

# BIGARREN HIZKUNTZA ESKAKIZUNA

Hizkuntzen Europako Erreferentzia Marko Bateratuaren B2 maila

## IDATZIZKO AZTERKETA

### [ A eredua ]

- Idatzizko azterketak **bi proba** ditu: irakurmena eta idazmena.
- **2h 5 min** dituzu azterketa egiteko.

	PROBEN EZAUGARRIAK	AURREIKUSITAKO DENBORA	PUNTUAZIOA (GEHIENEZ)	PUNTUAZIOA (GUTXIENEZ)
IRAKURMEN PROBA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru ariketa dauzka. Hirurak egin behar dira.</li> <li>Hiru irakurgai eta guztira 34 item.</li> <li>Lehenengo eta bigarren ariketetan item bakoitzak 0,8 puntu balio du eta hirugarrenean 0,4 puntu.</li> <li>Txarto erantzuteagatik ez da punturik kenduko.</li> <li>Testuen luzera guztira: 1.500 hitz gehienez.</li> </ul>	50 min	20	10
IDAZMEN PROBA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bi ariketa ditu. Biak balio berekoak (15 puntu). Biak egin behar dira eta eskatutako hitz kopurua bete. Eskatutako hitz kopurua ez idazteagatik puntuak kenduko dira.</li> </ul>	75 min	30	15

- **Irakurri** atal bakoitzean datozen **argibideak** eta egizu bertan jartzen duena.
- Egin **idazmen-probako ariketak** horretarako eman zaizkizun **aparteko orrietan**.
- Azterketa-**koaderno hau** ez da jasoko, **zuzetzat da**.

### 1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderai.

**Aukeratu erantzuna.** Bakarra da zuzena.

## LASAITZEKO PILULAK, KEZKATZEKO ARRAZOIAK

Gaur egungo gizartean gauzak bizkor egin behar dira eta etekinak are bizkorrago lortu behar dira. Gaixotasunekin eredu bera jarraitzen da, gaizki gaudenean sendagilearenera joan eta, hark emandako pilula miragarri batzuei esker, ahalik eta azkarren osatzea espero dugu. Eredu horrek logika izan dezake gripea sendatzeko, baina nola senda dezake pilula batek buruko gaixotasun bat bestelako terapiarik egin gabe? Siplea da, ezin du.

Benzodiazepinak hipnotiko edota antsiolitiko gisa erabiltzen diren substantzia psikotropiko talde osobat dira. Hauda, insomnioa eta antsietate arazoak tratatzeko balio duten farmakoak dira; hartzen dituenak lasaitasun handia izango du, pilulek nerbio-sistema inhibitzen baitute. Farmako hauek mendekotasun handia eragin dezakete, hori dela eta tratamenduaren iraupena zehatza da: insomniorako preskribatuak badira bi eta lau aste bitartekoa, antsietatea murrizteko zortzi eta hamabi aste bitartekoa. Epe horietatik aurrera ezinbestekoa da gaixoak dosia gutxitzea, mendekotasunik ez garatzeko eta “errebote efektua” saihesteko. 2014ko Nafarroako Informazio Farmakoterapeutiko Buletinean argitaratutakoaren arabera, lurralde horretako populazioaren % 8k benzodiazepinak kontsumitzen ditu, eta horietako askok, gutxienez, hamabost urtez hartu dituzte pilulak. Lorazepam eta diazepam, hau da, Orfidal eta Valium farmakoak dira erabilienak.

