

Helburuak

Osasunerako eskubideak duen garrantziaz hausnartzea.

Kalitatezko osasun-zerbitzuetara jotzeko daukagun aukeraz jabetzea eta munduan pertsonak askok (batez ere haurrek) daukaten ezintasunarekin konparatzea.

1. jarduera OSASUNAK DUEN BALIOA

Garapena

Jarri ikasleak taldeka, eta esan bi galdera hauen inguruan hausnartzeko eta bakoitzaren erantzunak zerrenda batean idazteko.

Zer gauza ezin ditugu egin gaixotzen garenean?

Zer da garrantzitsua osasuntsu egoteko?

Taldeek lana bukatzen dutenean, zerrenda guztiak bateratu. Talde bakoitzak bere erantzunak esan ditzala, eta erantzun horiek arbelean idazten joan.

Beren ekarpenaren arabera, azken hausnarketa alderdi hauetara bideratu:

- Zein garrantzitsua den ondo elikatzea, osasun ona izateko.
- Zein beharrezkoak diren edateko ur ona eta saneamendu egokia izatea.
- Zein beharrezkoa den osasun-zerbitzuak eskura izatea eta kalitatezkoak izatea.
- Munduan, milioika pertsona gaixotzen dira, ez dituztelako ez edateko ur ona, ez osasun-zerbitzuak eskura.
- Aipatu zer arazo sortzen dituen osasuntsu ez egoteak pertsonen hezkuntzan, bereziki haurren kasuan.

Jarduera honen emaitzak baliagarriak izan daitezke klipmetraje bat egiteko.

2. jarduera SIRA ETA TXORI BELTZA IPUINA LANTZEN (Lehen zikloa)

Aurretiazko oharrak

Ipuinean agertzen diren arriskuek herrialde askotan –behartsuenetan, bereziki– dauzkaten osasun-arazoak sinbolizatzen dituzte:

Txori Beltzak gaixotasuna sinbolizatzen du.

Eltxoek intsektuek transmititutako gaixotasunak sinbolizatzen dituzte; bereziki, malaria edo paludismoa. 2018an, 405.000 pertsona inguru hil ziren malariak jota mundu osoan, eta horietatik 272.000 bost urte baino gutxiagoko haurrak ziren. 2018an malariak eragindako heriotzetatik % 94 Afrikan gertatu ziren. OME: Paludismoari buruzko 2019ko mundu-txostena. [Txostena ikusi](#)

Uretako arrek egoera txarrean dagoen ura edo berme higienikorik gabea kontsumitzeak eragiten dituen arazoak sinbolizatzen dituzte. Ur txarra edatean, sabel-hesteetako gaixotasunak sortzen dira, eta horren ondorioz bost urte baino gutxiagoko 361.000 haur inguru hiltzen dira urtero. OME, 2014. [Ikusi](#)

Arantza pozoituek bakterio eta birusen bidez hartutako hainbat gaixotasun sinbolizatzen dituzte.

Azkenik, **txintxirrinak** osasun-zerbitzuak sinbolizatzen ditu, bai eta gaixotasunak prebenitzen eta sendatzen dituzten sendagaiak ere.

Garapena

Ipuina irakurri edo bideoa ikusi. Ikasleen adinaren arabera, ipuina irakurri ondoren galdera batzuk bota, ziurtatzeko arretaz entzun dutela eta ipuina ondo ulertu dutela. BAI edo EZ esan beharko dute esaldi bakoitzaren ondoren.

1. Txintxirrinik gabe, haurrak gaixotu egiten ziren.
2. Sirari bere gurasoek ez zioten eskolara joaten uzten.
3. Sirak ez zuen adorerik izan Txori Beltzaren habiara bere anaiaren txintxirrinaren bila joateko.

4. Sirak oztopo guztiak gainditu zituen eta Txori Beltzaren habiaraino iritsi zen.
5. Sirak burua eta irudimena erabili zituen arazoak gainditzeko.

