



Batzuk lanean, besteak ez. Baina den-denak, saltoki handien mehatxupean. Egoera zaila bizitzen ari dira egunotan herrietako dendariak. IMANOL SAIZ

## Merkatari txikien kezka oso handia da, ez dakite nola eragingo dien krisiak

Egunotan lanean ari diren tokiko komertzioek salmentak egoki doazela esan dute, baina beldur dira atek itxi behar izan dituztenak zein egoeratan aurkituko diren osasun larrialdi egoera bukatzen denean // 2-3

**Oarsoaldeko eta Bidasoko sortzaileak, oholtzetatik sareetara**

Musikariek epe labur eta ertainera zituzten planak bertan behera utzi behar izan dituzte. Itxialdia bitartean, baina, ez daude geldirik // 4-5

**Koronabirusaren krisia bere artzain lanetik aztertu du Nikolas Mitxelena oiartzuarrak // 8**

**Pasaia** Trintxerpeko Itsastarrak Mendi Taldekoak, 70. urteurrena ospatzeko bidean // 12-13

—**IMANOL SAIZ**

**E**z dira herriko merkataritzaren garai onenak. Koronabirusaren krisiak sekulako eragina izan du Oarsoaldeko eta Bidasoko herri-tarren egunerokoa, bereziki ekonomiar dagokionean. Izan ere, ia denda guztiek euren atekak itxi behar izan dituzte azken astean, eta dirudienek, luzerako joko du konfinamenduak. Soilik beharrezkoak diren erosketak egin daitezke, eta horretarako herriko zenbait denda ere zabalik daude.

Egoera horren aurrean, supermerkatu handietarajo dute herri-tar askok, herriko merkataritza txikiaren kalterako. Baina, dendariak argi dute: osasun neurriak betetzeko herriko dendetara jotzea da komenigarriena, autorik hartu gabe, etxetik gertu superfizie handietan dagoen aukera berbera bermatzen ari direlako.

Azken aste luzeko egoera oso zaila izaten ari dela aitortu du Erreterria-Oreterako Errenkoalde merkatarik elkartek. Bertako kide da Josune Calvo, eta herriko merkatarik beldurtuta daudela aitortu du: «Zer gertatuko da he-

*Supermerkatu handietan bezalaxe, erosketak egiteko aukera berbera eskaintzen ari dira herriko dendariak koronabirusaren krisian. Bertan erosteko deia egin dute.*

## Etxetik gertu ere, dena eskura

riko dendekin orain? Irekitzeko aukera izan duten denda askok ere itxi behar izan dute, egoera sostengaezina bilakatu delako haietzako».

Supermerkatuek eta online salmentek, gainera, haserrea eragin dute dendarien artean, egoera aprobetxatzen ari direla salatu nahi izan du Calvok. «Ez dugu oso garbi ikusten online salmenta. Beharrezkoak diren gaiak saltzea bai, baina zergatik ari dira denetik saltzen? Egun itxita dauden dendetan erosi ezin den hori eskaintzen ari dira. Ez da oso logikoa», dio, amorrutz.

Zabalik jarraitzen duten dendek egoera ezberdina dela aitortu du Errenkoaldeko kideak, bai-

na bertako askoren etorkizuneko jarduna ere kolokan ikusten du. Halere, herritarrek erantzun dutela aitortu du, ez nahi bezala, baina askok supermerkatu handiei uko egin dietela dio, pozik.

### Herriko dendetan ez da elikagairik falta, apal guztiak beteta dituzte denek

Egoerak luzerako joko duela badakiten arren, ez dute amorerik emango merkatariek. «Nire esperantza da Aste Santutik bueltan berriz ere martxan jartzea, baina nork daki. Konfinamendua luzatzen badigute egoera ze-

haro oker daiteke. Gainera, ez dakigu jendeak zer kobratuko duen datozen hilabeteotan, ez dakigu zein baliabide izango dituen. Denean izango du eragina krisiak».

Azken egunotako egoera oso larria dela ere berretsi dute Hondarribiko dendariak. Amuitz merkatarik elkarteko Sonia Hercecek hala dela baieztatu du: «Orain arteko egoera zaila izan bada, oraingoa kritikoa da». Udallerri guztietan bezalaxe, denda oso gutxi aurki daitezke zabalik egunotan herrian, eta horrek sekulako kalteak ekarriko dituela azaldu du. Inolako diru iturririk gabe geratu dira ehunka herritar, eta guztiak etorkizuna ilun ikusten dutela aitortu du.

Egoera zailari bira ematen hasteko, saltoki handietara ez joteko gomendioa eman dute dendariak. «Denok dugu etxetik gertu dendaren bat, eta denak beteta daude, ez da produkturik falta. Zentzugabekeria iruditzen zait supermerkatu handietara jo behar izatea. Gainera amorruta ematen dit, supermerkatu handiak indartuta aterako baitira egoeratik. Haiek gehiago aberastu eta gu pobreak aterako gara krisi honetatik», dio Hercecek.

Horregatik, herriko dendetan erostearen garrantzia nabarmendu nahi izan du, eta herritar-rrak animatu dituzte hurbileko dendetan erostera, hori baita haren ustez, «osasun neurriak eraginkorrena».

Izan ere, jende gutxiago elkar-tzen da herriko dendetan, eta orokorrean etxerako bidea moztzagoa izaten da, arrisku gutxiagokoa. Eta ez dituzte soilik datozen asteotan erostera animatu. Etorkizunari begira orain arte itxita egon diren komertzio txiki-kietara kontsumitzaera joateko deialdia luzatu dute Amuitz merkatarik elkartetik. «Uste dut zenbait denda bidean gelditu daitezkeela, zaila izango dutela berriz ere atek zabaltea. Horregatik ber-

### Galderak

Oarsoaldeko dendarien errealtatea ezagutzeko inkesta egin du HITZAK. Oiarzango Uriña janari denda, Lezoko Garbiñe arrandegia eta Pasai Antxoko Urdin liburu dendako langileek ondorengo galdera sorta erantzun dute:

**1** Saltoki handi eta plataforma digitalen aurrean, nola ari zarete aurre egiten egunerokoari?

**2** Ohikoa baino lan handiagoa duzue azken egunotan?

**3** Denak etxean dauden bitartean, zuek lanean ari zarete. Nola ari zarete egoera bizitzeko?

**4** Osasun neurriak egokitzeko beharrezko laguntza jaso duzue?

**5** Etorkizuna, nola ikusten duzue?



«Zerbait ikasteko balioko digu honek, akatsak berriz ez errepikatzeko»

**Karlos Gomez**  
Urdin liburu denda

**1** // Azken egunotan jendea irailekin da herriko dendariekin, baina momentuko gauza bat izango dela uste dut. Online salmentek eragina izan dute orain ere, baina betiko kontua da. Beti izan da gure arazo handiena. Baina bai sumatu dudala jende gehiago etorri dela dendara, herritarrek erantzun dute. Halere, uste dut erosotasunagatik egin dutela askok, ez kontzientziagatik. **2** // Pittin bat gehiago saltzen ari naiz. Tabernariak saldu ohi izan diet prentsa, eta itxi dituztenez, gutxiago saltzen ari naiz. Halere, haurrentzako produktuen salmentak gora egin du. Jolasak, liburak, eskolako materiala...

Jende guztia etxean dago, asper-tzen ari dira eta etxe azpiko dendara jo dute askok. Eta ordutegi-ri dagokionean, tabernak itxi dituztenez pixka bat beranduago irekitzen dut, eguerdira arte.

**3** // Dendariak arriskuan jartzen gara egunero, baina lanean jarraitu behar dugu. Ikusten ari naiz jendea ondo ari dela portatzen. Metro bateko distantzia mantentzen dute, eta banan-banan ilaran egoki jartzen direla. Orokorrean jendea neurriak betetzen ari da. Pazientzia handiz egiten dituzte erosketak, eta hori eskertzekoa da dendarientzat.

**4** // Momentuz ez dugu laguntzarik jaso. Ez dizkigute maskararik erraztu eta gure kabuz bermatu behar ditugu neurriak. Halere, aholku guztiak kontuan hartzen ditugu egunero. Larruzko esku-larruak erabiltzen dit lanerako, eta une oro eskuak garbitzen ditut. Gero, distantzia mantentzen dela ziurtatzen dut. Eguneroko-egunero, gauetan etortzen naiz dendara goitik behera garbitzera, desinfekzio lanak egite-za.

**5** // Etorkizuna oso ilun ikusten dut, komertzio txiki guztientzat oro har. Ez dakit inoz izuliko ga-

ren normaltasunera, baina hau ezin da luzerako mantendu. Krisi ekonomiko bat dakar birusak, hilabete bat edo bi konfinatuta egongo gara asko jota, ez dut uste asko luzatuko dutenik. Esaten dugu osasuna lehenengo gauza dela, baina politikarientzako ez da hala, ekonomia da lehentasuna beti. Beti bezala lanea itzuliko gara, eta berdin zaie zenbat hilko diren eta ekonomia nola geratuko den. Behintzat zerbait ikasteko balioko digu honek, egoera hau eta akatsak berriz errepika ez daitezke. Horregatik uste dut herriko dendek eta ostalaritzak lehentasuna izan beharko luketela, gizar-tea eraikitzeko balio baitute. Milaka kilometro dauden plataforma handietan egiten ditugun erosketak birmoldatu beharko ditugu, egoerari bira ematen hasi. Kalean sozializatzen gara, eta dendak bertan daude. Solidaritate modelo berri bat planteatu beharko genuke. Kontzientziak piztu behar dira, eta auskalo egoera honek horretarako lagunduko duen. Nik jada 28 urte daramatzat denda hone-tan, eta badakit gizar-teak nola funtzionatzen duen orokorrean. Aldaketa asko behar dira.



«Betidanik egoera zaila izan da, baina datorrena are okerragoa da»

**Garbiñe Aizkorreta**  
Garbiñe arrandegia

**1** // Jende asko herri barruan ari da erosketak egiten, nahiz eta askok supermerkatuetara jo duten. Lehengo astean nabaritu nuen jendea nahiko urduri zegoela, eta ni ere pixka bat gaudituta ibili nintzen. Berbitzua ahalik eta hobekien ematen saiatzen ari naiz. Egun hauetan errutinatik kanpoko jende asko etorri zait, ongi etorriak dira denak. Konturatzen ari dira herri txiki-tan ere badagoela erosteko aukera berbera.

**2** // Lan askorekin nabil. Hasiera batean beldurtuta nengoen, ez genekien aukera izango genuenik irekitzeko. Lasai ari gara, errespetuz. Baina egia da lana



tan erosi behar dugu, hori da gako», gehitu du hondarribiarrak.

Erosleak animatzeaz gain, erakundeekin ere jada harremanetan jarri direla azaldu du Hondarribiko merkatarien elkarteak kideak. Herriko dendak mantentzeko hartu beharreko neurriak zehazten hasi direla kontatu du. «Momentuz udalaren aldetik erantzun positiboa jaso dugu, dagoeneko herriko merkatariek txosten batean lanean gaude». Erretereria-Oreteran ere jada lanean hasi dira, eta datozen hilabetei begirako zenbait kanpaina diseinatzeko bidean direla kontatu du Calvok.

### Material falta

Oarsoaldeko zein Bidasoko dendak askotan Eusko Jaurlaritzak ezarritako osasun neurriak betetzeko zailtasun ugari dituztela aitortu dute bi merkatariek elkarte-etako kideek. Gutxiak dute eskuragarri beharrezko materiala, eta euren kabuz lortu behar izan dute. «Askok ez dute eskularrik eta maskararik, oso zaila egiten ari zaie material hori guztia lortzea. Saiatzen ari gara, baina inork ez daki nora jo dezakegun», salatu du Calvok.

isaiz@hitza.eus



Herriko denda txikietan denetik dago, ez da produkturik falta. Irudian, Oiartzungo Uriña janari dendea. IMANOL SAIZ

presiopean egiten dugula, eta salmenta aldetik lan gehiago dut. Egia da haur eta gurasoak etxean daudela bazkari eta afa-ri guztiak egiten, eta horrek salmentetan eragina izan du. Lana ere handitu da, heren bat gehiago ari naiz egiten egunero. Ordutegia ere pixka bat luzatu behar izan dut. Ilarengatik lana ezin dugu hain azkar egin, eta denbora gehiago behar dugu. 14:00ak arte zabalik dut arrandegia.

3 // Hori da okerren daramadana. Nik etxean senarra eta bi haur dauzkatz, eta lehen egunetik etxetik atera gabe daude. Ni, berriz, joan eta etorriak egiten nabil. Ateratzeko lasai nago, baina bueltatzeko kezka horrekin heltzen naiz etxera, ea birusa harrapatu dugun ala ez. Bereaiek kezkatuak daude nigatik. Okerren hori daramat. Baina tira, egunerokoari aurre egiten diot, egunero begiratzen dut ea sukarrak dudan eta gomendio guztiak betetzen ari naiz. Momentuz lanean jarraitu beharko dut, azkenean zerbitzu bat eskaini behar diegualako bezeroei. Ahal dudan bitartean hemen jarraituko dut, ahal dudan guztian laguntzen.