EHUko Medikuntza Fakultateko Farmakologia sailean irakasle den Koldo Calladok dioenez, funtsezkoa da sendagileek eta gaixoez argi izatea benzodiazepinak ez direla betiko: “Hainbat aste igaro ostean, sintomak hobera egin ez badute, posible da gaitza beste bat izatea. Depresioak, adibidez, terapia behar du, eta ez pilulak soilik”. Ezin da arazo bat beste batez ordezkatu, arazoa konpontzen saiatu behar da. Zenbait droga uztearen ondorioetako bat antsietatea izan daiteke, eta sendagileek sarritan benzodiazepinak erabiltzen dituzte gaixoa lasaitzeko. Gaixo horrek mendekotasuna garatuko balu, droga bat beste batez ordezkatu litzateke, besterik ez. Balorazioa

gakoa dela uste du Calladok, “sendagileek, benzodiazepinak agintzean, tratamenduaren jarraipena egiteko ardura hartu behar dute. Denok ditugu ezinegona eta urduritasuna eragiten dizkiguten arazoak, pilulek unean unean gaixoa lasaitzeko balio dezakete, baina ez dute sendatuko”. Nolabaiteko kezka piztu da sendagileen artean, baina oraindik ez da sistema alternatiborik proposatu eta erabakia osasun-zentroen esku dago. Hala ere, egungo gizarte-ereduak jendea botikak hartzera bultzatzen du Calladoren iritziz. Medikuek ez du erru guztia.

Ana Azparren Osasunbideko teknikariaren ustez, kasu askotan informazioa aski izan daiteke gaixoez botikak pixkanaka uzteko. “Benzodiazepinak ez preskribatzeko estrategiak” txostenaren egileetako bat da Azparren. Hor azaltzen dutenez, gaixoari gutun bat bidaliz edota bilera batean tratamendua murriztu behar duela jakinaraziz, botiken uzte-tasak nabarmen handitzen dira. Kontsumitzaileen Elkartearen arabera, antsiolitiko-kontsumoak % 57 egin zuen gora 2000. eta 2012. urteen artean Espainiako estatuan. Orduetik kontsumoa berdintsu mantendu da. Azparrenek adierazi duenez, “sendagileei kritika egitea baino, gure gizarteak edozein arazoren aurrean botikak hartzeko duen ohitura zalantzan jarri nahi dugu”. Botikak mesedegarriak izan daitezke, baina azken aukera izan behar dute. Insomnioa duen jendeak benzodiazepinak garaiz uzten ez baditu, pilulen mendeko izango da beti lo hartu ahal izateko. Dena den, badira farmakorik gabeko alternatibak. Hainbat osasun-zentrotan antolatzen diren “loaren tailerrak” eta psikoterapia oso lagungarriak izan daitezke antsietatea duen jendearentzat. Helburua ezin da izan pilulen bidez lasaitzea edo lokartzea, naturaltasunez lortzea baizik.

Benzodiazepinek arazoak eragiten dituzte, baina asko errezetatzen dira, eragin bereko beste farmakoak arriskutsuagoak baitira. Hausnarketa egin behar da farmakoaren alde on eta txarrez, argi izanda zeintzuk izan daitezkeen kalteak epe luzean.

Sistema kognitiboari eragindako kalteak dira ohikoenak: oroimen-galerak eta arreta mantentzeko zailtasunak bereziki, baina oinaze fisikoak ere bai, kontsumitzaileek ahulezia-sentsazioa izaten dute eta. Albo-ondorio zuzena ez bada ere, depresioak maiz izaten dira.

Hori jakinik, esanguratsua da plan sistematikorik urte askoan egin ez izana mendeko izan den jendeak bentzodiazepinak uzteko.

**BELATEGI, H. Argia. 2017ko otsailaren 26a. Egokitua**

## 1. ariketa. Aukeratu erantzuna

### 1. Zer gertatzen da buruko gaixotasunekin?

- a) Gaur egun gero eta azkarrago sendatzen direla.
- b) Bestelako gaixotasunak bezala, berehala sendatu nahi ditugula.
- c) Daukagun gizarte-ereduak sortuak direla.

### 2. Zer dio testuak substantzia psikotropikoez?

- a) Jendeak hori uste arren, ez dutela insomnia tratatzeko balio.
- b) Lasaitasuna eragiten dutenez, bizitzeko gogoia inhibitzen dutela.
- c) Farmako hauek mendekotasun handia eragin dezaketela.

### 3. Zein izan behar da tratamenduaren iraupena?

- a) Pertsonaren araberakoa, baina inoiz ez bi aste baino gehiago.
- b) Gaixotasunaren araberakoa denez, ez dago iraupen zehatzik.
- c) Epeak mugatuak izan behar dira efektu txarrik ez izateko.