Egin galdera hauek, hausnarketa bideratzeko:

- Zer gertatzen zitzaien neska-mutilei Txori Beltzak txintxirrina lapurtzen zienean?
- Zuen ustez, zer sinbolizatzen du Txori Beltzak?
- Nolako da Sira? Zer da Siraren aldetik gehien gustatu zaizuen?
- Zer arrisku izan zituen Sirak Txori Beltzaren habiara iristeko bidean? Zer erabili zuen Sirak bidean topatu zituen arazo guztiak konpontzeko?
- Non ikasi zuen Sirak hori guztia?
- Zuen ustez, Sirak, eskolara joan izan ez balitz, lortuko al zuen Txori Beltzaren habiaraino iristea?
- Zuen ustez, zer adierazten dute aurrean dituen arriskuek? Lagundu neska-mutilei pentsatzen. Asmatzen ez badute, azaldu arrisku horietako bakoitzak zer sinbolizatzen duen.
- Konturatzen al zarete elementu horiek zein garrantzitsuak diren bost urte baino gutxiagoko haurren osasunerako?

IPUINA: SIRA ETA TXORI BELTZA

Sira bizi den herrixkan, haur bat jaiotzen denean, aitzak txintxirrin bat egiten du, bere soinuak gaixotasunak uxatzen dituela uste baitute.

Sirak bere anaia txikiaren txintxirrina desberdina izatea nahi zuen, eta berdez margotu zuen. Oso polita geratu zitzaion!

Gaua iristean, ondo gorde behar izaten dituzte txintxirrinak, zeren eta, ilunarekin batera, Txori Beltza ibiltzen da herrixkan barna, hegan, jostailu horiek bilatzen. Eta, aurkituz gero, mokoan hartu eta mendi tontorrean daukan habiara eramaten ditu.

Gau batean, Txori Beltzak Siraren anaiaren txintxirrin berdea aurkitu zuen, eta inor konturatzeko, hartu eta bere gordelekura eramana zuen.

Eguna argitutakoan, negar eta negar hasi zen haurra. Zurbila zeukan aurpegia, eta begietako distira galdua. Amak ez zekien zer gertatzen zitzaion, eta besoetan hartu eta lasaitzen saiatzen zen. Aita, eguerdian, soroko lanetatik itzultitakoan, txintxirrina falta zela konturatu zen.

- Zer egingo dugu orain?, galdegin zuen amak izututa.

- Txintxirrina berreskuratu beharko dugu, esan zuen aitzak irmoki.

- Baina hori ezinezkoa da! Inor ez da inoiz Txori Beltzaren habiaraino iritsi. Bidea arriskutsua da oso, esan zuen atsekabez amak.

Sira, txabolako ate ondoan eserita, belaunak besarkatuz, dena entzuten ari zen, eta triste zegoen bere anaia gaixoarengatik. Oso neska ausarta zenez, txintxirrinaren bila joatea erabaki zuen. Bat-batean, lurretik altza eta eskolara eramaten zuen oihalezko poltsa hartu zuen. Ahal bezainbeste kakahuete eta bi talo sartu zituen bertan. Isil-isilik abiatu zen, zaratarik egin gabe, ia ezkutuan.

Egunero ura hartzen zuen iturria baino harago, bidezidor bat zegoen, baina haurrek debekatuta zeukaten han sartzea. Sirak dardarka zituen hankak, gurasoen esanak ez betetzeagatik kezkatuta eta beldurtuta, baina gaixo zegoen anaiarengan pentsatzeak aurrera egiteko adorea eman zion.

Halako batean, zarata bat entzun zuen putzu handi baten ondotik igarotzean: burrunba handi bat, trumoi hotzaren antzekoa. Konturatzeko, hainbeste bider entzundako eltxo erraldioen multzo bat zeukan aurrean. Bera bezain handiak ziren, eta aho ikaragarria zeukaten, lehoiek bezalako hortz zorrotzekin.

Herrixkako neska gehienek ez zuten eskolara joateko aukerarik, baina Siraren gurasoek neskatoak bere anaia zaharragoek bezala ikastea nahi zuten; horregatik, Sirak ez zuen egun bakar batean ere huts egiten. Sirari asko gustatzen zitzaion ikastea, eta oso adi egoten zen irakasleak esaten zuena entzuten. Sarritan esaten zien zerbait etorri zitzaion orduan gogora: egunen batean arazo zailen bat izanez gero, irudimena eta burua erabiltzeko.