4 // Udaletik nirekin harremanetan jarri dira, ea zerbait behar nuen jakiteko. Baina lehenengo egunetik metro eta erdiko distantzia hori jarri dut. Nik ere bezeroekin distantzia berbera ezarri dut. Egun osoan eskularriekin egiten dut lan, eta egunero, goitik behera desinfektatzen dut arrandegia. Ordaintzeko garaian, gehienek, %99ak, txartelarekin ordaintzen dute. Eta horretarako ere une oro datafona garbitzen ibiltzen naiz.

5 // Arrandegi bezala pentsatzen dut poliki-poliki berriz ere normaltasunera itzuliko garela salmenta aldetik. Ni lanean nago, baina etxean lanik gabe dauden horiek beldurtuta daude, ea berriz irekitzeko aukera izango duten kezkatuta daude. Ez dakigu zer datorkigun egia esan, baina honek eragin handia izango du merkataritza txikian. Ea lehenbailehen itzultzen garen lehenengo egeerara. Herriko dendarien egoera beti zaila izan bada, datorena are eta okerragoa izango dela ziur nago. Orain, osasun aldetik arazoa konpondu behar dugu, eta gero, berriz ere herriko ekonomia indartzea tokatuko zaigu denoi. Horretarako, herrikodendetan erosi behar dugu.



“Ez ditugu supermerkatuetan ikusi diren astakeriak bizitu”

Esti Irargorri  
Uriña janari dendea

1 // Aste hau lasaiagoa izaten ari da. Ez ditugu Alcampo eta horrelako supermerkatuetan ikusi diren astakeriak bizitu. Oso ezberdinak dira supermerkatuetan eta denda txikietan erosteko joerak. Gehienek erosketa txikiak egiten dituzte. Azken astean jende berri asko ikusi dugu dendan, orain arte gutxitan etorri direnak. Alboan Marisol dendea dugu, eta bien artean beharrezkoa den guztia eskuragarri izaten saiatzen ari gara.

2 // Aurreko asteburuan bereziki lan handia izan genuen, bikoitza agian. Orain arte baino lan handiagoa dugu. Etxetik gertu dauden dendetara jo dute askok,

toki aproposa aurkitu dute asko mugitu gabe elikagai eta produktu berberak eskuratzeko. Gainera, azken egunotan ikusten ari gara jendea zentratzen hasi dela, lasaiago gaudela. Gainera, kutsatzeko aukera gutxiago dago etxetik gertu, osasun neurriak betetzeko herriko dendetara jotzea proposena dela uste dut. Ahal dugun gutxien mugitu behar gara, eta erosketak egiteko ere bai. Ez da kotxerik hartu behar, eta ahal bada noski, esfortzu hori egitea beharrezkoa dela uste dut.

3 // Pixka bat nekatuta gaude, ohikoa ez den egoera batera egokitzen aritu gara. Halere, jada ohitu gara. Sarreran bezeroentzako eskularriak ditugu eskuragarri. Hemen erabili eta hemen bertan zakarretara botatzen dituzte. Jendea oro har ongi portatzen ari dela ikusten ari gara. Gu ere berdin gabilta. Eskuak une oro garbitzen ari gara, eta etengabeko desinfekzio lanak egiten ditugu. Ni ere eskularri eta maskarekin nabil lanean. Eta egunero denda desinfektatzen aritzen naiz.

4 // Oiartzungo Udaltzaingoa maskarak erraztu dizkigu. Haiek zehaztu dituzte neurri

guztiak eta laguntza jaso dut denak bete daitezten. Dendariei laguntza eskaintzen ari dira, eta gure artean ere laguntzen ari gara. Dendarien arteko elkarlana ere beharrezkoa da horrelako egoeretan.

5 // Adituek diotenez pikoa ez da oraindik iritsi, eta zorrotzago jarriko dira. Gogorrago izango dela dirudi, eta helduko den egoera oso beldurgarria iruditzen zait. Jende askok ezingo ditu berriz ere herriko dendak ireki. Itxi behar izan duten dendeen egoera oso zaila bilakatuko da, baina pixkanaka aurrera joan beharko gara. Oso iluna ikusten dugu etorkizuna, eta ea laguntzarik berriz dugun egoerari bira eman ahal izateko. Hotzean pentsatzen jarrita, nola egingo diogu aurre egoerari datozen hilabeteotan? Gu behintzat lanean gaude, diru iturri bat dugu hilabete hasieran. Baina lanik gabe geratu direnekin zer gertatuko da? Horrek eragin handia izango du herritarren poltsikoan eta erosketako joerak alda daitezke. Beldurgarria da etorkizuna. Nahi gabe eta konturatu gabe harraipatu gaitu egoerak, baina bitartean, tinko jarraitu behar dugu.



Musikariei ere eragin die koronabirusaren krisiak eta orain, norbera bere etxetik musika egin eta publikoarengana iristen saiatzen ari dira. ASIER PEREZ-KARKAMO

Covid-19 birusak musika emanaldi guztiak bertan behera uztera derrigortu ditu artistak. Sormena areagotzeko, plataforma digitalak erabiltzeko eta neurriak aldarrikatzeko garaia da askorentzat.

# Agertoki hutsen oihartzuna

—REBEKA RUIZ

**A**gertokietara igotzeko ezintasuna ekarri die koronabirusak musikariei. Larrialdi egoerak hala aginduta, birak, kontzertuak, aurkezpenak eta beste hamaika ekitaldi bertan behera uztera behartuta ikusi dute euren burua. Etxean konfinatuta geratu dira musika eragileak, nahiz eta batzuentzako besteentzat baino eramangarriagoa den egoera.

Normalean etxetik lan egiten duela azaldu du Eneritz Furyak bakarlarari irundarrak, eta zentzu horretan, egoera ez zaiola «hain arraroa» iruditzen onartu du. Etorkizun hurbilean gerta daitekeenak, ordea, urduritasunera daramala aitortu du. «Ez dakit zer gertatuko den datozen hila-beteetako kontzertuekin eta kulturaren bizirauteko gaitasunare-

kin», esplikatu du. Are gehiago, egoera orokorrak kezka eragiten diola adierazi du, herritar oro kezka baititu baliabide berberak eskuira, eta ondorioz, gizarte ezberdintasunak areagotzen ari direla uste du.

Bi kontzertu bertan behera utzi behar izan ditu momentuz bakarlariak, bata Irungo Lakaxita gaztetxean, eta bestea, Donostiako Be Clubean. «Momentuz bi horiek dira», azaldu du, «baina apirilean beste bizpahiru ditut kolokan». Maiatzerako aurreikusitako birarekin ere kezka agertu du, ez baitago ziur egoerak onera egingo duen. Ekaina hasiera bitartean, denera, dozena bat kontzertu egon daitezke kolokan haren ustetan.

Larrialdi egoerak luzera joko duen jakiteko goiz da oraindik, baita kultur eragile bakoitzarengan izango duen eragina zehazteko ere. Furyakek, baina, argi dauka emanaldi dozena hori bertan behera gelditzeak hilabe-

teotako soldatarik gabe geratzera eramango duela. «Badut beste diru iturri egonkor txiki bat, baina hori ere autonomo bezala. Kuota nahiz BEZ ordaindu eta gero, 200 eta 300 euro artean geratuko litzaizkidake hilero. Zo-

**Kontzertuak, birak eta bestelakoak bertan behera utzi dituzte musikariek**

**Eneritz Furyak: «Zorionez, nire buruaz gain, ez diot inori jaten eman behar»**

rionez, nire buruaz gain, ez diot inori jaten eman behar. Badago okerrago pasako duenik, tamalez», deitoratu du bakarlariak.

Publikoarengana iristeko sormena areagotzearen beharraz galdetuta, argi dauka Furyakek lehentasuna momentu honetan ez dela hori. «Une honetan solda-

tarik gabe geratu diren sortzaile asko ditut inguruan», adierazi du, eta ildo horretan garrantzitsuena harentzat uneotan da «gure [artisten] oinarritzko esku-bideak bermatuko dituen sistema bat behingoz lortzea». Izan ere, kultur eragile askok ziurgabetasun handiarekin lan egiten dutela ohartarazi du, «autonomo garenok halako kantzeldazio masiboen aurrean inolako babesik gabe gaude», eta «zer esanik ez beltzean aritzen direnez», gaineratu du.

Sareetara bideo batzuk partekatzeko eta zuzenekoren bat eskaintzeko asmoa daukala onartu du. Baina kezu da, herritarrek sortzaileekin soilik asperduragatik oroitzen direla uste duelako, «eta gauzak musu-truk egiteko eskatzen diegu». Horrek gatazka sortzen diola barrenean onartu du, izan ere, isiltasuna baliatzen ez jakitea norbera bere buruarekin egoteko leporatu die herritarrei. Horrek guztiak proposamen

batzuk onartzera eta batzuk ukatzera eramango duela aitortu du.

**GPKren bira bertan behera**

Egoera honen beste adibide bat da Gorpuzkingz (GPK) talde hondarribiarra. Aspertuta daudela konfinamenduarekin onartu dute, baina egoera ikusita ezin direla kexatu gaineratu du Zakil Onil abeslariak. Alemanian bira egitekoak ziren apirilera hasieran, eta ondoren, Euskal Herriko eszenatokietara itzultzeko asmoa zuten. Momentuz, ordea, Berlin inguruan eskaintzekoak ziren emanaldiak bertan behera geratu dira. Abeslariak dioenez, ez dago beste aukerarik, «azkenean denek gauza bera egin dute ezin direlako kontzertuak egin egun hauetan». Hala, Alemaniako birari aurrerago heldu ahal izateko itxaropena agertu du Onilek, «ea zorte pixka batekin alardeak ere bertan behera geratzen diren», gaineratu du.

Aurrera begira maiatza eta ekai-



na aldera antolatutako kontzertuak mantendu ahal izatea espero dute, nahiz eta ezjakintasuna den nagusi haientzako ere: «Ez dakigu nola amaituko den hau dena, eta denak bezala aireangaudegu ere». Ikusteko dago egoerak nola egiten duen aurrera, baina gauza bat argi dutetaldoko kideek: «Hau ez da giza-zakion amaiera».

Zentzu horretan, Skype bidez ari dira entseguen erritmoa mantentzen, nahiz eta egun, sormen momentu batean murgilduta dauden. «Big Txikik musika base

### Onil: «GKE bat bezalakoek garezke kontzertu oso bat eskegi dugu sarean»

berriak bidaltzen dizkigu eta guk lantzen ditugu, beraz, egia da momentu honetan ez ditugula kanta zaharrak hainbeste entseatzeko, ahal dugun heinean gauzak sortzen goaz», erantsi du. Zaleentzako hitz batzuk gorde ditu Onilek: «Alaitzeko eta jendea laguntzeko, gobernuz kanpoko erakunde (GKE) bat bagina bezala lan egiten dugunez, kontzertu oso bat eskegi dugu Youtuben».

### Lainotik, Youtubera

«Batzuk etxean denbora pasa, beste batzuk ahal den moduan etxetik lanean, eta gutako bat egunero lantokira joaten da». Hala igarotzen dute Lanbroa talde bidasoarreko kideek konfinamendua. Zeharo aldatu da Hondarribiko eta Irungo musikari hauen agenda osasun krisia hasi zenetik, Txio izenpeko lehen dis-

koa aurkeztu behar baitzuen taldeak hil honen bukaeran. Planak «zapuztu» egin direla onartu du Eneko Lekuona taldekideak, baina sareetan, aurreikusitako aurkezpen datak mantenduko dituztela ziurtatu du. Hala, iragan astean norberak bere etxean grabatutako *Ixilik* kanta Youtube sare sozialean ezagutzera eman bazuten, atzo, ostegunarekin, diskoaren aurkezpena egin zuten Interneteko plataforma nagusietan.

Egoera iraultzeko sormena areagotzea ezinbestekoa dela iritzi dio Lekuonak, nahiz eta onartu duen ez dela beti erraza, «baina bai onuragarria». Konfinamenduak norberak bere gustuko dituen gauza asko egiteko parada eskaintzen du haren ustetan, esaterako, «gitarra hartu, margotu, irakurri, idatzi, janaria prestatu, Netflix ikusi... Gauza da sormena aske uzteko burbuila batean sartzea, kanpokoek aparte etxekoek ere bakartzea». Egoera honetan zenbait ideia berri lantzen hasi direla aurreratatu du, «akorde berri batzuk, hitz berriak, melodiak...».

