



FAMILIENTZAKO FORMULARIOA

European Childhood Obesity
Surveillance Initiative (COSI)

ALADINO 2019 ikerketa

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL



Aita/ama/tutore agurgarria:

Inkesta hau Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioko Kontsumo, Elikagaien Segurtasun eta Nutrizioko Espainiako Agentziak (AESAN) eskatu dio egiteko DEMOMETRICA enpresari, autonomia erkidegoetako eta hiri autonomoetako Hezkuntza eta Osasun Sailen laguntzarekin. ALADINO ikerketa OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEAREN Europako atalaren ekimen bat da, eta Espainian ez ezik, beste 40 herrialdetan ere egingo da. Lehen hezkuntzako haurren osasuna eta ongizatea sustatzea du helburu.

Zure semearen/alabaren gela aukeratu dugu ikerketan parte hartzeko. Beraz, galde-sorta hau bete dezazun eskatzen dizugu. Zure umearen osasunean eta ongizatean eragin dezaketen jardueri buruzkoa da. Horregatik, egokiena litzateke, ahal izanez gero, zure umearekin batera erantzutea galde-sortari. Emango diguzun informazioa zure umearen adineko haurrentzat osasun programa hobeak egiteko erabiliko dugu. Galde-sortari erantzun ondoren, umeak irakasleari eman behar dio, jaso duzun gutun-azalean bertan. Gainera, egun hauetakoren batean, Demometrika enpresako teknikari bat (AESANek kontratatuta) ikastetxera joango da haurren pisu, garaiera eta gerri-aldaken perimetroa neurtzera.

Galde-sortan jasotako informazioa guztiz konfidentziala da, eta ez zaio ikastetxeko inori emango. Ikertzeko eta monitorizatzeko besterik ez da erabiliko. Zure izena, helbidea eta bestelako informazio pertsonala ezabatu egingo dugu datu-basetik. Kode bat erabiliko dugu, zure izena erantzunekin lotzeko, eta, beraz, ez da zu identifikatzeko modurik egongo.

Inkestari edo ikerketari buruzko zalantzarik baduzu, 900 10 17 49 doako telefonoan erantzungo dizugu, edo@postalelektroniko.honetan:aladino2019@mscbs.es. Benetan eskertzen dugu zure laguntza, balio handikoa izango da eta gure haurren osasuna hobetzen lagunduko digu.

HAURRAREN IDENTIFIKAZIOA

Ikaslearen kodea: _____

- Ikastetxearen izena:
- Haurraren izena eta abizenak:
- Sexua: ☐ (1) Gizona ☐ (2) Emakumea **Maila:**
- Jaioteguna: URTEA: ____ / HILABETEA: ____ / EGUNA: ____

Bizilekua (haurra non bizi den):

P.1 Zer lotura duzu haurrekin?

- ☐ (1) Ama naiz ☐ (2) Aita naiz ☐ (9) Besteren bat (zehaztu)

P.2 Zenbat pisatu zuen haurrak jaiotzean, gutxi gorabehera? kg gramo ⁽⁹⁾ Ez dut gogoratzen

P.3 Zure haurra aurreikusitako sasoian, lehenago ala geroago jaio zen?

Geroago jaio zen (42 aste edo gehiago)	⁽¹⁾
Sasoian (37-41 aste)	⁽²⁾
Apur bat lehenago (33-36 aste)	⁽³⁾
Askoz lehenago (32 aste edo gutxiago)	⁽⁴⁾
Ez dut gogoratzen	⁽⁹⁾

P.4 Bularra eman al zitzaion?

☐ (1) Ez (Joan P6ra) ☐ (2) Bai, **baina hilabete baino gutxiago** ☐ (3) Bai, _____ hilabetez ☐ (9) Ez dut gogoratzen

P.5 Bularra hutsik eman zitzaion? (Bularra hutsik emateak esan nahi du amaren esnea soilik hartu zuela, beste elikagai solido edo likidorik hartu gabe, aparte utzita hidratatzeko soluzioak, bitaminak edo botikak)

☐ (1) Ez (Joan P6ra) ☐ (2) Bai, **baina hilabete baino gutxiago** ☐ (3) Bai, _____ hilabetez ☐ (9) Ez dut gogoratzen

HAURRAREN BIZIMODUAREN EZAUGARRIAK

P.6 Zer distantzia dago etxetik haurraren ikastetxera?

