

Etxea, mundua

"Aitzakiek ez dute ezertarako balio"

ENERITZ MUJIKA DIETETIKAN ETA ELIKADURAN DIPLOMATUA

Elikaduraren bidez gure gorputza zaintzeko aukera dugu, baita alarma-egoerak ekarritako etxeko itxialdian ere. Arduratsu jokatzeko gomendioa egin du elkarrizketatuak

Eneida Carreño Mundiñano ALTSASU
COVID-19 ez da elikagaiekin sendatzen, baina elikagai osasuntsuak kontsumitzeak arindu dezake?

Ez, noski, COVID-19 ez da elikagaiekin sendatzen. Baina kontutan eduki behar dugu elikadura egoki bat sustatzen badugu, gaitotasunaren aurrean gure gorputzaren erantzuna ez dela berdina izanen. Azken finean, hori gure esku dago.

Sukarrari eta arnas arazoei aurre egin diezaiekegu elikadura on batekin?

Sukarraren tratamendu naturala gorputzari atsedena, denbora eta janaria ematean datza. Gorputz-tenperatuaren igoerak defentsak sustatzen ditu. Egoera horretan bagaude hidratazioa izanen da gure lehen gakoa. Horretarako, infusioak hartuko ditugu (erromeroa, jengibre edo ezkaia). Hala ere, kontuan eduki behar dugu gorputzak baliabide guztiak behar dituela gaitotasunari aurre egiteko. Beraz, komeni da kalitate oneko elikagaiak ematea, energetikoak eta digeritzeko zailak diren osagaririk gabeak. Hau da, fruta eta barazkiaz osaturiko elikadura izanen dugu oinarri. Esaterako: barazki pureak, azenario purea kalabaza haziekin, zopak, tipularekin egindako arrautza-opila, sagar konpota... Eta epelean egon.

Gaixorik egon gabe etxean konfinaturik daudenendako, erosketak egiteko aholkurik?

Erosketa burujabetza bat sustatu behar dugu herriko dendetan erosketa eginez. Ulertezinak dira aurreko egunetan ikusi ditugun jokaerak, gehien bat ez baitago hornidura arazorik. Hirukoitza etxera eramatea ez da irtenbidea.

Etxean nola elikatu konfinamendu garaian?

Mineralak eta bitamina nahikoa eskuratzea da garrantzitsua, batez ere A, C eta D bitaminak, baita zink eta selenio mineralak ere. Mikronutriente horien ekar-



Eneritz Mujika Dietetikan eta elikadura diplomatua. UTZITAKOA

pena egokia izanen da, baldin eta gure elikadura osasuntsua bada. Horretaz aparte, badira zenbait elementu interesgarri: baratzuriak, kurkumak edota jengibre esaterako, immunologia-sistemaren modulazioan

"SUKARRAREN TRATAMENDU NATURALA GORPUTZARI ATSEDENA ETA JANARIA EMATEAN DATZA"

eta hanturan eragiten dutela. Bestalde, etxinazea daukagu, mukosak indartzen dituen eta arnas infekzioak ekiditen dituen. Te berdea ere lagungarria da immunologia-sistema indartzeko dituen katekinengatik (antioxidatzaileak).

Kirola egitea garrantzitsua izan daiteke? Nola heldu errutinei?

Oso garrantzitsua da. Ariketa fisikoak eragin positiboa du emozio-ongizatean, antsietatea murrizten eta loaren kalitatea hobetzen laguntzen du. Saiatu egunero ariketa fisiko pixka bat egiten, mugikortasuna lantzeko. Antioxidatzaileak oinarri dituen dieta gomendatzen dut, immunologia-sistema indartzeko eta, horrela, koronabirus bidezko balizko kutsadurari hobeto aurre egiteko.

Norberaren egoeraren arabera egin daiteke, esaterako: etxetik ibili, dantza egin, ariketa-terapiak egin, eskailerak igo, eta abar. Jardueren zerrenda bat egin dezakezu, eta hurrengo egunak pixka bat planifikatu. Errutinaren barruan oreka bilatzea komeni da, egun bakoitza pixka bat desberdina izan dadin. Zure ustez erabilgarritasun txikikoak diren jardueretan denbora gehiegi ez emateak edo "denbora galtzeak" egunaren akaberan hobeto sentitzen lagunduko dizu.

Konfinamenduaren ondoren hone-tatik zerbait ikasiko dugu?

Ez dakit nik, zalantzak ditut. Oso zaila da pertsonen jokaera ulertzea. Informazioa badugu, baina askotan ekintzek beste gauza bat adierazten dute. Gure orainaldia gure iraganaren emaitza da eta gure etorkizuna norberari dagokio aldatzea, ekintzekin eta ez hitzekin soilik.

Aipatzen da jende askok bere ohitura osasuntsuak galduko dituela egun hauetan, hori uste duzu?

Egoera hau suertatu aurretik geure buruari aitzakiak jartzen genizkion ongi ez elikatze... Askotan entzuten genuen: ez daukat denborarik jatekoak prestatzeko, oso nekatua iristen naiz eta ez dut gogorik jakiak prestatzeko, denbora asko ematen dit hori prestatzeko... Gure osasunari buruz hitz egiten ari garenean uste dut arduratsua goak izan behar garela. Aitzakiek ez dute ezertarako balio. etorkizuna gure esku dago eta prest egon behar dugu aldaketak emateko.



Farmaziatan jarri dute martxan protokoloa.

Genero-indarkeria kasuan: maskarilla 19

Indarkeria egoera bizi duten emakumezkoak farmaziatan Maskarilla 19 esan da protokoloa martxan

SAKANAKA

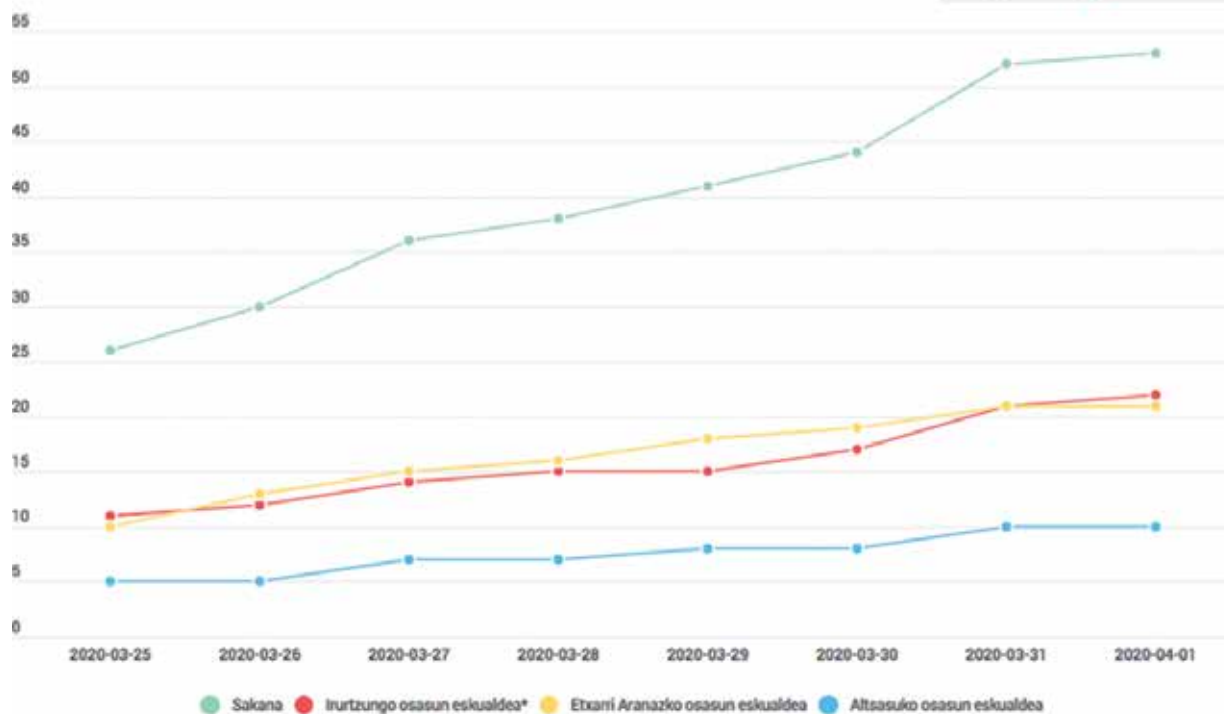
COVID-19k eragindako pandemia etxeko konfinamendua eragin du. Tratu txarrak ematen dizkion pertsona batekin bizi diren emakumezkoendako egoera oso zaila da. Erasotzailea hain gertu egotean telefono bidez laguntza eskatzea ez da batere erraza. Konfinamenduak genero-indarkeria kasuak ez handitzeko eta emakumezkoek modu errazean bere egoeraren berri emateko maskarilla 19 kanpaina indarrean da. Indarkeria bizi duten edo horretarako arriskua duten emakumezkoek farmaziara joan daitezke. Botikariari maskarilla 19 esaten badiote berak, jasotako jarraibideen bidez, telefonoz host egin eta emakume horiek babesteko eta artatzeko protokolo bat jarriko dute abian. Hala jakinarazi du gaur Nafarroako Gobernuak. Foru administrazioak bere egin du Kanariar Uhartean sortutako ideia.

Jarain.app

Web gune eta aplikazio horretan Sakanako baliabide guztiak daude. Hala gogorarazi dute Mankeko eta Altsasuko Udaletako Berdintasun Zerbitzuek, jakinik konfinamendu egoeran indarkeria egoerak emateko aukerak areagotu egiten direla.

Sakanako positiboak

Egunero guaixe.eus-en datu berriak



53
SAKANA

22
IRURTZUN

21
ETXARRI ARANAZ

10
ALTSASU

Isolamendua ongi betetzeko deia

Sakanan baieztatutako 53 positiboez aparte, gutxienez 185 kasu posible daude. Sendagileek esan dutenez, COVID-19 gaitzari aurre egiteko ezinbestekoa da isolamendua behar bezala betetzea

Alfredo Alvaro Igoa SAKANA

Nafarroako Gobernuak egunero zabalitzen dituen gaitzari buruzko datuak PCR probarekin positibo emandakoak dira. Etxarri Aranazko Osasun Etxeko zuzendari Pedro Esquiroz Ayesak esan digunez, beraiek zehaztu gabeko koronabirus-gertakari posibleak zenbatuta dituzte. Denoi ezin baitzaigu PCR probarik egin nahikoa test azkarrik ez dagoelako. Hala, medikuek arnas infekzio arina duen eta COVID-19 gaitzaren pareko sintomak dituen pertsonaren baten berri dutenean, "kasu posible" bat izan daitekeela uste badute, hala izendatzen dute. Beste birus batzuegatik gaixotuta egon daiteke, baina epidemiaren logikan, medikuek nahiago dute gain-diagnostikatzeta.

Esquirozek azaldu digunez, "osasun-etxeak babesteko eta gaitza zabaltzea saihesteko, halako pertsonekin telefonoz hitz egiten dugu. Tratamendu sintomatikoa aplikatzen diegu 14 egunez, sendatu eta alta eman arte. Pazientearen bilakaeraren jarraipena osasun etxetik egiten dugu". Medikuek gaineratu dutenez, "egunez eguneko bilakaeran konplikazioak daudela sumatzen badugu, osasun-taldea etxera joaten da edo ospitalera bidaltzen ditugu. Han erradiografia egiten zaie eta emaitzaren arabera PCR proba. Positiboa bada ospitalean gelditzen dira".

Isolamenduaren garrantzia eta aholkuak

Kasu posibleekin horrela jokatzeko Osasunbideak birusaren he-

dapen posiblea geldiarazteko, horrela koronabirus posiblea kokatuta eta isolatuta dutelako. Esquirozek jakinarazi digunez, Etxarri Aranazko Oinarrizko

Hildakoak

COVID-19 gaitza duten pertsona gehienak kasu arinak edo asintomatikoak dira. Badago ehuneko txiki bat gaitzaren garapen azkarra duena, okerrera. Etxarriko eskualdean atzora arte pandemiak hiruW hildako utzi zituen. Ospitaleratuak, berriz, zortzi ziren asteartean.

Osasun Eskualdean 70 bat kasu posible zeuden asteartean. "Baina pertsona horiek etxekoekin edo harremana dute. Kasu bakoitzeko bizpahiru pertsona badira, 210 pertsonez hitz egin dezakegu. Gaitza ez zabaltzeko, horregatik da hain garrantzitsua prebentzio neurriak egoki betetzea". Irurtzungo Oinarrizko Osasun Eskualdean COVID-19 kasu posibleak 115 ziren asteartean. Altsasuko eskualdeko datuak ez ditugu eskuratuta.