Lanaren hedapenean lagun-garriak izan daitezkeen sare sozialak «dakigun moduan» erabiltzen ari direla aitortu du, «ez dauzkagu hamabost urte eta sumatzen da ez garea oso trebeak tresna horiek». Halere, Facebook, Instagram, Youtube eta Whatsapp bidez saiatzen ari dira publikoarengana iristen. Entseatzeari dagokionez, berriz, bateriak joleak ez dauka bateriarik etxean, eta beraz, denak elkarrekin egitea «zaila» dela erantsi du,

«gainontzekook nahi dugunean grabazioen gainean jotzen dugu eskua ez galtzeko».

### Hemendik aurrera, zer?

Covid-19aren ondorioak neurtezinak dira oraindik kulturaren munduan. Egoera arintzeko neurri gisa autonomoen kuota eta BEZ ez ordaintzea krisiak iraun bitartean planteatu du Furyakek. Aurrera begira, berriz, artisten egoera «prekarioarekin» amaitzeko neurriak har ditzatela eskatu die agintariei. Kulturaren

### 'Txio' izenpeko lehen diskoa aurkeztu behar zuten Lanbroak hil honen bukaeran

balioaz hausnartzera gonbidatu ditu, halaber, herritarrek: «Ez da une txarra horretarako, etxean geratu, musika entzun, film bat ikusi... Eman diezaiozun merezi duen balioa horri». Krisia amaituta, laguntzeko aukera duenari erositako sarrerak ez itzultzeko eskatu du, baita musika digitala erostea edo streaming bidez entzutea ere.

Musika sareetan kontsumitzen lagun dezaketela herritarrek aipatu du, bestalde, Lekuonak. Eta egoera konpontzen denean, ordea, kontzertuak antolatzen edota horietara joaten lagun dezaketela iritzi dio, azken finean, norbera bere aukera ekonomikoan arabera taldeak «pitiin bat» sostengatzeko. Normaltasuna noiz itzuliko ote den da, haien aburuz, kontua.

[ruiiz@hitza.eus](mailto:ruiiz@hitza.eus)



Alaia Martin #bertsolaxentx erronka proposatzen. HITZA

## Sormena piztearen aldeko apustua egin du Oiartzun Aurreak

### –ERIK GARTZIA Oiartzun

Oiartzun Aurreak, larrialdi egoera honetan sortutako boluntario sare eta aisialdi mugimenduak, egun luzei aurre egiteko errezak eskaintzen hasi zen iragan astean sare sozialen bitartez. Herriko hainbat artista edota sortzaile gonbidatu ditu oiartzuarrei erronka artistikoak botatzeko.

Lehenengo Goiatz Labandibar idazlea izan zen. Sormena fintzen hasteko, mikroipuinak idaztera gonbidatu zituen oiartzuarrek, honako hasierarekin: «Lehenengoz, basamortua ikusi zuenean...». Hortik aurrera, libere. Bigarren erronkan Alaia

Martin bertsolariaren txanda iritzi zen, eta bertso erronka bota zien oiartzuarrei, hori bai, lau oin zehaztu zituen horretarako: *zeharo, arraro, gehiago*, eta *dago*. Parte hartzaileek testu edo bideo bidez parte har zezaketen. Hirugarren erronkan edalontzi dantza proposatu zuen Olarri dantza taldeak, eta laugarrenean —uneotan indarrean dagoena— plano bat igotzeko eskatu du Onintza Etxebestek, etxekoa, auzokoa, eskuz, ordenagailuz...

Erronka bete eta Facebook, Twitter edo Instagram bidez partekatu, behin-behineko traola erabiliz (#planotxalents) edota #oiartzunaurrea idatziz.

### «Giltzapean», sormenezko film laburren jaialdia

Larrialdi egoeran, Irungo Moskuko etxebizitza batean, «giltzapean», grabatu zuten *Quiero salir de aquí* film laburra Ramon Zabalegik eta Laura Morinek. Lagunen artean zabaldu zuten lan hura, eta bueltan beste bat egiteko eskatu zieten lagun horiei, nahiz eta ideia are gehiago hedatu zen. «Pentsatu genuen zergatik ez genuen egiten festival moduko bat, eta zabaldu lagunei nahiz lagunen lagunei ere», azaldu du Zabalegik.

Horrela sortu da 1. Kortovirus Filmfesta, sormena erabiliz konfinamenduari aurre egiteko pilula gisa. «Modu naturalean» sortu zen ideia, eta bi hel-

buru nagusi ditu: batetik, «egoera arraro honetan sormenari nolobait indarra ematea», eta bide batez, egoera «eramangarriago» egitea; eta bestetik, «gure artean komunikazioa mantentzeko modu bat dela azpimarratzea». Halaber, komunikatzeko modu honen aldeko apustua egin dute «hain bakarrik ez sentitzeko eta kapazak garelako gauza ederrak egiteko», erantsi dute.

Zinemagileak izan ezik, edozeinek parte har dezake jaialdian, hori bai, apirilaren 5a da horretarako azken eguna. Film laburrek bi minutuko iraupena izango dute gehienez eta [coronafilms2020@gmail.com](mailto:coronafilms2020@gmail.com) helbidera bidali behar dira, egilea eta izenburua zehaztuta. Aurtengo gaia *Etxean bezala inon* ez izango da. Informazio guztia [bidaso.hitza.eus-en](http://bidaso.hitza.eus-en).



Baliabideak direla-eta etxean entseatzeko zaila da askorentzat, baita ezinezkoa zenbait kasutan ere. A.P.K.



Aizpea Otaegi alkatea Belabartz aterpetxea pasa den ostiralean zabaldu zuten unean. Hamahiru lagun dira bertan konfinatuta. HERRI BIZIA

Hilabeteak darama udalak kale egoeran bizi diren hamabost lagunekin lanketa egiten. Kale gorrian bizi ziren hiru pertsona kale egoeratik irtetea lortu dute.

## Babesgabe gera ez daitezzen

### –IKERNE ZARATE

Errenteria-Orereta

**Z**aurgarriak dira. Kale gorrian bizi direnak, bazterrian, ezin dute konfinamendurik egin, etxerik ezean, ez bada bederen erakundeek haien esku baliabideak jartzen dituztela. Horrekin jabetuta, Belabartzeko aterpetxea atondu eta Errenteria-Oreretako zein Oarsoaldeko gainontzeko herrietan kalean bizi diren horiei atek parez pare ireki dizkie Errenteriako Udalak, konfinamendua egin eta babes daitezzen.

Aterpetxea atontzeak hainbat egunetako lana suposatuko dio udalari, eta larrialdi krisiak irauten duen bitartean, bertan konfinatuta egongo direnen behar zehatzegi erantzuteko baliabideak jarri ditu. Orain astebete zabaldu ditu atek Zamaibide auzoan kokatutako aterpetxeak, eta konfinamendua egoki betetzeko baldintzak ditu: komuna, jantokiak, dutxak. Kutsatutako kasuren baten susmoa edukiz

gero norbait isolatu behar balitz ere betetzen ditu Belabartzek baldintzak hori egoki egiteko, eta ezarritako protokoloari erantzuteko.

Baldintza material egokiak izango dituzte bertan, baita jatekoa bermatua ere; hortik harago, bestelako laguntza eta esku hartze psikosoziala behar duten pertsonak direla kale egoeran bizi direnak zehaztu du udalak, «horretarako hezitzaileak, tailer okupazionalak eta zaintza ere izango dira; garbiketa zerbitzua ere bermatuta dago».

### Hilabeteetako lana atzean

Covid-19ak sortutako egoeraren larritasunean zabaldu ditu atek Belabartzek, erantzun azkarra behar duelako osasun larrialdi egoera horrek, baina atzean, kale egoeran bizi diren hiru hilabeteetako lana dago, «lan horren segida da erabaki hau. Gobernu taldearentzat lehenasunezkoa da kalean bizi diren pertsonen behar duten arreta eman eta ahal dela bizi duten kale egoeratik irteteko baliabideak jartzea».

Bide horretan, egoera hori bizi dutenekin lanean aritu diren profesionalak, hiru lagun kale egoera horretatik ateratzea lortu dute; Gaztelutxo eta antzeko errekurtoetan daude orain, eta bertan hezitzaileekin dinamika eta erritmo batzuk izango dituz-

### Hiru lagun kale egoeratik ateratzea lortu dute udaleko profesionalak

### Orain, Gaztelutxon hemeretzi lagun eta Belabartzan hamahiru daude

te. Hurrengo urratsa, dena ondo bidean, etxebizitza tutelatuak dira.

Ez da goizetik gauera lortzen den zerbait, lanketa luzea eskatzen du, baina eman du fruitua, eta orain, fruituak ematen jarraitzea nahi dute. Horretarako, hainbat neurri hartu ditu udalak kale egoeran bizi diren horiei begira. Lehenengoz, aurten 365

egun ez izango da zabalik Gaztelutxo aterpetxea, eta bertan egonaldi bereziak baimendu dituzte pertsona batzuk egonaldi luzeak egiteko aukera izan dezaten, «epe eta ibilbide luzeagoko esku hartze psikosoziala egiteko aukera eskaintzen du horrek».

Azken egunetan, gainera, kalera atera dira udaleko profesionalak kale egoeran bizi diren pertsonak gizarte zerbitzuetara joatera itxoin gabe: «Arropa garbitu edota dutzatzea bezalako zerbitzuak eskaini dizkie udalak, beraiekiko loturak sortu asmoz. Zerbitzu horiei baiezkoa ematen badiete aukera ematen digute modu mailakatuan esku hartzeko. Lana motela da, baina emaitzak ematen ari da».

Kale egoeran Errenteria-Oreretan hamabost lagun bizi direla esan dio Aizpea Otaegi alkateak HITZA-ri, «baina hamabi baino ez zituzten topatu kalean joan den astean». Pasa den ostiralean horietako zortzik erabaki zuten konfinamendua aterpetxean egitea, eta larunbatean jada, hamar ziren. Beste bik kalean ja-

rraitzen dute, zehazki Iztieta auzoan, ez dutelako nahi izan konfinamenduan sartu. Halako kasuetan derrigortzerik ez dagoela azaldu du Otaegik, «ezin ditugu beren borondatearen kontra eraman, beren erabakitzeke autonomia errespetatu behar dugu, eta garrantzitsua da jendeak hori uler dezan».

### Oarsoaldeko beste herriak

Lekua izanik, Belabartzeko aterpetxearen aukera Oarsoaldeko beste udalerriei eskaini die Errenteriako Udalak, Eñaut Gracia zinegotziak zehaztu duenez: «Oiertzen kale egoeran bizi zen pertsona bat ere Belabartzan dago, eta Pasaiaren kasuan, bost dira kalean bizi direnak; horietatik bik onartu dute konfinamendua egitea hemen».

Horrenbestez, hemeretzi lagun daude une honetan Gaztelutxon, eta kale egoeran ziren Oarsoaldeko hamahiru lagun Belabartz aterpetxean.

Lanketa ez dela erraza esan du Otaegik, «instituzioekiko mesfidatiak izaten dira kale egoeran bizi diren pertsonak, beren ibilbidea dute eta aurretik izan dute harremana erakundeekin. Askotan jasotako tratua ez zaie gustatu, edo arauak».

Oso lan geldoa dela dio alkateak, emaitzak ikustea asko kostatzen dela, eta aurrera egitea oso zaila den bezala, atzera egitea oso erraza dela, «gertatzea dago hilabetez errekurto batean egon osten, kalera bueltatzea; hori oso frustrantea da beraiekin lanean ari diren guztientzat. Oso erraza da eraikitakoa deseraikitzea».

Kale egoeran bizi direnak kaltetik ateratzea oso garrantzitsua da Otaegirentzat, «kalean den edonork oso gutxi eraiki dezake, oso zaila da non bizi izan gabe bizimodu normalizatu eraikitzea».

Kaletik ateratzea lortu beharra dagoen zalantzarik ez du, eta horretarako baliabideak eskaini behar zaizkiela dio, «kale egoeran dagoenaren zaurgarritasuna ikaragarria da, ezin dugu hori gertatzen utzi. Beste gauza bat da, horri aurre egiteko ditugun tresnak ere mugatuak direla, eta askotan instituzioetatik ere ez dugula asmatzen behar dutena eskaintzen».

Datu positiboarekin gelditu da Otaegi, kale egoeratik irtetea lortu duten hiru lagunena, «hori da bidea, eta horretan lanean jarraituko dugu». Belabartz betetzea da helburua.

izarate@hitza.eus



## -IKERNE ZARATE

**O**sasun larrialdiak ertz guztiak ukitu ditu. Koronabirusaren alarma egoera espexetaraino ere heldu da, eta erabateko isolamendua ezarri die presoei, familia eta lagunekin, eta azken batean beren herriarekin lotzen dituen soka eten da, behin-behinean.

