aldapa, 7
48901 Barakaldo, Vizcaya
Teléfono: 946 526 035
hola@metainnova.es



A,B,C,D,...Sailkapen energetikoen alfabeto zaila

TEKNOLOGIA SEKTOREA

Garbigailuak, labeak, telebistak, pisu osoak, ibilgailuak eta, duela urte batzuetatik hona, pneumatikoak. Ezerk ez dio ihes egiten energia-eraginkortasunaren kontrolari.

Duela urte batzuk, Madril bezalako hiriek debekatu egin zieten A mailatik gorako etiketak betetzen ez dituzten autoei eremu jakin batzuetara sartzea, eta ziurtagiria, nahitaezkoa ez ezik, erabakigarria ere bada etxebizitza bat erosteko orduan.

Eta, garrantzi handia duen arren (eta datozen urteetan kobratuko duena), **oraindik ere etiketa honetan galtzen gara etxetresna elektriko baten alde egin behar dugun bakoitzean**

Asko garenez abezedario honetan galduta gaudenak, erreportaje bat prestatu dugu, non, **“Cancela” elektrizitate-dendako Robertorekin batera, etiketa energetikoen mataza desegingo dugu.**

Lehenik eta behin, letrak mugatuko ditugu. Sailkapen honi buruz ari gara:

- **Hozkailuak, ontzi-garbigailuak, garbigailuak, lehorgailuak, telebistak eta pantaila elektronikoak: A, B, C, D, E, F, G etiketatzea.**
- **Labe elektrikoak eta ke-kanpaiak: A+++, A++, A+, A, B, C, D, E, F, G etiketak.**

Ikusten duzun bezala 7 letraz osatutako eskala honetan, A sailkapenik onenari dagokio, eta G da txarrena. Horrek esan nahi du etiketa alfabetoaren lehen letrara zenbat eta gehiago hurbildu, orduan eta energia-kontsumo txikiagoa duela eta handiagoa dela ingurumena garatzeko eta mantentzeko egiten duen lankidetza.

Galdetzen badiozu, etxetresna elektriko bat zein letratan dagoen zehazteko, hainbat balio hartzen dira kontuan, hala nola urteko energia eta ur kontsumoa ziklo bakoitzeko, zarata-maila edo edukiera kilogramo edo litrotan.

Informazio horrekin guztiarekin etiketa baliotsua ematen zaio, etxean eragingo digun gastua aurreikusteaz gain, etxera ekarriko duen kutsadura akustikoa ere aurreikusten laguntzen baitigu.

Baina, letraz gain, informazio gehiago ere agertzen da etiketan, eta informazio hori nahitaez sartu behar da legedian:

- **Fabrikatzailea**
- **Modeloa eta marka**
- **Europar Batasuneko datu-baseari lotutako QRa**
- **Etxetresna elektrikoen informazioko piktogramak**

Eta zer gertatzen da etxean ditugun etxetresna elektriko guztiekin, eraginkortasun energetikoa planetaren kezka izan aurretik erosten ditugunekin?



Ziurrenik, efizientzia-maila nahiko negatiboa izango dute, baita produktu berriek baino kontsumo handiagoa ere. Baina, ez beldurtu, beti lor dezakezu eraginkorragoak eta iraunkorragoak izatea.

Nola? Robertori kasu eginez garrantzitsua dela esaten dizunean: etxetresna elektrikoa non dagoen, nola berdintzen den, erabilitako kable-atala edo instalazioan egindako loturak

Zalantzarik gabe, jasangarritasuna da Europar Batasunaren helburuetako bat, eta hala jasotzen da energiaren kontsumoa % 36 murriztea aurreikusten duten helburuetan, azken energiarako eta % 39 lehen mailako kontsumorako. Epea 2030 da, eta, asko iritsi arte, ekintza asko egiten dira onartutako agendetan.

Gu, planeta bakarreko erabiltzaile eta biztanle garen aldetik, arazoaren parte gara, konponbidearen parte baino gehiago. Beraz, gure etxea bezain erraza den zerbaitekin has gaitezke!

expert
CANCELA
LA CALZADA, 10
48903 - (CRUCES) BARAKALDO
944 994 420
cancela@cordevi.com



Zertan datza sukalde industrial baten mantenimendua?