☐ (1) 1 km baino gutxiago ☐ (2) 1 eta 2 km artean ☐ (3) 3 eta 4 km artean ☐ (4) 5 eta 6 km artean ☐ (5) 6 km baino gehiago

P.6a. eta 6b. Nola joan ohi da ikastetxera eta nola itzultzen da? Aukeratu modurik ohikoena

IKASTETXERA JOAN		IKASTETXETIK ITZULI	
Oinez	⁽¹⁾	Oinez	⁽¹⁾
Bizikletaz, skatez, motorrik gabeko patinetean	⁽²⁾	Bizikletaz, skatez, motorrik gabeko patinetean	⁽²⁾
Ikastetxeko autobusean edo garraio publikoan	⁽³⁾	Ikastetxeko autobusean edo garraio publikoan	⁽³⁾
Ibilgailu pribatuan (autoan, motorrean....)	⁽⁴⁾	Ibilgailu pribatuan (autoan, motorrean....)	⁽⁴⁾

P.6c Haurra oinez, bizikletaz, skatez edo motorrik gabeko patinetean joaten ez bada, adierazi zein den arrazoia edo arrazoiak.

Bidea ez da segurua	⁽¹⁾
Ikastetxea etxetik urrun dago	⁽²⁾
Umeak nahikoa ariketa fisiko egiten du egunean zehar	⁽³⁾
Ez du denborarik	⁽⁴⁾
Beste arrazoren bat (zehaztu):	⁽⁹⁾

P.7 Zure iritziz, seguruak al dira haurra ikastetxera joateko eta etortzeko bideak, oinez edo bizikletaz joan nahi izanez gero?

Guztiz seguruak dira

(adib. oinezkoentzako eta/edo bizikletentzako bideak daude, auzoa seguru da)
(adib. ez dago oinezkoentzako eta/edo bizikletentzako biderik, auzoa ez da seguru)

Ez dira batere seguruak

(adib. ez dago oinezkoentzako eta/edo bizikletentzako biderik, auzoa ez da seguru)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

P.8 Zer distantzia dago etxetik kiroldegiren batera edo haurrak kirola egiteko moduko berdeguneren batera?

☐ (1) 1 km baino gutxiago
 ☐ (2) 1 eta 2 km artean
 ☐ (3) 3 eta 4 km artean
 ☐ (4) 5 eta 6 km artean
 ☐ (5) 6 km baino gehiago

P.9. Nolako berdegune edo kiroldegia da?

☐ (1) Publikoa
 ☐ (2) Pribatua
 ☐ (9) Ez dakit

P.10 Ba al da haurra kirol edo dantza talderen bateko edo batzuetako kide (adib. futbol, atletismo, hockey, igeriketa, tenis, saskibaloia, judo, taekwondo, gimnastika, ballet, entrenamendu fisiko, areto-dantza edo beste talderen batekoa) edo jasotzen al du halako eskolarik?

☐ (1) Bai (jarraitu 10a. galderan)
 ☐ (2) Ez (joan 11. galderara)

P.10a Aste arrunt batean, zenbat ordu eskaintzen die zuen haurrak kirol edo dantza jardueri?

☐ (9) Ez du horrelakorik egiten	☐ (6) Astean 6 ordu
☐ (1) Astean ordu bat	☐ (7) Astean 7 ordu
☐ (2) Astean 2 ordu	☐ (8) Astean 8 ordu
☐ (3) Astean 3 ordu	☐ (9) Astean 9 ordu
☐ (4) Astean 4 ordu	☐ (10) Astean 10 ordu
☐ (5) Astean 5 ordu	☐ (11) Astean 11 ordu

P.11 Zer ordutan oheratu eta jaikitzen da zuen haurra?

	Astegunetan	Jaiegunetan
Oheratzeko ordua :	_ _ h _ _ min	_ _ h _ _ min
Jaikitze ordua :	_ _ h _ _ min	_ _ h _ _ min

P.12 Astialdian, zenbat ordu ematen ditu haurrak, normalean, jolasean edo intentsitateko jarduera fisikoak egiten? (adib. etxetik kanpo korrika, jauzika, igeri, bizikletaz arin ibiltzen, aerobik egiten, lehiako jokoetan (futbolean, boleibolea, saskibaloia...) edo etxe barruan izerdia eragiten duten ariketak edo jolasak egiten?)