Euskal presoek ere egoera hori bizi dute. Aurrez aurreko bisitak zein lokutorioetakoak bertan behera utzi ditu alarma egoerak; inork ez daki noiz arte. Telefono deiak ugaritu dizkiete, aurretik zortzi minutuko zortzi dei zituzten astean, eta orain hamabi; hori dute sendeekin harreman modu bakarra.

Sare Herritarrak gogor salatu du inortxok ere ezer ez duela esan zaugarritasun handia duten presoez. Etxerat-ek ere salatu du, eta espexetean premiazko neurriak hartzeko eskaera egin duten Espainiako Estatuako hogeita hamar erakundeen eskariarekin bat egin du; larri gaixo dauden eta 70 urtetik gora dituzten presoak aske uztea eskatu dute, «ezin da sufrimendua areagotu, preso eta iheslariak etxean eta bizirik nahi ditugu».

Bakartzearen areagotzearen aurrean, haiei idaztera deitu ditu herritarrak Sarek.

## Salbuespen legedia amaitu

Sarek, gainera, nazio deialdia egin du gaurko. Bisitan joan ezin diren guztiekiko elkartzasunez eta espexetean euskal presoei ezartzen dieten salbuespen legediarekin amaitzea exijitzeko, saio berezia egingo du Facebook kontuan: [facebook.com/sareherritarrakEH](https://www.facebook.com/sareherritarrakEH). Aldarrikapen horrekin, argazkiak egin eta gaur 19:30ean sare sozialetan zabalitzeko eskatu du, ondoko traolak erabilita: #EtxeanNahiDitugu edo #nietxeangeratukonaiz.

Bide beretik mintzo da Onintza Ostolaza abokatu oiarzuarra, baina larri gaixo eta 70 urtetik gora dituzten presoekin batera ezarritako zigorraren 3/4ak bete dituztenak ere etxean izan behar dutela esan du. Ostolazaren arabera, Euskal Preso Politikoen Kolektiboko 80 preso daude larri gaixo, 70 urtetik gorakoak, eta zigorraren 3/4ak beteta dituztenak: «Etxean behar luke. Oraindik orain, baina, asko lehen graduan daude, eskubiderik gabe, erabateko zaugarritasunean salbuespeneko araudi bat ezartzen dietelako. Ez dago, or-



Euskal presoek eta larri gaixo daudenen aldeko aldarria Errenteriako balkoi batean. IKERNE ZARATE

*Koronabirusaren alarma espexetaraino ere heldu da. Erabateko isolamendua ezarri die presoei: familia eta lagunekin, azken batean herriarekin lotzen dituen soka eten da, behin-behinean.*

## Soka eten ez dadin

dea, borondate politikorik, Espainiako Gobernuak legedi arrunta ezarriko ziela onartu bazuen ere etxeko lan horietan oso motel doalako, zer esanik ez orain osasun krisiarekin».

Espexetean gaineko argazki orokorra egin du abokatuak. Azaldu duenez, espexetan bi modulu hustu dituzte presoak kutsatzen badira ere bertara eramateko, eta gogor salatu du, orokorrean, «osasun neurri eskasak» hartzen ari direla, «espexetehienetan ez dute ezertxo ere erabiltzen funtzionarioek, batzuetan eskularruak, baina kasu askotan neurririk hartu gabe ari dira, horrek suposatzen duenarekin».

Kordobako espexetean kasua aipatu du; bertan, isolamendua galerian dituzte euskal presoak, eta egunero miaketak egiten dizkiete patiora irten eta sartzera koan, «eskularru eta maskararik ez dute erabiltzen funtzionarioek. Sevillan, adibidez, egoera berean dauden presoek miaketak bertan behera utzi dituzte». Presoek dagoeneko egoera hori salatzeko idatziak egin dituzte, eta epaitegietara bideratu «izapide judizial eta administratibo guztiak, ordea, etenda daude».

Modulu arruntetan daudenei dagokienez, berriz, ziegan gelditzeko aukera eman dietela ja-

kinarazi du, «ondo dago eskubide hori ematea, baina era berean, pentsa zenbat gogortzen duen beren egoera; ziegak batean daude, ez daude etxean, bisitarik gabe, prentsarik gabe, eta patio-rik gabe. Kezka handia dugu, eta ondorioak izango ditu, ziur». Frantziako Gobernuak bertako espexetean eta presoek gaineko hainbat erabaki hartu ditu, baina euskal presoak ez ditu kontuan hartu, ez dizkiete, beraz, neurri horiek ezarriko.

## Senideen artean kezka

Mikel Arrieta larri gaixo dagoen preso oreretarraren arreba da Eli Arrieta. Etxetik mila kilometrora baino gehiago dago Botafuegoko (Algeciras, Andaluzia, Espainia) espexetean. Kanpoan bezala, espexetean berriz ere unean-uneora moldatzen ari direla dio, «bakit orain denbora gehiago ematen duela bere ziegan. Momentuz gutxiun jasotzen ari dira, ez dakigu noiz arte».

Egoera etxean beldur eta kezkarakin bizitzen ari direla dio Arrietak, «egoera berria da denentzat, eta beraiek, gainera, espexetan bizitzen ari dira; anaiaren kasuan gaixo larria izanik... kezka handiarekin. Anaiaren kezka gu gara, ama ondo dagoen adinekoa delako. Berak beti ondo dagoela esaten digu, oso

zaila izango da gaizki dagoela esatea». Idaztera deitu ditu herritarrak, «halakoak izugarri eskertzen dira», eta kexu azaldu da gobernuak ez dutelako neurririk hartzen, «preso larri gaixoak daude, adinekoak... ez dakit zein zain dauden, baina ez dugu ikusten inongo borondaterik hau aldatzeko».

Latzena, ziurgabetasuna dela dio, «une batetik bestera dena alda daiteke: begira zer gertatu den Italiako espexetean... Bel-durra badugu, bisitarik gabe gelditu dira, komunikaziorik gabe eta ez daude bakarrik, preso gehiago daude; bera lehenengo graduan dago eta baldintzak gogoragoak dira, edozein unetan egin dezake eztanda honek».

Bikotekidea du espexetean Oihana Mujika oartzuarrak. Joan Lanretxea Mendiola, Herre de la Manchako (Ciudad Real, Espainia) espexetean dago. Egunero jasotzen du bere deia, eta zortzi minutuz hitz egitea dute. Egunetik egunera espexetean egoera aldatzen ari dela dio, «lehen asteburuan ez zuten ezer berezirik sumatu espexetean barruan, bitak ez izateaz aparte. Aurreko astean, maskarak eta eskularruak erabiltzen hasi ziren funtzionarioak, eta larunbatean jakin genuen bertan lanean ari zen guardia zibil bat koronabirusa-

gatik hil zela. Guardia zibil hori aurreko asteetan espexetetik ospitalerako trasladoetan aritu zen».

Aste honetan nabarmena izaten ari dela egoeraren aldaketa kontatu dio bikotekideari Lanretxeak, «funtzionario gutxiago, eta normalean izaten ez direnak ikusi dituztela esan dit. Atzo bertan esan zieten koronabirusarekin positibo eman duten eta espexetean lan egiten duten bederatzita guardia zibil eta funtzionario dezente daudela».

Bertan dauden euskal presoak aparteko galeria batean daude, beraiek bakarrik ateratzen diren patio txikia dute, modulura deiak egitea eramatean dituzte soilik. Eskura dituzten neurriak hartzen ari direla bertan diren euskal presoak esan du Mujikak, «patioa libiarekin desinfektatzen dute, baina ezer gehiago ez dute eskura».

Modulura telefonoz hitz egitea ateratzen direnako, espexetean berak omen du libia ondoan, telefona garbitzeko, «atzo deitza atera zenean beste preso batek esan zion tentsioa sumatzen dela moduluan, positibo eman duten funtzionarioek aurreko asteko txanda egin zutelako maskara eta eskularrurik erabili gabe. Denbora kontua da bertako presoek batek positibo ematea».

## Indarrak biderkatu

Bikotekidea nahikoa lasai sumatzen duela esan du Mujikak, «gehien kezkatzen duena aurrez aurrekorik ez izatea da... horrek suposatzen duenarekin». Seme-alabak dituzte, sei urteko semea eta lau hilabete egin berri dituen alaba, «zaharrenarekin hitz egitea du telefonoz, txikiarekin, berriz... Berak lasaitasuna transmititzen dit dei bakoitzean, beren esku dagoena egiten dutela beren burua zaintzeko, baina kezka hor dago».

Egoera honek, nolabait, presoan azalean jartzeko aukera eman digula esan du, «isolamendua zer den, bakarrik egotea zer den jakiteko. Gu etxean gaude baliabide guztiekin eta hala ere antzietate sortzen digu, bada pentsa zer izan daitekeen urte luzeetan espexetean barruan egotea halako egoera gordinean, 20 urtetik gora baldintza estuenean izan diren asko daude».

Indarrak biderkatza deitu du Mujikak «euskal presoek bizi duten salbuespen egoerarekin amaitzeko. Errepresaliatuen auziari irtenbidea eman behar zaio».

izarate@hitza.eus

Nikolas Mitxelena artzain oiartzuarrak egun bizi duen egoeraren gaineko gogoeta egin du. Berdin jarraitzen du lanean, baina osasun krisiak, ekonomian eta jendartean eragina izango duela uste du.

## «Beste balore batzuk ezarri behar dira»

—ERIK GARTZIA Oartzun

**K**oronabirusagatik ezarritako alarma egoerak alor guztiguztietan du eragina, baita sektore ekonomikoetan ere. Ganadua zaintzari dagokionez, eguneroko martxak etenik ez du. Animaliak elikatu behar dira, jaitzi, eta etxeko abereek behar duten zaintzarako gainerako lan guztiak egin. Nikolas Mitxelena Otsua Oartzungo Lekungarai baserriko artzainak azaldu duenez, eguneroko bizitza ez zaio aldatu, ezin dutelako aldatu nahita ere. «Besteek jai egiten dutenean ere guk lan egiten dugu», zehaztu du.

Ardiek emandako esnearekin gazta egiten dute, eta bezero asko etxeraino joaten zaizkie. «Azken hiru egunetan [elkarrizketa hilaren 20an egin zen] ez da inor etorri, gaur hasi da jendea hurbiltzen», esan du.

Gaineratu duenez, ekoiizpenaren erdia inguru etxean saltzen dute. Dendetan egiten duten salmentagatik, kolpea ez da hain gogorra izango, Mitxelenak azaldu duenez. Jaitxetxak itxita daudenez, bertara ezin dute ekoiiz-

penaren zati bat bideratu. «Restaurante guztiak itxita daudenez, arkumeetan galera handia izango dugu», ebatzi du.

### «Krisia behar dute»

Artzaina eta artalde banaezinak badira, Mitxelenak bere iritzia propioa azaldu nahi izan du, bi hankadun artaldetik ateraz. Berarentzat «fartsa» bat da gertatzen ari dena, «muntai» bat dela iruditzen zaio. «Munduko ekonomiaren boteredunek krisi bat behar dute, indartsuago izateko. Gu bezalako tikiak sobran daude. Aspaldi ari dira borroka horretan. Nik hori oso argi daukat», esan du.

Minbiziak, gripeak eta beste gaixotasunek jende asko hiltzen dutela, baina orduan ez dutela ekonomia gelditzen esan du: «Ekonomia geldiarazi dutenerako, argi dago zergatik den: krisia behar dute, beraien politikak ezartzeko. Gerretan ere hala pasatu da».

Ez dio garrantziarik kendu osasun krisiari, eta jende asko hilko dela penatzen du. Baina suten du horrela ibili beharrak: «Bitxo txikiak betidanik egon dira, bere lana egiten dute, eta

harrapatzen dutenek, ahulak garbitu egiten ditu eta fuerte dagoenak aurrera egiten du. Hori naturala da».

Naturala ez dela iruditzen zaiona da ekonomia geratzea eta horren harira antolatzen den «parafernalia» hori guztia. «Jendea beldurtu egiten da, eta normala da, ez du inork hil nahi. Horretaz baliatzen ari dira, behin eta berriaz».

### Kapitalismotik at

Larrialdi egoeratik ateratzean, uste du jende asko geratuko dela lanik gabe, «inoiz baino okerrago». Ekonomiak sakonune une bat izango duela. Horrek ere penatzen du: «Bizimoduak garesti jarraituko du, jendeari ez zaio iritsiko, eta duintasunik gabe bizi beharko dugu kapitalismoan. Beti bezala».

Horregatik, Euskal Herri independente bat, kapitalismotik at egongo dena eraiki behar da haren ustez. «Bizimodu duin batekin eraiki beharko da, denak lan egiten, ongi pasatuz, goserik gabe; ez badugu beste sistema bat sortzen, beti jango dugu bosterea duten eta agintzen dutenen eskutik».