Gaitzaren kutsadura ez zabaltzeko etxean egon behar dutenek bete beharreko neurriak gogorarazi dizkigu sendagileak: ongi aireztatutako gela batean egotea, ahal dela atea itxita, eta posible bada norbere bainugela propioarekin. Posible ez bada, bainuen gainazalak lixiba bezalako ohiko desinfektatzaile batekin garbitu beharko dira erabili ondoren. Horretaz aparte, eskuak maiz urez eta xaboiz garbitu ez, atija edo antuxa egin ondoren edo behin erabiltzeko zapiak ibili ondoren. Gaixo dagoena gelatik ahalik eta gutxien atera behar du eta, irten behar denean, beti maskara jantzita. Etxeko gainontzeko bizikideek ez dute gelara sartu behar, eta, hala egiten dutenean, maskara bat jarri beharko dute (kirurgiko normala nahikoa da edo sudurra eta ahoa estaltzen dituen oihalezko zapi bat maskararik ez badago). Gaixoak erabiltzen dituen tresnak

(baxera, izarak, mantak, eta abar) ez partekatzea gomendatu du. Azkenik, edozein hondakin eta erabili eta botatzeko materiala zakarrontzi batean dagoen poltsa batean bota (hobe tapa eta irekitzeko pedalarrekin bada).

Gaixoarekin bizi direnak ere euren burua zaindu beharko dutela gogorarazi du medikuak. Horregatik, gaixoaz beti pertsona heldu bera arduratzeko eskatu du, baita arrisku faktorerik ez duen pertsona izatea ere. Gaixoak maskara eramanen du zaintzailea gertu dagoen bitartean. Gaixoaren tresnekin kontaktuan jartzen diren pertsonak maskara eta eskularruak erabili beharko dituzte, eta ukipen bakoitzaren ondoren eskuak garbitu. Eskuak maiz garbitu beharko dituzte, gaixoarekin edozein kontaktu izan ondoren eta logelatik irten ondoren. Maiz ukitzen diren objektuak eta gainazalak garbitu eta desinfektatu (lixiba 2 koilarakada ur litro batean). Zaintzaileek eta gainontzeko familiako kideek dituzten sintomei edota okertze-zantzuei ere erreparatu beharko diete. Eta zaintzailea edo familiako beste kide batzuek koronabirus bidezko gaixotasun-sintomak badituzte, osasun-etxera deitu.

Sendagileak aholkuak ere eman dizkigu: eskuak maiz garbitu urarekin eta xaboiarekin; erabili botatzeko zapiak; egunean bitan hartu temperatura; 38°C-tik gorako sukarra badago, ondoez orokorra, buruko edo muskuluetako mina... hartu analgesikoak, esaterako, parasetamolaren moduko antitermikoak; likido ugari edan; elikadura osasuntsua izan; ez erre eta ez arnastu airea tabako-kearekin; sintoma berriak agertzen badira zaindu eta bisitarik ez jaso.

**arbizuko
kanpina**



**Udarako
bi sorosle
behar ditugu**

Deitu 848 47 09 22ra
(kanpineko telefonora)
info@campingarbizu.com

Maidar B. eta Eneida C. IRURTZUN

Ander Goiatxe mediku irurtzundarrak martxoaren 18an "Covid-19aren hedapenak sortu duen egoeraren inguruko hainbat gako" izeneko kolaborazioa publikatu zuen GEDAR Langile Kazetan. Bertan, Covid-19 pandemia ez dela soilik medikuntzara mugatzen den arazo bat ondorioztatzen du, eta honek ekarriko duen krisiaren aurrean antolatzeke eta lan egiteko deia egin du.

ZER DAGO COVID-19AREN ATZEAN GEDAR Langile Kazetan publikatu duzun kolaborazioan aipatzen duzu Covid-19 pandemia ez dela soilik medikuntzara mugatzen den kontu bat. Zer dago honen guztiaren atzean?

Lehenik eta behin birusa bera aztertzea ongi legoke, hori ikertzen dabil orain komunitate zientifikoa. Birus hau animalietatik datorren birus bat da, baina momentu batean aldaketa genetikoaren mutazio bat izan du eta horrek eman dio gizakia erasotzeko gaitasuna. Eztabaida dago ea zergatik edo nola eman den mutazio hori. Bi hipotesi maneiatzen dira: lehena, naturan berez birus hori mutatu egin dela da, eta beste hipotesia litzateke birusaren mutazio hori manipulazio genetikoaren ondorioa dela, hau da, birusa gerra biologikorako beste erreminta bat bezala erabiltzeari begira mutatutako birus bat dela.

Naturak berez sortutako mutazioa dela baieztatzen bada, ez litzateke historian gertatuko litzatekeen lehen aldia.

Zazpi koronabirus ezagutzen dira gizakia erasotzeko gaitasuna dutenak. Zazpi horietatik lau orain arte gure artean ibili diren lau birus dira, udazken eta negu aldean hotzeria eta katarroa eragiten dutenak, ohikoan direnak. Kontua da 2003 urtetik aurrera hiru koronabirus sortu direla katarro horiei pneumonia eragiteko gaitasuna dutenak. Lehenengo biak epidemia larriak izan ziren, egungo koronabirusak baino hilkortasun tasa handiagoekin, baina kontrolatzea lortu zen, eta hirugarren honek munduan zehar hedatzeko bidea egin du. Nahiko deigarria da 2003ra arte ez den egon pneumoniarik eragiten zuen koronabirusik eta nola 17 urtean bat batean 3 agertu diren. Bestalde, ikerlariek, birusaren azterketan, ikusi dutela pneumonia eragiten zuen aurreko koronabirus baten antza



Ander Goiatxe irurtzundarra Medikuntzan Lizentziatua da. UTZITAKOA

"Pandemia ez da medikuntzara mugatzen den kontua soilik"

ANDER GOIATXE MORENO MEDIKUNTZAN LIZENTZIATUA

"Covid-19aren hedapenak sortu duen egoeraren inguruko hainbat gako" izeneko kolaborazioan pandemiaren atzean askoz ere gehiago dagoela ondorioztatu du

handia duela aurtengo birus honek, %80an identiboak direla, eta horrek atentzioa deitu du. Birusaren jatorria 2. hipotesia dela probatuko balitz, seguru inoiz ez genukeela jakingo, baina salatzeke modukoa dena da egun potentzia inperialistek birusen manipulazioa egiteko aukera bera izatea da, eta jendartearen parte handi bat arriskuan jartzen duten birusekin manipulazioak egitea. Koronabirusarekin manipulazioak egin izan dira, demostratuta dago,

ikerketak daude. Eta naturan berez emandako mutazioaren hipotesia bada, kontuan hartu behar da birusak ez direla goizetik gauera mutetzen, badaude faktore batzuk hori errazten dutenak. Krisi ekologikoak, landare espezieen edo animalien manipulazio genetikoak, transgenikoak, animalien konfinamendu masiboa produkzio granja masiboetan... horrek guztiak mutazioak egiteko ingurune egokia sortzen du. Beraz, bi hipotesi horiek erantzule berera

eramango gintuzkete, sistema kapitalistaren eremuan gainjartzen diren sektore edo esparru horietara. Potentzia inperialistek duten irabazi-goseak eta gerra inperialistak markatuko nituzke egoeraren erantzule.

Beraz, sistema kapitalistaren eskua ikusten duzu atzean...

Halako izurriteak, plagak edo pandemiak ohiko gauzak dira kapitalismoan eta izaten jarraituko dute. 20, edo 30 urtero gertatzen dira, eta hau beste bat izan da. Aurrekoa duela oso gutxi izan

genuen, 2009ko A Gripearen pandemia, eta 11 urte besterik ez dira pasa ordutik beste pandemia baten aurrean egoteko.

Tarteka halako pandemiak egotea "komeni" zaio sistemari? Estrategia politikoak martxan jartzeko, halako erakustaldiak egiteko...

Komeni.. zaila da esatea. Nik uste sistema kapitalistari berezkoa zaion elementu bat dela, ezin dira ekidin. Halako pandemiak gerra inperialista horretan koiunturak goizetik gauera oso azkar aldatzeko aukera ematen dute, eta horrek ere potentzietei aukera ezberdinak irekitzen dizkie. Potentzien artean koiuntura aldatzen da, posizioak irabazteari begira. Baina hori zaila da zientifikoki demostratzea.

IMMUNIZAZIOA LORTZEKO ESTRATEGIAK: TXINAKO EREDUA EDO BIRUSAREN ZABALPENARI MUGAK EZ JARTZEA

Pandemia honi aurre egiteko burgesiari jarraitu dituen estrategia politikoaren inguruan aritzen zara txostenean. Txinan jarraitu diren estrategia politikoak aipatzen dituzu eta Europan zer nolako aldeak izan diren, estrategia-politiko horiek kopiatze aldera, zer nolako akatsak izen dira?

Akatsak baino ezintasuna, nik uste. Bi premisatik abiatuko gara. Lehen premisa: koronabirusak orain arte sasoko birusak izan dira, udazken-neguan erasotzen zutenak. Dena den, zalantzan dago hipotesi hau, Ekuatorean dauden herrialde askotan birusa transmititzen ari baita, hego hemisferioan ere. Eta bigarren premisa: immunizazioa. Immunizazioa da, behin gaitasuna izanda, gutxienez urte batzuek horren kontrako defentsa izatea. Eta hori lortzeko, bi modu leudeke: gaixotasuna bera pasatzea, edo txertoaren bidez immunizazio hori lortzea. Bi premisa horietatik abiatuz bi estrategia orokor markatu dituzte munduan. Lehena Txinan gauzatutakoa da. Txinan, helburua birusaren hedapena kontrolatzea izan zen. Horretarako, konfinamendu edo isolamendu neurriak modu zorrotzean aplikatu eta kasu bakoitzeko kontrol oso zorrotza egin zuten: kasu guztiak diagnostikatu, bai kasu larriak, sintomarik gabekoak edo sintoma oso gutxi dituztenak. Hori hemen ez da egin. Bestetik, produkzio ekonomikoa eten zuten, langileen arteko kutsadura ekiditeko. Txina gai izan da isola-

menduan eta kontrolean oinarritutako estrategiarekin birusaren hedapena kontrolatzeko. Munduko Osasun Erakundeak eta beste osasun erakunde askok estrategia hori goraipatu dute eta gainontzeko herrialdeak estrategia hori jarraitzera deitu dituzte.

Europar Txinako estrategia jarraitu nahi izan dute.

Italiak, Espainiar Estatuak... Txinako estrategia jarraitu nahi izan dute, baina ez dute momentu batean ere Munduko Osasun Erakundeak zein Txinak berak jarraituriko strategiaren funtsak bete; ez dute diagnostiko proba masiborik egin, ez dute gaixoen kontrola egin eta ez zuten hasieratik produkzio ekonomikoa gelditu, krisi ekonomikoan ez erortzeko.

Zein da immunizazioa lortzeko bigarren estrategia?

Bigarren estrategia, berriz ere indarra hartzen ari dena, hasiera batean Britainia Handiko presidente Boris Johnsonek aurkeztu zuena da: birusaren zabalpenari mugarik ez jartzea, ekonomia ez gelditzea, birusaren zabalpena bilatzea eta, jendeak gaixotasuna pasatzearen bidez, populazioa immunizatzea. Horretarako, ikerlariak diote populazioaren %50-60ak pasa beharko lukeela gaixotasuna. Estrategia honek jarraitzen dio "Laissez faire" (egiten uztea) konzeptu liberal klasikoari. Erresuma Batuak badirudi atzera egin duela bere posizio ausart horretan, baina badirudi Trumpek estra-

"TXINAK SEKULAKO LEZIOA EMAN DIO MUNDUARI ETA BERE HEGEMONIA ASKO SENDOTU DU"

"SALBUESPEN-NEURRI IKARAGARRIAK EZARRI DITUZTE KRISI SANITARIOAREN AITZAKIAREKIN"

"KRISI EKONOMIKO GOGORRA DATOR, LANGILERIA ETA KLASA ERTAINA KOLPATUKO DUENA"

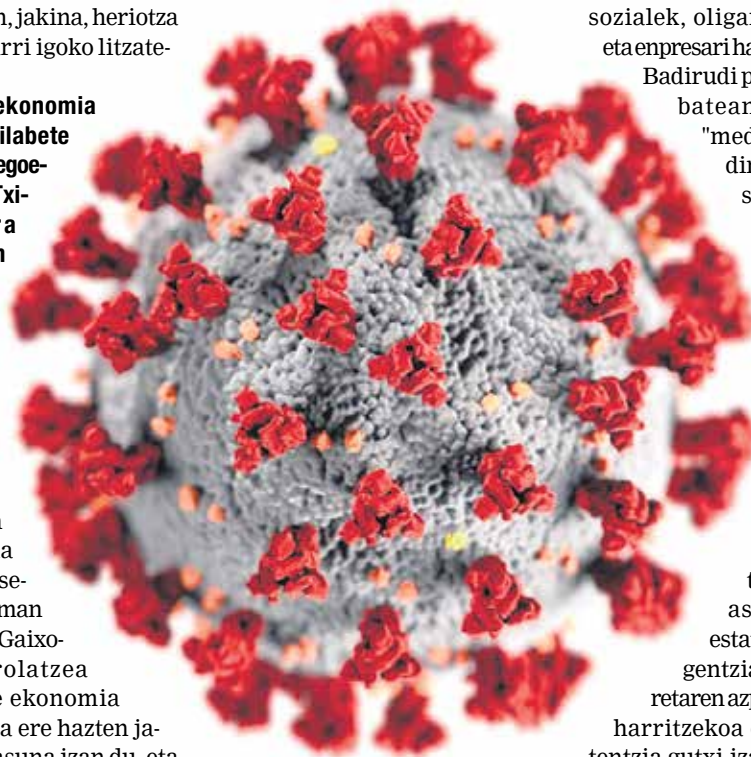
tegia honen alde egingo duela. Zer ekarriko du estrategia honek? Oso azkar, agian birusaren lehen agerraldian lortuko litzatekeela herrialdearen immunizazioa eta hurrengo negura begira, berriz ere birusa gurean dugunean, AEBak nahiko babestuta edo immunizatuta egongo direla, eta ekonomia gelditu gabe. Baina horren trukean, jakina, heriotza kopurua izugarri igoko litzateke.

