



232

ALEA

arabako aldizkaria



MUNDU MAILAKO PANDEMIA
ITALIAKO IKASGAIARI ADI

KORONABIRUSA

ETXEAN ZUREKIN PROGRAMA



**MENPEKOTASUNA
IZAN ETA ETXETIK
ATERA EZIN
DUTENENTZAT
LAGUNTZA**

Menpekotasuna baduzu.
Menpekotasuna duen
senitartekoren batek laguntza
berezia behar badu janaria edo
sendagaiak erosteko edo janari
zerbitzua behar badu:

ETXEAN ZUREKIN programak
lagunduko dizu **etxetik ezin
baduzu atera.**

DEITU



945 15 10 15

araba.eus



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



ALEA 232

2020-03-27 OSTIRALA

AZALEKO IRUDIA:

ROBERTO GIUSSANI

Aurkibidea

- 4 **Sakonean.** Koronabirusaren egoera Araban.
- 8 **Elkarrizketa.** Martin Erkiaga: "Egoerak ispilu aurrean jarri gaitu".
- 10 **Analisia.** Asier Etxenike, 'Krisiak eta gu'.
- 12 **Elkarrizketa.** Luca Radaelli: "Bergamon sinesgaitza da egoera".
- 14 **Elkarrizketa.** Enrique Saratxo: "Ez gara heroiak, eta ez gara izan behar".
- 16 **Iritzia.** Edu Zelaia, 'Ez dadila ignorantzia zaharra berritu'.
- 17 **Gutuna.** 'Zabaldur dezagun birusa', Maite Solozabal Kortabarria.
- 18 **Gizartea.** Arabako txoko guztiak desinfektatzen ari dira.
- 20 **Gizartea.** Ehun urte igaro dira XX. mendeko pandemiatik.
- 24 **Kultura.** Amets Arzalluz: 'Bada garaia migrazioaren kezka lehen lerroan jartzeko'.
- 28 **Gure Bazterrak.** Munain eta Okarizko basoa.
- 30 **Sexualitatea.** Emaize, 'Zaindu gaitzen'.
- 31 **Denbora-pasak.**

Bultzatzaileak



berria goiena

Argitaratzailea

Arabako Alea Komunikazio Taldea

Zuzendaria

Aritz Martinez de Luna

Erredakzioa

Anakoz Amenabar

Mirian Biteri

Esti Lanao

Estibx Ugarte

Mikel Buruaga

Komertziala

Erlantz Anda

Inprenta

GERTU Inprimategia

Tirada: 1.000 ale

EGOITZA NAGUSIA

Antonio de Sucre 1, behea

01003 Gasteiz (ARABA)

Tel.: 945 71 60 09

info@alea.eus

PUBLIZITATEA

publizitatea@alea.eus

Tel.: 695 63 28 62

HARPIDETZA

harpidetza@alea.eus

Tel.: 945 71 60 09

Lege Gordailua: VI-32-2015

ISSN: 2386-8961

ALEA aldizkaria harpidetza bidez banatzen da, urteko 55 euroan.

Informazio gehiago: www.alea.eus/harpidetzak

ALEAK ez ditu bere gain hartzen IRITZIA sailean edo bestelako orrialdeetako kolaboratzaileek adierazitako iritzien erantzukizunik.

Asteko kolaboratzaileak: Asier Etxenike, Edu Zelaia eta Emaize.

Laguntzaileak



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua

Isolamendua, emaitza ikusi bitartean

Martxoaren 14an larrialdi egoera ezarri eta ezohiko lehen neurriak hartu zituzten kutsatze kopurua murrizteko. Emaitza eraginkorra ote den jakin aurretik, Italian gertatzen ari dena ikusita, Gobernuak neurriak beste hamabost egunez luzatzea erabaki du. Bien bitartean gaixo kopuruak gora jarraitzen du.

Testua eta irudia: **A. Martinez de Luna**

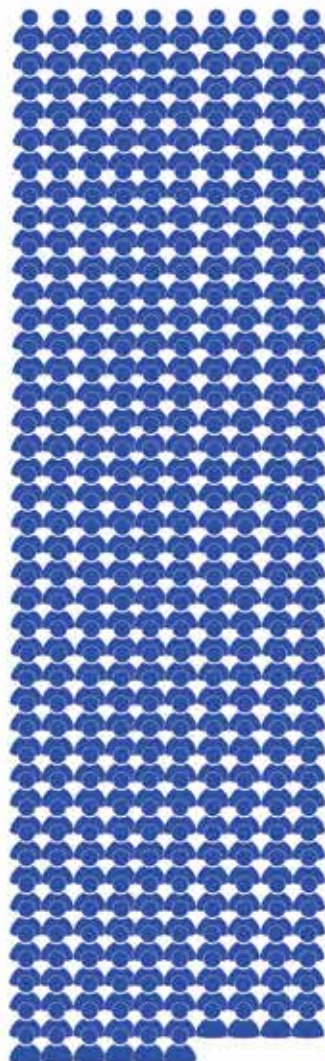
Egun gutxi dira etxean sartuta egotera behartuta gaudenetik, baina jendeari galdetuko bagenio aspaldi bizi dugun egoera dela esango lukete herritar askok. Ez gaude ohituta etxean horrenbeste denbora ematen, eta zenbaitek edozein aitzakia baliatzen dute kalera irten eta "aire apur bat hartzeko". Egungo gizarteak ez daki erritmo motelean bizitzen, ez dakigu gure orduak

beste zeregin batzuetarako aprobeztatzen, eta etxean egon beharrak kaiolan dagoen txoriaren pare sentiarazten gaitu batzuetan.

Erlojuaren orratzak motel mugitzen diren artean, gaixo kopuruak, tamalez, ziztu bizian jarraitzen du goranzko joera. Hori da, baina, gaur gaurkoz mundu mailako pandemiari muga jartzeko daukagun tresnarik eraginkorrena: isolamendua. Elkarren arteko harreman eza.

Batzuek neurriaren eraginkortasuna ulertu ezinik, ez diote konfinamendua betetzeko beharrari behar besteko garrantziarik emango. Beste batzuek aldiz, mugaraino eramango dute neurria eta leihotik kalean dabilen norbait ikusiz gero, oihu batean jakinaraziko diote etxean geratu behar duela. Baina, akaso, lanera derrigortuta joan-etorrian dabilen norbait izango da; ekonomia baita, oraingoz, koarentenan sartzeko erabakiari muzin egiten jarraitzen duena.

Noiz arte egokituko zaigu egoera hau bizitzea? Momentuz beste hamabost egunez luzatu da ezohiko neurrien indarraldia. Italian, esaterako, neurriak modu mailakatuan hartu izan dituzte, gero eta zorrotzago jarritz. Gaixo zein hildakoen zifrak ikusita, ekonomia ere beldurtu zaie azkenerako. Gaitzaren iturburu izan den Wuhan hirian, orde, datorren apirilaren 8an kenduko dituzte isolamendu neurriak. Itxuraz, egoera kontrolpean izatea lortu dute eta eguneroko jardunera itzultzen hasiko dira pixkanaka. Guk dozena bat egun daramagu isolatuta eta batzuk dagoeneko jota aspertuta izan arren, ondo legoke gogoraraztea Txinan urtarrilaren 23tik izan direla etxean sartuta. ■

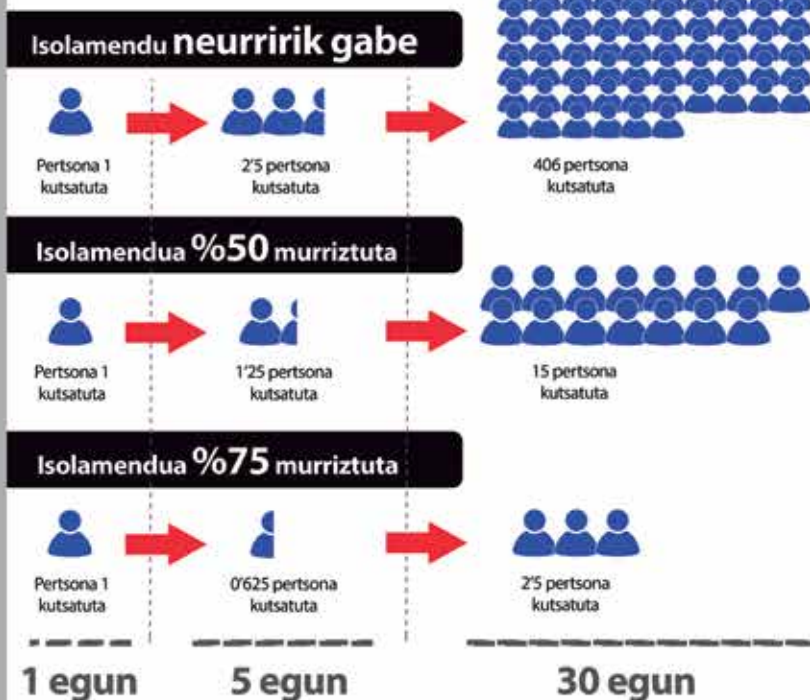


Maskara soinean bakarrik doan jendearen joan-etorria ohiko bihurtu da. A.MTZ. DE LUNA

Isolamendu neurrien eraginkortasuna

Gaitzaren hedapena saihesteko neurriak eraginkorrena isolamendu neurri gogorrak ezartzea da. Ezinezkoa da erabateko isolamendua lortzea, baina neurriak aplikatu ezean, kutsatzeko proportzioa esponentzialki hazten da. Neurriak ezarrita aldiz, isolamenduak emaitza oso nabarmena lortzen du. Kaliforniako Unibertsitateak simulazio matematiko bidez erakutsi du neurrien eraginkortasuna.

Iturria: Robert A.J. Signer Ph.D.
University of California, San Diego





AFA

San Prudentzio eta Estibaliz gabe

Arabako ahalzun nagusi Ramiro Gonzalezek San Prudentzio eta Estibalizko Andre Mariaren omenezko jaien programa osoa bertan behera geratu direla iragarri du, koronabirusak eragindako krisiaren ondorioz. Alarma egoeraren amaierari buruzko zalantzek bultzatu dute erabakia; izan ere, Espainiako Gobernuak oraingoan apirilaren 11ra arte luzatu duen arren, ez dago oso argi noiz arte luzatuko diren krisiaren ondorioak. Ez da Arabak bere jaiak bertan behera uzten dituen lehen aldia; 1976. urtean, Franco diktadorea hil ostean, Martxoaren 3ko sarraskitik aste batzuetara, ospakizun tradizionalak ere eten zituzten. Kasu horretan, Andre Maria Zuriaren omenezko jaiak ere ez ziren abuztuan ospatu.