### 4. Zer da funtsezkoa, Calladoren ustez?

- a) Terapiak balio ez duenean, sendagaia pilulak direla ustea.
- b) Hobera egin ezean, gaitza beste bat izan daitekeela pentsatzea.
- c) Gaixoak argi izatea pilulak betiko hartu behar izango dituela.

### 5. Zer dio Calladok bentzodiazepinez?

- a) Sortu ditzaketen ondorioak kontuan hartu behar direla.
- b) Ezinegona eta urduritasuna sendatzeko balio dezaketela.
- c) Drogen kontrako tratamenduan ezin hobeak direla.

### 6. Zer proposatzen du Azparrenek?

- a) Botiken abusua murriztea.
- b) Sendagileei kritika egitea.
- c) Botiken erabilera lehenestea.

### 7. Zer gertatzen da insomnia duen jendearen kasuan?

- a) Botikak mesedegarriak direla, mendekotasunik ez baitago.
- b) Ez dagoela farmakorik gabeko tratamendu alternatiborik.
- c) Naturaltasunez lokartzea izan beharko litzatekeela helburua.

### 8. Zer dio testuak bentzodiazepinek sortzen dituzten arazoez?

- a) Epe luzean kontuan hartu behar direla.
- b) Beste farmakoenak baino arriskutsuagoak direla.
- c) Hausnartu beharra dagoela, ez baitaude argi.

## 2. ariketa

Ondorengo testuari zatiak falta zaizkio. Hurrengo orrian dituzu falta diren testu zatiak.  
Sartu **testu zatia** dagokion **hutsunean**.  
Markatu testuko hutsuneak (9, 10, 11...) betetzeko zein diren galdera egokienak (A, B, C...).

**Testu zati bat sobera dago.**

### MINDUTAKO GIHARRAK

Udaberria ate joka dago. Hura iristearekin batera, jende ugari kirola egiten hasten da; askok eta askok lehen aldiz egiten dute. Urte osoan ezer egin gabe egon, eta presaka hasten dira, erritmo eta jardun bizian. Horrek ondorio argiak ditu lehen egunetan: gihar-minak. Saihetsezinak izan arren, adituek diote arindu daitezkeela. Kirola egin baino lehen, ura azukrearekin hartzea, banana jatea, luzatze-ariketak egitea ... **9**

Baina zer dira gihar-minak? Jende gehienak izan ditu noiz edo noiz, baina askok ez dakite zer diren. Giharretako zeluletan gertatzen diren zuntz-haustura txikiak dira, eta haustura txiki horiek eragiten dute mina. **10** Mingarriak eta deserosoak izan arren, oso onak direla nabarmendu dute kirol mediku batzuek. Azken batean, alarma seinale moduko bat dira gure gorputzerako. Behar baino kasu gutxiago egiten diogun alarma seinalea da. **11**

Ba al da, ordea, horiek saihesteko modurik? Banana jatea, ura azukrearekin hartzea, jarduera hasi aurretik luzatze-ariketak egitea...Urteetan bolo-bolo ibili diren gomendioak izan dira, giharretako min hori saihesteko edo kentzeko. Kirol medikuek, ordea, ez dute horietan sinesten. **12** Hala, giharrak osatu egiten dira. Hasieran, gehienez hiru egunez egin behar da kirola, eta erritmo lasaian eta ez oso denbora luzez. Hau ikusita, kirol aditu batzuen arabera, astero % 10eko erritmoan igo behar da intentsitatea eta iraupena.