Nikolas Mitxelena Otsua artzaina. HITZA

Ohartarazi duenez, lehengora itzuli nahiko dute askok, baina sakrifizio bat eskatzen du, beste-lako bizimodu hori sortzeko, elkartasun handiagoarekin; ekonomian bakarrik oinarrituta egongo ez den sistema bat nahi du. «Ekonomian bakarrik oinarritzen bada, gureak egin du. Beste balore batzuk ezarri behar

dira, dena kuestionatu behar da. Zein ausartzen da hori egitera? Goserik ez bada, ez duzu ezer lortzen. Gosearekin, edozer gerta liteke».

Argi eta garbi utzi nahi izan du bere iritzia pertsonalak direla: «Ez da artzain guztien iritzia izango, baina nirea bada».

[egartzia@hitza.eus](mailto:egartzia@hitza.eus)

## Arrain gutxiegi eta merkeegi saltzen ari dira

—HEGOI BELATEGI Pasaia

Egoera zaila bizitzen ari dira Pasaia portuko arrantzaleak. Koronabirusaren hedatzea eteteko ezarritako murrizketek, kalte egin diote sektoreari. Elikagaiak erostea baimenduta badago ere, errealitatea da, merkatua falta zaiela.

«Jaitxetxak itxita daude, hotelak ere bai, eta jende askoren lantokietan Aldi Baterako Lan Erregulazio Espedienteak egin dituzte. Nola erosi dute bada arrain freskoa zailtasun ekonomikoak dituzten pertsonen?», adierazi du Nerea Tejedor Kepa Deuna

San Pedroko Arrantzaleen Kofradiako idazkariak.

Sinplea da: arrain kopuru bera sartzen bada, eta eskariak behera egiten badu, prezioek ere behera egingo dute nabarmen. Tejedorrek adibide argigarri bat eman du: «Eskozia iparraldean arrantzaren den pintxoko legatzaren prezioa %50 jaitsi da aste batetik bestera. Bolantako ontziekin beherakada nabarmenagoa izan da». Egoerarik txarrenean daude, beraz: gutxi saltzen ari dira, eta merkeegi.

Arrantza ontzi txikiak, bitartean, berdela eta beste espezie ba-

tzuk arrantzatzaren jarraitu behar dute, nahitaez. «Lehen sektorea garelako lanean jarraitu behar dugula dio Eusko Jaurlaritzak, jardun ekonomikoak jarraitu behar duela. Baina mesedegarria da? Azken finean arrantzaleak dirua galtzen ari dira», azaldu du Tejedorrek. Epe ertainera kalte ekonomikoak larriak izan daitezkeelakoan, jarduna guttiz etetea pentsatzen ari dira ontziak.

Kezkatuta daude, datozen ondorio ekonomikoengatik, baina batez ere, osasunarengatik. Itasontzietan prebentzio jarraibi-

deak «ahal diren neurrian» betetzen direla dio kofradiako idazkariak. Lurrean zein itsasoan, prebentziorako baliabide gutxi dituztela esan du Tejedorrek: «Badakigu egoerak denoi egin digula gainezka eta ez dela inoren errua, baina lonjan bertan beharrak ditugu, sarreran maskarak banatzea, tenperatura neurtzea... gutxieneko batzuk baino ez». *Prestige* itsasontzietan hondoratzea gogora ekarriz, orduko «koordinazio eta babes» nabarmendu du kofradiako idazkariak.

Kantauriko harribitxia, an-

txoa, dagoeneko arrantza daitezke, baina kanpaina apirilera atzeratzea erabaki dute. Kalitateko arraina da antxoa, baina delikatua. Hortaz, ez du zentzurik hura arrantzatzea, gutxi saltzeko, errentagarritasunik gabe eta soberan gelditzen dena botatzeko.

Nabarmendu duenez, hobe da arrantzarako tokiak gehiegi ez ustiatzea eta biomasari atsedean ematea. Gauzak horrela, ez da antxoarik sartuko Pasaia portuan, gutxienez, apirilaren 11 edo 12ra arte.

[hbelategi@hitza.eus](mailto:hbelategi@hitza.eus)



## Langileen baldintzak salatzen deia egin dute sindikatuek

### -URKO ETXEBESTE

Euskal Herriko hainbat sindikatuk, osasun larrialdi egoeran lanean ari diren baldintzak salatzen deia egin dute gaurko. Deialdiaren atzean ELA, LAB, ESK, Steilas, Etxalde eta Hiru sindikatuek daude. *Erakutsi zure haserrea* leloarekin deitu dituzte lantegietako mobilizazioak.

Oinarrizko zerbitzuetan lanean ari direnak prebentzio neurririk gabe lanean ari direla uste dute sindikatuek. Zerbitzu horietan ez, baina lanean ari direnak, berriz, erakundeek eta patronalari behartuta lanean ari direla esan dute «langileen eta familien osasuna arriskuan jarritz».

Enpresa bakoitzeko langileek erabaki behar dute zer, nola eta noiz egin. Sindikatuek eskatu dute argazkiak bidaltzeko.

### Irudia Irun



## Suhiltzaileak desinfekzio lanean

Astelehenean, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eskumeneko adinekoen eta aniztasun funtzionala dutenen egoitzak desinfektatzeko lanean ari dira Gipuzkoako suhiltzaileak. Astelehenean Irungo Caser Anaka zentroan (irudian) hasi ziren lan horiek, eta ondoren Hondarribiko Caser Betharram egoitza eta Uliazpi zentroaren txanda iritsi da. Herrialdean 43 eraikin garbituko dituzte. GIPUZKOAKO SUHILTZAILEAK

## Otsaileko eta martxoko fakturazioa eten egin du Txinzerrek

### -IMANOL SAIZ

Txingudiko Zerbitzuak-ek (Txinzer), koronabirusaren krisiaren aurrean, ur hornidura eta hondakinei dagozkien otsaileko eta martxoko fakturak behin-behinean bertan behera uztea erabaki du. Apirilean egingo den mankomunitateko batzarrean hartuko dute agintariek faktura horien gaineko behin betiko erabakia.

Apirilaren lehen kobratzekoan zen otsailari dagozkien kontsumoa, eta hori atzeratzeaz gain, momentuz, martxoko fakturazioa ez dela aurrera eramango azaldu dute. Covid-19aren krisiak tokiko ekonomian eragin ditzakeen ondorioak arintzea bilatzen du mankomunitateak, baitetik, familia zaurgarrienak babesteko, eta bestetik, merkataritza zein ostalaritza jarduerak pairatutako kalteak apaltzeko.

iragarki  
laburrak  
.eus

# Hemen eta online

# Ez epaitu, behatu



## Antxetatik Aitziber Zapirain

Antxeta Irratiko esataria

**E**z dakit zergatik, baina zerbaitek esaten dit honekin guztiarekin baten bat gozatzen ari dela, eta aldi berean, bistan da, bere poltsikoa betetzen. Ez dakit nor den, ez dut ezagutzen, eta gogorik ere ez!

Bere mansioko bulego handi batean irudikatzen dut eta gizona dela iruditzen zait. Azal zurikoa, eta begi argiduna.

Epidemia, koronabirus, konfinamendu, soldadu, gerra, lehen lerroa... eta halako hitz guztiek amorrua sortzen dute jada nire barruan. Nazka ere bai. Hasserrea. Manipulatua sentitzen naiz, libre baina gatibu. Txoxtongilo nahi gaituzte.

Sistemaren gatibu. Han eta hemen irakurri ahal izan dugun gisan, saguzar bat omen da honen guztiaren erantzule.

Zergatik behar dugu, ordea, errudun bat? Zergatik eraman

gaituzte edo bilakatu gaituzte horrelako? Neu al naiz, delako gizon zuri hori honen sortzaile dela pentsatzen duen bakarra? Ez, badakit ezetz.

Etxean egoteko esan zaigu eta hala gaude. Egoerari ahalik eta alde baikorrena ateratzen saiatzen. Batzuk ERTE egoeran daude orain, beste batzuk telelana egiten saiatzen ari gara (eta ez, ez da uste bezain erraza, badakizu ezta?).

Baina badira asko aspertzen direnak, eta kalean inor ikusten badute, sakelakoa atera eta X arrazoiengatik kalean dagoen hori grabatu eta sare sozialetan haren irudia inolako arazorik gabe publikatzen dutenak. Nahikoa polizia ez, eta hauxe bakarrik falta zitzaigun.

Agian kalean dagoen hori norbait zaintzera doa, edo lanean, edo zinez itotzen ari zen etxean eta hatsa behar-beharrezkoa du. «Ez epaitu, behatu», esaten du lagun batek. Has gaitzen, beraz, hori guztia aplikatzen gure bizilagunekin, lankideekin, edo hurbilekoekin.

Hori bai, nigatik, bere bulegoan irudikatzen dudana beste hura, epai dezagun eta gogor. Ez dezagun lurpera, bestela amalurra are gehiago izorratuko du.

Traulik dezagun, beraz. Bilaka dezagun maitekor, betaurreko anizdun eta jator. Eraldaketan sinesten badugu, hauxe baita unea!

## IRUNABARREN PLAZA

Egilea: **Beñat Elozegi Ortiz de Zarate**.  
Doinua: 'Itsasoari begira'.

# Denbora

1. Neguko egun bihozkekian leihotik nago begira tantatxo batek irristan behera eskeini didan ditzira Zenbat denbora behar izan du heltzeko kristal azpira momentu, mende, aro, segundu asti, minutu, berdin da, tanta guztiak azken batean putzu bihurtzen baitira.
2. Pentsatzen jarriz zer da denbora denok za(ha)rtzen gaituena estaltzen omen ditu pena, gaitz eta hainbeste problema historiari kronologiaz ezartzen dio ordena oharkabean behin bizi eta berriz itzultzen ez dena milaka bagoiz osaturiko geltoki gabeko tren.
3. Azterketako emaitza edo ospitaleko ilara zain egotean ezinegonak sorrarazten du ikara erloju eta egutegiak sarri epaile gisara kondentatuok gure zigorra noiz iritsiko zain gara segundu orratz tik-tak leuna orduan jasangaizta da.
4. Berri txar batek ekar lezake ezustea ingurura nahiz denbora ez paralizatu momentua izoztu da. Aldiz udako egun batean oinak errekan gustura denbora ere pasatzen da, bai, baina ez digu ardura bizitza egin nahi nuke soilik une hoietxen kontura.
5. Hamalau mila milioi urte izadia sortu zela energi gaiak, espazioa eta denbora motela berriz berrehun mila bakarrik gu lurreratu garel, harrokeriak utzi ditzagun ezin da segi horrela denborak gure lekuan laister jarriko gaitu bestela.
6. Jaiotzetikan erlojuaren kontra gabiltz, badakigu tximista izan edo marea kuku hotsaren gatibu txarra azkartu, ona moteldu nahiean gabiltz beti gu geraraztea ezinezkoa hau gainera datorkigu geratu dela senti ezkerok kitto, gureak egin du.
7. Tantatxo batek ekarri dizkit pentsamenduak gogora denbora eros ezin daitekeen gauza bakarra, izango da biharra ezin ikusi eta gaur ezin joan atzora leihoko euri tantei begira bidaiatuz edonora denborak eman dit gogoeta galdu ote dut denbora.

@ Irunabarren eta HITZAren arteko elkarlanaren zazpigarren sorta da honakoa. Beste sortak ikusteko, sartu hemen: [bidasoa.hitza.eus](http://bidasoa.hitza.eus)



# 59

## OARSOALDEAN KORONABIRUSAGATIK DAUDEN GAIXOAK

Eusko Jaurilaritzako Osasun Saila hilaren 18an hasi zen, besteak beste datu askorekin, herriz herri koronabirusagatik eri dauden datuak ematen. Egun horretan 20 ziren kutsatutakoak; azken datuen arabera (asteazkenekoak dira), 59raino iritsi da infektatuen kopurua.

**Herriz herri.** Oarsoaldean infektatu gehien duen herria Errenteria-Oregeta da, asteazkeneko datuen arabera, 29 gaixo zeuden. Hala ere, kontuan hartzea da 40.141 biztanle dituela

herriak (Eustat, 2019ko abendua), beraz, 1.000 biztanleko ratioa begiratu, eskualdeko bigarrena da 0,72 kasurekin. Ratioaren zerrendan, hau da, biztanleko proportzioan gaixo gehien dituen herria Pasaia da, 19 infektatuekin, beraz, 1.000 biztanleko 1,16 gaixorekin. Zoritarreko zerrenda horretan Oarsoaldeko lau herrien artean hirugarren postuan Oiartzun dago, zazpi infektatuekin (0,67ko ratioa); Lezon, ordea, martxoaren 19tik ez da gaixoen kopurua igo, lautan mantendu da, ratioa eskualdeko baxuena delarik, 1.000 biztanleko 0,65 gaixokoa. Ikusi beharko da datozen egunetan zein bilakaera izaten duten datuok.