GASTEIZKO UDALA

Pilotalekua, etxerik gabeko pertsonentzat

Lakua auzoko pilotalekua etxerik gabeko pertsonentzako aterpe gisa erabilgarri utzi du Gasteizko Udalak, koronabirusaren aurrean martxan jarritako operatiboaren barruan. Guztira, 50 plaza prestatu dituzte; pasa den astelehenetik, oheak, dutxak, jatekoa eta garbitegi-zerbitzua dute bertan eskura erabiltzaileek. Gurutze Gorriak kudeatzen du espazio hori, eta hara eraman dituzte, besteak beste, Pio Baroja ikastetxe zaharreko gimnasioan zeuden lagunak. Lakuako pilotalekuaz gain, udal aterpetxea, neguan ostatua emateko baliabidea, Aterpe eta Arkupeak ere zabaliak utzi ditu Udalak; horiek guztiak etxerik gabeko pertsonen aterpea hartzeko izango dira.



Ongi etorri 2.mailako sitesera.



ALEA

Ikasketak online

Ikastetxeetan eskola presentzialak eten zirenetik entzun izan dugu ikasleak ez daudela oporretan eta beraien ikasketekin aurrera egin behar dutela; eta horrela da. Errealitate berrira egokitzeko denbora izan gabe, irakasleek, ikasleek eta baita gurasoek ere baliabide digitalen eskaintzen dituzten aukerak aprobetxatzen ikasi behar izan dituzte. Koronabirusaren krisia hasi zenetik, Arabako milaka etxetan ohikoa bilakatu da classrooma, emaila, drivea edo dena delakoa begiratzea, irakasleek bideo baten bidez edo idatziz bidalitako jarraibideak eta ikasgaiei buruzko azalpenak jasotzeko. Baina, zer gertatzen da, egoera ezberdinek eraginda, gailu elektronikorik ez dituzten familiek?



OIHANEDER

Euskarari buruzko lehiaketa martxan

Oihanederrek online lehiaketa abiatu du asteon, denbora-pasa gisa. Hain zuzen ere, egunero eta astebetez, Gasteizko euskaldunen eta euskararen historiaren inguruko zazpi galdera ari da egiten Euskararen Etxea, bere Facebook orrialdean eta Instagram kontuan. Egunero eguerdiko hamabietan argitaratzen dute galdera berri bat. Erantzuna asmatzen duen lehen pertsonak hiru puntu jasotzen ditu, bigarrenak bi puntu eta hirugarrenak, berriz, bat. Zortzigarren egunean, martxoaren 30ean, 11:00etan iragarriko dute asteko irabazlea. Aste osoan zehar puntu gehien lortzen dituen lagunak Arabako ALEA aldizkariaren urtebeteko harpidetza irabaziko du.



ALEA

Enpresetan hartutako neurriak

Ekonomia arloan mugimendu asko izan dira. Pasa den astetik jarduera etenda duten Mercedes eta Michelinak aldi baterako erregulatzeko txostenak iragarri zituzten eta dagoeneko hasi dira aplikatzen. Bestalde, ekoizpena gelditu zuten Aiaraldeko Tubacexeko langileak lanera itzuli behar izan ziren astelehenean, Lan Ikuskaritzak segurtasun irizpideak betetzen direla ondorioztatu zuelako. Bestetik, LAB sindikatuak salatu duenez, Lyrsa enpresak Araia bi langile kaleratu ditu, arrazoi ekonomikoak eta koronabirusaren krisiaren ondorioak argudiatuta. Adibideak baino ez dira horiek; asko dira eta aurkeztutako aldi baterako erregulazio espedienteak; Michelin eta Mercedesekoak bakarrik 8.000 lagun baino gehiagotan du eragina.



ALEA

ALEA aldizkaria, guztiontzat eskuragarri

ALEAko lantaldean gure eguneroko jardunari eustea erabaki dugu, herritarrei koronabirusaren inguruan zein bestelako gaien gaineko informazio gaurkotuta eta zehatza eskaintzeko beharraz sinetsita. Horrez gain, eguneroko bizimodura itzuli bitartean, eta etxean emandako denbora arintzeko lagungarria izango delakoan, argitaratutako aldizkari guztiak irakurle guztiontzat eskuragarri jarri nahi izan ditugu, webgunearen bitartez. Bertan aurkituko dituzue denboraz kanpoko dozenaka eta dozenaka erreportaje, elkarrizketa, umeentzako denbora-pasak, bitxikeriak, eta bestelakoak. Ezin ahaztu guzti hau ez litzatekeela posible izango ALEA batesik gabe.

"Zaintzaren krisiak bertan jarraituko du egoera gaindituta ere"

MARTIN ERKIAGA BATERA ZAINZA HERRITAR SAREA

Hasieran hogeit bat lagunez osatutako Batera zaintza sare herritarra martxoaren 14an aurkeztu zuten Gasteizen. Covid-19aren eraginez zaintza lanetan eman zitezkeen gabeziak aurreikusita, 2.500 boluntario baino gehiago bildu dituzte, auzoz auzo, 50 zonaldetan antolatutako zaintza komunitarioan.

Testua: **Mikel Buruaga**. Argazkia: **Batera**.

Batera zaintza sare herritarrak egun hauetan beharrezkoak diren lan horiek aurrera eramateko baliabideak eta irizpideak eskaintzen dizkie Gasteizko bizilagunei. Sare honen koordinazio taldeko kide da Martin Erkiaga (Gasteiz, 1995) Judimendi auzoko gaztea: "Zaintza behar ezberdinak modu komunitarioan, auzolanean, asetzeko ardura genuela pentsatu nuen". Beste lagun asko bezala, martxan jarri zen.

Zergatik da hain garrantzitsua zaintza erdigunean jartzea?

Zaintza behar hauetako asko osasun krisia hasi aurretik existitzen ziren, eta egoerak areagotu egin ditu. Beste asko, aldiz, testuinguruak eragindakoak dira: lanera joatera derrigortuta daudelako haurrak zaindu ezin dituzten gurasoen beharrak, edo bakarrik bizi diren bizilagunenak, osasun arrisku egoeran daudenak... Behar hauei aurre egiten ez zitzaizela ikusita, erantzukizuna gure egin eta forma eman genion ardura kolektiboari.

Nolakoa izan da herritarren erantzuna?

Gasteiztarren erantzuna azkarra eta konprometitua izan da hasieratik. Milaka dira, zaintzaren gabeziak jabetuta, bere aletxoak

jartzeko prest agertu direnak. Hamaika izan dira adin zein jatorri askotariko boluntarioek proposatu dituzten ideiak. Batera egin behar dugu aurrera, eta gasteiztarrek erakutsitako elkartasuna ikargarria izan da. Mezua argia da: elkar zaindu dezagun eta bizitzak erdigunean jar ditzagun.

Ez da erraza izango telematikoki antolatzea...

Denborak aurrera egin ahala, kolektiboki pentsatzen eta proposamenak egiten, irtenbideak topatzen joan gara. Gure oinarrian komunitatea, hurbiltasuna eta konfidantza daude, eta hortik abiatu ginen, ahalik eta gertutasun gehien eskaintzen duen formula bilatzeko: atariz atariko autoantolakuntza, alegia.

Nola eman diezue forma balore horiei?

Bagenekien ezinezkoa izango zela Gasteizko atari guztietara iristea; auzoz auzoko eta Gasteiz mailako nolabaiteko antolakuntza behar zela ulertu genuen. Telefono bat eta helbide elektronikoa (baterazaindu@gmail.com) aktibatutako genituen harremanetarako, eta auzoetan whatsapp bidezko taldeak antolatzeari ekin genion. Auzoetara informazioa eraman eta bertako egoerak kudeatzen dituzten pertsonen lana ezinbestekoa izan da.

Jende gehiagorengana iristea beharrezkoa da?

Egonkortu egin da boluntarioen kopurua, baina zaintza lan gehiago agertzen ari dira etengabe.

Hala ere, gure azkenengo helburua komunitatea eraikitzea ere bada, beraz, komunitate bakoitza bere kabuz antolatzea litzateke onena; betiere guztion arteko koordinazioa mantenduz. Horretan jarri ditugu indarrak, eta ez hainbeste zenbakietan. Izan ere, zaintzaren krisia aspalditik dator eta koronabirusa gainditzen denean ere bertan jarraituko du.

Zeintzuk dira egin beharreko hurrengo urratsak?

Krisi gehiago iritsiko dira, eta elkartasunez eta modu antolatuan erantzuteko komunitate indartsu eta osasuntsuak ezinbestekoak izango dira. Neoliberalismo indibidualizatzailaren aurkako txertoa topatzeko bidean pausu bat eman dugu, eta orain, ahalik eta gehien zabaldu behar dugu.

Zer egin beharko lukete zaintza sarean lagundu nahi dutenek?

Auzokideekin harremanetan jartzea, bai laguntzeko prestutasuna agertzeko, baita zaintza beharrak dituen auzokidearekin hitz egiteko ere. Zaurgarriak garela onartzea kostatzen zaigu, baina pertsona guztiok zaintza jaso eta eman behar dugu. Bizirauteko gainontzekoen beharra dugu.

Behin urrats hori eginda...

Auzoetan sortutako sareetan parte-hartzea garrantzitsua da, baina segurtasun protokoloak oso garrantzitsuak dira; edozein sintoma izanez gero, etxean geratu behar dugu. Horrek ez du esan nahi kasu horretan lagundu ezin dugunik: balio bera dauka sarearen berri zabaltzea eta beharrak dituzten pertsonengana heltzea. Denbora libre

**"ELKAR ZAINDU DEZAGUN ETA
BIZITZAK ERDIGUNEAN JARRI
DITZAGUN"**

**"KRISI GEHIAGO IRITSIKO DA, ETA
ORDUAN ERE KOMUNITATE
INDARTSUAK BEHARKO DITUGU"**

**"EGOERAK ISPILU AURREAN JARRI
GAITU; ZAINTZA LANEN INGURUKO
EZTABAIDA BEHAR DUGU"**



Martin Erkiaga sareko koordinazio taldeko kidea. BATERA

gehiago edo gutxiago izanda ere, badago zure aletxoak jartzeko modua.

Eta laguntza behar dutenek?

Auzokidearekin harremanetan jar daitezen lehenesten dugu, bide eraginkor eta ziurrena delako. Horretarako aukera egon ezean, 603 321 851 telefonoa dugu martxan: bertara deitu eta zaintza beharra auzoko taldeak bideratuko du, hurbiltasunetik eta segurtasun protokoloak errespetatuz.