ERANTZUTEKO, BEREIZI ASTEGUNAK ETA ASTEBURUAK

Astegunetan	Asteburuetan
☐ (9) Bat ere ez	☐ (9) Bat ere ez
☐ (1) Egunean ordu bat baino gutxiago	☐ (1) Egunean ordu bat baino gutxiago
☐ (2) Egunean ordu bat inguru	☐ (2) Egunean ordu bat inguru
☐ (3) Egunean 2 ordu inguru	☐ (3) Egunean 2 ordu inguru
☐ (4) Egunean 3 ordu inguru edo gehiago	☐ (4) Egunean 3 ordu inguru edo gehiago

P.13 Eskolan igarotako denboraz gainera, aste arrunt batean, egunean zenbat ordu igarotzen du zuen haurrak eskolako lanak egiten edo liburuak irakurtzen, etxean nahiz beste tokiren batean?

ERANTZUTEKO, BEREIZI ASTEGUNAK ETA ASTEBURUAK

Astegunetan	Asteburuetan
☐ (9) Bat ere ez	☐ (9) Bat ere ez
☐ (1) Egunean ordu bat baino gutxiago	☐ (1) Egunean ordu bat baino gutxiago
☐ (2) Egunean ordu bat inguru	☐ (2) Egunean ordu bat inguru
☐ (3) Egunean 2 ordu inguru	☐ (3) Egunean 2 ordu inguru
☐ (4) Egunean 3 ordu inguru edo gehiago	☐ (4) Egunean 3 ordu inguru edo gehiago

P.14 Eskolako lanak alde batera utzita, zenbat ordu igarotzen du zuen haurrak telebista ikusten edo gailu elektronikoei; esate baterako, ordenagailu, tablet, telefono edo antzekoei (jarduera fisikoa eskatzen duten bideojokoak kontuan hartu gabe), etxean nahiz kanpoan (internet kafean, KZgunean, etab.)?

ERANTZUTEKO, BEREIZI ASTEGUNAK ETA ASTEBURUAK

Astegunetan	Asteburuetan
☐ (9) Bat ere ez	☐ (9) Bat ere ez
_____ Egunean ematen duen ordu kopurua	_____ Egunean ematen duen ordu kopurua

P.14a, P14b, P14c. Zuen haurrak

P14a ba al du ordenagailurik logelan?	☐ (1) Bai	☐ (2) Ez
P14b ba al du telebistarik edo DVDrik logelan?	☐ (1) Bai	☐ (2) Ez
P14c ba al du joko-kontsolarik logelan?	☐ (1) Bai	☐ (2) Ez

P.15 Aste arrunt batean, zenbat aldiz gosaltzen du zuen haurrak?

Inoiz ere ez

☐ (9)

Egun batzuetan
(1-3 egunetan)

☐ (1)

Egun gehienetan
(4-6 egunetan)

☐ (2)

Egunero

☐ (3)

P.15a Zer gosaltzen du, normalean, zuen haurrak? (Aukera bat baino gehiago jarri ditzakezu)

Ezer ere ez, ez du gosaltzen	☐ (1)
Esnea	☐ (2)
Soja, olo, almendra edariak	☐ (3)
Esne-irabiakiak	☐ (4)
Jogurta, gazta edo bestelako esnekiak	☐ (5)
Kafea, txokolatea, kakaoa	☐ (6)
Ogia, ogi txigortua	☐ (7)
Galletak	☐ (8)
Gosaltzeko zerealak, bestelako zerealak	☐ (9)
Opilak	☐ (10)
Fruta freskoa	☐ (11)
Fruta eta/edo barazki zuku naturala edo ontziratua	☐ (12)
Fruta eta/edo barazki edariak edo nektarrak, azukre erantsia dutenak	☐ (13)
Bestelakoak (arrautzak, urdaiazpikoa...)	☐ (14)

P.16 Aste arrunt batean, zenbat aldiz hartzen ditu haurrak ondoko janari-edariak?

	Inoiz ere ez	Astean behin baino gutxiag otan	Egun batzuetan (1-3 egunetan)	la egun ero (4-6 egunet an)	Egunero
1. Fruta freskoa	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
2. Barazkiak eta barazki zopak (patatak kontuan hartu gabe)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
3. Fruta eta/edo barazki zuku naturala edo ontziratua	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
4. Fruta eta/edo barazki edariak edo nektarrak, azukre erantsia dutenak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
5. Freskagarri azukredunak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
6. Azukrerik gabeko freskagarriak (light, zero edo diet)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
7. Gosaltzeko zerealak: mesedez, irakurri produktuaren nutrizio etiketa eta idatzi hemen azukre kopurua: _____g/100g	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
8. Esne gaingabetua	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
9. Esne erdi-gaingabetua	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
10. Esne osoa	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
11. Soja, olo, almendra... edariak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
12. Irabiakiak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
13. Gazta	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
14. Jogurta, arrautzesnea (natillak), gazta freskoa, gazta-krema edo bestelako esnekiak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
15. Haragia	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
16. Arraina	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)