Luzatze-ariketek ere laguntzen dute gihar-minak arintzen. Luzatze-ariketak egin arren, giharretako mina agertuko da, baina neurri txikiagoan. **13** Aurretik beroketa-ariketak egin behar dira. Hala, giharrak eta, gorputza, oro har, berotu egiten dira. Luzatze-ariketak egin ostean, eta jardueraren intentsitatea eta iraupena handiak izan badira, hotza jartzea ere komenigarria da. Hogeit bat minutuz jartzearekin nahikoa izango da. **14** Muturreko kasuetan, horren aurkako botikak har daitezke, baina, ahal den neurrian, saihestu egin behar da horiek hartzea, gihar-minetako arazoa ez baita hain arazo larria. Horretaz gain, elikadura eta hidratazioa zaintzea ere komeni da. **15**

Askok jardueraren iraupenarekin lotzen dituzte gihar-minak, baina intentsitateak ere zerikusi zuzena du horiekin; uste baino handiagoa, gainera. Hala, kirola egiten duen edozeinek jakin behar du zein diren bere ahaleginaren eta intentsitatearen mugak. Bihotz-taupadek markatzen dute hori. Horregatik, kirola egiten hasi aurretik, medikuek gomendatzen dute esfortzu-proba bat egitea. **16** Uste baino garrantzitsuagoa da taupadak neurtzeko gailua erabiltzea, eta ahalegina eta intentsitatearen muga horiek errespetatzea. Horrek bermatzen du kirola modu osasungarrian egitea, eta, azken finean, hori da inportanteena.

ARRATIBEL, A. *Berria*. 2017ko martxoaren 4a. Egokitua

### 2. ariketa. Txertatu testu zatia

- A. Gaur egun goi-mailako kirolari asko, behin jarduna amaituta, adibidez, izotzez betetako igerilekuetan sartzen dira, giharrak osatzeko eta gainkargak saihesteko.
- B. Hori jakinda, eta taupadak neurtzeko gailua aintzat hartuta, kirolariak jakingo du zein erritmotan joan behar duen, eta, egokian joanez gero, gutxitu egingo dira hurrengo eguneko gihar-minak.
- C. Askok uste dute horiek jardueraren aurretik egin behar direla, baina oker daude, amaieran egin behar baitira.
- D. Ura eta edari isotonikoak dira gomendagarrienak eta komenigarrienak; kirola egin aurretik, egin bitartean eta egin ondoren edan behar da, neurrian betiere.
- E. Mindutako giharretan, beraz, haustura gertatzen denean tratamendu luzea izaten da kirola egiten berriro hasi baino lehen.
- F. Urteetan pentsatu da horiek zirela gihar-minak arintzeko hartu beharreko neurriak, baina ez da hala eta, aurretik baino gehiago, ondoren hartu behar dira.
- G. Garrantzitsuena jardueraren intentsitatea eta denbora pixkanaka areagotuz joatea da, eta, hasieran behintzat, tartekatu kirola egiten diren egunak egiten ez direnekin.
- H. Horiek giharrak ariketa fisiko bat egitera ohituta ez egotean gertatzen dira edo, egonda ere, behar baino denbora luzeagoan eta intentsitate handiagoz egitean.
- I. Adierazten digute komeni baino intentsitate handiagoan eta denbora luzeagoan egin dugula kirola, gure giharrak behartzen aritu garela.

■ Idatzi zenbakiari dagokion letra ondoko laukietan, eta ez ahaztu erantzun-orrira pasatzea:

Hutsuneak	9	10	11	12	13	14	15	16
Testu zatiak								

Soberakoa	
-----------	--

Soberako aukera hau ez da jaso behar erantzun-orriran.

### 3. ariketa

**Hutsuneak bete.** Testutik zenbait hitz ezabatu ditugu. Erantzun-orrian aukera ezazu zenbaki bakoitzari dagokion hitza.

## UDABERRIKO BONUEN KANPAINA HERRIKO DENDETAN EROSKETAK EGITEKO

Udaberriari ongi-etorria emateko merkealdi-kanpaina berriz ere martxan jarri du Eibar Merkataritza Gune Irekiak, Eibarko Udalaren eta Eusko Jaurlaritzako Turismo, Merkataritza eta Kontsumo Sailaren **17**. Berrogei euroko prezioa izango duten erosketa-bonuek erosketetan berrogeita hamar euroko gastua egiteko aukera emango dute. Datorren astelehenean jarriko dira **18** bonuak Eibar Merkataritza Gune Irekiko bulegoan (Untzaga kalean, Artola jatetxearen ondoan) eta eskudirutan edo kreditu-txartelarekin ordain daitezke, **19** diren arte.