# 11

## BIDASOKO OSPITALEAN INGRESATUTA DAUDEN GAIXOAK

Oarso Bidasoan 130 pertsonak dute koronabirusa. Bi eskualdeetako ospitale bakarra Bidasoeta da. Bertan, asteazkenean, eritasunagatik 11 pertsona zeuden ingresatuta, hau da, Covid-19agatik Bidasoan dauden kasu larriak horiek dira (Oarsoaldeko kasu larriak Donostiako zentroetan daude, eta ez dago datu zehatzik). Bestalde, aldundiaren menpeko Hondarribiko eta Irungo adinekoen egoitzetan 18 gaixo zeuden asteazkenean: 15 Irungoan, hiru Hondarribikoan.

# 71

## BIDASOAN KORONABIRUSAGATIK DAUDEN GAIXOAK

Osasun Saila herriz herrikako datuak ematen hasi zenetik, Oarso Bidasoan koronabirusagatik gaixorik daudenen kopurua igoera handiena izan duen herria Irun izan da, bai kopuruan, bai 1.000 biztanleko ratioari erreparatuta. Hala, Irunen eta Hondarribiaren artean 71 gaixo daude (Osasun Sailak emandako azken datuen arabera, hilaren 25ekoak).

**Herriz herri.** Hilaren 18an zazpi irundar zeuden gaixorik koronabirusagatik. Hortik aurrera

etenik gabe hazten joan da erien kopurua, asteazkeneko 65etara iritsi arte. Hala, igoerarik nabarmenenak hilaren 22tik 23ra (+13) eta hilaren 24tik 25era (+13) eman ziren. 1.000 biztanleko proportzioan, 1,08ko ratioa du Irunek (Pasaia baino baxuagoa), eta 0,35eko Hondarribiak (zazpi gaixo); Oarso Bidasoko baxuena da datu hori, eta 15.000 biztanleko gorako herritan, Gipuzkoako indize txikienetakoa da Hondarribikoa. Nabarmen-tzekoa da Eusko Jaurilaritzako Osasun Sailak ematen dituen datuetan, unean gaixorik daudenen kopuruak daudela; hau da, alta agiria jaso, edo hiltzen direnen kopuruak ez daude herri-ka zehaztuta.



## Gutunak



### Arantxa Tapia andrea, hau da gure drama

**L**ehenengo hitzak zuretzat: Aita, aitona, senarra! Eredu izango zara guretzat, zure elkartasun, maitasun eta eskuzabaltasunaz harro gaude.

Bestetik, eskerrak eman azken orduetan zuen maitasuna sentiarazi diguzuen jende guzti horri! Ehunka izan dira jaso ditugun hitz goxo eta maitasun keinuak. Eskerrak ere Donostia-ko Ospitaleko Amara eraikineko langile guztiei, momentu gogorrenetan ere, pairatzen ari diren baldintza kaxkarretan gurekiko izan duten begiruneagatik.

Eta azkenik zuri, Tapia andrea: drama da hamar egunetik gora etxean sartuta egotea Covid-19aren sintomak dituzulako, baina ez egin izana inolako probarik, aita ospitalean duzu

eta ezin zara beregana joan ez dakizulako norbait kutsa dezakezun, ezin duzu amaren ondoren egon bera arrisku taldekoa delako eta agian kutsa dezakezulako.

Drama da aita hiltzerian dela jakitea eta ezin izatea zure etxe-koekin negar egin eta elkar bersarkatzea.

Drama da aita hiltzea eta zuk zure etxean jarraitu behar izatea azken muxu bat emateko aukerarik gabe, arduraz jokatu eta ez duzulako inor kutsatu nahi, benetan kutsatuta zauden jakin gabe probarik ez baitizute egin.

Drama da 58 urtez zure ondoren egon den pertsonari agur goxo bat eman ahal ez izatea, arrisku taldekoa zarelako eta kutsatzearen beldur zarelako.

Drama da aitona izugarri maitate zuten gazte eta ume horiek, haren agurrera joateko debekua izatea. Arrisku taldekoa den amonari bersarkada bat ezin ematea.

Drama da aita ospitalean bakarrik egotea bizitzako azkenetan denean eta itzaltzen ari denean, eta erantzukizunez

arauak errespetatu behar izatea eta orduak pasatzen egon behar izatea okerrenaren zain.

Drama da tanatorioan aita hauts bilakatu behar den une horretan etxeko bi pertsonak baino sarbidea ez izatea, kutsatze bat gertatu daitekeelakoan eta azken une horretan zure maitateen bersarkada jaso ahal ez izatea.

Drama da aurreko egun guztietan eta baita hurrengoetan ere garraio publikoa hartu behar izatea lanera joateko, zazpi-zortzi ordu pasatzea jendearekin harremanetan lanean, baina orduan kutsatzea badirudi ezinezkoa dela!

**-Idoia, Itziar, Ainhoa eta Leire Pikabea Almandoz.** Orereta. Hilaren 22an hil zen Jesus Pikabearen alabak.

### Azokak bai!

**K**oronabirusaren krisi larriaren aurrean, neurri zorrotzak hartu dituzte hainbat administrazioak, esparru ugarietan. Eta azoketara ere iritsi dira, udal dezentek aurreko astean beren he-

rietako azokak bertan behera utzi baitituzte. Beste udal batzuek, ordea, segurtasun-neurri zorrotzak ezarrita, azokak beste-la egiteko aukera eman dute: Arrasate, Azpeitia, Oñati, Ordizia...

Krisi hau lezio ugari ematen ari zaigu: osasun —eta zaintza— sistema publiko indartsuen beharra dugula ez ezik, globalizazioak ekarritako merkataritzak eta ekoizpena kilometrotara eramateak ondorio lazarriak dituela ere bai, larrialdi egoera honen kasuan bezala. Eta orain ere bizitzeko elikagaiak behar ditugunez, ondoko baserriarrek eskaintzen dituztenak herritarren eskutara iristea aldarrikatzen dugu, haien beharra izango baitugu orain eta etorkizunean, eta aste batzuetako ekarritako merkataritzak askori ekoizpena galtzea ekarriko baito.

Horregatik, lerro hauetatik Gipuzkoako Foru Aldundiari, Osasun Sailari eta udalei eskatzen diegu, behar diren neurriak hartuta, aukera eman diezagutela herritarrei azoken bidez, zuzenean gure baserriarrei bertako fruitu, barazki eta bestelako ja-

kiak erosteko, orain da garaia, kanpaina ugarietan esandakoari eusteko: bertatik bertara, garai-ko, bertako eta elikagai ekologikoen alde!

Trantsizio ekologikoaren bidean eta klima aldaketaren larrialdia murrizteko, ekoizte —eta merkaturatze— zirkuitu laburrak behar ditugula uste dugu, horien artean azokak, ahalik eta seguruenak, osasunari dagokionez zein ingurumeneri dagokionez.

**-Aitziber Sarobe, Edurne Huesa eta Aitor Leiza.**

Naturkon Gipuzkoako natur eta ekologista taldeen koordinakundeko kideak.

**OARSO BIDASOKO HITZAK** irakurleen eskutitzak plazaratzen ditu. Ez dute 2.500 karaktere —espazioak barne— baino luzeago izan behar, eta tamaina hori gainditzen badute, **OARSO BIDASOKO HITZAK** eskutitzak mozteko eskubidea du. Helbide elektronikoa honetara bidali behar dira, izen-abizenak eta herria adierazita: oarsobidasoa@hitza.eus

### Irudia Pasaia



## Sarraskitik 36 urtera, lore sortak

Igandean bete ziren 36 urte urte Espainiar Poliziak lau lagun hil zituela Pasaia segadan, Donibanen. Pasaia Sarraskia izan zen hura. Komando Autonomo Antikapitalistetak kide Pedro Mair Isart, Dion Aizpuru, Jose Mari Izura eta Rafael Delas balaz josi zituzten gau ilu hartan. Guztira, 113 bala zulo haien gorputzetan. Sarraskiaren inguruko inpunitatea urterotzat salatuta dute ordutik Pasaia Sarraskia Argitu taldeak eta beste hainbat kolektibok. Aurten, koronabirusaren ondorioz ezarritako alarma egoera dela eta, ez da ekitaldi publikorik egin. Baina Donibaneko (irudian) eta Azpeitiako (bertakoak ziren Isart eta Aizpuru) monolitoetan lore sortak jarri zituzten igandean bertan. HITZA

## 8.000

### TELEFONO DEI

Koronabirusaren osasun larrialdian harira Erretereria-Orreretan sortu den Zaintza Sare Komunitarioak herrian bizi diren 70 urtetik gorako eta bakarrik bizi diren 60 eta 69 urte arteko herritar guztiekin harremanetan jarri da. 8.000 telefono dei egin dituzte astebeteko epean bertan ari diren 426 boluntarioek: nola dauden, eta laguntzarik behar ote duten galdetru diete den-denei. Erretereriako Udalak esker ona azaldu die elkartasun keinua egiten ari direnei.

## 1

### AURRERATU BEHARREKO ORDUAK

Igande goizaldeko 02:00etan, 03:00etara jauzi egin behar dute ordulariek. Udako ordutegia jarriko da indarrean. Lo egiteko ordu bat gutxiago izango da egun horretan, eta aldi berean, iluntzeak atzeratu egingo dira. Europako Batasuneko herrialdeek 2021ean erabaki behar dute neguko edo udako ordutegia hautatu, beti mantentzeko.

# «Mendi taldeak aukera bat izaten jarraituko du nahi duenarentzat»

## BEGO FONTAN ETA ITSASO ANDUEZA ITSASTARRAK MENDI TALDEKO KIDEAK

70. urteurrena ospatuko dute aurten Trintxerpeko Itsastarrak Mendi Taldean. Koronabirusak egitaraua kolokan jarri arren, argi dute aldi baterako oztopoa dela taldearen ibilbide oparoan.

—HEGOI BELATEGI *Pasaia*

**Ohikoena 75. urteurrena ospatzea da, baina zuek 70ena aukeratu duzue. Zergatik?**

**Itsaso Andueza:** 70 urteotan eta sorreratik taldea bultzatzen ibili direnei aitortza egin nahi diegulako. Ez genituen beste bost urte itxaron nahi kide horiek omentzeko eta haiekin ospatzeko. 70. urteurrena ospatuko dugu, beraz. 75 urte betetzearan atsedean hartuko dugu.

**Elkarte gutxi iristen dira zazpi hamarkada betetzera. Zein da gakoa?**

**Andueza:** Egia esan, nahiko une egonkor eta goxoa bizi dugu. Nire ustez gakoa taldearen atzean dauden pertsonak dira; haien jarrera positibo eta gogoei esker bete ditu Itsastarrak Mendi Taldeak 70 urte. Izan kirol, kultur ala aisialdi mailan, Trintxerpen betidanik izan da elkartegintzarako joera handia. Horrek ere lagundu du. Bi gako horiek alpatuko nituzke nik; pertsonak eta herriaren izaera.

**Orduan taldearen urteurrena baino, taldeko kideek egindako lana da ospatuko duzue, ezta?**

**Andueza:** Batez ere lanean hainbeste denbora irauin izana, eta gainera, etenik gabe, 70 urte asko baitira. Zazpi hamarkadaz jarraian taldea bizirik izan da eta ekintzak aurrera eramanez. Ospatzeko modukoa da hori eta indarrak ematen dizkigu beste 70 urtez gogotsu jarraitzeko.

**Dagoeneko argi duzue 140. urteurrena ere ospatuko duzue la?**

**Begoña Fontan:** Tira, baliteke 70 urte asko izatea, baina asmoa behintzat badugu. 100. urteurrena, ordea, ziur baietz.

**Hortaz, sarrei aurrera badoaz ere, sasoi onean da Itsastarrak, ezta?**

**Fontan:** Itsasok esan bezala, oraintxe bertan martxa onean gabiltza. Egia da taldearen ba-



tezbeko adina nahiko altua dela, baina aurten kide berriak etorri dira gurera. Oro har oso pozik gaude, bai.

**Sasoi aipatuta, saihestezina da galdetza nola eragingo dion koronabirus izurriteak urteurrenaren egitaruari.**

**Fontan:** Ospakizunen hasieratik baldintzatu gaitu. Arduratsu jokatu nahi izan dugu eta hau dena gainera etorri baino lehen, dagoeneko neurriak hartzen



«Sorreratik taldea bultzatzen ibili direnei aitortza egin nahi diegu aurten»

«Maiatzera bitarteko ekintzak eta irteera guztiak atzeratu behar izan ditugu»

«Beste data batean izan arren, Alex Txikonen hitzaldiak berean jarraitzen du»

hasi ginen. Hilaren 13 eta 14rako, adibidez, mendian ibiltzeko segurtasun ikastaroa antolatzen ginen. Baina izurritea aurrera egiten ari zela ikustean eta prebentzio neurri gisa, bertan behera uztea erabaki genuen, agintariek konfinamendua ezarri baino lehen.