Baina Txinak ekonomia gelditu eta 2 hilabete luzeren bueltan, egoera gaituta eta Txinako motorra berri martxan da. Indar erakustaldi bat egin du, ez?

Egoera honetan, munduan bi estrategia horiek jarraitzen ari direnean, guztion gaituta Txina dugu. Txinak sekulako lezioa eman dio munduari. Gaixotasuna kontrolatzea lortu du, bere ekonomia gelditu eta hala ere hazten jarraitzeko gaitasuna izan du, eta gainontzeko estatu eta potentzia guztien gaituta kokatuta, kristoren aukeraren aurrean dago: batetik krisi sanitarioa kudeatzeko aukera du, erreskate zuzena emateari begira, eta etorkizunari begira aurreikusi daitekeen krisialdi ekonomiko berri batean babes edo laguntza ekonomikoa emateari begira. Sanchez eta beste hasi dira Marshall Plan berri baten aukera mahai gainean jartzen, baina oraingoz Alemaniak ezezkoa eman du, eta badirudi Txina hor egongo dela bere aukerak baliatzeke. Txinak bere hegemonia asko sendotu du, ez bakarrik arlo ekonomikoan, baita ere arlo zientifikoa eta humanitarioan. Koronabirus berri honen inguruan egiten ari diren ikerketak gehienak, dagoen informazio nagusia, txinatarrek garatu dituzte...

COVID-19aren kontrako txertoa lortzeko borroka ere martxan dago. Egun txertoarena ez da aukera erreala bat; Munduko Osasun Erakundeak egindako aurreikuspenen arabera 12-18 hilabete behar dira txerto fidagarria komertzializatu ahal izateko. Potentzia

inperialistak, psikosi sozialaren eraginez, kristoren eskaria izango lukeen txerto horren aurrean martxan jarriak dira. Badirudi Alemania aurreratuta dagoela, eta Txina ere lanean ari da. Baina txertoa ez da goizetik gauera egongo, eta hipotesiak zuzen badaude, sasoko birusa izanik COVID-19aren



beste agerraldi bat izango genuke hurrengo neguan, agerraldi gogorragoa. Ikertzaileen estimazioak dira Estatu Espainiarrean 3 milioi pertsona inguru erasoko dituela COVID-19ak aurten, populazioaren %6-7, eta talde immunizazioa lortzeko portzentaiak gizartearen %50-60 dira. Hurrengo negurako txertoa iritsiko ez denez, ikusi behar zein izango da egoera.

Hau ez da hasi besterik egin. Hau guztia ez da komunikabideetan zuten. Estatuak gezur galanta bota zuen hasieran alarma egoera 2 astekoa izango zela esaterakoan, bazekitenean hau ez zela bi astetan bukatuko. Txinak jarraitutako strategiaren erdibidea jarraitzeak, nahi eta ezinaren egoera horrek, eragiten duena da honi ez zaiola freno jartzen. Lortzen dutena da osasun sistema ez saturatzea, heriotzatasu ikaragarriak izatea ekidinez, baina asko luzatzen da egoera. Ikusi beharko dugu udan zein transmisio egoera dagoen, baina azaro-abenduan beste agerraldi baten aurrean egongo gara, gogorragoa izango dena.

KONTROL SOZIALAZ

Birusaren hedapena mugatzeko bideratu diren politiken artean garrantzitsuenetako bat kontrol sozial masiboa eta zorrotza gauzatzea izan da.

Hartu diren erabakiak ez dira erabaki mediku soilak izan, erabaki ekonomikoak eta politikoak hartu dira, batez ere botere politikoa bideratzen duten sektore sozialek, oligarkiak, bankuek eta enpresari handiekin.

Badirudi pandemia egoera batean gaudenez eta

"mediku-erabakiak" direnez, guk sumisio osoa zor diegula erabaki horiei eta ez dagoela koronabirusari aurre egiteko beste agertoki posiblerik.

Horrela, goizetik gauera kristoren salbuespen-egoerak ezarri dituzte munduko toki askotan, alarma-estatuaren edo emergentzia-estatuaren kareta azpian. Eta benetan harriztekoa da zein erresistentzia gutxi izan duten halako neurri ekonomiko eta politikoen.

Koronabirusak ez du zertan halako alarma-egoerarik eskatzen; ez du zertan eskatzen poliziak eta militarrek kalean egotea. Eta aipatzekoa da jendartearen parte batek psikosi sozial, desinformazio eta komunikabideen gezurren baitan garatu duen elkartasunaren kontzeptua. **Elkartasuna nola ulertzen da egun?** Elkartasuna badirudi Estatuaren sumisio posizio bat hartzea eta asistentzialismoa murriztu beharra dagoela, eta estatuaren neurriak saltatzen dituenak seinatu, denuntziatu eta poliziaren jakinaren pean jakin behar direla. Hori kritikatu beharreko posizioa da. Beharrezkoa da COVID-19aren atzean dauden elementu politikoak eta ekonomiak mahai gainean jartzea, ulertzeko bai hartutako neurriak ez direla benetan esan dituztene-rako hartu, bai eta planteatu dituzten txoko plan hauek sakonean zer duten ikusteko, bai eta kontrol sozialak zer dakarren ikusteko. Eta horrek zein ondorio politiko uzten dituen etorkizunera begira, langileriaren kontrolera begira, ... Salbuespen

egoera honen aplikazioa egia esan beldurgarria da, zein erraz egin duten eta zein erresistentzia gutxi aurkitu duten.

Kontrol sozial horren atzean dagoenaz ohartuko gara?

Pixkanaka jendea honetaz guztiaz kontziente egin ahala, eta langileria eta sektore proletarioek dauzkaten ezintasunak agerian jarri ahala – jendeak ezingo du, kaleratuta egonda, bizitzaren erritmo honi jarraitu, argiaren prezioak gora egin du, urarenak ere... – ataka nahiko larriak kokatuko da langileria, eta tentsioak etor daitezke. Alarma-egoerak jarraituz gero, militarren presentzia gogortuko da. Argi izan behar dena da kontrol soziala eta alarma-egoera, militarren presentzia eta kamarak eta mugikorrek jarraipen orokortueta-rako erabiltzea ez direla koronabirusa kontrolatzeko berezko neurriak, eta salatzea da hau guztia.

Nola ikusten duzu etorkizuna?

Koronabirusaren krisi sanitario honek ondorio ekonomiko larriak utziko ditu. Bi sektore nagusi kolpatuko ditu: berriz ere, langileek jasango dute pisu gehiena, baina klase ertainaren deskonposizio orokor baten aurrean egon gaitzkeelakoan nago, enpresa txiki eta ertainek, autonomo guztiek izan dezaketen egoera lazgarria izango delako. Krisi ekonomiko hau ez da hilabete honetan bizi dugunaren ondorio bezala ulertu behar, baizik eta datorrenak ireki dezakeen egoera lazgarri hori bezala. Funtsezkoa da, antolatzeari begira, zenbait elementu mahai gainean jartzea: alde batetik salbuespen egoera anulatzea eta askatasun politikoak bermatzea; bestetik COVID-19aren guzti honen dimentsio erreala benetan ezagutzea exijitzea, hau da, gezur antolatuta horri aurre egitea; hirugarrenik, burgesiaren ofentsiba berri honetarako prestatzea, eta horretarako antolakuntza mekanismoak garatzea; eta bereziki, jendeari animoak ematea, egoera oso zaila ireki daitekeelako. Jendeari animoak eman nahi dizkiot, eta bereziki, sor daitekeen inpotentziaren aurrean lan egiteko deia egin nahi diot, politizatze deia, informatzeko deia. Egunero Teleberria ikusi beharrean bestelako informazioak irakurri ditzala. Animoak guztiei.



Bego Goikoetxea Zabaloren negutegia. UTZITAKOA

"Azokak zerbait gehiago dira"

BEGO GOIKOETXEA ZABALO EKOIZLEA

Kaleko azokak bertan behera uztea erabaki zuten alarma egoera ezarri zutenean duela hiru aste. Hartutako lehenengo neurrietako bat izan zen

Erkuden Ruiz Barroso ETXARRI A.

Elikagaien dendak bai, baina azokak ez. Koronabirusak sortutako osasun krisiari aurre egiteko neurrien artean kaleko azokak bertan behera uztea erabaki zuten. Ekoizleek beste bide batzuk bilatu dituzte, Interneteko plataformak edo zuzeneko salmenta. Bego Goikoetxea Zabalo etxarriko ekoizleak "sare" bat dauka.

Nola eragin dizue koronabirusak sortutako egoera honek?

Egia esan, ekoizle txikiendako salmenta zuzenean edo plazetan egiten dugun salmenta oso garrantzituak dira. Orduan, azokak bertan behera uztearen erabakiak, lehendabizikotarikoa izan zena, gainera, kalte dezente sortu digu. Nire kasuan moldatu naiz; nire saretxoa daukat, konfidantzazko jendea. Baina kasu guztietan ez da horrela eta badakit egoera batzuk nahiko larriak direla.

Sare horren bidez produktuak etxera iristea ahalbidetzen duzu?



Bai. Nire produktuak dendak batzuetan ere uzten ditut eta alde horretatik nahiko ongi daramat. Baina nik gehien bat lan egiten dut gauza freskoekin, eta aste batetik bestera gal daitezke. Jarraikotasun bat izan behar du, ezin dut itxoin hemendik hamabost egunetan zer gertatuko den jakitera. Dena galduko nuke.

Zer egiten duzu ekoiztutako produktu horrekin

Produktuarekin saski batzuk egiten ditut eta, esan bezala,

denda batzuetan uzten ditut. Produktu zehatz batzuk dira, eta horrela moldatzen naiz. Orain arte nahiko ongi. Dena ateratzen ari naiz eta alde horretatik nahiko ongi. Ekoizpen txikia daukat eta erraza da, ez da beste egoera batzuk bezala, beste produktu batzuk dituztenak. Produktuaren arabera gauza aldatzen da. Baina nire kasuan, momentuz, ongi. **Dendak bai, eta kaleko azokak ez. Nola hartu zenuten erabakia?**

Nik uste dut erabakia ez zutela asko pentsatu, azokak itxi zituztela arazo bat ginetik kentzeko. Guk ez dugu ikusten zer desberdintasun dagoen. Bueno, bai, merkatal gune handi batekin desberdintasunak badaude. Errazago da kalean kontrol bat egotea eta neurriak hartuta logikoagoa iruditzen zaigu. Toki itxi batean denek pasatu behar dute toki berdinetik eta horrek arriskua dakar. Baina ez dute horrela ikusi eta lehendabiziko erabakien artean azokak etetea egon zen.

Hainbat ekoizle Internet bidezko erosketak egin ahal izateko plataformak sortu dituzte. Baten batean sartu zara?

Ez. Nik nire sarearekin nahiko dut. Plataformak desberdinak sortzen ari dira eta oso pozagarria iruditzen zait. Hau dena pasatzen denean ere mantentzen badira tresna bat izango dugu gure elikagaiak modu zuzenean saltzeko. **Baina azokak desagertu gabe, ez?** Noski. Azokak behar beharrezkoak iruditzen zaizkit. Beharrezkoak dira. Guk kalean egon behar dugu eta jendearekin harreman zuzena izan behar dugu. Azokan zaudenean ez zauden saltzen bakarrik, zure produktuak aurkezten eta erakusten ari zara, eta lan egiteko modua aurkezten duzu ere. Ez da bakarrik saltzea. Askoz gehiago dago. Konpromiso bat dago bai saltzailaren partetik bai eroslearen partetik ere. Erosleak zuk egindako lanari balorea ematen diola erakusten du. Oso garrantzitsua da nik dudatan taldean babes hori izatea. Bakarrik zaude, eta garrantzitsua da jendeak baloreen jartzea gauza hauek; ekoizpena eta lan egiteko modu osasuntsuak. Gertutasuna nabaritzen da.

Arazorik izan duzu baratzera joateko?