17. Patata frijituak (snack), arto frijitua, krispetak edo kakahueteak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
	Inoiz ere ez	Astean behin baino gutxiagotan	Egun batzuetan (1-3 egunetan)	la egunero (4-6 egunetan)	Egunero
18. Fruitu lehor naturalak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
19. Karameluak, gozokiak edo txokolatea	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
20. Galletak, pastelak edo opilak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
21. Pizzak, patata frijituak, hanburgesak, saltxitxak edo enpanadak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
22. Arrautzak	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
23. Pasta edo arroza	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
24. Ogi zuria	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
25. Ogi integrala	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
26. Lekaleak (dilistak, txitxirioak...)	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
27. Oliba olioia	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
28. Gurina	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)
29. Margarina	☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)

P.16a Orain, elikagaien kontsumoari buruzko galdera gehiago egingo dizugu, baina beste era batera formulatuta. Produktu batzuk 16. galderan agertu diren arren, mesedez, erantzun hemen ere.

	BAI	EZ
1. Egunero hartzen du fruta ale bat edo zuku natural bat	☐ (1)	☐ (2)
2. Egunero hartzen du bigarren fruta ale bat	☐ (1)	☐ (2)
3. Egunean behin baino gehiagotan hartzen ditu barazki freskoak edo prestatuak	☐ (1)	☐ (2)
4. Sarri jaten du arraina (astean 2-3 aldiz gutxienez)	☐ (1)	☐ (2)
5. Astean behin edo gehiagotan joaten da janari lasterra saltzen duen lekuren batera (hanburgesia...)	☐ (1)	☐ (2)
6. Atsegin ditu lekaleak eta astean behin baino gehiagotan jaten ditu	☐ (1)	☐ (2)
7. la egunero jaten du pasta edo arroza (astean 5 egunetan edo sarriago)	☐ (1)	☐ (2)
8. Fruitu lehorrak hartu ohi ditu (astean 2-3 aldiz gutxienez)	☐ (1)	☐ (2)
9. Etxean oliba olioia erabiltzen dugu	☐ (1)	☐ (2)
10. Egunean 2 jogurt eta/edo 40 g gazta jaten ditu	☐ (1)	☐ (2)
11. Egunean batzuetan jaten ditu gozoki eta karameluak	☐ (1)	☐ (2)
12. Janari ontziratuak erosterakoan, nutrizio etiketari erreparatzen diozu?	☐ (1)	☐ (2)

P.17 Zure iritziz, nolakoa da zure semearen/alabaren pisua?

☐ (1) Txikiegia ☐ (2) Normala ☐ (3) Handitxo ☐ (4) Handiegia

FAMILIAREN OSASUNAREN EZAUGARRIAK

Hurrengo galderak zure osasunaren eta familiaren osasunaren ingurukoak dira:

P.18 Azken 12 hilabeteetan, ondokoren bat diagnostikatu al dizuete zuri edo familiakoren bati sendagileak edo erizainak?

	Bai	Ez	Ez dut gogoratzen
1.Diabetesa	☐ (1)	☐ (2)	☐ (9)
2.Hipertentsio arteriala	☐ (1)	☐ (2)	☐ (9)
3.Kolesterol altua	☐ (1)	☐ (2)	☐ (9)

P.19 Haurraren gurasoen pisua, garaiera eta adina galdetuko dizkizugu (zehatz ez badakizkizu, eman gogoan dituzun azkenak, gaur egungoen antzekoenak):

	Umearen ama	Umearen aita
Pisua (kg)		
Garaiera (cm)		
Adina		

FAMILIAREN EZAUGARRI OROKORRAK

Azken galdera-multzo honekin, zuri eta familiari buruzko alderdi orokorrak jaso nahi ditugu:

P.20 Haurra denbora gehien (>%50) bizi den etxean zenbat pertsona bizi dira? Mesedez, markatu eta idatzi kopurua

Ama	☐ (1)	
Aita	☐ (2)	
Amaren bikotekidea	☐ (3)	
Aitaren bikotekidea	☐ (4)	
Adingabeentzako harrera etxea/egoitza da	☐ (5)	
		Kopurua
Anaiak/nebak/anaiordeak/nebaordeak	☐ (6)	
Ahizpak/arrebak/ahizpaordeak/arrebaordeak	☐ (7)	
Aitonak	☐ (8)	
Amonak	☐ (9)	
Beste norbait (zehaztu)	☐ (10)	

P.21 Zer herrialdetan jaio dira haurra, ama eta aita?