Gauzak horrela, apirilaren Sean egin beharreko mendi irteera bertan behera geratu da. Maiatzera bitarteko gainontzeko irteerak eta ekintzak atzeratuko ditugu eta datak bilatzen gabiltza. Egoeraren eboluzioaren arabera aukeratuko ditugu egun horiek.

**Apirilean Alex Txikon alpinista hitzaldi bat ematekoa zen. Zertan geratu da?**

**Fontan:** Gogo ikaragarriak geni-



tuen berarekin egoteko. Beste data batean izan arren, hitzaldia berean jarraitzen du. Irailean ekarriko dugu.

#### Aukera izan duzue berarekin hitz egiteko?

**Andueza:** Itsastarrak Mendi Taldeko kide baten laguna da, eta espedizioan zenean ere harremanetan izan gara Alexekin. Ez da ahaztu hitzaldiaz, eta argi du Trintxerpera etorriko dela. Dagoeneko berarekin hitz egin dugu hitzaldia atzeratzeko, baina egin, egingo da.

Uste dugu iragarritako ekintza eta kirol arloko irteera berezi guztiak egingo direla. Baliteke, ordea, apalago diren hainbat ekintza datorren urterako uztea.

#### Jende askok ez du ulertzen kirola egiteko debekua, bereziki mendira joatekoa. Zein da zuen iritzia?

**Fontan:** Nik arlo sozio-sanitarioan egiten dut lan. Lanera noa, joan behar dudalako, bestela etxean geratuko nintzateke. Nire ustez, une honetan behar-beharrezkoa denean baino ez da etxetik irten behar. Egoera hau lehenbailehen amaitzea nahi badugu, onena etxean gelditzea da. Denok egin beharreko ekarpena da.

**Andueza:** Elkarteko kideak bat gatzoz gai honetan. Arazo puntuala da, baina oso serio hartu beharrekoa.

#### Historia oparora du Itsastarrak. Baina nola sortu zen taldea?

**Andueza:** Taldea sortu baino lehen, dagoeneko erromeriak eta irteerak antolatzen ziren. Baina Trintxerpen zehazki Serafin Esnaola apaizarenak izan ziren lehen irteera antolatua, eta hortik sortu zen Itsastarrak. Begoren aita, Pepe Fontan, sortzaileen artean izan zen. Testuinguru bestelakoa zen, eta taldea moldatu behar izan zen.

Josetxo Dominguez beste sortzaileetako bat izan zen, eta gaur egun oraindik zuzendaritzako kide da. Hark askotan oroitzen digu lehen izena, *ch*-z idatzi behar izan zutela, frankismo garaiko agintariak behartuta. Gobernu zibilerak joan ziren elkartearen erregistratzeko, eta han zera esan zieten gaztelaniaz, "zertarako jarri nahi duzue *tx* berdin-berdin esaten bada?". Garai hartako testuinguru politikoa zen, eta mendizaleetasunari ere eragin zion. Aurrerago *tx* erabiltzen utzi zieten, eta azkenik *ts*-ra aldatu zen.

#### Arrantzale eta marinel tradi-zioko herri batean, mendizale talde bat osatzea erabaki zuten. Ohikoa zen?



HITZA

**Andueza:** Ziur asko ez, baina horixe da taldearen ezaugarri nagusietako bat. Iaz taldeko logoa aldatzeko lehiaketa abiatu genuen, eta oso argi utzi genuen logo berriak kostalde izaera horrekin lotura izan behar zuela. Trintxerpek izan duen bilakearari keinu egiteko modua da. Itsastarrak sortu zenean, herriko famili guztiak itsasotik bizi ziren edo itsasoarekin lotura zuen lanbide batetik. Ukaezina da gure herriak harreman estua duela itsasoarekin eta gure taldeak ere hala izan behar du. Are gehiago: entrenatzeko dugun gune nagusia Mendiola da, eta hura ere itsasertzean dago.

#### Zertan aldatu da Itsastarrak 70 urteotan?

**Fontan:** Taldearen lan ildoak eta helburuak berberak izaten jarraitzen dute, baina egia da kideen kopuruak behera egin duela eta dauden batezbesteko adinak gora egin duela. Ez da gure arazo bat, mendizale talde askotan berdina gertatzen ari da. Hala ere, badira aldaketa positiboak. Emakumeen parte hartzea, adibidez, askoz ere handiagoa da gaur egun.

#### Eta zertan aldatu da mendizale-etasuna?

**Fontan:** Mendia kontsumitzeko modua aldatu da. Jendeak mendira joaten jarraitzen du, baina beste modu batean, indibidualago akaso. Nire ustez, bizi garen gizartearen isla dira mendira joateko eredu berriak. Ez zait gaizki iruditzen, bakoitzak nahi duen bezala joan daiteke mendi-

ra, eta nahiago duen kirola egin dezake. Baina ezin da ukatu eredu aldaketa honek kalte egin diela mendi taldeei. Hauxe da errealitatea, eta guri dagokigu buelta ematea.

#### Zergatik ari dira pisua galtzen mendi taldeak?

**Andueza:** Begorekin ados nago; gizarteak jasan dituen ohitura aldaketekin du zerikusia. Dena dela, bat gatzoz biak esaterakoan mendi taldeak beti izango direla alternatiba bat. Agian talde txikiagoak osatuko dira, baina ziur naiz hortxe jarraituko dutela. Begok eta biok arrazoi beragatik bat egin genuen Itsastarrak-ekin: mendira joan nahi, baina lagunirik ez joateko. Batzuk bidaiaik taldea egitea nahiago dute, eta beste batzuk plan berriak egin nahi dituzten dibortziatuak izan daitezke. Oraindik ere arrazoi asko daude mendi talde batean izena emateko.

#### Eredu berrira egokitzen jakin duzue, beraz?

**Fontan:** Asmatzen ari garela esango nuke. Aintzat hartu dugu gizabanakoz osatutako taldea garena; adin, ezaugarri, nahi eta interes ezberdinak ditugu. Horren barruan gure jarduna moldatzen ahalegintzen gara. Irteeretan ibilbide bakar bat egin ordez, luze,ertain eta motzetan banatzen ditugu, norberak bere mailaren arabera nahiago duena aukera dezan. Otorduak aukerari jartzen ditugu, hau da, nahi duenak jan dezake, eta nahi duena, ez.

Azkenaldian, bestalde, irteera

mistoak arrakasta handia izaten ari dira. Bizpahiru eguneko irteerak izaten dira, mendia eta kultura uztartuz. Norberak erabaki dezake zenbatetan joan mendira eta irteera kulturalak egin, eta gainera, kideen senideak ere etor daitezke. Iazko urrian, Asturiasen izan ginene.

**Andueza:** Aniztasuna aintzat hartuta, gakoa da aukera ezber-



«Sorreran, lehen izena *ch*-z idatzi zuten frankismo garaiko agintariak behartuta»

«Aniztasuna aintzat hartuta, gakoa da aukera ezberdinak ematea irteeretan»

«Matxismoa salatzea aurrera pausu handia izan da. Eztabaida normalizatu dugu»

dinak eskaintzea, jendea mendira gertura dadin.

**Emakumeek taldean duten garrantzia aipatu duzue lehengo. Matxismo asko topatu duzue mendian?**

**Fontan:** Ukaezina da emakumeek pisua hartu dugula Itsastarrak-en. Otsailean *Emakumea eta mendia* izeneko mahai-inguru antolatu genuen eta arrakasta handia izan zuen. Gizon asko etorri ziren gainera, eta hori ere

pozgarria da. Baina noski, oraindik egiteko asko falta da. Mikromatxismoen bat entzuten dugun bakoitzean alarma modukoa aktibatzen da gure buruan, eta esandakoa egokia ez dela salatzen dugu.

**Andueza:** Matxismoa gure taldean salatzea aurrera pausu handia da. Gaia normalizatu da, eta irteera guztietan ateratzen da. Mendi taldea beste espazio bat baino ez da, orduan gizarte osoa aldatu behar badugu, mendi taldeak ere tresna bat izan behar du. Pozik gaude lortzen ari garenekin, hemen feminismoaren aliatuak behar ditugu. Erroak ditugu, baina behintzat erroka horiez jakitun gara.

#### Adinekoen parte hartzeari dagokionez ere, erreferente bat zarete, ezta?

**Fontan:** Hala da, bai. Baina adinekoekin bezala, mugikortasun arazo edota aniztasun funtzionala duten pertsonen parte hartzea ere bermatatu dago hemen. Gurea talde plurala da, gizartearen aniztasuna islatu nahi dugu. **Etorkizunari begira, gazteak erakartzea al da zuen erroka nagusia?**

**Fontan:** Alde batetik bai, jende gehiago badator eta gainera gaztea bada, askoz hobe. Baina erroka nagusia taldeak aurrera egitea da, mendiaz gozatzeko.

**Andueza:** Gazteek haien interes, erroka eta bitzita-aro propioak dituzte. Baina baliteke aurrerago, beste aro batean direnean, mendi taldearekin bat egitea.

[hbelategi@hitza.eus](mailto:hbelategi@hitza.eus)



# Onura publikoko izaera aitortu diote Juneren Hegoak elkarteari

## –IKERNE ZARATE

Errenteria-Orereta

Juneren Hegoak elkarte onura publikokoa da astelehenean. Hala aitortu dio Eusko Jaurlaritzak gaixotasunak dauzkaten haurrei eta haien familiei laguntzeko Errenteria-Oreretan sortutako elkarteari.

Izaera hori bere jardunaren bidez interes orokorra edo guztien ongia lortzen lagundu, eta horretarako, eskuzabaltasuna, altruis-

moa, elkartasuna eta aniztasun baliok baliatuta egiten duten elkartei onartzen die Jaurlaritzak. Hori egiaztatzeko, martxoaren 10eko 37/2020 Dekretuaren jaso du Euskal Autonomia Erkidegoko buruzagitzak elkartearen gaineko aitortza.

Gaixotasunak dituzten haurrei eta haien familiei laguntzeko sortu zuten Juneren Hegoak elkarte duela zazpi urte: zaurgarritasun egoeran dauden eta

haurren gaixotasuna, heriotza edo dolu esperientzia bizitzen ari diren familiei laguntzeko sare bat sortzea izan du helburu, haien bizi kalitatea hobetzeko, eta gaur-gaurkoz, elkarte, erreferentzia puntua dela esan daiteke Gipuzkoan eta Euskal Herrian. Errealitate hori, gainera, gizarteari hurbildu dio: etenik gabeko boluntario lanean ibili dira elkartekideak beharra izan duten familiekin, erakundeekin hainbat elkarlan abiatu dituzte, eta aldi berean, euren zereginaren berri emateko hainbat kaleko ekintza egin dituzte, tartean, Errenteria-Oreretan urtero egiten duten Juneren Hegoak Eguna; azkena iazko urrian egin zuten.

Carlos Sanchez Juneren Hegoak elkarteko presidentek aitortza horrek elkartearantz duen garrantzia nabarmendu du: «Batetik, zazpi urte hauetan boluntarioen lan eskerga ikustarazten du, eta bestetik, dohaintza egitegatik, edozein pertsona edo enpresak ematen duen diru laguntzaren arabera, ogasunaren aurrean hobariak izango dituelako desgrabazio modura».



Behobiarako errepide ertzean daude Artiako ezkiak. HITZA

## Bertan behera utzi dute Artiako zuhaitzen mozketa

Behin-behinekoa da Irungo Udalaren erabakia, koronabirusaren krisiak eragindakoa • Artiako Lagunak taldekoek bilera eta txosten gehiago eskatu dituzte

### –IMANOL SAIZ Irun

Artiako Lagunak taldeko kideek euren helburua lortu dute oraingoz, azken asteetan egindako presioak fruituak eman ditu. Izan ere, Irungo Artia auzoko Juan Thalamas Labandibar kaleko 47 ezkiak mozketa bertan behera utzi du Irungo Udalak. Taldetik jakinarazi dutenez, Bide Publiko, Hirigintza eta Etxebizitzako ordezkari Jon Ugarteren erantzuna jaso dute jada, Jokin Melida zinegotziak (EH Bildu) alkateari eta Ugarteri hainbat luzamendu eskatu ostean. Beraz, momentuz bertan jarraituko dute auzotarren artean hainbesteko kezka eragin duten ezkiek.

Zuhaitzen mozketa ez egitearen arrazoia Covid-19ak eragindako egoeraren ondorioa izan dela argudiatu du udalak. «Larburbilduz, Artiako ezkiak berriro berde egongo dira udaberri honetan! Eskerrik asko sinatzaille guztiei zuen babesagatik. Zuek gabe, bideoan mozketa

grabatuko genuke gure leihoetatik», diote taldeko kideek.