Ez dugu arazorik izan, baina jakiak banatzera joaten naizenean bai urduritasunarekin joaten naizela. Ez dakizu zer gerta daitekeen. Hori ere ez da batere eroso. Baina oraingoz ez dut arazorik izan. Lehenengo astean ikusi ninduten etxera banaketa egiten eta ez zidaten ezer galdu. Imajinatzen dut ez dudala arazorik izango. Baina askotan ematen du loteria bat dela.

Zer eskatzen duzue?

Udalak konfiantza gehiago izan beharko luke lehengo sektorean. Azokan gure produktuak saltzen ari gara eta horrelako erabaki bat hartu baino lehen gurekin hitz egin behar zuen. Ahal baldin bada berriz zabaltzea eskatuko genuke. Baina gauza da itxi baino lehen gurekin hitz egin behar zuela. Ezjakintasunean hartu zituzten erabakiak. Gero pentsatu behar dira. Zer-

"EZIN DUGU BI HILABETEZ ITXI. EKOIZPENAREKIN JARRAITZEN DUGU"

gatik azokak ez? Zentro handi bat zabalik dago eta azokak ez? Ikusi ditugu beste adibide batzuk, azoka gehiago zaintzen duten herriak, eta neurriak hartuta eta jendeak jakinda nola funtzionatzen duen mantendu daitezkeela. Gainera, guretako ere hain zaila den egoera honetan. Guk ezin dugu esan "bi hilabete itxiko dugu". Ezin dugu hori egin. Ekoizpenarekin jarraitzen dugu. Animaliek jaten jarraitzen dute. Ezin dugu aste bat hartu. Ez da botoi bati eman eta dena gelditzen dela. Gaur egun, gainera, ikusten ari gara gertutasuneko ekoizpenak garrantzia handia izan behar duela.

Aurretik nola zegoen zuen sektorea?

Gu Sakana mailan ekoizle txikiak eta salmenta zuzena egiten dugun saltzaileak elkartu izan gara, kontzientziazio lanetan mugitu gara jendeak ulertzeko zer suposatzen duen bertako produktuak kontsumitzea, bai ekonomiarendako bai ingurugiroarendako... arlo guztietarako. Orduan, garapen agentziarekin bat hainbat ekimen egiten ditugu. Azkenengoa Dastatu Sakana da eta egun hauetan aterako da. Ekimen hau denda txikiekin eta jate-txeekin egingo dugu. Beti lan horretan aritu gara. Gu mantra berdinarekin gaude: bertako ekoizpenari garrantzia ematea eta elikadura subiranotasuna bultzatzea. Agian beste arlo batean bazaude, ez zara konturatzeko zure erosketa moduak inguruan eragina daukala.

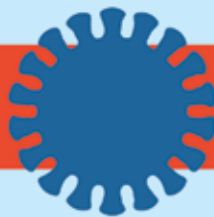
Nola ikusten duzue etorkizuna?

Jendea orain hausnartzen ari da. Ikusiko dugu hau guztia pasatzean zerbait ikusi dugun. Hori pentsatu nahi dut. Nik argi daukat. Egoera hauek askoz ere mingarriagoak dira bertako sarerik ez baduzu, bertako ekonomiarik ez baduzu. Hori aurretik lantzen ez baduzu, horrelako egoeratan askoz ahulago zaude. Osasunari begiratu gabe. Ekoizten ditugun produktuak ziurtatutako kalitatea daukate.











Beraz, zerbait positiboa aterateke.

Pentsatu nahi dut baietz. Alde batetik, jendea arduratuta eta kezkatuta dago. Eta kezkatuta egoteko modukoa da. Baina gauzak egin behar dira. Hau bukatzean betiko martxa hartzen badugu, hemendik urte batzuetara berdinean egongo gara.

KORONABIRUSA



EROSKETAK EGITERA IRTEN BEHAR BADUZU, **KONTUAN HARTU AHOLKU HAUEK**

-  **Erosketak etxetik gertu**, auzoan edo herrian egin itzazu.
-  Zatoz erosketak egitera **bakarrik eta haurrik gabe**.
-  Arrisku taldekoa bazara, **erosketak beste norbaitek egin ditzan saiatu**.
-  **Gutxienez metro bateko segurtasun-tartea** utzi erakusmahaitik eta gainerako pertsonengandik.
-  **Ez ukitu establezimenduko produktuak**. Autozerbitzua ez bada, itxaron erabili eta botatzeko eskularruak dituen pertsonak arreta eman arte.
-  **Ez ukitu** amankomuneko zonaldeak ez eta erakustokiak.
-  Eztula baduzu, ukondoaren barrualderantz egin eta posible **bada dendatik at**.
-  **Maiz garbitu eskuak ura eta xaboiarekin**, dendara joan aurretik eta itzulitakoan, dendan alkohol-banatzailerik ez badago.
-  **Txartelarekin ordaindu** kontaktuak saihesteko.
-  **Dendako langileen jarraibideei kasu egin** eta kanpoan itxaron, hala eskatzen denean.

LAGUNDU,
ZURE OSASUNAGATIK
ETA GUREAGATIK.
ESKER MILA

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua




koronabirusa.nafarroa.eus

KARTEL HAU ZURE NEGOZIOAN JARRI NAHI BADUZU:

-  Sartu comercio.navarra.es-en
-  Kartela deskargatu eta inprimatu
-  Itsasi zure establezimenduan



Oihane Ondarra Larrea ingeniaria Alemaniako Hilchenbach herrian bizi da. ARTXIBOA

"Jendea nahiko kontzientziazatuta dago"

OIHANE ONDARRA LARREA INGENIARIA

Alemaniak modu berezian egin dio aurre koronabirusak sortutako osasun kirisari. Oihane Ondarra Larrea Westfaliako Hilchenbach herrian bizi da

Erkuden Ruiz Barroso BAKAIKU

Gaixo asko bai, baina Covid-19 birusagatik hildako gutxi izan dira Alemanian, iturri ofizialek diotenez. Hortaz, konfinamendua Baviera estatuan bakarrik ezarri dute. 2015 urtetik Oihane Ondarra Larrea ingeniari bakaikuarra Alemaniako Hilchenbach herrian bizi da.

Zein egoeratan zaudete?

Ni bizi naizen Estatu Federalean lanera joan gaitezke eta kalera atera gaitezke. Nahiko ondo oraingoz. Baina Bavierako Estatuan, adibidez, konfinamendua jarri zuten, eta uste dut Euskal Herrikoaren nahiko antzekoa dela, baina kirola egitera edo paseo bat ematera atera zaitezke. Hori, momentuz, Bavieran. Hemen distantziamendu soziala deitu diotena dago. Kaletik ibiltzen bazara, ezin zara bi pertsona baino gehiagorekin ibili. Pertsona gehiago joatekotan multa jartzen dizute. Irakurri dudanagatik ere familia bat elkarrekin joan daiteke, hau da, gurasoak eta seme-alabak ondoan, distantzia mantendu gabe. Oraingoz hori da egoera.

Kalean neurriak betetzen dira?

Denetarik ikusi dut. Nik uste dut jende helduak eta familiek baietz betetzen dutela. Baina gazteak ikusi izan ditut bosnaka edo taldeka ibiltzen direla. Esaterako, jartzen dira pertsona batzuk autobusaren zain, eta ez dakit benetan zain dauden edo ez, baina hor elkartzten dira. Baina orokorrean betetzen ari direla uste dut. Gainera, isunak nahiko garestiak dira, 200 eurotik gorakoak, eta jendea nahiko kontzientziazatuta dago.

Zer neurri gehiago hartu ditu Alemaniako Gobernuak?

Duela hiru aste, martxoaren 13an, ikastetxeak eta unibertsitatean itxi zituzten. Justu ostiral bat zen eta hurrengo astelehenean zinemak, igerilekuak, kiroldegia eta horrelako zentruak itxeko agindua eman zuten. Gero tabernak eta jatetxeak itxi zituzten. Hasieran 18:00ak arte irekita utzi zituzten, baina nik uste ez zuela zentzu handirik eta horregatik berehala guztiz itxi zituzten. Irekita daude etxera janaria bidaltzen badute edo zuk etxera eramateko aukera duzun horiek, baina kafetegi batean esertzekoak eta horrelakoak itxita daude. Aurreko astetik distantziamendu soziala jarri zuten Estatu Federal guztietan, Bavieran izan

ezik. Uste dut Berlinek ere konfinamendua jarri nahi duela, baina ez dakit oso ziur zein den egoera. Mugak itxi zituzten ere. **Beraz, hiri handiagotan konfinamendua aurreikusten dute?**

Ez dakit. Egia da Berlinek biztanle asko dituela, baina hemen nire inguruan Kolonia dago Alemaniako hirugarren hiri handiena, eta Frankfurt, bigarrena, eta horietan oraindik ez dute ezer esan. Orduan, ez dakit zeren arabera den. Erabaki politikoak direla diote batzuk, izan ere, batean konfinamendua jartzen badute besteetan ere jarriko dutela.... Oraingoz, Bavierak aste bat darama konfinamenduan eta hemen distantziamendu sozialarekin. Nik uste azkenean hemen ere konfinamendua ezarriko dutela, ez dakit.

Gaixoen datuei begiratuta, Alemania kasu paradogikoa dela diote. Nolako izan da garapena?

Denetarik entzuten da. Orain hedabide batek gauza bat esaten du eta besteak beste bat. Egia da hildako gutxi daudela Espainiar Estatuarekin alderatuta. Hemen 20.000 gaixo gutxiago daude eta hildakoak ez dira (astelehenean) 200era iristen. Esaten dute test gehiago egin direla eta horregatik ratioa desberdina dela. Ez beste ezerragatik. Nik ez dut laneko edo inguruko inor ezagutzen gaixo dagoenik edo sintomak dituenik. Irakurri dudanez, hemen, Siegerland barrutian, 250.000 biztanle daude eta momentuz 104 gaixo. Horrela ikusita ez dirudi asko, oraingoz (astelehena), baina igotzen joan da azken egunetan.

Garapena zein izango den aurreikusten dute? Kurba delakoa aipatzen dute?

Bai, baina irakurtzen duzun hedabidearen arabera da.

"NIK USTE AZKENEAN HEMEN ERE KONFINAMENDUA EZARRIKO DUTELA"

"BIZITZA ALDATU ZAIGUN ARREN, BEHINTZAT KALERA ATERA GAITEZKE; EZIN GARA KEXATU"



Westfaliako Hilchenbach herriko jolas-parkeakere itxi dituzte. UTZITAKOIA

Distantziamendu sozialarekin kurba motelduko dela diote batzuk, beste batzuk horrela jarraituz gero ospitaleak kolapsatu egingo direla. Hemen adibidez, ondoko herri batean dagoen ospitalea hamar urtez itxita egon da eta orain ireki dute badaezpada martxan jartzeko, premia sortzen bada. Orduan, hedabideek denetarik aipatzen dute eta kalean ere denetarik entzuten da. Badago jendea esaten duena hemen ez dela ezer pasatuko 28.000 ohe hutsik daudelako eta Italian 5.000 ohe zeudelako, eta horregatik lasai dagoena. Eta badago jendea okerrena ikusten duena. Egia esan, supermerkatuetan komuneko papera, irina, azukrea... eta horrelako produktuak bukatu ziren, han bezala. Jendeak ez daki zer pentsatu.

Zuri pertsonalki bizitza aldatu zaizu?

Egia esan, bai. Adibidez, distantzia sozialaren barruan sartzen da ezin zarela beste batzuen etxera bisita egitera joan, eta familiakoa bazara bakarrik pertsona bat joan daiteke. Orduan, laguneik ezin zara gelditu edo ezin zara inoren etxera joan. Bizi zaren pertsonarekin egon behar zara, lanekoekin, eta gutxi gehiago. Dena itxita dago, kafetegiak, dendak... soilik supermerkatuak eta oinarrizko produktuen dendak daude zabalik. Baina behintzat kalera atera zaiteke. Nahiko abantaila da. Ez gara kexatuko.

Nola bizi izan dituzu hemendik iristen zitzaizun albisteak?

Hasieran nik uste denok bezala. Jendeak pentsatzen zuen ez zela ezer, gripe bat zela eta ez zion garrantziarik eman. Familiak ere ez zion garrantzia handirik ematen. Ez zela larria pentsatzen zen. Baina egun gutxitan dena aldatu zen. Gasteizen hasi zen eta orduan jendea larritzen hasi zen. Grafika hori ikusita ni ere hasieran larritu nintzen. Baina badirudi ohitzen zarela edo horrekin bizitzen ikasten duzula. Leku guztietan berdin gertatu dela uste dut. Bazirudien ez zela iritsiko eta iritsi da. Italian sartu zen, gero Espainiar Estatuan eta nik uste hona ere iritsiko dela. Badirudi hemen ospitale aldetik hobeki prestatuta daudela, zenbakien arabera horrela dirudi, baina ikusiko dugu. Hasieran jendeak esaten zuen, baina nola itxi behar dituzte eskolak? Eskolak itxi zituzten eta hiru egunetara Austriarekin, Suizarekin eta Frantziarekin muga itxi zuten. Inork ez zuen espero egun batetik bestera horrelako aldaketa.