Argi dago krisi honek jendartea eraldatuko duela betirako.

Une traumatiko bat bizi dugu, baina horrelako momentuak elkarrekin bizitzeak etorkizunera begira indartzen gaitu. Egoera honek ispiluaren aurrean jarri gaitu, eta zaintza lanen inguruko herri eztabaida bat beharrezkoa dugula agerian geratu da, bizitzak erdigunean jartzeko.

Zaintza sare herritarren lanak arrastoa utziko du?

Edozein komunitateren eginkizuna izan behar da bere kideen bizitzari erreparatzea, hauek zaintzea eta elkar laguntzea. Ezinbestekoa zaigu hemendik indarberriturik ateratzea, asko izango baitira etorkizunean izango ditugun zailtasunak. Eta horiei era kolektiboan aurre egin beharko diegu, beraz, desio bat baino, arrastoa geratzea eginkizuna da. ■■■

Krisiak eta gu



ASIER ETXENIKE
SOZIOLOGOA

X- Ez dugu erremediorik. Koronabirusa abiadura bizian zabaltzen, konfinamendu agindua eman eta kotxe ilarak mendian.

Y- Bueno, baina Gasteizen bi mila lagunek baino gehiagok eman dute izena Batera Zaintza Sare Herritarrean.

X- Ya, baina aurreko asteburuan Donostiako Paseo Berrian eguzkia hartzen jende andana.

Y- Baina ikusi duzu zein baldintzatan dauden lanean sanitarioak? Atsedunik gabe eta arrisku egoeran ari dira lanean.

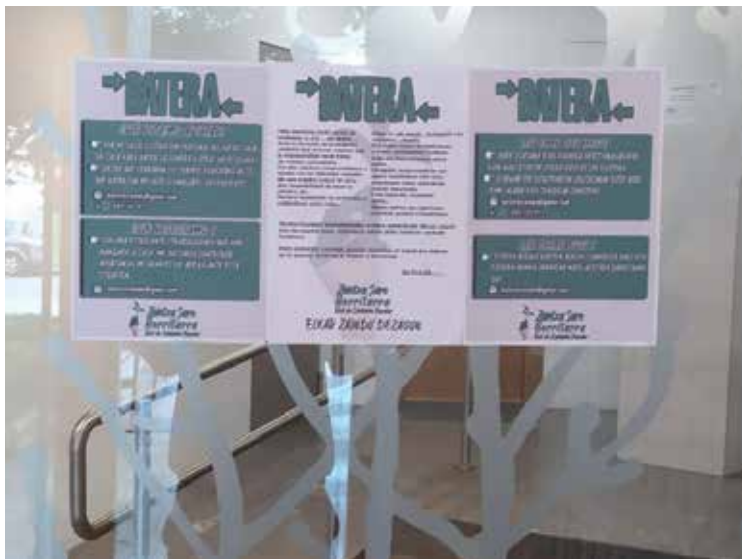
X- Eta zuk ikusi dituzu Castro bidean sortu ziren kotxe ilarak?

Y- Baina Mercedes itxi da agintarien agindurik gabe, langileen presioz.

X- Eta zakur jabeak? Aitzakia aprobetxatuta egun osoa kalean...

Y- Eta ospitaletan material falta dela eta haien borondatez materiala produzitzen jarri den jende guztia?

Hau asmatutako eztabaida bat da, baina antzeko terminoetan ematen ari dena txoko askotan. Eztabaida soziologiko eta filosofiko zaharra. Pertsonok, berez, onak edo txarrak gara? Eskuzabalak edo egoistak? Sozialak edo indibidualistak? Eta, horren arabera, nola



Herria, komunitatea askoz aktiboago dabil beste krisi batzuetan baino. BATERA

ikusten dugu botila, erdi hutsik edo erdi bete? Zer jendarte mota gara? Osatu dugu? Sortu dezakegu?

Halakoetan berreste alborapenak funtzionatzen du. Berreste alborapena norberaren sinesmenak edo hipotesiak berresten dituen informazioa bultzatu, bilatu, interpretatu eta gogoratzeko joera da, beste aukera posibleak gutxiago kontuan hartuta. Ondorioz oso zaila da inor konbentzitzea baten edo bestearen alde. Hala ere, beti dago tarteko bidea

hartzea eta esatea mundu honetan denetatik dagoela, eskuzabalak eta egoistak, edo batzuetan eskuzabalak eta besteetan egoistak.

Baina horiek ez dira ikuspegi ezberdinak soilik. Esparru publikora salto egitean, politika egiteko modu ezberdinak konfiguratzen dituzte, beraz jendartea antolatzeko modu ezberdina garatzen dute. Denak gaiztoak, indibidualistak eta egoistak garela uste dutenak ez dira jendeez fio eta, beraz, dena kontrolatu nahiko dute, egitura

hierarkikoak sortuko dituzte, sektore pribatua lehenetsiko dute. Denak onak, eskuzabalak eta sozialak direla uste dutenek, ordea, komunitatean konfiantza izango dute, elkarlana bilatuko dute eta egitura horizontalak eta parte-hartzaileak sortuko dituzte, eremu publikoa sustatuko dute.

Orain krisi batean gaudela esaten digute. Baina egia esan, *beste* krisi batean gaude. Begirada pixkat altxatzea besterik ez dugu. Globalizazioaren fase honetan, krisiak bata bestearen atzean kateatzen ari zaizkigu, sistema bera kolokan jartzeraino.

2001ean AEBetako Dorre Bikien kontrako ekintzen aitzakipean, "terrorismoaren aurkako gerra" abiatu eta Ekialde Hurbil guztia hankaz gora jarri zuten. 2001ean Afganistan, 2003an Irak, beranduago Somalia, Libia, Yemen, Pakistan, Siria... Ekialde Hurbilean egindakoak ez ziren han geratu eta gure "etxeraino" iritsi ziren ondorioak eta beldurra hemen ere zabaldu zen. Atentatuak Madrilen, Parisen, Kopenhagen, Bruselan, Londresen, Nizan, Berlinen... Hari berdinari tiraka, 2015ean, Siriako gatazkatik etorritako etorkinen kopuru handi batek zalantzan jarri zuen European gizarte multikulturalak izatea posible ote den. Baita gure etxean bertan giza eskubideak errespetatzeko prest gauden ere. Tartean, 2008an, krisi finantzieroa guztion krisi bihurtu zuten, murrizketak eta zorpetzeak sozializatuz. Eta, azkenik, 2020an, koronabirusa, mundu osoko pandemia bihurtu da, mundu erdia etxean giltzapetuta duena eta feminismotik salatzen ari zena,

zaintzen krisia, inoiz baino agerikoagoa utzi duena. Eta garai honen guztiaren zehar lerro gisa, krisi klimatikoa zena larritasun klimatiko bihurtu dugu.

Baina krisi bakoitzak badu bere izaera propioa eta horren arabera sortzen diren gatazka sozial-politikoak ere propioak dira, abagune horri lotutakoak. Krisiak gainditzeko direnean, eman diren eztabaiden, gatazken eta indar harremanen arabera norabide batean edo kontrakoan jasoko dira emaitzak.

Osasun krisi honen izaera propioa, osasuna eta osasungintza ulertzeko moduan du. Zentzu horretan, eta hasieran esandakoa hemen lotuz, herria, komunitatea, jendea, askoz aktiboagoa dabil beste krisi batzuetan baino. Jendartearen alde positiboena alde negatiboarenari gailentzen ari zaio. Eta aktibitate hori zaintzak bere zentzu zabalenean ulertuta aplikatzen ari da.

Agintarien zain egon gabe edo erakundeetatik sortu diren hutsuneak betetzeko, ekimen asko jarri dira martxan

AGINTARIEN ZAIN EGON GABE, EKIMEN ASKO JARRI DIRA MARTXAN ETXEALDIAREN LEHEN ASTETIK

GUTXIESTEN DITUGUN SEKTOREAK ZEIN GARRANTZITSUAK DIREN AGERIAN UZTEN DU HONEK GUZTIAK

etxealdiaren lehen astetik. Sanitarioak lehen lerroan, haien osasuna arriskuan jartzen eta lanorduak oparitzen ari dira. Haien jakintza sare digital eta fisikoen bidez ere eskaintzen ari dira. Jendea saretu da behar handia izan dezaketenen zaintzak bermatzeko. Enpresa handiak eta txikiak asko itxi dira norberaren osasunean pentsatuta, baina baita ardura kolektiboan ere. "Makerrak" auzolanean ari dira merkatu logikatik ematen ez diren erantzunak emanez eta ospitaletara beharrezkoak diren materialak bidaliz. Kulturaren mundua oso aktibo dabil haien produktuak zabaltzen eta elkarbanatzen, guztion etxealdia atseginagoa izan dadin. Antzera kirol mundutik proposamena eginez eta ereduak emanez etxeetan mugi gaitezen...

Honek guztiak oso agerian uzten du normalean gutxiesten diren eremuak eta sektoreak zein garrantzitsuak diren gure bizitzetan (osasuna, zaintzak, kultura, komunitatea...). Ez da kasualitatea. Krisi honen ezaugarri propio baten ondorioa da (osasun krisi bat), baina baita azken urteetan bizi izan ditugun beste krisi eta herri mugimenduetan, eta bereziki feminismoan, landu denaren ondorioa. Zaintzak erdigunera ekarri, komunitatea balioan jarri... Bat-batean guztiontzat garrantzia hartu duten eremuak eta sektoreak. Eta garrantzitsua dena baloratzen da eta baloratzen dena lehenesten eta defendatzen da. Kontrako ikuspegia dutenek, gaur, zailagoa dute haien ikuspegiaren araberrako neurriak aplikatzea. ■■■

"3.500 mediku ditugu kutsatuta eta egoera kontrolaezina da"

LUCA RADAELLI BERGAMOKO BGREPORT.ORG ATARIKO KAZETARIA

Covid-19 birusaren puntu beltz bilakatu da Italia iparraldeko Lombardia eskualdea. Iturri ofizialen arabera, Bergamon mila hildako daude, baina askoz gehiago izan daitezke. Hala adierazi du Luca Radaelli kazetariak. Haren ustez, egoeraren kontrola hasieratik galdu zuen gobernuak. "Ez daki zer egin, ez dago protokolorik". Testua: **Estitxu Ugarte Lopez de Arkaute.**

Enpresaburuen presioak eragin handia du koronabirusaren krisian Lombardian, eta sektore ekonomikoen jarduera eteteko erabakia zailtzen ari da. Gobernuaren "ezintasunaz" eta osasun sistemaren "kolapsoaz" hitz egin du Luca Radaelli (Bergamo, 1974) Bgreport atari digital independenteko kazetariak.