Eltxoek halako aho eta hortz handiak izanda, oso tripontziak izango zirela pentsatu zuen. Beraz, poltsan zeramatzan kakahueteak atera, eta lurrean zabaldu zituen. Eltxoak, azkar batean, kakahueteak jatera joan ziren, eta libre utzi zuten bidea. Sirak inoiz ez bezala egin zuen korri, eta atzean utzi zituen eltxoak.

Gauditua zuen lehenengo proba, baina bide luzea geratzen zitzaion mendi tontorreraino iristeko.

Bidexka ibai zabal batean amaitzen zen, eta ibaia gurutzatu beste irtenbiderik ez zeukan Txori Beltzaren habiara iritsi nahi baldin bazuen. Sirak ez zekien oso ondo igeri egiten, baina hori ez zen okerrena, uretan zebiltzan har urdinak baizik, oso animalia arriskutsuak. Ibaian sartzen saiatzen ziren edo edatera inguratzen ziren guztiei eraso egiten zieten.

Zuhaitz baten ondoan eserita, Sirari bere irakaslea etorri zitzaion berriro gogora.

- Irakasleak beti esaten digu eskuzabalak izaten baldin bagara, besteen laguntza jasoko dugula beharra daukagunean. Nik anaia txikiari laguntzeko egiten dut hau guztia, baina... nori eskatuko diot laguntza? Hemen ez dago inor!

Une horretan, zuhaitz bat mugitzen hasi zen, baita bere inguruan zeudenak ere:

- Kaixo, neskato. Zein da zure izena?, galdetu zion zuhaitzak.

- Sira, erantzun zuen neskatxak harrিতuta.

- Eta nolatan zabilta zu hemendik?, galdetu zion zuhaitzak. Leku hau ez da oso segurua neskatxa batentzat.

Sirak bere historia kontatu zien zuhaitzei, eta hauek, hunkiturik, euren adarrak makurtu eta elkarri besarkatu zioten. Zerbait xuxurlatzen ari ziren. Eztabaida labur baten ondoren, zuhaitzak tente jarri ziren berriro. Handik pixka bat urruntzeko eskatu zioten Sirari, eta gogor astintzen hasi ziren, adarrak zaharrenak erortzeko. Adar haiek in txalupa bat eraiki zuten, neskatxak har urdin haien erasorik jasan gabe ibaia alde batetik bestera zeharka zezan.

- Eskerrik asko zuen laguntzagatik! Sekula ez dut ahaztuko nire alde egin duzuen, esan zien Sirak ibaiaren beste aldera iritsitakoan.

- Zorte on, Sira!, erantzun zioten zuhaitzek.

Sira mendian gora abiatu zen. Iluntzen hasia zen eta errainuek beldurra ematen zioten. Mendi tontoretik gertu, bidea arantza pozoidunez josia zegoela ikusi zuen. Txori Beltzak jarri zituen arantza horiek, bere habia babesteko.

Neska ausarta ez zen kikildu eragozpen horren aurrean, eta beste behin ere, pentsakor jarri zen, konponbide bat bilatzeko. Bide ertzean buruari eragiten ari zen bitartean, aldamenen zeukan zelaia estaltzen zuten zumitezko belar batzuk ferekatzen zituen leunki. Orduan, trikimailu bat otu zitzaion: zumitz horrekin, alfonbra luze bat egingo zuen, amak erakutsi zion bezala. Horrela, minik hartu gabe igaro ahal izango zen arantzen gainetik.

Denbora luzea eman zuen alfonbra egiten. Bukatu zuenean, lurrean zabaldu zuen poliki-poliki, eta, kontu handiz, saihestu egin zituen arantza arriskutsu haiek. Gaua iluna zen oso, baina ilargiak ere lagundu egin nahi zion Sira txikiari, eta inoiz baino beteago atera zen, dena ondo argiztatzeko.

Anaia salbatzeko gero eta gutxiago falta zitzaiola ikusita, pozarren zegoen Sira. Mendian gora igotzen jarraitu zuen, eta uste baino lehenago iritsi zen habiaraino. Lasai zegoen neskatxa, gaua izatean kanpoan ibiliko zelako Txori Beltza, txintxirrin bila. Habia ikaragarria zen eta ahalegin itzela egin behar izan zuen barrualdera inguratzeko. Lortu zuenean, habia txintxirrinez bete zegoela ikusi zuen: urte luzez Txori Beltzak herrixkako haurrei lapurtutako txintxirrinez bete, hain zuzen ere.