Eta pertsonalki nola bizi izan duzu?

Azkenean han egongo banintz etxean egon beharko nintzateke. Beraz, ez dut aldaketa handia nabaritzen. Gainera, zerbait larria gertatzen bada nahiz eta konfinamendua egon eta mugak itxita egon, erresidentea naizenez joateko aukera izango nuke. Bidaia horiek bai onartzen dituztela.

Albistegiek zer diote hemengo egoerari buruz?

Alemaniar asko Mallorkara eta Kanarietara joaten dira, orduan hasieran asko bertan gelditu ziren ezin itzuli eta hoteletan konfinaturik. Hori kontatzen dute. Gero ospitaletako kaosa aipatzen zuten, lekurik ez zegoela... Osasun asistentzia aldetik beharrak agerian uzten dituzte. Hasieran Italia izan zen protagonista eta orain Espainiak ere lekua hartu du; Italiaren antzekoa.

Eta zer diote hemen hartutako neurriei buruz?

Ospitaletan erakusten duten egoera ikusita, konfinamendua ondo iruditzen zaie. Eta horregatik ere nik uste hemen jendeak konfinamendua espero duela. Lanean ziurtagiri bat prestatu digute non bizi garen eta non egiten dugun lan azaltzen duena, badaezpada. Beraz, nik uste dut jendea itxoiten ari dela noiz iritsiko den, nahiz eta ospitaletan momentuz egoera ongi dagoen. Kolapso arriskurik ez dago, baina horrela jarraituz gero agian bai. Azkenean, estatistikak eta zenbakiak dira.

Pixkanaka ari dira erabakiak hartzen.

Bai. Hemen industriak garrantzia handia dauka. Ekonomia aurretik doa. Nik uste lanera ez joatearena ez dela gertatuko gauza asko-asko okertu arte. Alemania herri industrialia da eta ezin dela geratu esaten dute. Jendeak hori esaten du: Baina nola gelditu behar dugu industria? Bada begira Italian edo Espainiar Estatuan, azkenean, gertatu dena. Ez da beste aukerarik egon. Hemen ikusiko dugu.

Oraingoz egoera ez dago hain gaizki, baina nork pentsatuko zuen Italian edo Espainian gertatu dena.

Laster Aste Santuko oporrak izango dira. Etorzkeko asmoa zeneukan?

Ez, baina ahizpa etorri behar zen bisitan. Hegaldia urtarriletik hartuta zuen eta bertan behera

utzi diote. Gainera, konfinamenduan dago, ezin da atera, baina bertan behera utzi diote bidaia. Nik ere ez dut planteatzen bidairik. Gauzak momentu batetik bestera aldatzen dira eta ez dut planteatzen ezta inguruetara joatea ere. Jende askok ere udako bidaiak bertan behera utzi ditu. Nik ez nuen ezer aurreikusita, baina hegaldiak zituztenek nahiago izan dute bertan behera utzi, lasai gelditu, eta ez egotea joan ahalko diren edo ez begiratzeko.

Aurrerago etortzea aurreikusita zeneukan?

Bai. Maiatzean lagun baten ezkontzara joan behar nuen, eta ez dakigu ospatuko den edo ez. Maiatza hasieran da eta seguraski ez da ospatuko baina oraindik ez dakigu. Hegaldia Gabonetatik daukat hartuta, baina esan dutenez Gasteizko hegaldiak ekainera arte bertan behera gelditu dira. Ez dut ezer jaso, baina nik uste hegaldia kantzelatuko didatela, eta ezkontza seguraski ere. Dena pixka bat airean dago. Ez dakigu aste batera edo hemendik hilabete batera nola egongo den egoera.

"Lasterketetan ikusiko gara"

JUAN MARI GUAJARDO SPEAKERRA

TXIRRINDULARITZA Koronabirusaren amesgaiztoa pasatzea eta ahal bezain pronto lasterketetan ikustea da Juan Mari Guajardo speaker altsasuarraren desioa

Maidar Betelu Ganboa ALTSASU

Handik hona ibiltzera ohituta dago Juan Mari Guajardo esatari altsasuarra, eta etxeko konfinamenduan ere ahalik eta aktiboan egoten saiatzen ari da.

Normaltasunean egongo bagina, non egongo zinateke?

Valentziako Pascual Momparlery Memorialetik bueltan, larunbatean Lizarran jokatzekoa zen Indurain Klasikoa buruan eta astelehenean hastear litzatekeen Euskal Herriko Itzulia prestatzen egongo nintzateke.

Txirrindularitza proba garrantzitsu gehienetako speakerra zara, beste hainbat ekitaldiko aurkezle izateaz aparte. Zure agenda oso estua izango da, eta bat-batean horrenbeste denbora segidan etxean egotea harrigarria izango da zuretzat, ez?

Aldaketa erradikala izan da hau. Guztia ongi badoa, eta gurutzatu ditzagun behatzak, aurten nire 24. Espainiako Vuelta aurkeztuko dut. 1997 urtean hasi nintzen Vueltako speaker lanetan, eta ordutik lanbide honi ekin nion. Aurreko egunean kontuak atera nituen eta joan den urtean, 2019an, 200 egun egin nituen lasterketa edo ekitaldiak aurkezten, eta horri bidaiak gehituta... 225 egun inguru eman nituen etxetik kanpo. Pentsa! Hori guztia koadratzea ez da batere erraza. Ohiko lanaren zurrunbilan sartuta zaudean etxean egon nahiko zenuke gehiago, familiarekin egon, baina orain, geldirik gaudela, faltan botatzen dut mugimendu hori. **Altsasuarra izaki, Aiegin bizi zara. Koronabirusaren egoera honi hobe egiten zaio aurre herri txiki batean hiri handi batean baino?**

Zalantzarik gabe, egoera honetan hobe gaude herrian. Madril, Valentzia eta Oviedoko ezagunekin hitz egin dut eta hobeto gaude herrietan gaudenok.

Martxoaren 10ean aurtengo Espainiako Vueltak Nafarroan egingo dituen bi etapak aurkeztu zenituen Nafarroa Arenan. Ordurako koronabirusak ekarriko zuena run-runa baino gehiago izango zen, ezta?

Nik aurkeztu nuen azken aurreko ekitaldia izan zen, eta egun horretan etortzeko zen guztia konfirmatu zen. Nafarroa Arenako langileekin beste ekitaldi batzuetan lan egin izan dut, esaterako motorrari lotutako ekitaldietan eta aurki jokatzekoa zen Espainiako Gimnasia Erritmikoko Txapelketa ere nik aurkeztu beharra nuen. Beraiekin nengoela, orduan entzun genuen gauzatzear ziren ekitaldi guztiak paralizatu behar zirela. Espainiako Vueltako Nafarroako 2 etapen aurkezpena egin genuen, baina aurretik hartu beharreko neurriak aipatu zizkiguten: esan ziguten gonbidatuei eskua ez emateko, musurik ez, distantziak mantentzeko... Gogoan dut Miguel Pozueta, Nafarroako Kirol eta Institutuko zuzendaria, ezin izan zela ekitaldian egon gertatzen ari zenaren inguruan hartu beharreko erabakiak zehazteko bilera garrantzitsua zutelako. Hurrengo egunean Telcom txirrin-

"HASIERAN PROBAK PUBLIKORIK GABE JOKATU BEHAR BADIRA, HALA IZAN BEHARKO DU"

"AUTONOMOA NAIZ, ZER ESANGO DIZUT? EGOERA AHALIK ETA HOBEEKIEN ERAMATEA, EZ DUGU BESTERIK"

dularitza taldearen aurkezpena egin ahal izan genuen Medikuen Kolegioan, eta han bertan geundela jakin nuen txirrindularitzari lotutako lasterketa guztiak bertan behera gelditzen direla eta guztia geldirik gelditzen dela sine die. Eta horrela gaude, zain.

Italiako Giroa bertan behera geratu da, Joko Olinpikoak 2021 era atzeratu dituzte eta egunotan ere entzun da Frantziako Tourra agian jokatzeko aukera izango dela, baina publikorik gabe. Publikorik gabeko Tourra imaginatzen duzu?

Oraintxe bertan ez dut imajinatzeko, baina Paris-Niza lasterketa horrela jokatu zen ere, txirrindularitza profesionalen jokatu zen azken lasterketa. Dena den, nire ustez, eta muturrezko egoera hauetan, baldintzak ematen badira garrantzitsuen proba jokatzeko da, nahiz eta publikorik ez egon. Tourrean asko dago jokoan; etapetan jokatu den munduko probarik garrantzitsuenak da, horrek dakarren guztiarekin: telebistako jarraipenak, telebisten eskubideak, babesleak, taldeek jokoan duten guztia, txirrindulariek beraiek jokoan dutena... Tourra jokatu ahal izateko ahal duen guztia egingo du antolakuntzak, eta publikorik gabe jokatu behar bada, hala egingen dute. Kirol honi ahal den moduan eutsi beharra dago, eta lehendabiziko hilabeteetan publikorik gabe izan behar bada, hala izan dadila.

Txirrindularitzaren munduan bueltatzeko datarik maneiatzen da?

Hau guztia txirrindularitza antolatzaileen gainetik dago: Ministerioak, presidentek, Estatuak berak daude gainetik. Nire ustez, Frantziako Tourra eta Espainiako Vuelta jokatu behar bada, aurreikusita zeuden datetan izango da. Aurtengoa Joko Olin-

pikoen urtea zen eta horregatik Tourra ekainaren azken astera aurreratu zuten. Gauzak ongi, ekainaren 27an da hastekoa Nizan, eta Vuelta abuztuaren 14an abiatuko da Holandatik. Hain zuzen ere, Vueltako 5. etapan, agorrilaren 19an, Nafarroan egongo gara, Iruñean hasi eta Lekunberrin bukatuko den etaparekin, tartean Aralarako San Migel igoera duela. Eta hurrengo egunean Lodosatik abiatuko da, Soriako Laguna Negran despeditzeko. Nik espero dut Tourra eta Vuelta jokatzeko; ea ekaina eta uztailetik aurrera poliki-poliki normaltasunerantz jotzen dugun, nahiz eta kostako den. Hori da espero dudana, baina ikusiko da zer gertatzen den, garrantzitsuen koronabirusaren arazo hau guztia lehenbailehen konpontzea baita, eta guztiok gutxika normaltasuna berreskuratzen joatea.

Tourra probarik garrantzitsuenak da, baina gertatzen ari den guztiagatik aurten Vueltak protagonismo handiagoa har dezake.

Ziurrenik bai. Tourra gertu dago, eta Tourrean ari diren txirrindulariek entrenatzeko izaten ari diren zailtasunak ikusten ari gara egunotan. Jakina, zailtasun horiek logikoak dira, guztiak etxean sartuta baikaude, baina Tourra jokatu bada sorpresa asko izango dira. Ikusiko dugu zein txirrindularik izan duen baldintza hobekoaren entrenatzeko aukera, herrialde batzuetan ez baitira hemen ezarritako neurri zorrotzak ezarri. Ikusiko da...

Eta nik uste dut alde honetatik Vueltak irabazi egingo duela, Italiako Giroa jokatu ez duten txirrindulariek lehia-gosea izango dutelako eta, finean, aurten txirrindulariek denboraldi osoa bi hilabeteetan dutelako jokoan. Joko Olinpikoak atzeratuta, gero Mundialak jokatu dira, baina 2 hilabete horietan Tourra eta Vuelta izango dira txapelketa garrantzitsuenak nazioarte mailan, denboraldiko bi zita garrantzitsuenak. Diru asko dago jokoan, atzean dauden babesle asko, dirutza kostatzen duten taldeak eta beraien sponsorrak errentabilizatu behar dituztenak.

Harreman estua duzu txirrindulari askorekin. Nola daude? Erroldilloarekin topera, ez?

Bai, erroldilloarekin topera, eta aldi berean, urduri eta etsita, egoerari ahal den modu onenean aurre egiten, hori txirrindularien



egoera animikoarendako oso garrantzitsua delako. Aurtengoa, zoritxarrez, oso denboraldi berezia izango da guztiendako. Hemen gaude, sare sozialetan txirrindulari asko entrenatzen ikusten, gure artean animatzen, tartean sare sozialetan animozko mezuren bat bidaltzen... "berhala ikusiko dugu elkar lasterketetan" nik esaten dudana bezala, eta hori da guztiok amesten duguna, gure egunerokora bueltatzea.

Afizionatuen mailakoendako akaso okerragoa izango da geldialdi hau. Urte garrantzitsuak dira hauek be-



Juan Mari Guajardo etxean ahalik eta aktiboen egoten saiatzen ari da. UTZITAKOA

raiendako, formaziokoak, profesionaletara salto emateko asko demostratu beharrekoak...