Zein da egoera une honetan Bergamon?

Nahiko gogorra. Lombardian otsailaren 21ean hasi zen krisia, eta une honetan Bergamo hirian ia mila hildakori buruz ari dira hitz egiten modu ofizialean; baina zenbakiak faltsututa daude.

Ez al dira datu errealak?

Gaixo kopurua askoz handiagoa da, ez dutelako probarik egiten. Covid-19aren proba bakarrik ospitalera iristen direnei egiten zaie, eta ez denei, larri daudenei bakarrik. Eta zaharren egoitzetan adineko asko hiltzen ari da, eta ez diete probarik egingo, ez dute jakingo birusetik hil ote diren. Koronabirusa dudala uste badut ere, sintomak badauzkat ere, ez didate proba egiten. Eta hori arazo handi bat da, inor ez baita konturatzen gaixo dagoen ala ez; inguruko jendearekin, familiarekin harremana izan dezakezu, eta konturatzen zarenean jada kutsatuta zaude. Hildakoen kopurua handiagoa da, baina are handiagoa da gaixoen kopurua.

Nolako etxeratzea ezarri dute eskualdean?

Justu-justu irten daiteke erosketetara eta lanera. Atzo bertan (astelehena), Lehen Ministroak

funtsezkoak ez diren sektore ekonomiko guztiak ixteko agindu zuen. Bihartik (asteazkena) egongo da indarrean dekretua, baina enpresaburuak gobernuak estutzen ari dira, eta badirudi dekretua ezartzeko interpretazioa enpresaburuen aldekoa izango dela. Greba orokorrera ere deitu dute, lantokiak ixtearen alde.

Etxeratzea errespetatzen al da?

Italia osoan 60.000 salaketa egon dira. Bergamotik, ordea, perspektiba guztiz ezberdina da, hemen hildako asko dagoelako eta jendea beharragatik ateratzen delako bakarrik, eta kontuz ibiltzen da, ez da besteengana hurbiltzen. Korrika egitera doazen pertsonen aurkako kanpaina bat egon da Italian, pandemiaren ardura korrika egiten duen jendeari leporatu nahian; eta Bergamon, jendea korrika egitera ateratzen da, baina ez da besteengana hurbiltzen. Hemen jendeak ez du ezer esaten, badakielako korrika egitera ateratzen zarela behar duzuelako, 40 metro koadroko pisu batean bizi zarelako. Min handia dago baina ez dago urduritasun handirik.

Zein da egoera ospitaleetan?

New England Journal of Medicine aldizkariak argitaratu duen Bergamoko ospitaleko 30 medikuk sinatutako agiri bat ekarri dugu webgunera, oso gogorra. Egoera erabat kontroletik kanpo dagoela diote, ez dutela protokolorik, ez zeudela izurriterrako prestatuta, eta inork ez dakiela nola kudeatu. Mediku guztiak kutsatzen ari dira eta ez dago lekurik, jendea



Luca Radaelli, Bergamoko kazetaria. LUCA RADAELLI

etxean hiltzen ari da, oxigenorik gabe. Esaten ari dira ospitalean hiltzen den batengatik etxean hiru hiltzen direla. Hori da proportzioa. 3.500 mediku ditugu kutsatuta, eta ezin da kudeatu.

Nola iritsi da Lombardia egoera horretara?

Alzanoko ospitalea da probintziako foku nagusia, eta egunak itxaron zituzten herria itxi edo ez erabakitzeko. Bi lagunek positibo eman zutenean, ospitaleko larrialdi gela berehala itxi zuten, baina ordu gutxi batzuen ondoren berriro ireki zuten. Bitartean, Lodi probintzia eta Veneto berehala itxi zituzten eta horrek emaitza ona ekarri zuen, birusaren hedapena gelditu zuten, baina Alzanon ez zuten itxi, enpresaburuek presio handia egin zitelako Legako alkateei. Beraz, zenbaki ofizialen arabera, hemen dugu Italian kutsatutakoen artean hilkortasun tasa altuena, %17. Gainera, kutsatzen diren hamarretik bi hil egiten dira.

Gobernuak ez zuen garaiz erreakzionatu?

Kudeaketa txarraren arazoa dago, ezintasunarena. Mundu global batean gaude, eta Txinan zerbait gertatzen bada Italiako gobernuak ezin du ezer ez egin, epidemiologoak bidali beharko ditu, hausnarketa egin eta bitartekoak jarri. Premia publikoaren benetako egoera dagoenean, eta gobernu baten benetako premia dagoenean, gobernuak ez dago prest, ez daki zer egin, ez dago

protokolorik. Orain egoera sinesgaitza da, armada hildakoak ateratzen ari da kanpoan erretzeko, hiriko errausketa-labeak ezin dituelako hilotz guztiak erre. Behingoagatik biztanleria zibilari laguntzen ari dira militarrek.

Nolako osasun-sistema du Lombardiak?

Osasun-sistema ustela dugu Lombardian, urrezko arrautzen oiloa da, osasungintzatik diru pila bat ateratzen dutelako. Eskualdea azken hogeit urteetan gobernatu duen Legak eta eskuineko katolikoek kudeatu dute, eta osasungintzaren alderdi asko pribatizatu dituzte. 2007tik 30.000 milioi murriztu ziren gastu publikoan, eta %7ko murrizketa egon zen ere medikuen plazetan.

Orain laguntza eskatu behar izan dute.

Kubako eta Txinako medikuak iritsi dira Lombardiara; eta Errusia ere laguntza bidaltzen ari da. Interesgarria da eskuinak kudeatutako eskualde batek, etorkinen aurkako politikak egin dituenak, orain Kubari laguntza eskatzea; eta Kubak inolako arazorik gabe eman dio. Medikuek etorri dira euren lana egitera, ebolaren epidemiarekin esperientzia handia dutelako.

Zein izaten ari da jendearen erreakzioa?

Jendea oso haserre dago, eta helburua batez ere enpresariak dira; etxean geratu behar dutela esaten diete eta gero lanera bidaltzen dituzte. Zailagoa da erantzukizun politikoa argitzea, pilota pasatzen ari direlako gobernu zentralaren, erregionalaren eta alkateen artean, eta baita ezkerren eta eskuinaren artean ere.

Nola hartu dira eskubideen murrizketak?

Eskubideen murrizketaren eztabaida bigarren mailakoa da orain. Egia da eskubideen murrizketa dagoela, baina osasun beharra da konfinamendua. Isolamenduaren lehen arazoa ardurak politikorik eza izan da, jendea esaten zitzaion gripea bezala zela, iritzi kontraesankorrak zabaltzen ziren, eta jendea ez da etxeratu; baina jendea dakienean zer gertatzen ari den, burua dauka eta badaki gizarte gisa antolatzen.

Konplotaren ideia ere zabaldu da hainbat sektoretan.

Ezin dugu pentsatu hau kontrol sozialerako modu berriak esperimentatzeko konplot bat denik. Gizartea kontrolatzeko modu berriak esperimentatzen ari dira, botereak esperientzia hau erabiliko du etorkizunean gauzak egiteko, baina zuk ere erabil dezakezu. Borroka bat da, baina ez dut uste aurrez antolatutako zerbait denik... Praktika ezberdin bat dago eta praktika desberdin hori botereak erabiliko du, hori argi dago, baina guk ere; borrokatu behar dugu. ■■■

"Bakoitzak bere errutina-eskema du; ez dago formula bakarra"

ENRIQUE SARATXO PSIKIATRA ETA PSIKOTERAPEUTA

Elkartasun garaia da Enrique Saratxo psikiatraren ustez, osasun krisialdi honetan antolatu eta indartuta ateratzeko momentua. Defentsa gabeziaren sentazioak pertsonak elkartu eta "bakoitzaren onena" agerian uzteko garaia dakarrela uste du; "ez dezagun gutxietsi egoera hauetara egokitzeke dugun gaitasuna".

Testua: **Anakoz Amenabar**. Argazkia: **Ediren**.

Gasteizko Ediren osasun kooperatiban azken asteetako lan jarduerari eusten saiatzen ari dira, oztopoak oztopo. Lanketa psikologikoak bat-batean ez uzteko, modu telematikoan posible den kasuetan, babes psikologiko saioak *skype* bitartez eskaintzen ditu Enrique Saratxok. Hori eskura ez dutenei, berriz, telefonoz egiten die jarraipena; "dei motzak izaten dira, baina maiz, eta momentuz ondo erantzuten ari dira".

Buru osasuna zaintzea garrantzitsua da etxealdi egun hauetan, ezta?

Bai. Baina ez dezagun gutxietsi jendeak egokitzeke duen gaitasuna. Gizakia antzina-antzinatik ohituta dago ziurgabetasunera eta aldaketetara, eta krisi-egoeretan erreakzionatu behar izatera. Egungo jendartea segurtasun-sistema batez inguratu da, eta halako gauzak gertatzen direnean zalantzan jarri eta defentsa-gabeziaren sentazioa sartzen zaigu, baina ikusten dugu jendeak erreakzionatzeko gaitasuna duela. Arazo emozionalak dituzten pertsonak ere hazi egiten dira halako egoeren aurrean; benetako mehatxu bat eta benetako arrisku bat

datorrenean, behartu egiten gaitu interkonektatuta egotera, erreakzionatzera, eta errealitatearen premia horrek gure barne-gatazka emozionalak bazterrean uzten ditu, errealitatea inposatu egiten baita, errealitate sendoa baita, eta, ondorioz, lehenetsi egin behar izaten dugu. Eta sorpresak izaten dira salbuespenezko egoera hauetan; badago egoera normaletan lidergo ezaugarri jakin batzuk dituen jendea, eta orain nahasita dabilena; eta badaude bigarren maila batean egon direnak, protagonismorik ematen ez zaienak, eta halako egoeretan nabarmentzen direnak. Izaten dira ideiak dituztenak, sormena astintzen dutenak... eta interneten komunitate birtual zoragarri bat ikusten ari gara.

Zein da etxealdiaren nahaste emozional ohikoena?