	Haurra	Haurraren ama	Haurraren aita
Espainian	☐	☐	☐

P.22 Zure eta zure bikotekidearen ikasketa maila: adierazi lortutako mailarik handiena. Erantzun bakarra aukeratu bakoitzarentzat.

Zu	Ezkontidea/bikotekidea
☐ (1) Lehen hezkuntza edo parekoa edo gutxiago	☐ (1) Lehen hezkuntza edo parekoa edo gutxiago
☐ (2) Bigarren hezkuntza edo parekoa	☐ (2) Bigarren hezkuntza edo parekoa
☐ (3) Goi batxilergoa, Lanbide Heziketa edo parekoa	☐ (3) Goi batxilergoa, Lanbide Heziketa edo parekoa
☐ (3) Diplomatura/Gradua/Lizentziatura	☐ (3) Diplomatura/Gradua/Lizentziatura
☐ (4) Doktoregoa/Masterra	☐ (4) Doktoregoa/Masterra
☐ (9) Besteren bat (zehaztu)_____	☐ (9) Besteren bat (zehaztu)_____

P.23 Zenbateko sarrera gordina izan zenuten iaz etxean?

☐ (1) 12.000 € baino gutxiago	☐ (6) 36.001 eta 42.000 € artean
☐ (2) 12.000 eta 18.000 € artean	☐ (7) 42.001 eta 48.000 € artean
☐ (3) 18.001 eta 24.000 € artean	☐ (8) 48.000 € baino gehiago
☐ (4) 24.001 eta 30.000 € artean	☐ (9) ED/EE
☐ (5) 30.001 eta 36.000 € artean	

P.24 Mesedez, adierazi zure egoerara gehien hurbiltzen den aukera

- ☐ (1) Gure sarrerekin, erraz iristen gara hilaren bukaerara
- ☐ (2) Gure sarrerekin, zailtasunen bat izaten dugu hilaren bukaerara iristeko
- ☐ (3) Gure sarrerekin, zailtasunak izaten ditugu hilaren bukaerara iristeko
- ☐ (4) Gure sarrerekin, ez gara iristen hilaren bukaerara

P.25 Ondoko erantzunetatik, zeinek azaltzen du ongien azken 6 hilabeteetako zure lan-egoera eta zure bikotekidearena ?

Ama	Ezkontidea/Bikotekidea
☐ (1) Lanaldi osoko lana	☐ (1) Lanaldi osoko lana
☐ (2) Lanaldi erdiko lana	☐ (2) Lanaldi erdiko lana
☐ (3) Etxeko lan ez ordaindua (etxeko andrea/gizona)	☐ (3) Etxeko lan ez ordaindua (etxeko andrea/gizona)
☐ (4) Langabea	☐ (4) Langabea
☐ (5) Ikaslea	☐ (5) Ikaslea
☐ (6) Gaixoa edo lan egiteko ezindua	☐ (6) Gaixoa edo lan egiteko ezindua

☐ (7) Erretiratua	☐ (7) Erretiratua
☐ (8) Besterik: _____	☐ (8) Besterik: _____

***GALDE SORTA AMAITU DUZU. MESEDEZ, ITZULI IKASTETXERA
JASO DUZUN GUTUN-AZALEAN BERTAN.
ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK.***

ALADINO IKERKETA

Galde sorta aurkezteko gutunean adierazi bezala, ALADINO ikerketak haurren garaiera, pisua eta gerriaren eta aldakaren zirkunferentzia ere neurtuko ditu. Horretarako prestatutako langileek egingo dituzte neurketak. Oso kontuz arituko dira, prozesuak eskatzen duen sentiberatasunez. Hortaz, haurrak banaka neurtu eta pisatuko dira, ez gainerako ikaskideen aurrean. Ez dute biluztu beharrik izango, baina arropa eroso eramateko eta oinetakoak kentzeko eskatuko zaie. Gerriaren eta aldakaren perimetroa neurtzeko, arropa pixka bat jaisteko ere eskatuko zaie.

Neurketa egiten den egunean haurra eskolara joaten ez bada, edo haurra neurtzea eta pisatzea nahi ez baduzue, ikastetxera joaten den teknikariak ez du zuen haurra ikerketan sartuko, ez eta neurtuko eta pisatuko ere.

BAI, nire semeari baimena ematen diot "Child Growth Watch" azterketan parte hartzeko

Izena eta abizenak (aita, ama, tutorea):

Sinadura:

2019/ ____ / ____

OHARRAK (nahi dituzun oharrak egin ditzakezu hemen)