Bonuak martxoaren 27tik apirilaren 29ra arte izango dira **20** kanpainen parte hartu eta identifikatzeko kartel bat duten herriko establezimenduetan. Edizio berriak, gainera, nobedade edo berritasun **21** dakar: kasu honetan, kanpaina sektoreka egingo da. Lehen fasean, datorren astean hasita eta apirilaren 29ra arte, erosketak egin ahal izango dira pertsonaren ekipamenduko hainbat sektoretako dendetan, Eibar Merkataritza Gune Irekiko bulegoan aldeztuak erosi behar diren bonuak erabilia. **22**, lehen fase horretan, herriko hirurogeita hamar bat dendak hartuko dute parte: arropa eta **23** (hogeita hamabost denda); oinetako dendak (hamaika); lentzeria eta mertzeria (sei); optika eta audio-zentroak (zortzi); erloju-denda eta bitxi-denda (lau); kirolak (bat) eta saltoki handiak (bat). **24**, bonuek, soilik, balioko dute pertsonaren ekipamenduari **25** erosketak egin ahal izateko aipatutako herriko denda horietan. **26**, maiatzaren eta ekainaren bitartean, beste sektore batzuei **27** erosketa-bonuen beste bi fase gauzatuko dira.

Udalekoek esan dutenez, bonuak pilatu daitezke eta, bezeroak nahi izanez gero, bonu bakoitza bi dendetan edo establezimendutan egindako erosketetan **28** daiteke, bakoitzean, gutxienez, hogeita bost euroko erosketa eginda. Horrekin gastua erraztu nahi da; **29**, ostalaritzan ohikoa da gastua berrogeita hamar eurora ez iristea erosketa bakarrean. Kanpainak eskaintzen dituen abantailez gozatzeko honako **30** hau bete behar da: erosketa-txartelak Eibarren **31** pertsonak erosi ahal izango dituzte. Horregatik, pertsona horiek beren nortasun agiria erakutsi beharko dute Eibar Merkataritza Gune Irekiko bulegoan txartela erosteko orduan.

Era honetako ekimenen **32** ikusita, Eibar Merkataritza Gune Irekiko bulegoak bultzatutako kanpaina berriaren helburua Eibarko dendetan beren erosketak egiten dituzten herritarrei ehuneko hogeiko deskontuak eskaintzea da. **33**, merkataritza suspertu, bezeroak fidelizatu eta establezimendu zein **34** mozkinak eta onurak lortu ahal izango dira.

<[www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)>. 2017ko martxoaren 24a. Egokitua

**3. ariketa. Aukeratu hutsuneak betetzeko hitz egokia**

- 17.a) aurkaritzarekin  
b) laguntzarekin  
c) bereizketarekin  
d) gaitzespenarekin

- 18.a) auzian  
b) enkantean  
c) kontrolpean  
d) salgai

- 19.a) askatzen  
b) estutzen  
c) mugatzen  
d) agortzen

- 20.a) erabilgarri  
b) mesedegarri  
c) tentagarri  
d) hunkigarri

- 21.a) betegarria  
b) adierazgarria  
c) jasangarria  
d) baztergarria

- 22.a) Ordea  
b) Bestela  
c) Dena den  
d) Horretarako

- 23.a) baliabideak  
b) tramankuluak  
c) osagarriak  
d) erremintak

- 24.a) Alderantziz  
b) Batetik  
c) Hortaz  
d) Berriz

- 25.a) lotutako  
b) bildutako  
c) eskuratutako  
d) aurkeztutako

- 26.a) Lehen  
b) Ostera  
c) Jarraian  
d) Beraz

- 27.a) zuzendutako  
b) aldundutako  
c) aldarrikatutako  
d) zigortutako

- 28.a) osatu  
b) biderkatu  
c) sailkatu  
d) zatikatu

- 29.a) halaber  
b) orduan  
c) izan ere  
d) behintzat

- 30.a) eragina  
b) baldintza  
c) oztopo  
d) ondorio

- 31.a) aukeratutako  
b) erroldatutako  
c) izenpetutako  
d) aitortutako

- 32.a) eskasia  
b) porrota  
c) arrakasta  
d) ausardia

- 33.a) Berez  
b) Alabaina  
c) Bestalde  
d) Horrela

- 34.a) emaileentzako  
b) erosleentzako  
c) eskaleentzako  
d) ikuskatzaileentzako