Ansietatea da lehena, eta beldurra. Etapak ere izaten dira; denbora bat eman behar zaigu gertatzen ari dena asimilatzeke, eta kontuan hartu behar da ideiak hegazkinez doazela baina sentimenduak astiro; sentimenduak beste abiadura batean prozesatzen dira, eta egun batzuk behar ditugu egokitzeke, gertatzen ari dena asimilatzeke. Ez gara heroiak eta ez dugu zertan izan; beldurra ez dugu borrokatu behar,



harekin bizitzen ikasi behar da. Beldurra gure etsaia dela pentsatzen hasten bagara, orduan okerrago jarriko gara. Beldurra egoerara moldatzeko erreazio bat da, erreazio normala da, egoera berri batean gaude. Arazoa beldurrari beldurra diogunean dator; izua pizten da orduan, eta zaurgarriago egiten gaitu. Informazio egokia badugu, babes-neurriak zeintzuk diren baldin badakigu, babes-errutina horiek hartzen baditugu, seguru egon gaitzek.

Egunerokoan errutina bat ezartzea, zeregin bat jartzea, beharrezkoa al da?

Bakoitzak bere funtzionamendu-eskema egin behar du, eta bere errutina eraiki behar du. Ez du denentzat balio formula batek; badago metodikoa den jendea, eta horiek errutina bat beharko dute, kontrol gehiago behar dutelako, baina beste batzuek ez. Beste batzuek, berriz, bat-batekotasuna, sormena, umorea... Pentsatu behar dugu egoera hauetan gugandik onena atera dezakegula. Ezin dira emozioen ikuspegitik gomendioak eman, denei berdin aplikatzen zaizkienak. Bakoitzak bere borroka-eredua bilatu behar du; batzuentzat zorrotzagoa, beste batzuentzat samurragoa.

Koronabirusaren inguruko informazio zurrunbiloa kaltegarria izan daiteke?

Ezinezkoa da informatuta ez egotea, baina batez ere balio digun informazioa behar dugu, denak ez digulako balio. Gure eskema informatiboa eraiki behar dugu, gure plana. Eta, gogoratu, ez gaude gerra batean; hozkailua beteta daukagu, gure etxea daukagu, hornidura daukagu, telebista dugu, konektatuta gaude.

Eta, aldiz, "gerra" simila etengabe entzuten da.

Alderaketa hori erabiltzen ari dira, eta ni ez nago ados. Gure gurasoek gerra bat bizi izan zuten, gure aurreko belaunaldiak hauek baino gauza okerragoak bizi izan zituzten, haiek badakite zer den hozkailua beteta ez edukitzea, haiek badakite zer den etxean bonba bat noiz eroriko den itxarotea.

Zein helduleku du babesgabe sentitzen den lagunak?

Talde kontzientzia eduki behar da, elkartasunaren garaia da, eta hain zuzen ere sare sozialek interkonektatuta egoteko aukera ematen digute. Izan gaitzen kontziente ontzi berean gaudela, eta bakoitza bere aldera korrika hasten bada hondoratu egiten dela. Antolatzen bagara, ekaitza pasatuko da, eta indartuta aterako gara, gauzak ikasita.

Nolako arrastoa utzi dezake itxialdi honek?

Argi dago ezer ez dela berriro berdina izango. Lehenik eta behin, honek konfort-gunera astintzen eta hausten digulako. Dena babestu eta seguru izatera ohituta gaude, segurtasun-sistemak eraikitza, dena metatza... eta horrelako gauzek ahulak garelako esaten digute, zaurgarriak, eta hori lehenbailehen asimilatu behar dugu. Bat-batean Txinan gizon batek zerbait jan eta mundu osoan izan du eragina, tximeleta efektua; alegia, herrialde globala dela hau, eta hori errealtate ukaezina da. Halakoak alde batera utzi nahi ditugun arren, horrelako krisiak dira kokatu eta errealtatean jartzen gaituztenak. Mundu interdependentea gara, eta ezin dugu bakoitzak bere kontura gerra egin. Bizitzeko eta ulertzeko beste modu bat birpentsatu behar dugu, baita ekonomikoki ere; begi-bistakoa da beste krisi bat etorriko zaigula, baina honek ere behartuko gaitu ekonomia erlatibizatza; ekonomiaren menpekoak gara, iparra galtzen ari gara, eta halako erronkak dira berriz ere bide onetik kokatzen gaituztenak. Guri tokatu zaigu, eta egin ahal izango dugu, batzuen eta besteen babesarekin, indartuta aterako gara, talde handiagoa, solidarioagoa. ■■■

Ez dadila ignorantzia zaharra berritu



EDU ZELAIETA ANTA
IDAZLEA ETA IRAKASLEA

Har dezatela balio juridikoa hemerotekek,
hildakoak negarrez ohoratu ondotik,
gaixoak arduraz zaindu ondotik,
langileak leihoetatik txalotu ondotik.

*Ez daitezela distantziak besarkadetan gelditu,
larrutik larrurakoa pantailetara eramane eta gero,
umeen galderak segurtasunez baldar erantzun eta gero,
beldurrak itxaropenari ezikusiarena egin eta gero.*

*Adostu dezagula bisurte madarikatuaren arrastoa,
udaberriko ekinozioa eklipsatu ondotik,
uda itsasoan bainatu ondotik,
udazkena zalantza bihurtu ondotik.*

*Ez dadila ignorantzia zaharra berritu,
surik gabeko gerran zibil aritu eta gero,
baliabide eskaseko zientziak bidea argitu eta gero,
begi llaburreko ekonomiak mundutik bidali eta gero. ■*

GUTUNAK

Zabaldur dezagun birusa**MAITE SOLOZABAL KORTABARRIA**

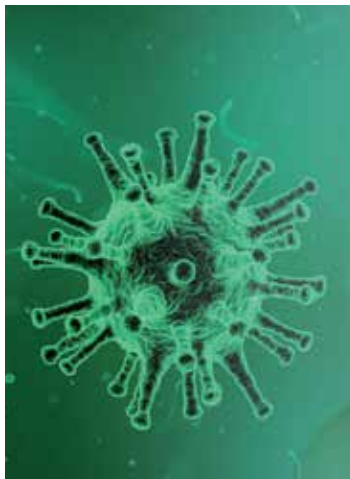
GASTEIZ

Duela aste batzuetatik hona Covid-19a izan da gure gizartea ukitu duen gaia. Gaur egun, guztiok aski ezaguna dugun birusa. Birusa zentzu guztietan, kolokan jarri baitu gure gizartea; hasi politikatik, ekonomiatik pasa, osasun zentroak kolpatu eta norberaren egunerokotasuna kolokan jartzeraino.

Hasieran, umorez hartu genuen; ostean, ezjakintasun eta beldurrez. Orain, emozio horiek eta beste asko nahasten dituen zurrunbilo batean sarturik gaudela esan dezakegu. Hala ere, zurrunbiloak zurrunbilo, zer pentsa ematen duen gaia izan ere bada; kolektibotik hasi eta indibidualeraino.

Ez naiz politikariak hartutako prebentzio neurriez eta moduez ariko, nondik hasi jakingo ez nuke eta, hori bai zurrunbiloa!

Bai, ordea, nitaz, gutaz, bizilagunez, kaleaz, hiriaz... gizarteaz, finean. Ezustean hain sozialak eta kaletarrak garen gizakioi kontraesan handi baten barruan sartu gaitu gizarteak berak. Hasiera batean tentsioz eta beldurrez hartu genuen emergentzia egoera delakoa. Emergentsiazko egoera, baina, gure bizitza soziala eten izan den momentuan bihurtu da emergentsiazko.



PIXABAY

Askotan pentsatu izan dugu badakigula norberak bere buruarekin egoteko denbora hartzen. Egoera honetan, aldiz, hausnarketa ugari piztu zaizkit. Nork ez du pentsatu gure egunerokoan zeinen abiadura bizkorrean ibiltzen garen? Ba ote dakigu gelditzen? Geldirik egoten? Momentua eta oraina bizitzen? Geure buruarentzako denbora hartzen badakigula esan daiteke. Beste aukerarik ez denean, baina. Ba al dakigu denbora hori gozatzen ordea?

Hausnarketak hausnarketa, zer pentsa eman dit bereziki birus honek. Erosketa azkar bat egitera jaisterakoan tentsioa suma daiteke kalean, bai-eta elkartasuna, neurri berean. Mugikorra sutan dabilen egun hauetan, umorea eta sormena da nagusi guatxap talde eta lagunekin elkarbanatutako bideo deietan. Arratsaldeko zortzietan etxeko leihoan jarri

eta txalo zaparrada jotzera irteterakoan, orain artean inoiz agurtu ez dugun bizilagunaren aurpegian, esperantza eta laguntasuna suma daiteke.

Nork daki, agian, guzti hau pasatzen denean, hain sozialak eta kaletarrak garen pertsonon bizitza aldatu lezake birus honek. Momentu ona izan daiteke etxeko isolamendutik irten eta gure ingurune hurbila aldatzeko. Leihotik pareko bizilaguna agurtzen hasi, kalean jende ezezaguna irribarre batez agurtu edota gure betiko tabernetako jendea muxu eta besarkadaz agurtzen hasteko unea!

Ingurune hurbiletik hasi eta gizartea aldatzekoa. Hainbeste kostatu, baina aldi berean hain gustuko eta beharrezko dugun alaitasun, laguntasun eta maitasuna ikusgarri egiteko unea. Nork daki zenbat egunen ostean izango den: 14 egun, 15, 16... edo 19, akaso. Auskalo! Zabaldur dezagun birusa, eguneko 19 irri, 19 muxu eta 19 besarkada nahikoa izan baitaitezke birusa hedatzen hasteko. Norbanakotik, indibidualetik hasi eta kolektibora.

Hausnarketak hausnarketa eta kontraesanak kontraesan, etxe edo bizileku bakoitzera goxotasunez beteriko irribarre handi eta besarkada bana!

Norbere buruaz eta lasaitasunaz gozatzeri! Etxetik irten orduko mundua alda baitaiteke!

Birusarekin ala birus gabe, kalean elkartuko gara! ■■■

BIDALI ZURE GUTUNA: erredakzioa@alea.eus

Gutunarekin batera, bidali zure izen-abizenak, herria, telefonia eta nortasun agiriaren zenbakia.

ALEAK eskubidea du gutuna laburtzeko eta alea.eus-en argitaratzeko.



