



Hizkuntza
berria ikastea

URTE BERRIRAKO ASMOAK

URTEA HASTERAKO, ASMO ONEZ GAINEZKA IBILI OHI GARA, BAINA MAIZ DIRUA GASTATU BEHAR IZATEN DA HORIEK GAUZATZEKO, ETA AITZAKIA HORI BALIATZEN DU JENDEAK BURUA LEHENGO LEPOTIK ERAMATEKO. DIRUA EZ DADIN MUGA IZAN, HONA ALTERNATIBA MERKEAK

Asmo onak garesti?

A

bendua eta urtarrila mugarri izaten dira egutegian, eta jende askoren buruan ere bai. Urtea bukatzeko, asmo, nahi eta desira handiak jartzen dizkio nork bere buruari, urte berriak indarra ekarriko duelakoan horiek guztiak bideratu eta betetzeko. Baina urte berrian ere, zaharrak berri! Erresuma Batuko unibertsitate batek, Hertfordshire-koak, ikerketa bat hasi zuen 2007. urteko Eguberrietan, 3.000 pertsonak urteari zer asmorekin ekin zioten jakiteko eta horiek zer neurritan gauzatu zituzten ikusteko. Urtea igarota, % 12k soilik lortu zuten asmoa betetzea. Erraza baita desira adieraztea, erraza eta doakoa. Baina, dirutan zenbat kostatzen da desio dugun hori lortzea? Erretzeari uztea, adibidez, edo argaltzea, ariketa egitea, gidabaimena ateratzea, hizkuntza bat ikastea...?

1. ERRETZEARI UZTEA: OSASUNARENTZAT MESEDE, BAITA SAKELARENTZAT ERE

Erretzeari uzteko saio bat baino gehiago egin izan du jendeak urte berriari ekitearekin bat. Zenbatek esan ote du "hauxe azkena!". Osasunari kalte egiten ari dela jakitun, asmo horixe hartzen du hainbatek, edo bizikaltate hobea edukitzeko, edo etxeok eskatu diotelako... Arrazoi asko daude, egia esan, eta diruarena ere aintzat hartzeko modukoa da, asko aurreztuko bailuke erretzaileak. Europako hainbat herrialderekin alderatuta, Espainian merke dago tabakoa, baina egunean 3 euro balio duen pakete bat erretzen duenak 21 euro aurreztuko lituzke astean erretzea- >

ri utzita. Askorik ere ez dela pentsatuko du norbaitek, baina urtean 1.008 euro direla ikusiko balu, besterik irudituko litzaioke, agian. Tabakoa dendetan erosi beharrean makinetan erosiz gero, gehixeago aurreztuko luke gainera, 1058 euro, hain zuzen. Diru horrekin, hipotekaren kuota bat ordain lezake beharbada, edo beste maileguren bati aurre egin.

Ezin da ahaztu, hala ere, erretzeari uzteko, ahalegin fisikoa eta buru-ahalegina ez ezik, ahalegin ekonomikoa ere egin behar dela. Horrek ere dirua balio duela, alegia, erretzaile izateak baino gutxiago, dena den.

Merkatuan hainbat produktu daude norberak tabakoaren aurka egin beharreko borroka arintzeko. Lagundu egiten dute, baina miraririk ez. Txikleak, par-

Egunean paketea erretzen duenak, tabakoari utzita 1.000tik gora euro aurreztuko ditu urtean



txeak, ahoan erabiltzeko pastillak eta sudur-aerosolek nikotina daukate, eta tabakoaren ordezko gisa funtzionatzen dute. Guztietan merkeena txikleak da (10-20 euro artean dabil zorroa), partxeak datoz gero (50 euro inguru) eta sudur-aerosolak azkenik (60 euro pasatxo).

Saguak kenduko digu tabakoa behatzetatik, doan gainera

Dirurik gastatu gabe ere utzi ahal zaio erretzeari gaur egun. Internetek hainbat aukera eskaintzen ditu horretarako, etxetik mugitu ere egin gabe. CONSUMER EROSKI bera izan da aitzindarietako bat horretan: Erretzeari uzteko eskola jarri du abian (www.escuelas.consumer.es/web/es/dejardefumar). Laguntza emateko gida bat da, didaktikoa eta elkarreraginezkoa, eta erretzeari nola eta zergatik utzi behar zaion erakusten du. Hainbat motatako erretzaileentzat eskaintzen du informazioa, bakoitzarentzat era batera edo bestera egokitua: utzi nahi ez diotenentzat, utzi ez utzi dabilentzat, uztea erabaki dutenentzat eta saiatu eta berriz hasten direnentzat.