TEKNOLOGIA SEKTOREA

Ostalaritzak urte pare bat daramatza gaizki pasatzen.

Pandemia lehenik, egunero aldatzen zen bere murrizketa eta legeriarekin, eta krisi ekonomikoa gero, gaur egun ere arrastaka eramaten jarraitzen duguna.

Gero eta zailagoa da ur gainean egotea, eta, testuinguru horretan, kontsumitzaileak zorrotzago bihurtzen dira beren dirua gastatzeko orduan.

Barakaldon **kalitate handiko taberna eta jatetxe asko ditugu, baina baita catering-enpresak eta beste konpainia batzuk ere, beren instalazioen artean sukalde industrial izugarriak dituztenak.**

Gaur ez dizugu pintxoei buruz hitz egingo, ezta hatzak zurrupatzeko menu zoragarriei buruz ere. Haratago joango gara: muinera, bihotzera, hori gabe ezinezkoa izango bailitzateke gure janari onaren ospea.

Sukalderik gabeko sukaldaririk ez dagoelako, ezta su, xafla edo kanpai onik gabe kozinatu daitekeen michelin izarreko platerik ere.

Ostalariek badakite, produktu ona izateaz gain, espazioa funtsezkoa dela eta beti txukun, bitxi eta garbi egon behar duela. Baina, badakizu nola mantendu zure sukalde industriala?

Gaur jakingo duzu.

Mantentze-lan motak

Egokiena zure sukaldea osatzen duen ekipamenduaren etengabeko monitorizazioa mantentzea litzateke, baina egia esan, zerbitzuen errutina azeleratuan hori ezinezkoa da batzuetan.

Horregatik, zure mantentze-lanen egutegia egin dezakezu urgentziara ez iristeko.
Dena dela, bota begirada bat horrelako kontrolei zure sukalderako.

Prebentziozko mantentze-lanak

Une okerrenak ez izateko funtzionamen-

du-arazo eta -akats handiak prebenitzea du helburu, horrek ekarriko lukeen kostuarekin. Aldian-aldian egiten da, ezustekoei aurrea hartzeko (3 hilean behin, gutxi gorabehera), eta honako hauek izaten ditu:

- Engranajeak eta korronte-alternadoreak egiaztatzea
- Ekipoek hondatu edo gehiegi berotzeko arriskua murrizteko dituzten bisagrak, gurpilak eta kateak lubrifikatzea.
- Makineriaren fluido-betegarria (olioak edo izotz-kontrakoak), funtzionamendu optimoa bermatzeko
- Janariaren, koipearen edo buxadurak sortzen dituzten, usain txarra dakarten edo errezetei zaporea ematen dieten bestelako hondakinen metaketak garbitzea.

Mantentze zuzentzailea

Izenak dena esaten du, arazoa gertatu denean egiten da, eta konpondu egin behar da.

Adituek akatsa ebaluatzen dute eta konponbiderik egokiena eta inpaktu txikienekoa bilatzen dute.

Ezbeharra larriegia ez bada, espezialistekin hitzordua eskatuta egin daiteke, baina hala bada, larrialdiko mantentze-lanez hitz egingo genuke.

Mantentze prediktiboa

Bataren eta bestearen artean, prediktiboa mantentze-lan mota bat da, non makineriaren egoera ona kontrolatzeaz gain, baldintza zehatzetan probak egiten zaizkion, nola erantzuten duen ebaluatzeko.

Oso erabilgarria da, sukaldaritzaren funtzionamendu egokia mantentzen duelako, ager daitezkeen arriskuak kontrolatzen dituelako eta sukaldeko zereginak optimizatzen dituelako.

Amaitzeko, aholku batzuk utziko dizkizugu, zure negozioaren sukaldean inplementatzen has zaitezkeenak:

- **Ez itxaron garbiketa eta mantentze-lanak egiteko. Hobe duzu egunero plantxa, erregailuak, azulejuak eta abar garbitzea eta zure aparatu guztiek uneoro funtzionatzen dutela egiaztatzea.**
- **Aukeratu garbitasun-produktu profesionalak, zikinkeria guztia kendu, desinfektatu eta zure sukaldea kaltetu gabe eta arriskurik eragin gabe.**
- **Kontuz produktu kimikoekin! Ez ahaztu beti urarekin garbitzea eta ondo garbitzea, ondoren prestatuko dituzun elikagaiak ez kutsatzeko.**
- **Berrikusi zure ekipoen fabrikatzaileak ematen dituen aholkuak bizitza baliagarria luzatzeko eta arazoak saihesteko**