IRUDITAN

Herrialde osora zabaldu dira garbiketa bereziak

Birusaren hedapena murrizteko ahaleaginean, garbiketa lanak indartu dituzte Araba osoan. Zanbranan eta Legution, esaterako, traktoreak atera dituzte bazterrak garbitzeko. Arabako suhiltzaileak ere Covid-19aren kontra gogor ari dira lanean, bereziki, herrialdetik sakabanatuta dauden nagusien egoitzak eta herritarrek erabiltzen dituzten elementuak eta gunek desinfektatzen. Gasteizen ere neurri bereziak aplikatzen hasi dira ospitale eta osasun zentroen kanpoaldean, janari denden inguruan edo garraio publikoko markesinetan eta geltokietan. **Argazkiak: Aitor Abecia, Arabako Foru Suhiltzaileak eta Langraiz Okako Udala.** ■■■



**Bidali zure argazkiak testu labur
batekin: erredakzioa@alea.eus**

Duela ehun urteko giroan

Koronabirusa munduan hedatu ahala zabaltzen dira gaurko eta 1918ko gripearen pandemien arteko konparazioak; atmosfera beldurgarria antzekoa bada ere, errealitatea arras desberdina da.

ESTITXU UGARTE LOPEZ DE ARKAUTE

Lehen Mundu Gerrako armaden eskutik zabaldu zen Espainiako gripea mundu osora, eta XX. mendeko pandemia handiena bilakatu zen. Ehun urte luze beranduago, herritarren zein merkantzien mugikortasunaren hedapenari esker, mundu globalizatuan zabaldu da ere XXI. mendeko lehen pandemia. Beldurra da ezaugarri komun nagusia.

Amerikako Estatu Batuetatik iritsi zen Europara *Spanish influenza*, *Spanis Flu*, *Spanish Lady*, *Grippe Espagnole* edo *Gripe Española* izenekin ezagutu den gaitza. Gerrarik gabe, hedapen mugatuko gaitz bat besterik ez zen izango. Alta, Lehen Mundu Gerrarekin batera gertatu zen milaka soldaduen mugimenduari esker, mundu osora zabaldu zen izurritea. Hala, 1918 eta 1919 urteen artean, milioika hildako utzi zituen.

"Gripearen zabalkuntzaren baldintza *sine qua non* Gerra Handia izan zen". Hala jaso dute Liliana Henao-Kaffur eta Mario Hernandez-Alvarez Kolonbiako Unibertsitateko ikertzaileek pandemiari buruz orain dela lau urte egindako ikerketan: "1918ko apirilaren hasieran, AEBetan lehertu ondoren, Bresten (Bretainia, Frantzia) agertu zen gripea, tropen lehorreratzea hiri



Herritarrak gasazko maskarekin. U.S. NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE

horretan izan baitzen; hilabetea amaitzean, Italian ere jazo ziren kasuak, eta baita Frantzia ziren Alemaniako soldaduen artean ere. Maiatzaren lehen zatian, berriz, Espainian, Grezian eta Portugalen agertu zen gripea; eta bigarrenean, Shangaira eta Bombayra ere iritsi zen".

Zentsuratik izena

Bistan denez, Espainia ez zen gripearen jatorria izan. Lehen Mundu Gerran, herrialde neutrala zen, eta bertako komunikabideek zentsurarik gabe zabaldu zituzten gaitzaren inguruko txostenak eta informazioak. Hortaz, eta arazoaren berri eman zuen herrialde bakarra izateagatik izurritea "Espainiako gripea" bezala ezagutarazi zuten; "izen xenofobo eta hipokrita" idatzi dute ikertzaile kolonbiarrek.

Alemania, Ingalaterra eta Frantziako komunikabideek, ordea, "herrialdeko armaden adoreari eusteko" gripearen inguruko informazioak ezkutatu zituzten.

Zentsurak eta baliabide faltak birusaren foku hilgarria ikertzea eragotzi zuten, eta biktima gehienak 20 eta 40 urte bitarteko gazte eta heldu osasuntsuak izan ziren. Sukar altua, belarrietako mina, nekea, beherakoak eta noizbehinkako okadak ziren gaixotasunaren berezko sintomak. Pandemia hil ziren pertsona gehienek bigarren mailako bakterio-pneumonia izan zuten, antibiotikorik ez zegoelako.

Milioika hildako

Gaixoentzat osasun protokolorik ez zegoenez, aireztatu gabeko gune txikietan pilatzen ziren pazienteak. Garai

hartan, oihal eta gazazko maskara ezaguna egin zen, nahiz eta guztiz alferrikakoak izan.

Guztira, bi urtetan, 40 milioi pertsona baino gehiago hil zituen Espainiako gripeak mundu osoan. Ez da ezagutzen pandemiaren zifra zehatza – ikertzaile batzuen esanetan 15 milioi dira eta beste batzuen ustez, ordea, 100 milioi –, baina oraingoz, historian jazotako izurriterik handiena da. Berez, Osasunaren Munduko Erakundearen sorrera ere bultzatu zuen, 1923an, etorkizuneko pandemiei aurre egiteko asmoarekin.

1918ko urria Euskal Herrian

Europar, 1918ko martxoa eta apirila bitartean zabaltzen hasi zen gripea, eta udazkenean eta neguan eman ziren hildako gehienak. Hurrengo urtean hirugarren olatu bat jazo zen, ahulagoa.

Euskal Herrian, berriz, ez zen ia gripe kasurik izan 1918ko udaberrian. Espainiako gripe epidemia iraila eta abendua bitartean gertatu zen, eta 1918ko urrian eragin zuen hilkortasun handiena.

GASTEIZEN, GRIPEAK SOLDADUAK ETA SEMINARISTA GAZTEAK KOLPATU ZITUEN



Seattleko poliziak, maskarak jantzita gripearean epidemian. U.S.NATIONAL ARCHIVES

Hirugarren olaturik ez zen egon, eta 1919ko eta 1920ko lehen hilabeteetan kasu bakan batzuk soilik eman ziren.

Anton Erkoreka Medikuntza Historiaren Euskal Museoaren zuzendariak 2006an argitaratu zuen *La pandemia de gripe española en el País Vasco* (1918-1919) ikerketan jaso du gripeak populazioaren %50 eta %60 kolpatu zuela; eta heriotz-tasa %12,1koa izan zen.

Gasteiz, soldaduak eta abadeak

Esan bezala, Espainiako gripearean bigarren olatua izan zen larriena. 36.640 biztanle

zituen garai hartan Gasteizek, eta irailaren amaieran hasi zen izurritea zabaltzen bertan.

"Intentsitate handiarekin ageri da urrian; azaroan zehar kasu ugari daude; 1919ko udaberriara arte zabaltzen da". Erkorekak jaso duenez, soldaduen artean eta Bizkaitik zein Gipuzkoatik Gasteizko seminariora ikastera joaten ziren gazteen artean izan zuen eraginik handiena Espainiako gripeak. "Gazte jendea kolpatu zuen, 15 eta 34 urte bitartekoak; eta gizon gehiago hil ziren emakumeak baino; 21 urteko gizon asko. Errekrutak edo seminaristak".

Europa osoan bezala, Gasteizen ere pandemiak heriotza gutxi eragin zituen hiriko haurren artean eta 45 urtetik gorako pertsonen artean, "agian aurreko gripe-epidemiak immunizatuta zeudelako". ■

ESPAINIAKO GRIPEAK BULTZATUTA SORTU ZEN OSASUNAREN MUNDUKO ERAKUNDEA



Heraldo Alavés egunkariaren 1918ko urriko ale bat. ESPAINIAKO KULTURA ETA KIROL MINISTERIOA

Araba, epidemia egoeran

1918ko urriaren 12an deklaratu zuen Espainiako Gobernu Zibilaren Osasun Batzordeak epidemia egoera Araban, "herrialdeko herri gehienetan eta hiriburuaren dagoen gripe izurriteari aurre egiteko". Heraldo Alavés egunkariak jaso zuen albiste, eta urriaren 14ko alean hartu beharreko neurriak zerrendatzen zituen agiria argitaratu zuen.

Ez zuten konfinamendua agindu, baina herrialdeko jarduera kulturala, soziala eta ekonomikoa geldiarazteko hainbat erabaki hartu zituzten. Besteak beste, trenbide konpainiei eskatzen zitzairen "gas bidezko desinfekzio-ganbera bat" prestatzeko, eta "bidaiariak ikuskatzeko eta desinfektatzeko" beste lokal bat atontzeko. Halaber, herriko traperoei debekatu zitzairen "udaletxeko zaborren biltegietan hondakinak jasotzea"; eta "alde zaharreko etxeetako etxadien artean

dauden espazioak" egunero garbitzeko agindua eman zieten udal poliziaiei. Bestalde, elizetako ateetan, "esmaltatutako edo kristalezko xafalak jarriko dira, behar den altueran, jendeak ateak heltzen dituenean eskuen zikinkeria ateen ertzetan ez uzteko". Gainera, elizako atarian honako agiria jartzeko agindu zuten: "Tenplua errespetatzeko eta higie-ne-arrazoiengatik lurrean tu ez egiteko erregutzen da".

Gripearen izurritearen aurrean erakutsitako "aurreikuspen faltagatik" hainbat sektoreren partetik kritika ugari jaso zituen garaiko Gasteizko Udalak, eta egunak joan ahala Osasun Batzordeak hartutako neurriez gainera erabaki gehiago hartu behar izan zituen. Hala, Plaza Berriko

KRIKITA UGARI JASO
ZITUEN GASTEIZKO
UDALAK AURREIKUSPEN
FALTAGATIK

dantzaldiak bertan behera utzi ziren, trapuen dendak itxiarazi zituen, eta era guztietako ikuskizunak debekatu ziren. Horrenbestez, antzokia bera eta frontoia ere itxi zituzten.

Duela ehun urteko osasun krisian ere egon ziren herriarren beharren lepora etekin ekonomikoa atera nahi izan zutenak. Hala, Udalak eta Diputazioak kanpaina bereziak martxan jarri zituzten, adibidez, limoi-en birsalmentan aritzen zirenen kontra; halaber, esnearen prezioa igo zuten esne-saltzaileei isunak jarri zizkieten eta patatak pilatzen ari ziren herriarrak ere zigortu eta jakiak konfiskatu zituzten.

1918ko urriaren 26ko Heraldo Alavesek hala jaso zuen: "Gaur jarri ditu salgai Udalak ostegunean konfiskatu zituen patatak. Halere, alkateak jakin izan du zenbait saltzailek haurrak eta gazteak bidali dituztela patata horiek erostera, eta pertsona horiei 50 eta 100 pezeta arteko isunak jartzeko prest dago".



Izan
zaitez
ALEAkide



alea.eus/harpidetzak

"Bada garaia migrazioaren kezka lehen lerroan jartzeko"

AMETS ARZALLUS BERTSOLARIA ETA IDAZLEA

Oihaneder Euskararen Etxean aurkeztu behar zuen, aste honetan, 'Miñan' liburua Amets Arzallusek, koronabirusak dena estali aurretik; aurkezpenerako data berri baten zain, ALEA-rekin hitz egin du.