Aurrekoan Mikel Azparrenekin eta Espainiako erlojupeko txapelduna den bere seme Xabier Mikelekin egon ginen hitz egiten Instagram bitartez, eta Xabier Mikelek esaten zuen denboraldia guztiz moztu egin dietela. Eta egia da. Orain errodilloarekin pixkat mantentzen ari dira, baina horrela entrenatzea ez da errepidera ateratzea bezala, ez dira entrenatzeko baldintzak. Oso zaila da errodilloan horrenbeste denbora aguantatzea maila psikologikoari begira... sakrifizio erraldoia da. Egia da juniorren eta kadeteen formazioa moztuta gelditu dela, dagoeneko gazte hauek lasterketetan aritu beharko luketelako, eta bereziki profesionaletara salto egiteko ametsa duten elite eta 23 urtez azpikoena. Espainiako Kopa itxi dela ikusten dute, etapako probarik hasi ez dela, eta ez dutela gertu ikusten atzera ere lehiazteko unea. Hitz egiten ari da Espainiako Kopari beste data batzuk jartzeaz, baina egia da ez dela berdin orduan jokatu edo aurreikusia zegoen datetan, presakuntza aldatzen delako.

Zure lanerako ere sekulako kolpea da hau, Juan Mari.

Jakina, autonomoen bizimodua da hau, zer esango dizut? Autonomia naiz, ezin duzu lan egin, martxoaren 10ekoa izan zen egin nuen azken ekitaldia eta ez dakigu noiz hasiko garen berriz, zein baldintzetan eta normaltasuna egun batetik bestera itzuliko ote den. Nik uste dut kostea egingo dela normaltasunera itzultzea.... etsi, ez dugu besterik, ahalik eta hobekien eraman eta nire kasuan, aurtengo Vuelta prestatu: apunteak prestatu, las-

terketen apunteak garbira pasatu... Finean, modu aktiboan egoten saiatu, ilusioa ez galtzeko. **Hori litzateke azkena, ez?**

Ilusioa ez dugu sekula galdu behar, beti izan behar dugu ilusioa, normaltasunera itzultzeko gogo hori, hau guztia pasatzeko nahia... Egia esan, geldialdiko hirugarren astean gaude eta zama nabaritzen dugu, baina oraindik asko gertatzen zaigulakoan nago. Hala ere, baikorrak izan behar dugu, nik esaten dudana bezala, lasterketetan azkar ikus gaitezen.

Halakorik ez dugu sekula ezagutu. Duela urte bat hau guztia kontatuko baligute ez luke inork ere sinistuko eta duela hilabete bat kontatuz gero ere, ez genuke sinistuko. Baina hau da egokitu zaiguna, zer egin behar diogu? **Twitterren txirindulari munduko kideek etiketatzen zaituztela ikusi dugu, besteak beste duela urte batzuetako argazkiak eskegiz. Zutaz gogoratzen direla ikustea polita izanen da, ezta?**

Bai, ez dago gauza handiagorik jendeak zukan duen kariñoa erakustea baino, lasterketetan faltan botatzen zaituztela esatea, ea noiz ikusten dugun berriro elkar eta halakoak entzutea eskertzen dituzun gauzak dira. Norbaitek sareetara argazkiren bat igo eta esaten dizunean argazki hau duela ez dakit zenbat urtetakoa da eta zu hor ageri zarela ikustean, pentsatzen duzu, ai ama, nola aldatu den hau! Duela gutxi, Enrique Sanzek Baionako etorbidean Alejandro

"ETXEAN AHALIK ETA MODU AKTIBOENEGAN EGOTEN SAIATZEN NAIZ, ILUSIOA EZ GALTZEKO"

Valverderekin geundeneko argazki bat jarri zuen, 10 urte baino gehiagoko argazkia. Eta pentsatzea 10 urte beranduago hemen gaudela, aurrera jarraitzen dugula eta denbora askoz ere gehiagotan jarraitzea espero dugula... horrek ilusioa ematen dizu. Publikoaren, txirindularien eta lasterketetako antolatzaileen kariño adierazpen horiek jasotzeak ilusioa mantentzen laguntzen dizute.

Etxean luzaro egotea zer moduz daramazu?

Bi haur ditugu, eta etxean lorategi txikia izatearen zortea dugu. Horrek kalera ateratzeko arnasmune bat ematen digu. Baina horretaz gain, etxean sartuta. Arratsaldeko zortzietan balkoiara ateratzen gara eta "Resistere" kantatzen dugu auzokoeekin, elkarren artean animatzeko eta guztiok bizitzen ari garen tragedia honi irribarre txiki bat jartzeko. Txikiekin irakurri, idatzi eta bereziki jolastu egiten dut. Ez daukat aspertzeko tarterik, ez bada gauza bat, bestea.

Irakurri nahi zenuen liburu hori, ikusi nahi zenuen film hori...

Bai, eta berriro ikusi nahi dituzun lasterketa horiek... Teledeporteko Euro Sport katean lasterketa historikoen errepasoa egiten ari dira, eta batzuk ikusten ari naiz. Igandean nire arreba Monicarekin Whatsapez ari ginela, aipatu zuen "hara, 1986an Bernard Hinaultek eta Perico Delgadok Frantziako Tourra Paueko etapan jokatu zutenekoa". Eta biok gogoratu genuen etapa hori zuzenean ikusten egon ginela aitarekin, Delgadoren Paueko garaipena. Denbora asko pasatu da, baina kirol honengandik ilusioa mantentzen jarraitzen dugu. Ea noiz elkar ikusi dezakegun lasterketaren batean.

GARAI ZAILAK BIZITZEN ARI GARA ETA SEGURIDADEKO NEURRI ZORROTZAK HARTUTA, EGUNERO LANEAN JARRAITZEN DUGU, ZURE ELIKADURA ETA BATEZ ERE ZU ZAIATZEN JARRAITZEKO HELBURUAREKIN.

Zurekin 1964tik eta orain inoiz baino gehiago.

Amaya

OKINDEGIA



LETSADO

678 323 403

• Iruña Hiribidea, 48

948 468 026

• Zumalakarregi Plaza, 3

670 389 017

• San Juan Kalea, 50

948 562 185

• Otadiko Kristo Deuna, 19

UHARTE-ARAKIL

691 83 41 36

• Mandikoa, 3

VITORIA-GASTEIZ

945 148 368

• Arriagako Atea, 12

ETXARRI-ARANATZ

948 461 660

• Kale Naguasía, 4

OLAZTI

948 468 755

• Orreaga Kalea, 1

ARAIA

945 314 572

• Andoni Urrestarazu, 3



Belardiko ekoizleak Etxarri Aranazko Amalurra azokan. Aurten ez da eginen. ARTXIBOA

Ekoizle, dendari eta ostalarien arteko aliantza

Ekoizpen iraunkorreko gertuko produktuak eskualdeko denda txiki, harategi, taberna eta jatetxeetan salduko dira, Dastatu Sakana irudiaren bidez identifikatuta. Ibarreko lehen sektoreko eta denda txikietako langileei aitortza egiteko modua da

SAKANA

Dastatu Sakana, garena elikatuz. Lelo hori aukeratu dute Sakana-ko Garapen Agentziak (SGA) eta Belardik, Sakanako ekoizleen elkarteak, ibarrean ekoizpen arduratsua eta tokiko kontsumo eta elikadura bulkatzeko. SGako elikadura teknikari Nerea Viana Zugadik azaldu digunez, "Dastatu Sakanak beste elikadura mota bat bultzatu nahi du, gertukoa, justua eta anitza". Gaineratu duenez, "ekimenak Sakanako ekoizleen eta dendan zein jate-teen artean aliantzak sortu eta sakandarrei, baita bisitariei ere, produktu osasuntsu eta onak zuzenean erosteko aukera ematen du".

Dastatu Sakana "markan" dauzen produktuak ibarreko denda txiki, harategi, taberna eta jatetxeetan salduko dira, irudi baten bidez identifikatuta. Vianak azaldu digunez, "bai dendek bai ekoizleek irizpide batzuk betetzen dituzte: kalitate handiko produktuak izateaz aparte, ekoizpen

eredu iraunkor bat bultzatzen dute, tamaina txikiko ustiategiak eta dendak dira, bertako arrazak eta bariatateak erabiltzen dituztenak, inguruko baliabide naturalak aprobetxatuz, paisaia zainduz eta transgenikorik gabeko pentsuak erabiltzen direla bermatuz".

Zergatiak

Dastatu Sakanarekin bi helburu lortu nahi dituztela azaldu digu Vianak: "aurrena, ekoizpen iraunkorreko gertuko produktuak eta horiek ekoizten dituzten laborarrien lana sustatzea. Eta, hurrena, horren aldeko apustua egiten duen herrietako komertzio txikiari aitortza egitea eta bulkatzea, balore gehigarria eta nortasuna

**"GAUR EGUN OSO
ZAILA DA GURE
INGURUKO
ELIKAGAIK GURE
ETXERA EKARTZEA"**

duten produktuak eta zerbitzuak eskaintzen baitizkiete herritarrei".

Teknikariak jakinarazi digu aspaldiko egitasmoa dela aurkeztu dutena eta lehen pausoak ematen ari dira. "Ezohiko egoera berezi honetan lurraldea sareten duten egitasmoen beharra eta garrantzia inoiz baino argiago ikusten dugu. Alarma egoeraren erdian, proiektu honen aurkezpena egitea tokatzen zaigu eta, herriko dendek eta ekoizle txikiek egiten duten lanari aitortzea eta esker ona adierazteko modu ezin hobea da".

Harremanetarako

Ekimena Sakanako ekoizle eta establezimendu gutxi batzuekin abiarazi dute, baina sarea hedatzeko eta aberasteko asmoa dute. Interesa dutenek 672 688 591 telefonora hots egin edota dastatu@sakana.eus helbidera idatzi dezakete. Ekoizleen eta haiek erosteko tokiei buruzko informazioa: www.dastatu.sakana.eus.

Ekitaldiak eta ospakizunak egutegitik desagertzen ari dira

COVID-19 gaitzak eragindako alarma egoerak hainbat ekimen bertan behera uztea ekarri du

SAKANA

Maiatzaren 2an eta 3an ospatzen ziren Altsasuko Alde Zaharretako festak. Udalak asteartean jakinarazi zuen festa horietako egitarau ofiziala, artisautza azoka barne, bertan behera gelditu direla. Osasun krisiak bultzatu du erabaki hori hartzera udala. Hurrengo asteetarako Sakanan makina bat jarduera iragarrita zeuden eta asko bertan behera gelditu dira. Hala jakinarazi digu Arakilgo alkate Oihana Olaberria Jakak. Maiatzerako iragarrita zituztenak ere bertan behera utzi dituzte. San Isidro egunean, maiatzaren 15ean, arakildarrak Itxasperi ermitan elkartzen dira eta hura ere zalantzan dago. Baita Arbizon egun horretan egiten den auzatea ere. Arbizon, bestalde, udaberriko azokarik ez da izanen, udalak "egunaz gogoeta egiteko asmoa duelako".

Maiatzaren batean pagoak zutitzen dira lau herritan eta zer gertatuko den oraindik zehaztu gabe dagoela azaldu digute. Etxarri Aranatzeko apirilko ekitaldi guztiak bertan behera gelditu dira. Olatzagutian maiatzaren 15era artekoak. Gaztetxearen 25. urteurren ekitaldiak barne. Maiatzaren 10ean egitekoa zen lore azoka bertan behera utzi edo dataz aldatzea aztertzen ari dira. Bakaikuk bihar Sakanako Bertso Eskolen eguna hartu behar zuen, baina ez da ospatuko. Iturmendin San Migel festak maiatzeko 2. asteburuan dituzte eta zalantzan daude.

Aralarko aingeruaren herriz herriko ibilbideko irteera ofiziala hilaren 12an izan beharko luke. Baina eutsi ahalko zaion oraindik ez dakite. Aingeruak maiatzaren 1ean Arakil ibarra eta Oskiako ermitak bisitatzen ditu.

Lakuntzan eta Arbizon Elkartasun Sareak lanean dira

COVID-19 gaitzak sortutako alarma egoerak egoera larri eta ezohikoa bizitzera behartu gaitu. Jakinik etxe batzuetan beharrak sortu daitezkeela, premia horiei erantzuteko Elkartasun Sareak antolatu dituzte Lakuntzan eta Arbizon. Bi herrietan udalak eta boluntarioak elkarlanean ari dira. Jakina, guztia behar bezala egiteko erakundeek gomenda-

tutako osasun-neurriak hartu dituzte.