### Oharrak

- Ondoren, **bi ariketa** dituzu. **Biak egin behar dituzu.**
- Oso kontuan hartu behar dituzu gaia eta eskatzen zaizun ariketa mota.
- Garbi idatzi eta saiatu letra argia egiten: **ez da zuzenduko irakurri ezin denik.**
- Erabili boligrafoa idazteko.
- Ez jarri zure izen-abizenik; **asmatu izenpea anonimotasuna bermatzeko.**
- Zuzentzeko orduan, hauexek hartuko dira kontuan:
  - Eskatutako guztiari erantzun diozun.
  - Ideiak garbi adierazi dituzun.
  - Euskara nola erabili duzun: egokitasuna, zuzentasuna eta aberastasuna.

**ZIRRIBORROAK EGITEKO LEKUA ONDORENGO ORRIETAN DAUKAZU.  
EGIN ARIKETAK HORRETARAKO EMAN ZAIZKIZUN APARTEKO ORRIETAN.**



## 1. ariketa

Gaia kontuan hartu eta **eskutitza** idatzi behar duzu.

**Gutxienez 125 hitz** idatzi behar dituzu.

**GAIA:** Langile batzuek hartu behar izan duzue baja lanean izandako istripuengatik. Laneko arriskuen prebentzioan formakuntza falta duzue eta horixe da istripu gehienen arrazoa; horregatik, ezinbestekotzat jotzen duzue ikastaro bat egitea.

Idatz iezaiozu arduradunari gertatutako istripuak azaltzeko, laneko arriskuen prebentzioari buruzko ikastaroaren beharra jakinarazteko eta lana kaltetu gabe ikastaroa egiteko nola moldatuko zareten adierazteko.

## 2. ariketa

Gaia kontuan hartuta, iritzia eman behar duzu herriko aldzkarian, *Herritarren txokoa* sailean.

**Gutxienez 125 hitz** idatzi behar dituzu.

**GAIA:** Udala hurrengo urterako aurrekontuak ari da prestatzen, baina oraingoetan aurrekontuen % 10 herritarren esku utzi nahi du, herritarrek proposatu eta erabakitzeke zertan gastatu diru hori.

Lehenengo aldiz izango dute herritarrek parte-hartze zuzena aurrekontuetan. Horregatik, eman zure iritzia neurriaren inguruan herriko aldzkarian eta proposatu zertan gastatuko zenukeen diru hori.

Zirriborroetarako lekua

Zirriborroetarako lekua

**IVAP**

HERRI ARDURALARITZAREN  
EUSKAL ERAKUNDEA

■ **1. ariketa.** Aukeratu erantzuna

■ **Irakurgaia:** «LASAITZEKO PILULAK, KEZKATZEKO ARRAZOIAK»

1.	B	2.	C	3.	C
4.	B	5.	A	6.	A
7.	C	8.	A		

■ **2. ariketa.** Sartu testu zatia dagokion hutsunean

■ **Irakurgaia:** «MINDUTAKO GIHARRAK»

Hutsuneak	9	10	11	12	13	14	15	16
Testu zatiak	F	H	I	G	C	A	D	B

Soberakoa	E
-----------	---

■ **3. ariketa.** Hutsuneak bete

■ **Irakurgaia:** «UDABERRIKO BONUEN KANPAINA HERRIKO DENDETAN EROSKETAK EGITEKO!»

17.	B	18.	D	19.	D
20.	A	21.	B	22.	D
23.	C	24.	C	25.	A
26.	C	27.	A	28.	D
29.	C	30.	B	31.	B
32.	C	33.	D	34.	B