ANAKOZ AMENABAR

2018an egin zuten topo Ibrahim Baldek (Konakry, Ginea, 1983) eta Amets Arzallusek (Hendaia, 1983). Anaia txikiaren bila egindako bidaia ekarri zuen Balde Euskal Herrira, eta Irungo Harrera Sarean boluntario zebilen Arzallus ezagutu zuen. Asilo prozesuan laguntzeko izan zituzten solasaldietatik abiatuta, bien arteko harremanetik sortu dute *Miñan*, Balderen bizipena oinarri duen liburua.

Zergatik aukeratu zenuen Ibrahim Balderen istorioa? Zerk egiten zuen berezi?

Hasi zitzaidan esaten berak ez zuela Europara etorri nahi, eta horrek logika hautsi zidan, korapilo berezi bat bazuela ohartu nintzen. Baina istorio berezia izateaz gain, nahiz eta denek duten istorio berezia eta zaila dudarik gabe, honek beste ezaugarri bat ere bazuen; ahozko kontakizun berezi bat zuen, logika propio batekin eta halako edertasun arraro batekin. Istorioa eta istorioa kontatzeko modua ere bazituela ikusi nuen.

Nolakoak izan ziren elkarriketa saio haiek?

Hainbat egin genituen, frantsesez. Gero berrikuspenak,

beste detaile batzuk jaso, nik idatzitakoa irakurri berak zuzendu zezan... Joan-etorri eta mugimendu asko ibili genituen elkarrekin.

Paperera bere ahotza eramatea zen helburua, ezta?

Bai, nik ez nuen filtro lana egin nahi, ez tutore lana; ez nuen erdian azaldu nahi. Eta nahiz eta idazten duenaren eskua gelditzen den, maskara transparente bat jarri nahi nion bera ahalik eta gardenen ikus zedin eta batez ere entzun zedin. Hitz egiteko modu berezia duelako, eta ahozkotasanaren artea ere baduelako; ni ere, bestalde, ahozkotasanak motibatzen nau, nire jardunbidea gehiago delako ahozkotasanaren inguruan, eta ahozko horri leku berezi bat eman nahi nion. Eta, nola ez, Ibrahimak hain jario berezia izanda, paperean entzungo zen ahots bat utzi nahi nuen.

Lanketa handia izan du horrek?

Ordu eta denbora asko izan da. Hasieran transkripzio prozesu bat izan da, horrekin bere ahotsean barneratu eta bere osagai guztiekin idazten hasteko. Eta gero, batez ere, ezabatze lan luze bat izan da. Idazten bezainbat denbora pasatu dut gauzak kentzen,

arintzen eta sinplifikatzen. Eta ez da batere erraza, buelta asko eman dizkiozun esaldi bat kentzea kasik behatz bat moztea bezala da, baina ikasi behar izan dut hortan ere.

Zer irizpide edo intuizioren arabera ezabatu duzu?

Intuizioa, batez ere. Eta etxean prozesu osoa segitu eta irakurri duen pertsona bat izan dut, begirada bat izan dut oso ondo zuzendu nauena kentzen edo zerbait luzatzen. Azkenean ia zure haur bat bezalakoa da, eta oso zaila da horri nondik zer moztu aurkitzea.

Ahozkotasan horren adibide, kontakizunean iltzatuta geratzen diren 'taf taf' tiroen moduko onomatopeiak izan daitezke?

Taf taf adibidez berak hala ekarri zuen, bere memorian zegoen hots hori. Iruditzen zitzaidan bazuela indarra, aldi berean beste genero batzuetako puntu bat ematen ziola, eta entzungarri egiten zuela istorioa. Askotan, gauzak esaldi luze batean korapilatu gabe, hizki gutxirekin esanak uzten zituen. Irakurtzen duen pertsonak berak eraikiko du informazio gutxi horien gainean; Ibrahimak hala kontatzen du, oso modu onomatopeikoan eta hotsak entzunez.

Zer irakaspen atera duzu liburuia idazteko prozesu guztitik?

Irakaspen bat baino gehiago. Azkenean liburu baten prozesua harreman baten prozesua da, eta nik harreman horretan pila bat ikasi dut. Oso erraza da esaten "nik harreman orekatu bat nahi dut", baina abiapuntua oso desberdina da; gure egoera, gure ziurtasuna eta migrante baten ziurgabetasuna eta prekariedade totala... Oso abiapuntu desorekatua da, eta hortik berdinetik berdinera parez pare jartzea ez da batere erraza, baina intentzio horrekin abiatu naiz eta ohartu naiz nahi gabe zenbat baldarkeri egiten ditugun harreman horretan: gauza bat galdetzerakoan, baita eskaintzerakoan ere, zenbat kontu eduki behar den ematen diozun lehenengo hitzetik eta azkeneko xentimora arte.

Harreman hori oso delikatu da, eta pertsona bat bere duintasunean zaintzeko dena ez da ematea, eskeintzea eta zu babesten jartzea. Pila bat ikasi dut eta erakutsi dit zenbat daukadan ikasteko; baldarkeria asko eginez bidean, ahaleginduz biak begirada altuera berean izan dezagun. Oso prozesu zaila da, baina bide horretan aurrera egiten pila bat erakutsi dit.

Migranteekiko enpatia faltaren kritika izan daiteke Ousmane mutikoaren inguruan esandakoak: "Denek esaten dute erotuta dagoela. Baina nik ulertzen dut".

Nik mutiko hori ezagutu dut, Irunen gure ondoan zegoen liburuarekin ari ginenean. Ez zen batere erraza pertsona horrenganako hurbilpena, hor zegoen, pixkat bat fosilizatzen ari zen komunikazioa zaila



Ibrahima Balde eta Amets Arzallus, 'Miñan' liburuaren aurkezpenean. ANDONI CANELLADA

zelako, eta Ibrahimak esplikatu zidanean bera pertsona horrekin nola ahalegintzen ari zen, guretzat ere boluntario bezala eta Irungo Harrera Sarean daudenentzat ikasgai bat ematen zuela pentsatu nuen; eromenaren ertzean

"EUSKARRI GUZTIEN BEHARRA IZANGO DA MIGRAZIOAREN KORAPILOA BISTARATZEKO"

dagoen pertsona bat oso zaila da ulertzen gure posiziotik, baina minimoki ahalegina zor dugu eta Ibrahimak bere esperientzia pertsonaletik guk baino askoz gehiago ulertzen

zuen, eta guri ere ulertzen zigun. Gure begirada eta posizioarekiko kritika bat edo minimoki lekzio bat zen, eta horregatik jaso nahi izan dut. **Irakurri dio norbaitek liburuia Ibrahimari?**

Banuen kezka handia berak sinatu behar zuen zer bait zelako, eta jabe izan zedin nahi nuelako. Ibrahimari nik irakurri nion bertsio osoa amaitu nuenean, frantsesez, lerroz lerro. Hainbat egunetan egin genuen, zatika, eta erdiraino iritsi ginenean ikusi nuen berak ez zuela gogorik segitzeko, sufritzen zuela eta gelditzeko esan zidan; nik ere pentsatu nuen liburuaren barne koherentzia ehuneko ehun zaintzea baino kasi inportanteagoa zela momentu hartan bere osasuna eta bere egoera animikoa zaintzea.

Erditik aurrera ezin izan genuen ariketa hori egin.

Bada asmorik bere ama hizkuntzan –pularra– argitaratzeko?

Orain liburua eskutan izanda, nire ametsa hori litzateke, egun batean liburu hau pularrez eskutan edukitzea. Ez dakit zenbat bide izango duen, baina aitortuko dizut nire ametsa dela eta espero dut gauzagarria izango dela egun batean.

Zein da Ibrahimaren egoera orain?

Noizbait Euskal Herrira etorri nahi badu ere, Madrilen dago orain. Asiloa ukatu zioten eta egoera irregularrean geratu zen justu liburua ateraz bezperan. Egoera konplikatuan, aterperik gabe geratu eta bestelako aterpe sare baten beharra izan du. Eta, nahiz eta asiloa ukatu, formakuntza hasia zegoen; mekanikari zegoen eta segitzen du zorionez formakuntza hortan, tailer batean. Ohe bat

badu, eta konkretuki orain pixkat izorratua Madrileko egoeragatik. Zoramen da oraintxe koronabirusarekin, Gurutze Gorritik ezin atera, dena blokeatua eta Ibrahima ere izorratua, egia esan.

Itxialdi luzeak ere aipatzen ditu liburuak. Bizi dugun etxealdia erlatibizatzeke...

Beste egoera batzuk ezagutuz eta munduko beste leku batzuetan egoera hau bera zer arrisku mailan bizitzen ari diren ikusita, gurea luxuzko konfinamendu bat izan liteke; ez du kentzen ez denik erraza eta bakoitzak bere egunerokotasuna aurrera ateratzeko komeriak sortzen dituenik. Baina bai, koronabirusa hemen guk edo migrante batek izan Madrilen, Irunen, edo izan Marokon nola eragin diezaiokeen... gu baino askoz ere gehiago izorratuko du honek eta askoz ere gehiago

konplikaturako dizkio eguneroko gauzak.

Bada migranteen inguruko istorioak entzuteko behar bat, ezta? Mikel Garcia kazetariak ere duela gutxi argitaratu zuen 'Hasiera berri bat'...

2018tik bereziki. Italiako bidea itxi zuten, eta ia migrazio osoa Andaluziatik sartu eta Euskal Herria zeharkatu zuen; Irunen sarea horrela osatu zen. Kalean gure begien aurrean ikusten hasi ginen lehen ziurrenik bazena baina ikusten ez genuena. Sentsibilitatea eta kontzientzia ere pixka bat begien aurrean azaltzen zaizunean, beste era batera ikusten duzu zure ondoan eseria dagoen hori. Orain, koronabirusak ez baldin baditu beste kezka guztiak airean eramaten, nik uste dut kezka hau lehen lerroan jartzeko momentua dela, aski krisi larria delako, iraunkorra;

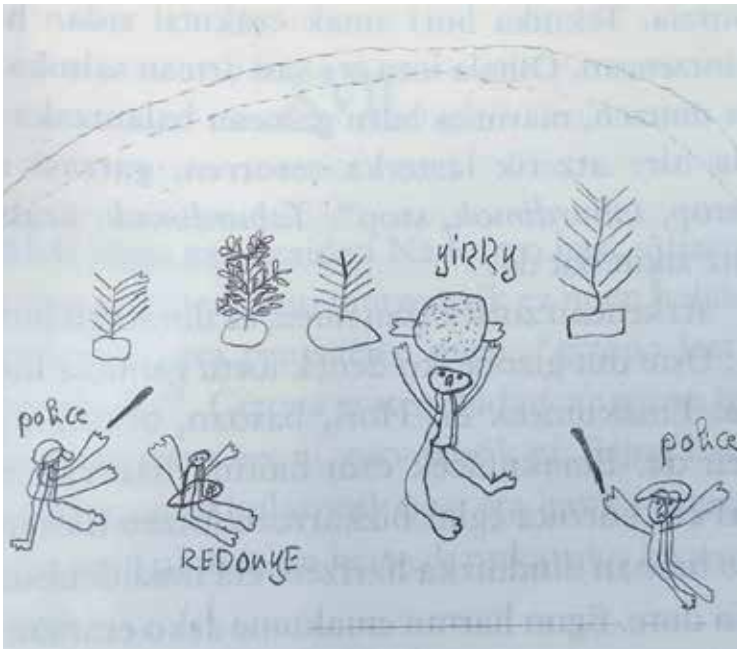
Mediterranean zehar gertatzen dena ezin da jasan.