Sirak berehala begiztatu zuen anaia txikiaren txintxirrina, berde koloreko bakarra zelako. Arin-arin hartu, eta poltsan sartu zuen. Ondoren, txintxirrin bakoitzak haur bat salbatuko zuela jakinda, ahal zituen guztiak sartu zituen zakuan eta poltsikoetan.

Pozez gainezka, itzulerako bidea hartu zuen, txintxirrinen soinu atsegina lagun zuela.

Bien bitartean, herrixkan kezkatuta zeuden oso. Gau osoa zeramaten Siraren bila, eta gurasoak oso triste zeuden zerbait txarra gertatu zitzaiola pentsatuta. Bidean korrika zetoirela ikusitakoan, poz-pozik jarri ziren denak, eta ez zioten errietarik ere egin inori ezer esan gabe joan izanagatik. Sekulako poza hartu zuten neskatxak ekarritako guztia erakutsi zienean. Banan-banan, beren jabee itzuli zizkien txintxirrinak, eta ondoren bere txabolara joan zen korrika, jostailu berdea anaiaren aurrean indarrez astintzera. Ordurako, baina, lo zegoen anaia txikia. Berreskuratu egin zituen bere ohiko kolorea eta begietako distira, eta haur osasungarri bat zen berriro.

Hilabeteetan, ez zen beste konturik entzun herrixka hartan. Inork ez zuen inoiz mendiaren tontorreraino iristerik lortu, eta are gutxiago neskata batek! Harrigarria iruditzen zitzaien; ez zekiten nola lortu zuen. Denek entzun nahi zuten bere istorioa.

- Botere bereziak izango dituzu, esaten zioten batzuek.

- Eta lehoi baten indarra, beste batzuek.

Sirak barre egiten zuen, ezezko keinua eginez.

- Irakasleak eskolan erakutsitakoa besterik ez dut egin: burua eta irudimena erabili ditut arazoak gainditzeko!

Siraren istorioa entzundakoan, guraso asko pentsakor gelditu ziren, eta euren alabak ere eskolara joango zirela erabaki zuten.

Sirak ikasten jarraitu zuen, Txori Beltza handik behin betiko bidaltzeko eta haren erruz beste haurrik ez gaixotzeko.

3. jarduera HITZ KATEATUAK

Garapena

Jarri neska-mutilak lau taldetan. Talde bakoitzari hitz hauetako bat eman:

Elikadura, Eskubidea, Pobrezia, Osasuna

Egokitu zaien hitza paper baten erdian idatzi beharko dute. Beheko zerrendari begiratu, eta egokitu zaien hitzarekin lotura duten hitz guztiak aukera ditzatela, eta hitz horren inguruan biribilean idatzi. Nahi beste hitz idatz ditzakete, baina azaldu beharko dute inguruan idatzitako hitz bakoitzak zer lotura edo zerikusi daukan erdian idatzitako hitzarekin.

Edateko ur ona

Elikadura

Eskubidea

Hezkuntza

Gaixotasuna

Gosea

Sendagaiak

Pobrezia

Osasuna

Saneamenduak

Osasun-zerbitzuak

Eman denbora bat, lana egin dezaten. Bukatutakoan, talde bakoitzak arbelean idatziko ditu bere hitzak, eta hitzen artean zer lotura dagoen azalduko du.

Talde guztiek amaitu dutenean, eman aukera biribiletako edozeinetan hitz berriren bat eransteko, betiere haiekin loturarik badu.

Bukatutakoan, jardueraren zentzuari buruz hausnartu, besteak beste galdera hauek eginez:

- Landu dugun informaziotik zer iruditu zaizue deigarriena? Zergatik?
- Ba al zenekiten horrelako lotura zeukatela elementuek osasunarekin?

Jarduera honen emaitzak baliagarriak izan daitezke klipmetraje bat egiteko.

4. jarduera EDATEKO URA

Aurretzako oharrak

Edateko ura eskura izatea eskubide bat da, eta funtsezkoa da gure osasunerako. Jarduera honen bidez, ikusiko dugu zer lotura zabalago dagoen uraren eta eskubideen artean; bereziki, uraren eta osasunerako eskubidearen artean.