Frío CRUCES, s.l.
MAQUINARIA DE HOSTELERÍA
Dirección: Labróstegui, 9 bajo,
48903 Baracaldo, Vizcaya
944 99 51 41
info@friocruces.com



Argazkilaritzaren iragana eta oraina

TEKNOLOGIA SEKTOREA

Gizakiak planeta honetan dagoenetik ikusten duena harrapatu nahi du. Horren lehen aztarnak gure kobazuloetako biztanleen ehiza edo eguneroko bizimodua jasotzen zuten labar-pinturak dira.

Munduko galeria ospetsuenetan zintzilikatzen diren koadroak gaur egun bisitatzen ditugun jauregietan bizi izan ziren pertsonen isla dira, gozatzen zituzten jaiena, sufritzen zituzten goseteena eta borrokan ari ziren gerrena.

Gezurra dirudi handik gatozela, haitzulo batean marraztutako mamut batetik, eta mugikor batetik ikusten dugun guztiari argazkiak ateratzen ari garela.

Erdi Aroko, Errenazimentuko edo aurreko edozein garaiko pertsonentzat, ona sorginkeria litzateke!

Gu **ohitu egin gara telefonoa irudi-karpetaz beteta edukitzera, beldurrik gabe ezabatzera, pentsatu gabe klik egitera. Hala ere, ez da hain aspaldi hori horrela ez zela.**

Gutako askok 36 argazkiko txirrika horiek gogoratzen ditugu, non batzuetan pare bat gehiago sartzen ziren nola jakin gabe, argazki dendara egindako bisita, irudien % 60 mugituta zeudela jakiteko, eta etsipena, kamera garaiz baino lehen irekitzeko gurdia beilatzen ikusten genuenean.

2022an gauzak oso desberdinak dira eta Josan Fotografian egunero nabaritzen dute: bezeroa ez dago prest argazkiak entregatzeko zain egoteko, ez dituzte biharko nahi, atzorako nahi dituzte.

Berehalakotasunak hartu du sektorea, su motelean egindako errezetak, arrakasta lasaiaren plazera eta jauregiko gauzak astiro doazela dioen esaera hori ahaztu dituen **gizarte osoarekin egin duen bezala.**

Teknologiak zerikusi handia du bezeroaren eraldaketa horrekin. Orain iragazkiak erabilera arruntekoak dira, argazki-postprodukzioko programak gai-zerrendan daude, eta ia sinestezina da nola desagertzen diren zimurrak, orbanak, begi gorriak eta bai, baita michelinen bat ere.

Testuinguru horretan, geure buruari galdetzen diogu, geratzen al da argazkigintzaren iragan horretatik ezer, oraindik gure apalategiak betetzen dituzten albumez gain?

Ia ezetz esan genezake, garai hura igaro zela, gu erretratatzeko aulki geldian eserita emandako orduak bezainbeste.

Hala ere, gezurra esatea litzateke, aspaldidanik gero eta interes handiagoa baitago argazkilaritza tradizionalagoarekiko: geldoa, lehengoa

Iraganera itzulia

Vintage betiereko mugimendu bat da, gurpil batek bezala iraganetik beti atzean geratuko zela pentsatzen duguna ekartzen duena.

Modaren pasabideak ahaztutako hamarkadetara begira daude, hainbeste gorroto ditugun kanpai prakak, argalak edo sorbaldakoak gainean jartzeko.

Cassetteak eta birbobinatzea itzuli ziren BIC boli kolpera, VHS bideoei hautsa kendu zieten eta disko-jogailuen erosketak ere gora egin zuen.

Zergatik ez zuen argazkilaritzak antzeko joera izango? Bai horixe!

Instagramen, argazkigintzako sare sozialean, 38 milioi argitalpen baino gehiago daude # 35mm traolarekin, eta Montforteko Unibertsitateko (Erresuma Batua) Argazkigintzaren Historiako Zentroaren ikerketa bat dago, itxuraz analogikora itzuli nahi duena.