Literatura da hori gerturatzeko modu aproposa?

Literaturak hori azaltzeko modu bat ematen du. Bere arriskuak ditu eta bere aukerak. Nik oso modu errealistan kontatzeko erabakia eta ahalegina egin dut, bere kontakizuna oinarri, baina fikzioa ere izan daiteke beste baten begien atzetik jartzeko aukera. Literatura eta beste euskarri guztien beharra izango da migrazioak duen korapiloa eta guk dugun ardura hori bistaratzeko.

Hasieratik izan zenuen buruan liburu formatua?

Komiki bat izan zitekeela pentsatu nuen hasieran, eta marrazkilari bila ere ibili nintzen. Azkenean erabaki nuen nik neuk egin nezakeen zerbait egitea. ■■■



'Miñan' liburuko ilustrazio baten argazkia. ERLANTZ ANDA

A2



**Antxeta
Irratia,
hegoak zabalik
Euskal Herri
osora**

Donostia 105.8 Mhz | Bilbo 91.4 Mhz
Gasteiz 90.4 Mhz | Iruña 106.70 Mhz

Haritzen erresuman bidea

Bostehundik gora haritz zahar daude Donemiliagako Munain eta Okariz herrien artean; Europako baso ederrenetakoa da hori, oso ezezaguna. Ibilbide lasaia dago inguru paregabe horretara.

TESTUA: ESTITXU UGARTE LZ. DE ARKAUTE
ARGAZKIAK: PHOT.OK

Ehun urteko haritzen eta Zadorrako iturrien bide berdea Europako Natura 2000 sarean dago. Bertan, Munain eta Okariz artean, toki zoragarri bat dago; bost mende baino gehiago dituzten 508 zuhaitz, eta horien artean 1.500 urtetik gorako zuhaitzen bat ere bada.

1995. urtean, Zadorra ibaiaren ibilbidean ikerlanak egiten ari ziren bi naturalistek haritz erraldoi bat aurkitu zuten, ustekabean. Inguru guztia arakatu ondoren, sasien artean, askoz ere haritz gehiago zeudela ikusi zuten. Bertako nekazariak eta abeltzainak ondo ezagutzen zuten tokia, baina ordura arte ez zekiten Iberiar Penintsulako eta, ziur aski, Europa osoko basorik zaharrenetako bat eta interesgarrienetako bat zela.

Biodibertsitate handia

Basoaren biodibertsitateak ere harritu zituen ikertzaileak. Izan ere, 2008. urtean, ehun urteko haritzei lotutako 103 kakalardo espezie katalogatu ziren. Bi "lehentasunezko zat" jo dira Europako habitaten zuzentarauan eta hamahiru ez dira apenas ezagunak Penintsulan. Hogeitik gora espezie berri ere aurkitu zituzten ikertzaileek. Briofitoetan –lorerik, hodirik eta sustrairik gabeko landareak–, 92



EUROPA OSOKO BASORIK ZAHARRENETAKOA DA MUNAIN-OKARIZKOA

goroldio-espezie eta 19 iratze katalogatu zituzten. Asko interes handikoak dira, eta gainera, sei mehatxupean daude.

Europako baso askotan daude eremu horretakoak bezalako zuhaitz zaharrak, baina ez da batere ohikoa hain toki txikian –Munain-Okarizko basoak 385 hektarea ditu– hainbeste haritz eta hain zaharrak egotea.

Koronabirusaren krisia igaro ondoren, beraz, aukera ederra

da Lautadako txoko honetara txango lasaia egitea. Inguruan bisita egiteko, Arabako Foru Aldundiak seinaleak dituen bidezidor bat atondu du, Munaindik abiatzen dena. Bidezidorra PR marka zuri eta horiekin seinaleztatuta dago.

Haritz motzak

Basoak Arimotxes izena du Munaingo eremuan eta Arimotxis izenarekin ezaguna da Okarizko lurretan. Izenek arbolak ustiatzeko modu tradizionalari aipamena egiten diote. Izan ere, antzina, mendi hauek zura ateratzeko erabiltzen ziren eta adarrak altuera jakin batean moztzen zituzten, zuhaitzei argimutilaren forma emanez. Hortik dator arimotx izena: haritz motza.

Zadorraren iturburua

Munain eta Okariz herrien arteko ibilbideari jarraituta, gainera, Zadorraren iturbururaino eta Peña Roja mendiraino luzatu ahal da ibilbidea. Arabako ibai nagusia da Zadorra, herrialdean arorik handiena duena. Entziako mendilerroan jaio da, Los Corrales izeneko iturrian, Donemiliagako udalerrian. Iturburua atzean utzi ondoren, Entzia mendilerroa igotzen jarraituko genuke eta minutu gutxiren buruan Peña Roja gailurrera iritsiko ginatke (1.067 m). ■■■



Ehun urteko haritzen bide berdea

Kuadrilla: Lautada.

Udalerria: Donemiliaga.

Luzera: 11 kilometro. Munainen hasi eta bukatu.

Bitxikeriak: Kondaira batek dio udaberrian basoan kukuaren txioa entzuten baldin baduzu urte horretan ez zarela hilko.

Zaindu gaitezen!

SEXUALITATEA



EMAIZE

Gure egunerokotasun arruntean presaz josiak ibili ohi gara eta egunean zehar gure gorputzari kasu egiteko hamaika aukera oharkabea pasatzen uzten ditugu. Oraingoan egoerak geldiarazi gaitu, eta zailtasunen artean aukerak bilatzea dagokigu. Denbora betetzeko milaka proposamen jasotzen ari gara sareen bidez, baina ohikoak diren gauzei merezi duten denbora dedikatzeko baliatu dezakegu, baita ere.

Etxean egotean lo arropa kendu eta higieena mantentzeak sekulako garrantzia du gorputza astindu, besteontzako konpainia atsegina izateko eta gu geu ondo sentitzeko. Dutxa lasai har dezakegu gehienok, ez dugulako inora joan behar. Tarte luzeagoa har dezakegu eta uraren tenperatura sumatu, xaboia astiro zabaldtu, azala leunki ukituz eta amaitzean olio edo kremaren baten lastans gozoa hartzeko aprobeitza dezakegu.

Jarduera fisikoa ere beharko dugu, aktibitate beharra eta egoerak sortutako emozio kontrajarriak bideratzeko. Askok kirola egiten dugu urtean zehar, baina korrika goaz korrika egitera, korrika yogara, korrika igeri egitera... Beti korrika eta azkar.

Egunotan guk aukeratu dezakegu, gure gogoen arabera kirola noiz egin, zenbat



PIXABAY

denbora egin eta dauzkagun aukeren artean (etxeko aparatuak, pisuak edo arroz paketeak, zumba, pilates, bakarka edo senitartekoekin...) gustukoena aukeratuz.

Gutxitan entzuten dugu gure gorputzak behar duena, eta gure agendaren araberrako ekintza fisikoak egiten ditugu. Oraingoan, ordea, badugu tarte barruan dugunaren araberrako ekintzak antolatzeke;

eta horrek egundoko ongizatea eskainiko digu.

Eta ezin ahaztu, baita ere, plazerarentzako aukera paregabea dugula. Banaka zein bikote harreman erotikokoak askotan erlojuaren araberrakoak dira, presazkoak, eta bidean senti dezakegun plazera azkar pasaz, helburu izaten dugun orgasmoan jartzen dugu fokua. Denbora kudeaketa berezia egiten ari garen honetan, orgasmoak ez ezik, plazerari dagokion lekua emateko aukera dugu. Sentitu, usaindu, irudikatu, entzun, gorputz txoko guztietan erreparatu, sentsazio bakoitzean murgildu...

Oraingoan ohikoa den "ez dut denborarik" edota "leher eginda nago" esan ordez, gure gorputzari baiezko biribila emango bagenio?

Zaindu gaitezen modu kolektiboan eta zaindu gaitezen modu indibidualean gorputza ere zainduz, maitatuz eta atsegina sentituz, dena hobea izango delako! ■■■

—emaize—

SEXOLOGIA ZENTROA
CENTRO SEXOLÓGICO

Bueno Monreal 1. behea · 01001 Vitoria-Gasteiz
945 265 896 · emaize@emaize.com · www.emaize.com

Sinonimoak

DULANTZI ESKOLA- 5. MAILA

Hamar goxoki daude.

Goxoki bakoitzaren barruan hitz bat dago.

Eskuineko hitzak ezkerreko hitzen sinonimoak dira.

Sinonimoak lotu behar dituzue.

Gero hiztegia bilatu behar duzue.

Hiztegia daukazunean konprobatu ondo dagoen ala ez.



Hizki zopa

TOKIEDER IKASTETXEA

Hizki zopa honetan 6 animalia galdu zaizkigu. Lagundu, mesedez, bilatzen.

O	K	A	O	I	A	R	A	M
J	R	K	L	Z	R	M	Z	N
K	S	A	E	V	R	A	E	P
L	T	Z	N	R	V	K	R	K
M	O	T	T	D	H	I	I	A
N	V	R	Z	E	A	d	A	T
I	W	A	E	A	X	O	Z	U
N	D	H	R	W	+	n	A	A
O	Y	L	O	G	B	E	S	T
P	Z	B	A	C	O	n	Z	L
Q	Z	L	H	Z	E	g	E	A



**Vitoria-
Gasteiz
geratu
etxean**

**Arduraz jokatu
eta ez atera
ezinbestekoa
ez bada**