Erantzun batzuen adibideak dituzu hemen. Ondo justifikatuz gero, ontzat eman daitezke:
Edateko ur ona etxean, hauekin lotuta: *Garbitasuna, Desinfekzioa*
Ur kutsatua dakarren ibaia, hauekin lotuta: *Gosea, Gaixotasunak, Infekzioak, Uztak*
Euri-ura, hauekin lotuta: *Uztak, Urtaro lehorra*
Urtaro lehorra, hauekin lotuta: *Euri-ura, Gosea, Uztak, Zailtasuna*
Ur zikina darion iturria, hauekin lotuta: *Infekzioak, Gaixotasunak*
Edateko uraren putzua etxetik urruti, hauekin lotuta: *Zailtasuna, Eskola-orduak galtzea*

Garapena

Idatzi arbelean hemen behean dituzun bi zutabeak. Ezkerreko zutabeko hitzak banan-banan aipatu, eta esan ikasleei eskuineko zutabeko hitzekin lotzeko, eta azal dezatela zergatik egiten duten lotura hori.

Edateko ur ona etxean	Gaixotasunak
Ur kutsatua dakarren ibaia	Infekzioak
Euri-ura	Garbitasuna
Urtaro lehorra	Desinfekzioa
Ur zikina darion iturria	Gosea
Edateko uraren putzua etxetik urruti	Eskola-orduak galtzea
	Zailtasuna
	Uztak

5. jarduera **BAT BERA ERE EZ GEHIAGO IPUINA LANTZEN (Bigarren zikloa)**

Garapena

Irakurri baino lehen egin beharrekoa

Ikasleen adinaren arabera, komenigarria izan daiteke ipuina irakurri baino lehen denen artean hausnarketa egitea. Horretarako, galdera hauek bota ditzakezu:

Galdetu al duzue inoiz nola jaio zineten?

Zuen amak arazorik edo arriskurik izan al zuen zuek jaiotzean?

Zuen ama garrantzitsua al da zuentzat? Zergatik?

Irakurri eta hausnartu

Irakurri ipuina. Ikasleen adinaren arabera, ipuina irakurri ondoren galdera batzuk bota, ziurtatzeko arretaz entzun dutela eta ipuina ondo ulertu dutela. BAI edo EZ esan beharko dute esaldi bakoitzaren ondoren.

1. Arumak ez du handitan emagina izan nahi.
2. Norbait gaixo jartzen denean, familiak artatzen du gaixo dagoena.
3. Emaginen lana oso garrantzitsua da.
4. Neyviren erditzea konplikatua izan zen.
5. Erraztasun osoz eraman zuten ospitalera.

Elkarrekin, hausnartu, besteak beste galdera hauek eginez:

- Zenbat pertsonaia agertzen dira istorioan?
- Gogoratzen al dituzue haien izenak?
- Non bizi dira Aruma eta bere familia?
- Zer ogibide zuten Arumaren familiako emakume guztiek?
- Nor da Hunhau?
- Zer gertatzen zitzaion Neyviri?
- Zer arazo izan zuen umetxoa ospitalera eramateko?
- Zer ikasi zuen Kandelariak emagin-ikastaroetan?

IPUINA: BAT BERA ERE EZ GEHIAGO

Jainkoak gizadia sortu zuenean, pertsonak bere antzera egin zituen. Horregatik, jaiotzen den haur oro, Jainkoaren aurpegi berri bat da mundura datorrena. Gaizkiaren Jaun Hunhau-ek¹ ez zuen hori atsegin, eta oso bekaizti sentitu zen, eta jaiotzen zen haur bakoitzeko zerga moduko bat kobratzea erabaki zuen. Horregatik, haur kopuru jakin bat jaio ondoren, ama bat hiltzen da erditzean. Zerga hori emakume askok ordaindu behar dute erditzen direnean; normala da eta horixe gertatu da betidanik. Neyvik bost seme-alaba izan ditu jadanik, eta, antza, Hunhauk dagokion zerga kobratu nahi du orain. - Tira, ama, erditze horretan konplikazio asko sortu dira, eta Neyvi ahulegia zegoen horri aurre egiteko. Denbora eman behar diogu sendatzeko. Ez da Hunhauk bere zerga kobratzeko unea, nik hori ekidin dezakedan bitartean behintzat.