Gil Pasternakek, bere ikertzaile nagusiak, jokabide horretarako bi motibazio planteatzen ditu. Natibo digitalak argazkigintza analogikoan sartzen direla dio, prozesu oso sortzailea eta esperimentala dela uste dute eta jaio diren mundutik urrun dagoela, abiaduran oinarritzen dela.

Iraganera itzuli arren, paperak jarraitzaileak galtzen jarraitzen du. Josanen esaten digutenez, bezero askok karretea edo kamera ekartzen dizute errebelatzera, baina argazkiak formatu digitalean bakarrik jarri nahi dituzte, eta ez paperean.

Badirudi, horren arabera, **analogikoarekiko interes hori ez dela modu errealean bizi,** baizik eta mundu digitalean mantenduz eta iragana aprobetxatzeko historiaren zati soil gisa erabiliz. **Postureo gehiago errealitatea baino?**

Baliteke haorrela izatea, baina **teknologiak argazkia unibertsalizatu du.** Bisitatzen dugun leku bakoitzean, bazkaltzen dugun jatetxeetan, parkeetan, kaleetan, etxeetan eta bulegoetan. Beti dago norbait bideo bat grabatzen, argazki bat ateratzen edo eszenatoki ezin hobea bilatzen.

Baina zer balio eman diezaiokegu lortzen, editatzen eta are desagerrarazten hain erraza den zerbaiti?

Argazkiek galdu egin dute etxe batera iristen zinenean zuten garrantzia, eta harro erakusten zizuten beren oroitzapen-albuma. Jada ez da garestia horiek lortzea, ez dago arriskurik tiro egitean

“Argazkilari profesionalak garenez, betebehar morala dugu gazteak paperezko argazkiak errebelatzen ohartarazteko, 10 edo 15 urte barru ez baitute jakingo non dituzten gordeta argazki digitalak”.

Begiratu iraganari, ba al dakizu non dauden ahaztuko ez dituzula zin egin duzun argazki digital horiek guztiak?

JOSAN
www.josanfotografo.com

Bigarren eskuko ibilgailuak: papergintzan ez galtzeko jakin behar duzun guztia

AHOLKULARITZAK SEKTOREA

Inflazioa, hornidura-arazoak, lan-ezegonkortasuna eta abar garai beldurgarri batean gaude, diru-ekarpen handiak egiteko. Eta, era berean, asko dira saihestu ezin ditugunak.

Ondo, egunero gero eta gehiago kostatzen zaigun dirua gastatu behar dugu, baina ahalik eta diru gutxien gastatzen saiatuko gara.

Hor baztertzen da auto berri bat erostea, zergatik? Datuek beren kabuz hitz egiten dute.

Zerga Agentziaren arabera, ibilgailu baten batez besteko prezioa 23.000 euro ingurukoa da, hau da, % 20 baino gehiago igo da 2020ko otsaileko kopuruekin alderatuta.

Okerrena da datozen hilabeteetan goranzko joerari eutsiko diola. Dagoeneko % 9 inguruko KPIaren igoera izanda, familia batentzat bideragarria al da auto berri bat erostea?

Kasu gehienetan ez, eta horregatik, **gero eta erosle gehiagok bigarren eskuko autoak erostearen alde egiten dute.**

Zalantzarik gabe, alternatiba merkeagoa bada ere, arazoak ditu. Ibilgailu mota horren stock-falta larriagotu egin da azken aldian, eta horri

kudeaketa sustorik gabe amaitzeko beharrezkoak diren ezagutza batzuk gehitu behar zaizkio.

Ibilgailuen transferentzia urratsez urrats

Lege-paper guztiek zailtasun maila bat dute

Kontzesionario batengana jotzean, beraiek arduratzen dira gestoriaren bidez lotutako izapide guztiez, sinatzeaz eta ordaintzeaz bakarrik arduratu behar izan dezagun.

Kontua da bigarren eskuko auto baten alde egiten dugunean, askotan, partikularren arteko akordio bat egiten dugula eta horrek ez dituela erantzukizun jakin batzuk salbuesten, baina desinformazioa ekarri ohi du bi aldeetatik.

Erreportaje honetan gure kide diren profesionalen esperientzia izan dugu (Asesoría Zaballa eta Gestoría Laso de la Vega), gure auto berriaren bolantean jarri aurretik zalantza eragiten diguten bi galdera horiei erantzun diezaieten.

Nor da transferentzia ordaintzearen arduraduna (tasak, izapideak, etab.)?