Erretzeari uzteko proposamenik berrienetakoa UNEDek aurkeztu du, Unibertsitate Irekiak, eta teknologia berrien esparrutik etorri da hori ere. Webgune bat jarri du erabiltzaileen eskura, www.apsiol.uned.es/dejardefumar, eta terapia bat eskaintzen die hilabete bakarrean erretzeari uzteko. Programa lau modulutan banatua dago (sms eta e-posta bidezko alerta zerbitzua ere badu), eta horiei jarraitu behar zaie erretzeko ohi-tura kendu arte; horrez gain, jarraipena egiten du urte eta erdiz, terapiak arrakasta lortu duela bermatzeko. CONSUMER EROSKI-ren eskola bezalaxe, UNEDena ere doakoa da, eta etxetik irten gabe egin liteke ahalegina.

2. OSASUN ONA, ASKI DIRU ETA 'TRIPA' GUTXIAGO

Eguberrietako mahai-inguru luze eta oparoen ondotik, urte berriarekin argaltzeko tenorea heldu dela pentsatzen du pertsona askok. Hango eta hemengo erakusleihenotan ere hainbat eskaintza eta iragarki agertzen dira garai horretan, baina, egiaz, zer galtzeko balio dute metodo horiek: kiloak, dirua edo bietatik? CONSUMER EROSKI aldizkariak ikerketa berezia egin zuen 2007an, eta argaltzeko 103 zentro aztertu zituen Espainian. Ikerketa horrek erakutsi zuenez, hiru zentrotatik batean erabiltzen dituzten moduak ez dira oso osasungarriak, eta, oro har, diru dezente behar izaten da. Tra-

tamenduak, batez beste, 1.396 euro balio zuen, nahiz eta alde handia zegoen merkeenetatik (350 eurokoa) garestienetara (3.879 eurokoa). Hilaro-hilaro, batez beste 163 euro ordaindu behar zuen bezeroak kontsulten eta produktuen truk (40 euro merkeenean eta 600 garestienean). Argaltzeko, ordea, beti ez da zertan asko ordaindu.

Elikadura-adituek argi esaten dute zer egin behar den argaltzeko: dieta egokia eta ariketa fisikoa. Garrantzitsua da aditu batek jarraipena egitea une orotan, baina norberak ere ikas dezake zer den ongi jatea. Ohiturak aldatzea da kontua, eta menu askotariko, gozo eta kaloriariz urriagoak egitea, baita Eguberrietan ere.

3. IZERDITZEA ERE EZ DA DOAN

Gimnasia bidea nondik den ikasiko duela zin egiten du jende ugari urtarrean sartu ahala. Baina hitzetatik ekintzara igarotzeko unean, nagitasuna agertzen da, eta hileroko kuotak ere ez dira nolana hikoak. Aldizkari honek 200 gimnasio aztertu zituen 2008ko ikerketa batean, eta orduko haren arabera, hilean 56 euro ordaindu behar zen batez beste, eta hasierako matrikula ere bai (lautatik hirutan kobratzen zuten, eta 70 eurokoa zen, batez beste). Osotara, 742 euro kostatzen zen urte osoan gimnasia joatea. Baina hau da galdera: gimnasia egiteko, gimnasia joan behar ote da derrigorrean? Ezin al du norberak etxean bere gimnasiotxo egin? Ordutegi malgu-malgua edukiko luke, eta diru dezente aurreztuko luke, nahiz eta inbertsioren bat egin beharko lukeen hasieran.

Zer behar da etxean gimnasia jartzeko?

Gimnasio bat egokia izango bada, etxekoa ere bai, jarraiera aerobikoak egiteko aukera eman behar du eta giharrak lantzeko modua ere bai. Hori guztia lortu ahal izateko, honako tresna hauek jarri behar dira, gutxienez, etxeko gimnasioan:

- **Ariketa kardiobaskularrak egiteko makina:** izan daiteke ohiko bizikleta, *spinning*-ekoa, oinez edo lasterka ibiltzeko uhalak, edo stepper delakoa. 35 euro balio du stepper-eko modelo oinarritzkoenak eta 1.300 euro uhalik puntakoenak.
- **Halterak edo goma elastikoak, besoak eta zangoak lantzeko.** Lehenengoek 15 eta 20 euro artean balio dute, eta bigarrenek 10 euro eskas.
- **Suitzar baloia edo fitball-a** (10 euro), sabel-arietak eta luzatze-arietak egiteko.



- **Lurreko alfonbratxo edo zirria.** Ezinbestekoa da lurrean ariketa fisikoak egiteko eta bizkarraldeko lesioak saihesteko. 4 euro balio dute oinarrizkoenak eta 60 euro goi mailakoak.