Lakuntzaren kasuan laguntza behar dutenek, laguntza eman nahi dutenek edo proposamenak dituztenek 650 866 423 telefonora hots egin edo lakuntzaelkartasunarea@gmail.com e-postara hots egin dezakete

Arbizuko zaintza sarea erabili nahi dutenek edo boluntario izan nahi dutenek 675 894 913 telefonora hots egin edo alkatea@arbizu.eus e-postara idatzi beharko dute

Altsasuko tren txarteldegia oraindik zabalik dago

Urte hasieran jakinarazi zuten Altsasuko tren geltokiko txarteldegia itxi zutela. Gerora itxiera martxoaren 31ra atzeratu zuten. Baina eguna iritsi eta txarteldegia zabalik da. Hori bai, alarma egoeratik itxiarazi dute txarteldegia. Luzamendua noiz arte izanen den ezin jakin. Baina, dagoeneko Adifek txartelak saltzeko makina jarri du.

Maizari elkartasun mezuak bidaltzeko deialdia egin dute

Osasunaren Nazioarteko Eguna asteartean, hilaren 7an. Sakanako Sarek eta Orain Jon Gurutz lantaldeak gogorarazi dute Jon Gurutz Maiza Artola gaixo eta kartzelan dagoela. Hari elkartasun argazki, bideo, marrazki, bertso edo mezuak bidali nahi dionak mezuak etxarrisare@gmail.com e-postara edo 610 610 575 telefonora bidali ditzakete.



ASTEKOA

YOLANDA OLASAGARRE

COVID-19: koronabirusaren irakaspenak

Oso denbora gutxian lezio ugari erakutsiko dizkigu koronabirusak, batzuk jada ikusten eta bizitzen ari gara, beharko-eta. Beste batzuk, ordea, oraindik imajinatu ere ezin ditugunak, apika, etorriko dira.

Lehenengoa, argi samar ikusi da, nire ustez, lan asko eta askotan telelana posible dela. Geroz, hemendik aurrera telelana lehenengo aukera izan dadin probestu beharko genuke egoera, jada, ez dago aitzakiarik telelana ez arautzeko eta aukera erreala ez izateko. Telelana, gainera, herri eta landa eremuen mantentze eta garapenean aurrerapauso handia izan daiteke, jendeak erabaki dezakeelako herrian bizitzea, nahiz eta lantokia hirian izan. Alegia ere, Sakanan bizi eta Iruñean edo Gasteizen lan egiten duten herritarren bidaiak kopurua mugatzeko aukera benetakoa da, pentsa ezazue zenbat bidaiak aurreztuko genituzkeen langile baten asteko bidaiak 5etik 3ra murriztuko bagenu. Aldaketa klimatikoa gutxitzeko neurria ere izan daiteke.

Bigarrena, hezkuntza munduan irakaskuntza telematikoa derrigor ezarri den une honetan curriculumak birdefinitu beharko genituzke eta zer den ikasle batek ezinbestez ikasi behar duena, horrelako egoera batean irakasbide izan beharko lukeena zehazte aldera. Zer da benetan ezinbestekoa curriculumetan ikasleek

ALDAKETA KLIMATIKOA GUTXITZEKO NEURRIA ERE IZAN DAITEKE

haien hezkuntza prozesuan aurrera egin dezaten? Zer da osagarria? Zer da lastoa? Testu liburuak hitzez hitz jarraitu behar al dira? Zer eman garrantzia kalitateari ala kantitateari?

Hirugarrena, gure gizartea garatuzat dugula esanen nuke,

hau da, geure buruak aurreratuzat ditugu; baditugu ezagutza eta baliabideak, baina agerian geratu da (nire ezjakintasunetik diot, baliteke oker egotea) gure osasuna zaintzeko behar ditugun baliabideak sortzeko industria beste batzuen esku dagoela eta horrelako egoera batean guztiz salduta geratu garela. Sobraren, industriaren garapenean planifikazioan arlo honi ez zaio behar besteko garrantzia eman, eta eman eman beharko litzaioke, ez?

Laugarrena, zientzia arloa (zientzia modu zabalean ulertuta, gizarte zientziak barne hartuta eta emakumeek egindako zientzia barne hartuta) zerbitzu publiko moduan egituratu beharko litzatekeela, hezkuntza eta osasun arloak diren antzeko maila batean. Ikerketa zientifikoak ez al du merezi goi mailako kirol (kirolari) batzuek dituzten soldata eta baliabide berberak?

Nik ez ezik zuek ere irakaspen ugari izanen dituzue buruan bueltaka...

HARA ZER DIEN

Goian beude

SASOIA JUBILATUEN ELKARTEA

Orain horretan ari gara, birusari hesia jarri behar omen zaio eta, batez ere gu, adinekook, arrisku handiko pertsonak omen gara, eta, izango gara, baina errudunak ez, biktimak bai, gure agintarien biktimak. Zoritxarrez, beraien jarduera diru jabeen eraginpean dago. Milioiak ukatu dizkiote osasun sistema publikoari pribatizazioaren mesedetan, milioiak gastatu dituzte, eraikin erraldoietan, gutxien batzuen irabaziaz metatzeko eta orain ere, tematsu azaltzen dira, ekonomia osasunaren gainetik jaritzen dute, ez dute lotsarik.

Urteak daramatzagu borrokan bizi duin bat bermatzeko beharrezkoak ditugun eskubideak aldarrikatzen: osasun eta pentsio publiko duinak, erresidentzia publikoak, Mendekotasunaren Legea gauzatu dadila, Jasangarritasun ezinaren irizpidea lurperatzeko, pentsio arrakala gairatzeko, 1080 euroko pentsio minimoa... Eta, hain beharrezkoak zaizkigun aldarrikapen hauek lortzeko ez dago dirurik, ez gara emankorrek, eman beharra eman dugu.

Ez genuen hori merezi, are gutxiago hain baldintza penagarrietan joan zaizkigun lagunak. Burua zuritu nahi dute orain, ez digute ziririk

sartuko, oso argi daukagu: batzuen irabaziaz pilatzeko bideratu dituzten diruak Osasun Zerbitzu Publikoetara bideratu izan balituzte, joan zaizkigun lagun asko, familiez, lagunez, bizitzaz gozatzen egon behar zuten gaur gurekin. GOIAN BEUDE eta gure elkartasuna beraien familikoei. Elkartasuna eta eskerrak ere, profesionaltasunaz eta maitasunez, gure alde ahaleginetan ari diren sendagile, erizain eta langile guztiei.

Gelditzen garenok zin egiten diegu aurrera jarraituko dugula gure borrokarekin, atzera pausorik ez, duintasunez bizi nahi dugu eta duintasunez hil.

GUTUNAK: Karaktereak, gehienez: 1.900 (hutsuneak barne). GUAIXEK eskubidea du gutuna laburtzeko. Gutunak ezin izango dira kapituluka bidali. Gutunak asteartea 10:00ak baino lehen bidali beharko dira erredakziora. Gutunarekin batera bidali beharrekoak: egilearen izena eta abizena, NAN zenbakia, herria eta harremanetarako telefonoa. Gutuna helarazteko bideak: Foru plaza, 23 - 1., 31800 Altsasu / gutunak@guaixe.eus



OBJEKTIBOTIK



Udaberriko lore izoztuak

Garai berezi bezain arraroak ari gara bizitzen azken aldian gurean. Udaberriarekin lehengo loreak agertu ziren,

eta honekin batera konfinamendu zorrotz bat. Martxoko eguzki beroarekin goxatu ahal izan genuen

gorputza etxeko balkoietan, baina bat-batean eta abisurik gabe, txuri-txuri esnatu dira inguruko kale eta loreak.

guaixe

SAKANAKO ASTEKARIA

www.guaixe.eus

Koordinatzailea:

Goizeder Anton Iturralde
fundazioa@guaixe.eus

Diseinu zerbitzua:

GK, Ainhoa Etxeberria Pikabea
gk@gkomunikazioa.eus

Administrazioa:

Gema Lakuntza Lopez
admin@guaixe.eus

Zuzentzailea:

María Luisa Zelaia

Lege gordailua:

NA-633/1995

Tirada: 3.200

LAGUNTZAILEAK

Mank

s a k a n a

BAZKIDEAK



Erredakzio burua:

Alfredo Alvaro Igoa
guaixe@guaixe.eus

Erredakzioa:

Maidier Betelu Ganboa
kirolak@guaixe.eus
eta Erkuden Ruiz Barroso
kultura@guaixe.eus

Maketatzailea:

Irene Trece Obeso
maketazioa@guaixe.eus

Publizitatea:

Eneida Carreño Mundiñano
publi@guaixe.eus

ARGITARATZAILEA:

Guaixe Fundazioa.
Foru plaza 23-1.
31800 Altsasu
948 564 275
948 562 107 (Faxa)
618 882 675



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



BAZTERRETIK

IUNE TRECET OBESO ©

Gure arteko ziber-erlazioak konfinamendu garaian

Pertsonen arteko erlazioak Internet bidez egiten diren honetan, telelana dela, ikasleentzako eskolak direla, mediku kontsultak direla edo lagunekin egiten duzun ziberpoteoa dela, kontuan izan behar dugu datu eta informazio hori guztia zeinen eskuetatik pasatzea nahi dugun.

Hezkuntzan, Silicon Valleyko erraldoi teknologikoari gure haurren datu pila bat oparitzen ari gaitzaizkio. Datu hauekin negozioa egiten duten aplikazio eta guneak berresten dira kolaboratzaile eta askeak diren programen aurrean. Moodle, Nextcloud edo Jitsi bezalako tresnak, adibidez, haurren datuekin negoziaririk ez egiteaz gain, gure beharretara egokitu ditzakegu, eta gainera, euskarazko bertsoak dituzte (eta ez edukiz gero, euskaratu daitezke). Ikastetxeetako informatikari librezaleei ere, nire 8tako txaloaren zati bat bidaltzen diet.

Telelana egiten dugunok ere, badugu gure alternatiben zerrenda. Guaixeren lana antolatzeke garaian, saiatu gara irizpide hauek kontuan hartzen, eta horregatik, erredakzioko bilerak Jitsi bidez ari gara egiten eta orri banaketa Riseup-eko pad batean egin dugu. Gainera, argazki guztiak Goienak, Tokikom eta Infosarerekin batera sortutako Tokimediaren bitartez gordetzen ditugunez, beti eskura ditugu, gure zerbitzari

propioan. Badakit, badaudela enpresak Nextcloud bat instalatu dutenak beraien zerbitzarietan, dokumentu, argazki edo fitxategi guztiak bertan edukitzeke.

Aisiaren inguruan ere buelta asko eman ditzakegu; aisiaren eredu aldatu da, hori argi dago, inoiz baino gutxiago "pirateatzen" dugu, baina hori beste baterako utziko dut. Gure artean erlazioatzeko modua begiratzen badut, ia guztiek erabiltzen dituzue/ ditugu erraldoi teknologikoek gure eskura jartzen dituzten tresnak, informazio hori guztia beraien eskutan jarritz. Eta hauek ere, birpentsatu beharko genituzke (Riot, Jitsi, xmpp...). Guk lagun artean adibidez, lehengo larunbatean, sagardotegiko zita bertan behera gelditu zenez, Ziber-txotx bat egin genuen Jitsi bidez, eta egia esan, denon aurpegiak ikusi ahal izateak, lagunak gertuago sentiarazi zidan, indarrak hartu nituen.

Hau guztia aurrera eraman ahal izateko, eta hurrengo krisia gainean izan aurretik, garrantzitsuen da erakunde publikoek tresna askeen aldeko benetako apustu bat egitea. Gure datuak eta gure txikiak, gure eskuetan egon daitezela eta ez dezala inork gure bizitzekin negozioa egin.

Eta garrantzitsuen, zaindu dezagun gure burua, gureekin dugun erlazioa eta ziber-txotx asko egin!

OBJEKTIBOTIK

Denboraldiko irabazlea!

Rank	Name	Points
1.	Supro	2170.53649179328
2.	Anitz	2070.40881344301
3.	Bargagain	2060.97332811079
4.	Itaki	2013.97746090088
5.	Koko Garaile	2003.84377367764
6.	Itzalo81	1991.82006732119
7.	542576	1981.2832385750
8.	LoreaGonAl	1950.50986277432
9.	Maiansa	1947.67904876088
10.	Gizotso	1936.81920368567
11.	Lemoni	1930.95676887026
12.	bidankoztar	1924.25809478331
13.	Berlain	1908.60158056673
14.	Juanolas	1920.78283916689
15.	Amalur	1892.13174187683
16.	IkerEO	1889.6238294329
17.	Nalara	1881.8888296478
18.	Odei	1878.55800929712
19.	Florinda	1878.50311265002
20.	Garazi	1875.47820392201

DUELA 25 URTE...



Amuarrain hilak Burundan

Burunda ubeldean amuarrain asko ikusi ziren aurreko urteetan eta, horregatik, arrantzale ugari omen zeuden Ziordian. Martxoaren 3. astean eman zuten arrantza egiteko baimena eta kilo eta erdiko amuarrainak ere arrantzatuak zituzten ziordiarrek. Baina ibaian "zerbait" pasatzen ari zela sumatzen zuten, apirila hasieran olio kapa bat jaisten hasi baitzen ibaian, "gasolina edo antzeko zerbait bota balute bezala. Amuarrain asko hilik jaisten ziren". Ingurumen Departamentua gaztigatuta ere, dena berdin jarraitzen zuen hilaren akaberan.