Melva gustura egoten zen amari eta amonari entzuten. Haren familian emakumeak emaginak ziren aspalditik. Amonak erakutsi zion amari, eta orain berari zegokion ikastea. Indigena maia batentzat oso garrantzitsua da honelako tradizio batekin jarraitzea. Amonak, bere adina zela eta, ez bazuen horretan jarduten ere, Kandelariari, Melvaren amari, asko gustatzen zitzaion kasu guztiak kontatzea, eta Melvak horiek entzunez ikasten zuen.

Melvaren familia guztia Guatemalan bizi da, Totonicapan probintzian, herrialdearen mendebaldean. Oso zonalde menditsua da eta jendea herrixketan barreiatuta bizi da. Neyvi beste herrixka batean bizi da, gorago, mendian. Jendea behartsua da oso, eta gutxi dira osasun-laguntza izan dezaketena; hori horrela, familiek beraiek moldatu behar dute, neurri handi batean, gaixotasunak tratatzeko. Badago herri-osasun sare bat ere, baina hemengoak, gehienez ere, ikastaro trinko bat hartutakoak dira: sasun-sustatzaileak, emaginak, osagile indigenak etab.

Hemen, 10 erditzetik 9, emagin tradizionalak artaturikoak dira, urteetan euren ezagutzak bata besteari transmitituz joan direnak. Zorionez, gauza batzuk aldatzen ari dira, eta Kandelariak irabazi-asmorik gabeko tokiko erakunde batek emagin izateko eskaintzen duen ikastaro bat jaso du, hots, Mendebaldeko Sustapen, Ikerketa eta Hezkuntzarako Elkartea. Osasunaren eta erditzearen oinarriko gaiak erakutsi dizkiote, baita haurdunaldian arazoak nola lokalizatu ere². Melva hor ikasitako guztia gauzatzeko irrikatan dago, baina horretarako oraindik urte batzuk geratzen zaizkio; bien bitartean, amari galdetzeko eta hark esandakoaz ikasteko baliatzen du.

Duela egun batzuk bere amaren bila etorri ziren ilunabarrean. Emakume bat erdiminetan hasi zen aurreikusitakoa baino aste batzuk lehenago. Egundorretan amak ez zion utzi berarekin joaten. Erditze zaila eta konplikatu antzeman zuen Kandelariak, eta amarentzat nahiz haurarentzat arrisku handia zegoela iritzi zion. Totonicapan hirira eraman behar zela erabaki zuten. Senitartekoez esku-ohea prestatu, eta mendian behera abiatu ziren; Kandelariak, berriz, Neyvi artatzen zuen ahal zuen moduan. Lau ordu eman zituzten mendi-bide haietan, errepide batera noizbait iritsi, eta ospitale txikira eraman zuen auto bat geldiarazi zuten arte. Hezkuntza eta rebakuntza oso gutxi izan arren, Kandelariaren ezagutzak Neyvi eta haren semearen bizia salbatu zuten.

Egun batzuk ospitalean ingesatuta eman ondoren, bere herrixkara itzuli behar izan zuen, nahiz eta oraindik oso ahula egon. Kandelaria ia egunero joaten zen artatzera.

Azkenik, haurra izan eta handik hiru astera, Neyvi hobeto zegoen, eta Melva amarekin joan zen bisitan. Neskato txiki bat gerturatu zitzaion, eta emaginaren alaba zen galdetu zion. Baietz esandakoan, trapuzko panpina bat eman zion neskatoak irribarre sotil batekin. - Hau zuretzat da. Neyvi nire ama da.

¹ Mitologia maiaren arabera, Hunhau kristautasunean deabrua bezala da. Guatemalan, beste erlijio batetik kristautasunera aldatu ziren Ameriketako zonalde indigena askotan bezala, sineskerak nahasi egiten dira oraindik ere nolabait.

² Ikastaro hauek Esku Elkartuak erakundeak finantzatzen duen proiektu baten barruan daude.

Une horietan Melva alaitasunez betetzen zen, halako ama bat izan eta, beste behin ere, Hunhau burlatu zuelako. Melva eskolara joaten zen, eta jakin bazekien antzinako legenda eta tradizioen atzean gaixotasunak zeudela osasun-laguntzarik eta sendagairik ez zegoelako. Horrek min egiten zion, eta prest zegoen behar bezainbeste ikasteko, eta, bere aldetik behintzat, Hunhauk zerga txiti gutxi obratzeko.