4. GIDABAIMENA ATERATZEA, OSO GARESTI

Gidabaimena eskuratzea ere ohiko desioa izaten da urte hasieran. Gogoa ez ezik, dirua ere behar izaten da, gutxiago edo gehiago, baina asko, nolana ere. Jendeak aurrez ez du jakiten zenbat eskola hartu beharko dituen, baina argi samar ikusten du garestia izango dela, eta autoeskolen tarifak alderatzeko lanik ere ez du hartzen; etxetik edo lantokitik hurbilen daukanera joaten da, ordutegi malguenak eskaintzen dizkionera... Autoeskola hautatu aurretik, ordea, tarifak aztertu behar dira eta elkarrekin alderatu, baldintza berberetan. Horretarako, hasieratik amaierara ordaindu behar diren kopuru guztiak batu behar dira. Ez zaio erreparatu behar alderdi bakarrari (matrikulari, eskola praktikoko bakoitzari...). Alderdi guztiak hartu behar dira kontuan, bakoitzak zer balio duen ikusi eta batura egin, BEZa eta zirkulazio-tasak barne.

Jende askok ez du sinesten alde handiak egon litezkeen autoeskolen artean, eta are gutxiago hiri berean, eta ez dio ekiten prezioak alderatzeari (alferkeriagatik ere egingo dute askok). Merezi ez duelakoan. Baina merezi du. CONSUMER EROSKI aldizkariak 2007ko irailean egin zuen ikerketa batek erakusten du hori: 200 autoeskola aztertu zituen, eta euren tarifak eta zerbitzuak alderatu.

Gidabaimena lehenengoan ateratzea, batez beste, 950 euro kostatzen zen. Hiritik hirira alde nabarmenak antzeman genituen orduan (Bilbon 1.358 balio zuen eta Granadan 505), baina hiri berean ere baziren aldeak: Bartzelonan, adibidez, 953 euroko alde zegoen garestienetik merkeenera. Alacanten, Kordoban, Oviedon, Sevillan, Valentzian eta Valladoliden, 800 euro ingurukoa zen alde.

Autoeskolatik pasatu gabe

Gidabaimena ateratzea garestia da, bai, baina beti ez du zertan hala izan. Beti bada modua euro batzuk aurrezteko. Hasteko, ez da derrigorrezkoa autoeskolan egitea prozesu guztia. Ohikoena izaten da autoeskolaren bidez egitea baimena lortzeko urrats guztiak (azterketak, tasen ordainketak, mediku azterketak...), baina



ASMO ONAK BETETZEKO AHOLKUAK

- **HELBURU ERREALISTAK ETA NEURGARRIAK.** Asmo berriak jartzerakoan, ez da komeni modu orokorrean formulatzea. Helburua neurgarria izan behar da. Helburua bada kirol gehiago egitea, egokiena litzateke egunean ordu erdiz egitea kirola edo norberak nahi duen tartea hartzea. Bestela, geure burua engainatuko dugu.
- **BANAN-BANAN.** Errealista izan beharra dago, eta ez da komeni asmo guztiei aldi berean ekitea: erretzeari utzi, ingelesa ikasi eta gidabaimena eskuratu. Egokiagoa da indar guztiak asmo bakarrarentzat eskaintzea, eta bat lortu ondoren hastea beste batekin.
- **EPEAK JARRI.** Oso lagungarria gertatzen da epeak jartzea (hiru aste, 30 egun, bi hilabete...), horrela, izan ere, errazago ekiten zaio eta emaitzak egiaztatu egin daitezke.
- **LAGUNAK HARTU.** Familiako gainerako kideak eta lagunak ere gure asmoetara biltzea pizgarri handia izaten da, eta laguntza handia ere bai ezetsitzeko edo bidean ez geratzeko.
- **AKATS TARTEAK.** Gauzak aldatzen hasi aurretik, ongi barneratu beharra dago atzerapausoak izango direla eta dena bertan behera uzteko gogoa ere bai. Oso garrantzitsua da hau jakitea: huts egin eta berriz bidean hastea prozesuaren zati izaten da.

norberak ere lot ditzake horiek guztiak, bitartekaririk gabe. Diru dezente aurreztu liteke horretan, eta diru hori erabil liteke, adibidez, gidabaimenaren zati bat ordaintzeko edo eskola praktikoko gehiago hartzeko.

Trafiko Zuzendaritza Nagusiak aukera ematen du norbera bere kabuz aurkezteko azterketara, ezein autoeskolatan izena eman gabe. Era horretan, matrikularen zati handi bat aurreztu ahal izaten da. Batez beste, 280 euro kostatzen da autoeskola batean hastea, eta, aldiz, azterketa teorikora norbera bere kabuz aurkeztea doakoa da. Gainerako gastuak berdinduz ordaindu behar izaten dira: Trafikoko Bulego Zentralean 85 euro ordaindu behar dira azterketa egin ahal izateko, eta gaitasun psikofisikoa aitortzen duen txostena ere lortu behar izaten da (30 eta 40 euro artean ibili ohi da).