ZORION AGURRAK



June
Zorionak June! Iyendiontan 3 urte betko ttuzu, ze neska ba politte, aleye, eta traskile zana. Ongi pasa zu egunien eta ospatuko degu ebretik atiatzen gani. Muxu asko. Zure famelikuek.

Hurrengo astekaria ostegunean banatuko da

Hau dela eta, ZORION AGURRAK asteartea baino lehen bidali beharko dira eta eskelak asteazkena 11:00ak baino lehen.



GUAIXE
ASTEKARIA
ASTERO
ETXEAN
JASOTZEKO
EGIN ZAITEZ BAZKIDE

guaixe
admin@guaixe.eus
948 564 275

IRAGARKI SAILKATUAK

HIGIEZINAK

ERRENTAN EMAN

Altsasun dugun bulegoa beste autonomo batzuekin partekatze prest dugu. Interesa baduzu jarri gurekin kontaktuan. Andoni 603 471 554

LANA/NEGOZIOAK

LAN ESKAERA

Altsasun, asteburutan, jende heldua zaintzeko emakume batek bere burua eskaintzen du. Interesatuak deitu 651 472 721 tfnora.

LEHIAKETAK

"Erdialde" euskarazko idazlan laburren 13. lehiaketa: Lanak aurkezteko epea 2020ko apirilaren 28an amaitzen da Miranda de Argako Tudelana kaleko 3. zbkiko egoitzan edo euskararen-lagunak@gmail helbidean. Oinarriak http://euskararenlagunak.wordpress.com helbidean.

Baiona Iruñea Maiatzaldia: Maiatzaldizkariak aipatu jardunaldietara testuak bidaltzeko epea zabaldu du, apirilaren 19ra artekoa da. Aurtengo Maiatzaldiaren lelo nagusia BIZIMINAREN KOLOREAK (Euskal Literaturan) da. Prosaz: 2700 karaktere espazioekin gehienez. Poesiaz: 42 lerro gehienez. Maiatzek jasotako testuen zati aukeratuak argazki muntaketa bat eginen du Maiatzaldiaren egunetan proiektu-

tatzeko, bai Baionan, bai Iruñean ere. Testu osoak udazkeneko Maiatzaldizkarian argitaratu litezke.

12. elkar ilustrazio eta Ipuin Lehiaketa martxanda: 4 urtetik 16 urtera bitarteko haur eta gazteek parte hartu dezakete. Sari ederrez gain, ikastetxetara zuzendutako opari bereziak izango dira. Lanak aurkezteko epea apirilaren 17a arte izango da. Informazio gehiago www.elkar.eus-en, lehiaketa@elkar.eus helbidera idatzita edo 943 310 301 tfnora deituta.

OHARRAK

Elkartasun Sareak: koronabirusak eragindako osun-krisialdiari aurre egiteko Elkartasun Sareak eratu dira herrietan. Haiekin harremanetan jartzeko moduak dituzu hurrengoak. Irurtzun, udaletxeko bulego ordutegian 948 500 051 telefonoa, eta hortik kanpo 618 636 199. Etxarri Aranazko elkartasun sarearekin harremanetan jartzeko hots egin 673 319 557 edo 671 603 012 telefonoetara. Bakaikun laguntza behar izanez gero 622 268 161 da markatu beharreko telefonoa eta botiketarako 948 563 450 edo Whatsapp bidez 657 702 178. Azkenik, Altsasuko elkartasun sarearekin harremanetan jartzeko 640 044 424 telefonora hots egin edo altsasukogazteasanblada@gmail.com e-postara idatzi daiteke.

Arakildar guztientzako yoga klaseak: Arakilgo Udalak WhatsApp bidez 12 herrietako profiletan yoga bideoak zabaltzea erabaki du. Astelehenera eta ostegunetan Izaskunen bidea 18:30ean eta Argimalutakena asteartean eta ostiraletan 10:30ean.

Gazte Karnetaren 30. urteurrena dela eta Nafarroako Gobernuak hura duten gazteei Nazioarteko Aterpekeide Txartela oparitzen ari zaizkie. Azken horrek munduko 4.000 aterpe baino gehiagotarako sarbidea ematen du. Horretaz aparte, makina bat deskontu eta gazte mugikortasun programetarako sarbidea ere ematen du. Nazioarteko Aterpekeide Txartela oparitan jaso nahi duenak www.juventudnavarra.es/eu/hasiera web gunearen bidez egin dezake eskaera.

Sei elkarterako boluntarioak: Sei elkarterako boluntarioak dauden adingabe atzeritarrekin astean bi ordu egoteko 21 urtetik gorako boluntarioak behar ditu: asteartean Iturmendin eta ostegunetan Altsasuko gazte gunean, 17:00etatik 19:00etara. Interesa duenak 948 239 739 edo 673 329 449 telefonoetara hots egin dezake, edo gestion@asociacionsei.org e-postara idatzi dezake. www.asociacionsei.org, informazio guztia dago. www.iragarkilaburak.eus

ESKELA



Pascuala Urriza Anso

—Goian bego—

(Iruñean hil zen 2020ko martxoaren 27an 91 urte zituela)



Bere anai-arrebak, Zacarias (†), Felisa (†) eta Rosendo (†), Anastasio (†), Saturnino (†) eta M^a Jose, Tere (†) eta Jesus (†), Pedro (†); ilobak, Arturo, M^a Jose (†), Laura eta Josetxo, Lander eta Olatz, Egoitz eta Paula; eta gainerako ahaideak

Bakaiku

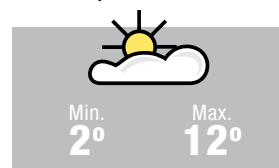
HERIOTZAK

- **Felix Zabalo Urrestarazu**, martxoaren 24an Altsasun
- **Maria Sol Zamakola Hernando**, martxoaren 26an Altsasun
- **Juan Mari Mendinueta Zubeldia**, martxoaren 27an Uharte Arakilen
- **Jose Maria Carrascon Garcia**, martxoaren 27an Uharte Arakilen
- **Maria Dolores Huarte Gerezta**, martxoaren 28an Arruazun
- **Pascuala Urriza Anso**, martxoaren 28an Bakaikun
- **Javier Lasa Aramendia**, martxoaren 28an Altsasun
- **Fabiana Sanchez Nuñez**, martxoaren 30ean Altsasun

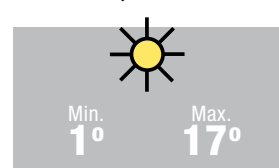
INFORMAZIO HAU EPAITEGIETAN ETA UDALETAN JASOTZEN DA. AGERTU NAHI EZ DUENAK, HAN JAKINARAZI DEZALA.

EGURALDIA ASTEBURUAN

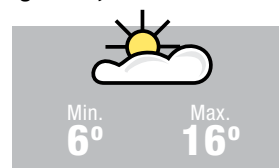
Ostirala, 3



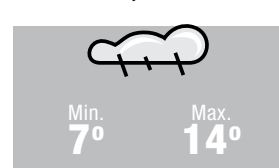
Larunbata, 4



Igandea, 5



Astelehena, 6



OROIGARRIA

Jose Maria Betelu Zubeldia

I. urteurrena

(Arruazun hil zen 2019ko apirilaren 6an)

Ez zaitugu sekula ahaztuko

Etxekoak
Arruazu

ESKELAK JARTZEKO: 948 56 42 75

edo eskelak@guaixe.eus

- ▶ Eskelen tarifak: 50,82€ / 96,80€ / 130,68€ prezio hauek BEZa barne dute.
- ▶ Bazkideek %10eko deskontua dute.
- ▶ Eskelak jasotzeko azken eguna: Asteazkena goizeko 11:00ak baino lehen.



IZARRA

HEMEN, ZURE ONDOAN
AQUÍ, A TU LADO

«Bizitzan badira une batzuk zeinetan norbait ondoan behar dugun»

BEILATOKIAK

ALTSASU ETXARRI ARANATZ
Santa Cruz, 6 Nagusia, 2

948 05 90 90 · www.izarratanatorio.com



IRACHE

tanatorioak

Tanatorioak: Altsasu – Irurtzun – Lekunberri – Betelu – Leitza

“Betidanik”

- ☎ 948 19 70 70
- 🐦 @Grupolrache
- 📘 Grupolrache
- 🌐 www.tanatoriosirache.es



Javier Lopez de Goikotxea harakin urdiaindarra.

"Herrietako denda txikiak beti daude hor"

Koronabirusak sortutako krisiaren lehenengo egunak "eroak" izan zirela aitortu du Javier Lopez de Goikotxeak, Urdiaingo Lopez de Goikotxea Harategiko eta dendako jabeak

Erkuden Ruiz Barroso URDAIN

1 Nolakoak izan ziren lehenengo egunak?

Egun zailena ostirala, martxoaren 13a, izan zen. Baita aurreko egunean ere, ostegunean. Ikastetxeak itxiko zituztela esan zutenean jendea urduri jarri zen eta erosketetan normalean baino

kantitate gehiago erosten hasi zen. Bi-hiru egun horiek, ostegun arratsaldea, ostirala eta larunbat goiza eroak izan ziren. Zerbait zegoela nabaritu genuen. Zerbait bazetorrela. Salmentak izan ziren normalean baino gehiago.

2 Orain zein egoeratan zaudete? Nola daramazue?

Orain gauza lasaitu da. Jendeak erosketa handiak egin ditu eta izozkailuan edo gauzak izaten jarraituko du. Saltzen segitzen dugu, baina lasaiago. Egoera normalizatu da.

3 Egunerokotasuna aldatu dizue-la nabaritu duzue?

Guk, ez. Guk segitzen dugu lanbide normalarekin. Eskerrak momentura arte, behintzat, ez dugula arazorik izan. Bestela, jendea denda txikietan handietan baino gehiago erosten ari da. Zergatik izango da? Beldurratik izan daiteke. Jendeak beldurra dauka supermerkatu handietara joateko. Hemen konfiantza gehiago dugu, jende ezaguna da... hortan ere nabaritu dugu.

4 Zer neurri hartu dituzue?

Dendara bakarrik bost pertsona sar daitezke aldi berean, kanpoan eskuak garbitzekoa jarri du, maskarrik orain esaten dute ez dela horrenbeste behar baina maskarillak ere erabili ditugu, protektoreekin ari gara saltzen. Neurri guztiak.

5 Nabaritu duzue jendeak produktu jakin bat gehiago erosi duela?

Barregarria izan da jendea hasi zela komuneko papera erosten, baina hemen ez zen horrelako alarmerik izan.

6 Hornidura arazorik izan duzue?

Harategira oilaskorik ez zuten ekartzen. Ez zuten banatzen eskatzen genueneskaera. Arazoak zeuden eta harategi guztietan jada bazegoena banatzen zuten. Ez dakit etxeetako ekonomiarako oilaskoa erostea errazagoa den edo agian hiltegiaren arazoak izan zituzten. Asteburuan izan zen eta hurrengo astelehenerako dena prestatzeko, nik uste hiltegiaren gauza izan zela. Kamioiak arazorik gabe iristen dira orain.

7 Beraz, dendan normal ari zarete. Momenturen batean ixtea pentsatu zenuten?

Ez. Beldurra, bai. Hemendik jende asko pasatzen da eta konfiantza daukagu eta norbait gaitxo badago ez da dendara etorriko, baina beldurrarekin bai. Baina oraingoz ondo.

8 Bezeroek zer komentatzen dute?

Jendea gehien bat gurasoenetik beldurra du, edadea dutenek gehien bat. Baina gutxi gehiago. Herrietako jendea etortzen da, baina orain igual gutxiago. Beldurra dute etortzeko kontrolak izaten direlako. Gaiaz pixka bat aldatzen saiatzen gara. Bestela, irratia edo telebista piztu eta dena da koronabirus.

9 Lan egin ondoren, etxera joan eta bertan itxita egon behar. Nola daramazue?

Ezin mugitu. Asteburutan basora ateratzea gustatzen zait, baina ezin bada, ezin da.

10 Nola ikusten duzue etorkizuna?

Zalantza askorekin. Orain lan-tegiak ere gelditu dira... Nahikoa beldur. Baina beno, espero dut tarte batean jendea normal has-tea. Gauzak normal erostea eta bizitza normala eramatea.

11 Zerbait positibo edo ona aterra daiteke?

Ea jendea denda txikiekin gehi-ago gogoratzen den. Bertako den-dekin. Supermerkatu handietara joan beharrean, denda txikiei bizia ematea. Ez Urdiaingoa bakarrik, Sakanako guztiak. Denda txikiei bizi gehiago eman. Azkenean herrietan dauden den-dak beti daude hor. Goizez arratsaldez, eguerdiz... ordu guztietan. Egoera honetan ere topera egon gara.



ETXEBIZITZA ETA ERAIKUNTZA GEHIGARRIA

ATZERATUTA

DATA BERRIA: APIRILAK 9, OSTEGUNA