Normalean, eroslea da ordainketaren arduraduna, bestelakorik adostu ezean.

Zeintzuk dira egin beharreko izapideak?

Hasteko, ibilgailuaren aurrekarien eta eragozpenen agiria eskatu behar da Probintziako Trafikoko Buruzagitzan. Bertan, ibilgailuaren historia jasotzen da (izan dituen isunak, lapurretak edo ezbeharrak).

Finantzatu behar bada, jabari-erreserba egingo da. Ibilgailua erabat ordaindu arte erreserba egiteko klausula juridikoa da.

Ordaindu berri denean, erreserba hori bertan behera uzten da, eta dena kitatuta eta ibilgailua transferituta uzten da.

Jakina, salerosketa-kontratua ezin da falta, dokumentu ofiziala eta loteslea baita, eta, bertan, lortu diren akordio guztiak jaso behar dira, bai eta honako hauek ere:

- **Bi alderdien datu pertsonalak**
- **Akordioa zein egunetan sinatu den.**
- **Ibilgailuaren datuak (marka, modeloa, matrikula,txasis-zenbakia, zilindrada)**
- **Ibilgailuaren kilometrajea salmentaren unean.**
- **Izan ditzakeen kalte guztiak, mekanikoak edo estetikoak.**
- **Saltzaileak bermerik duen eta zenbat iraungo duen.**
- **Salmentaren prezioa eta ordaintzeko modua.**

Laugarrenik, erosle gisa Ondare Eskualdaketen gaineko Zerga ordaindu beharko duzu. Autonomia Erkidegoaren arabera aldatuko da eta Bizkaian % 4koa izango da.

Zer moduz? Larritzen ari zara? Lasai!! Beste dokumentu gutxi batzuk geratzen zaizkigu oraindik, baina argi ikusten ez baduzu, gogoratu hori guztia zugatik egin dezaketela gure aholkularitzetatik.

Zure paperak eskuordetzea erabaki baduzu, hemen gelditu zaitezke, baina gogoa eta indarrak geratzen bazaizkizu, aurrera jarraituko dugu!!

Jakina, ibilgailuen edozein transferentzia egiteko, ibilgailuaren titulartasuna aldatu beharko duzu, eta, horretarako, Trafikora joan beharko duzu berriro (kontuz! ez ahaztu aurretiko hitzordua!) eta dagozkion tasak ordaindu (orain 56 euro inguru dira).

Transmisioaren jakinarazpena ezin da egin aurretik ez baduzu aurreko urrats guztiak egin, eta, beraz, orain zure unea da!

Titulartasun-aldaketa onartutakoan, 10 egun izango dituzu aldaketa egiteko.

Azkenik, beti gogoratzen ez ditugun bi puntu falta zaizkizu:

Zirkulazio-baimena eta asegurua.

Zirkulazio-baimen berriak dokumentu batzuk behar ditu eskatzeko:

- **Ondare-eskualdaketen gaineko zerga, ordainketarekin**
- **Salerosketa-kontratua**
- **Saltzailearen eta eroslearen NANa**
- **Ibilgailuaren fitxa teknikoa**
- **Zirkulazio-baimen originala**
- **Zirkulazio-zerga ordaindu izanaren egiaztagiria**
- **Titulartasun-aldaketaren inprimakia**

Bestalde, ezin duzu legez zirkulatu indarrean dagoen asegururik gabe, ezta IAT berritu ere; beraz, bilatu gehien interesatzen zaizuna eta kontratat

Honekin dena prest izango duzu zure ibilgailu berriaz ikararik gabe gozatzeko, baina denbora eta ezagutza pixka bat beharko dituzu horretarako. Badakizu, profesional batzuentzat paper pila hau beren egunerokoa da. Fidatu haietaz, utzi istiluak eta ekin gidatzeari!

ZABALLA sesores,SL

LA sesores

URTEKO ALDIZKARIA ED. 2022
TOKIKO MERKATARITZA ETA ZERBITZUAK

ABKBARAKALDO.COM

ABK BIZI, BARAKALDO BIZI

LG BI 1695-2022 zk.ko lege-gordailua
© ABK Barakaldoko Merkataritza, Ostalaritza, Zerbitzu, Eskualdeko Enpresa eta Merkataritza Erakundeak Elkartea.