5. "URTE BERRI ON!" EDO "HAPPY NEW YEAR!"

25 urtetik gorako herritarren erdiek ez dute atzerriko hizkuntza bat bera ere hitz egiten Espainian. Litekeena da, beraz, urte berriarekin, hizkuntza bat ikasteko edo hobetzeko gogoa edo premia sortzea.

Europar egiten diren estatistikek esaten dutenez, bidean geratzen diren asmoetan, hizkuntzak ikasteari dagokiona geratzen da maizen. Zabarkeria, berehalako emaitzarik eza eta ikasketetan aurrera ezin eginarean irudipena izaten dira arrazoi nagusiak. Beste hizkuntza bat ikasteak denbora eskatzen du, borondatea, jakinmina eta diru dezente.

Hizkuntza eskolaren batean sartzea lortuz gero, 65 eta 140 euro artean kosta liteke ikasturtea, baina oso zaila izaten da horietan leku bat eskuratzea. Bestelako lekuetan garestiagoa da. Ingelesa ikasteko, adibidez, 500 euro ordaindu behar da hiruhileko bakoitza British Council-en. Eskola partikularrak hartzea merkeagoa izaten da, baina horietan ere diru mordoa joaten da. Zenbat eta esparru espezializatuagorako behar izan (komertzial moduan aritzeko, adibidez) eta zenbat eta ikasle talde txikiagoa bildu, orduan eta garestiagoa izaten da ordua. Eskolarik ohikoenak hartzeko, 15 euro ordaindu behar izaten da ordua, eta espezializatuenak, 30 euro.

Teknologia berriekin, ordea, bide berriak zabaldu dira hizkuntzak ikasteko, berriak eta doakoak.

Musu truk

Doakoa, ordutegi guztiz malguekin eta ikasle bakoitzaren beharretara egokitua, halakoxea da hizkuntzak

sarean ikasteko aukera. Diplomarik edo ziurtagiririk ez dute ematen gehienek, eta horixe dute eragozpen nagusia; hala ere, testak eta ariketak eskaintzen dituzte, eta ikasleak horien bidez ikus dezake etekina atera diola ikastaroari. Erabiltzaileak bere prestakuntza hobetu dezake, baina ez agiri bidez frogatu. Ingelesa ikasteko, mansioningles.com webgunea aski osatua da: 54 ikasgai eskaintzen ditu, hiru mailatan egituratuta (hasierakoa, oinarrizkoa eta ertaina). Ikasturtea amaitutakoan, ebaluazio-testa egiten du ikasleak eta zer maila lortu duen egiaztatu. Beste webgune batean, <http://www.cursor-ingles.com> delakoan, ingelesaren gramatika osoa eskura dezake erabiltzaileak; gramatikako kontzeptuak agertuko zaizkio zerrenda batean, eta hobetu behar duen hori aukeratuta, horri buruzko ariketak egin ahal izango ditu. Atal osagarri bat ere badu, merkataritza arloko ingelesa lantzen duena, eta oso egokia da ingelesa lanerako behar dutenentzat. Bi adibide eman ditugu, baina askoz gehiago daude. Ahoskera hobetzeko, adibidez, oso erabilgarria da Forvo.com webgunea. Gizarte sare berezia da, eta kideek hainbat hitz ahoskatzen dituzte, ingelesez eta beste hizkuntza batzuetan, jendeak jakin dezan nola ahoskatzen diren egoki.

Eta hor daude hizkuntza truketarako sareak ere. Internet bidez edo beste bitarteko batzuen bidez (akademietako iragarki taulak, eskoletakoak...), hizkuntza bat ikasi nahi duten pertsonak harremanetan jartzen dira beste hizkuntza bat ikasi nahi dutenekin, eta elkarri erakusten diote nork berea. Leku berean bizi badira, aurrez aurre elkartu eta elkarri erakusten ahal diote, eta bestela, solasguneen bidez, skype-tik edo, nahi bada, baita ohiko posta erabilita ere.

My Language Exchange (www.mylanguageexchange.com) gunea, adibidez, 2000. urtetik dago sarean eta milioi bat erabiltzaile baino gehiago ditu. Hor daude, halaber, conversationexchange.com edo intercambiodeidiomas.com ere. Sistema hori erabiltzea erabakiz gero, gauza guztiak ongi hitzartu behar dira aurrez: zer maiztasunekin elkartu, zer iraupen izango duen, nola egingo den bi hizkuntzak lantzeko... Horrez gain, neurri batzuk hartzea ere komeni da, eta tentuz jokatzeko. Azken batean, beste pertsona ezezaguna da norberarentzat edo informazio gutxi izaten da hari buruz. Hori dela eta, lehen saioetan leku ezagunetan geratzea komeni da, eta lagun batzuk edo laguntzailearen bat eramatea. //