Mozketa oraingoz gelditu arren, zuhaitzak ez mozteko luzamendu bat lortu dutela nabarmendu dute auzokideek, beraz, haien eskaerak ildo beretik jarraituko dutela ziurtatu dute, Irungo Udalaren asmoa baita, oraindik ere, zuhaitz horiek bertatik kentzea.

Horregatik guztiagatik, udalari bilera eta mozketa gaineke bigarren txosten tekniko bat eskatu dizkiote, betirako gelditu dezan proiektua.

### 1.500 sinadura

Astelehenean zen Irungo Udala mozketa Artiako 47 ezkiak. Koronabirusaren auziagatik bertan behera gelditu ziren lanak, ez udalak amore eman duelako. Artiako Lagunak taldeko kideek, ordea, txostenak eta bilerak eskatzeaz gain, udalari eskatu diote kontuan har dezala 1.500 irundarrek sinadura bidez uko egin diotela mozketa egitasmoari.



Azken Juneren Hegoak jaialdiko irudi bat, urrian. HITZA

## Hileko zozketak • Saridunak



MIREN AMAIA AROTZENA MUXIKA [Hondarribia]  
OLATZ ELIZONDO CUÑADO [Irun]

Bi hilabeteko epea saria erabiltzeko. Aurrez deitu.

### TXINDOKIKO ITZALA ABENTURA PARKEA

Bi sarrera bikoitz  
Tel.: 628 947 253 | 943 65 47 57  
ABALIZSKETA  
info@txindokikoitzala.com  
www.txindokikoitzala.com/eu/



IÑAKI OTEGI GELBENZU [Oiarzun]  
JON KORTAJARENA RUBIO [Errenteria-Orereta]

Bi hilabeteko epea saria erabiltzeko.

### TXURI URDIN IRRISTAKETA LIBREA

Bi sarrera bikoitz  
Tel.: 943 46 44 04  
Anoeta pasealekua, 24  
DONOSTIA  
www.eltxuri.com



JAIONE ITURRIA IRATORZA [Errenteria-Orereta]

HITZA jarriko da harremanetan bonoa eskuratzeko.

### LA PERLA

Bi lagunentzako Forman jartzeko Talaso Zirkuitua  
Tel.: 943 45 88 56  
Kontxako pasealekua z/g  
DONOSTIA  
www.la-perla.net



JOXE MIKEL GARMENDIA ETXANDI [Lezo]  
> IRTEERA ARGIAK diskoa  
GARBIÑE SESMA OLAETXEA [Hondarribia]  
> TXORIA NINTZELA liburua

HITZA jarriko da harremanetan oparia eskuratzeko.

### ELKAR ARGIALETXEAREN 2 OPARI



Tel.: 943 31 03 01  
elkarargialetxea.eus

GERARDO MENDIZABAL AIZPURU [Hondarribia]

Bi hilabeteko epea saria erabiltzeko. Aurrez deitu lekua hartzeko.

### ENBATA JATETXEA

Bi lagunentzako bazkaria

Tel.: 943 64 10 54  
HONDARRIBIA  
jauregui@hoteljauregui.com  
www.hoteljauregui.com



Saria erabili ahal izateko HITZAKIDE txartela aurkeztu behar da.



Oiartzualdeko Hedabideak S.L.ko kideak:



'Hitza' diruz laguntzen duten erakundeak. Udalak: Errenteria, Lezo, Oiartzun, Pasaia.



Argitaratzailea: Oiartzualdeko Hedabideak S.L. Lege Gordailua: ISSN-0793-03.

Zuzendaria: Urko Etxebeste. Egoitza nagusia: Irun kalea 8 behe, 20100 Errenteria-Orereta. Telefonoa: 943 34 03 30. E-posta: oarsobidasoa@hitza.eus. Webguneak: bidasoahitza.eus; oarsoaldea.hitza.eus; pasaia.hitza.eus; errenteria.hitza.eus; lezo.hitza.eus; oiartzun.hitza.eus; irun.hitza.eus; hondarribia.hitza.eus. Publizitatea. Telefonoa: 647 35 42 54 Posta elektronikoa: nmujika@hitza.eus

Hitza-ko bezeroen arreta zerbitzua (zalantzak argitzeko, harpidedun egiteko): 943 30 43 46

oarsobidasoa.hitza.eus  
oarsoaldea.hitza.eus  
bidasoahitza.eus

## Gazteek udaran antzerkigintzan sakontzeko aukera izango dute Oiartzunen

**-ERIK GARTZIA** Oiartzun Saioa Aizpurua eta Lur Kortak (gazteen antzerki eskoletako irakasleak) antzerkigintzan sakontzeko udalekuak antolatuta dituzte uztailera lehenengo hamabostaldirako. DBH eta Batxiler mailetakoko ikasleentzako ikastaroa izango da.

Ikastaroaren saio horiek Iturriozko dorretxean egingo dituzte, uztailaren 1ean hasi eta hil horren 14an bukatuta. Astelehenerik ostiralera izango dira, 09:30etik 13:30era (astearteetan 16:30era arte izango da). Antzerkian baten errepresentazio pare batekin bukatuko dute hamabostaldia: uztailaren 15ean, goizez, udalekuetako haurrei eskainiko diete; arratsaldean, berriz, ikusi nahi duen orok ikus dezake.

### Izen ematea

Ikastaroan parte hartzeko galde-tegi bat bete beharko da eta apirilaren 1etik 12ra bitartean eman beharko da izena. Ordainketa egiteko Laboral Kutxako kontu korrontea honakoa da: ES08 3035 0084 71 0840049359. Galde-tegia Gizarte Segurantzako txartelarekin bidali behar dela jakinarazi dute.

Informazio gehiagorako, 651 70 19 87 telefono zembakira dei daiteke, edo e-posta bidez harremanetan jarri: [antzerkiotartzun-gazte@gmail.com](mailto:antzerkiotartzun-gazte@gmail.com).

Hilaren 17an zendu zen Agustin Barcia, Trintxerpe Kirol Elkarteko harrobian urte askoz ibiliko entrenatzailea. Haren agindupean jokatu zuten ehunka gazteek ez dute bere lana ahaztuko.

## Trintxerpe KEko harrobiak asko zor dio Agustin Barciari

### -HEGOI BELATEGI

**A**urreko astean Trintxerpe Kirol Elkartek bere ikurretako bat galdu zuen, gaur egungo harrobiaren aita zalantzarik gabe. Hilaren 17an zendu zen, 83 urte zituela, Agustin Barcia, Trintxerpeko gazte mailetan entrenatzaile garrantzitsu izandakoa. Bizitza osoa eman zuen jokalarik gazteekin lanean. Soinurik egin gabe joan da Barcia, baina Trintxerpe KEtik pasa diren ehunka jokalariek argi dute asko zor diotela. Ez da gehiegizkoa esatea gaur egungo erroak, bere lana eta gogoi esker landatu zirela.

Azken urteak Donostiako Larrazko auzoan eman arren, trintxerpetar harroa zen Barcia, Azkuene kalekoa hain zuzen ere. Trintxerpe bezala bere herriko talde apala maite zuen gizonak, baina bereziki gazteak hezten laguntzea zuen gustuko, «hamarkadak eman zituen gazteekin lanean, 60 urte inguru, maila guztietan. Sasoa bukatzen zenean, berak ez zuen atseden hartzen, uda hurrengo denboraldia pres-

tatzen hasteko baliatzen baitzuten», azaldu du Joseba Seinek, Barciaren ilobak. Baliabide ekonomiko eta sozial eskaseko futboleko, Barciak etengabeko konpromisoa erakutsi zuen urte askoz eta horri esker, herritarren esker ona jasoko du beti,

### Futbol eskolaren aitzindari

Bizitza osoa harrobian emateaz gain, futbol eskolaren sorreran ere zeresan handia izan zuen Barciak, «luzaz Trintxerpe KEko harribitxia nagusien taldea izan zen, eta harrobia, ordea, ez zen hainbeste zaintzen. Nire osaba ibiltzen zen batez ere gazte maileri bultzada ematen. Azkuene taldea desagertu zenean Trintxerpek oinarritzko futbolaz arduratzea erabaki zuen, hein handi batean osabak egindako apustu irmoari esker», gogorazi du Seinek.

Hori izan zen Barciaren azken ekarpenetako bat, eta hori da, zalantzarik gabe, Trintxerpek KEren oinarri nagusietako bat gaur egun. 300 gaztetik gora jotzen dute futbol eskolan.

[hbelategi@hitza.eus](mailto:hbelategi@hitza.eus)



Agustin Barcia, eskuinean alkandorekin. HITZA

**LEZO**

# Kulturala

Lezoko Unibertsitateko Udala

EGUN HAUTAN EGOERARI BURUZKO INFORMAZIO ZUZENA NAHI BADUZU, **kontsultatu www.lezo.eus edo Kulturako App-a**

SAREA

OARSOALDEA BURLANTZALDEA DONOSTIALDEA

## ANTXETA 2

HIRATIA - 106.8FM

Euskal Herrikoa eta euskaraz

PASAIAKO

## ZINEMA TXIKIA

Pasaiako Zinema Txikia itzuli bitartean, euskarazko filmen aukera zabala duzue interneten!

PASAIAKO ZINEMA

Lezoko Unibertsitateko Udala

Itxialdian IRAKURRI, IDATZI, IKUSI, ENTZUN... euskaraz ERE!



–MIKEL DEL VAL Hondarribia

**J**akina da koronabirusa munduko ia txoko guztietara zabaldu dela. Birusaren hedapena gelditzeko asmoz, berrogeialdi luze bat betetzen ari gara, kutsatzeak murrizteko. Hori dela eta, etxetik ezin atera, eta herritarrak bizitzin ari diren egoera berrian, jendeak arazo edo problematika berriei egin behar die aurre. Urduritasuna, kezka, estresa edota asperraldiak daude jendearen, egunotan azaleratzen ari diren ohiko egoerak dira. Eta berrogeialdiak sortutako horiek guztiak kontuan hartuta, osasuntsu jaten ari ote gara? Edo, ohikoa baino gehiago edo okerrago ari gara jaten? Galdera horiei erantzuna bilatzeko asmoz, Hegoi Martin dietista eta nutrizionista hondarribiarrak aholku batzuk eman ditu, berrogeialdia osasuntsu pasatzeko.

Martinek etxeetako itxialdia jendearengan sor ditzakeen urduritasun eta kezkekin lotzen du, kasu askotan, egoera arrotz eta zaileri aurre egin behar baitzaie. «Berrogeialdi honetan pertsonok kezka eta urduritasun gehiago izaten hasi gara. Langa-bezian geldituko ote garen, edota fakturak ordaintzeko gai izango garen maiz pentsatzen dugu. Etxean atera ezinik horrenbeste denbora egotea estresa areagotzeko faktore bat da, eta zenbait pertsonen estres hori konpentsatzeko gehiago eta okerrago jateko joera dute».

Berrogeialdiak ere gehiegizko

*Osasuntsu jaten ari gara? Edo, ohikoa baino gehiago edo okerrago ari gara jaten? Hegoi Martin dietista eta nutrizionista hondarribiarrak aholku batzuk eman ditu berrogeialdian osasuntsu mantentzeko.*

## Jateko, plangintza eta antolaketa

aisia tartea eta asperraldiak dakartza: «Hori dela eta, hozkailura sarritan joateko arriskua dago, nahiz eta goserik ez izan. Gainera, kasu hauetan ez ditugu aukera osasuntsuenak hautatzen, baizik eta postre gozo,

### Gomendagarria da jakien erosketaren asteko plangintza bat egitea

patata frijitu edota ogitartekoak aukeratzen ditugu estimulu azkar bat bilatu nahian», eutsi dio Martinek.

Egoera horiek saihesteko aurreikuspen eta plangintza bat egitea gomendatu du hondarribiarrak: «Egoera honen aurrean oso garrantzitsua da astean zehar egin behar duguna aurreikuszea. Esaterako, erosketen plangintza egitea, sukaldatzeko antolaketa egitea, edo menu osasuntsu bat aurreikustea».

Martinek oso garrantzitsutzat du ahalik eta denbora gehien lanpetuta eta okupatua izatea, egon daitezkeen kapritxoak, gainera, kasu hauetan ez ditugu aukera osasuntsuenak hautatzen, baizik eta postre gozo,

Martinek oso garrantzitsutzat du ahalik eta denbora gehien lanpetuta eta okupatua izatea, egon daitezkeen kapritxoak, gainera, kasu hauetan ez ditugu aukera osasuntsuenak hautatzen, baizik eta postre gozo, Martinek produktu ultraprozesatuak ez kontsumitzea gomendatu du. Azukredun edariak, alkohola, poltsako patata frijituak, gailetak edota gosariko zereal gozotuak dira elikagai ultraprozesatu adibide batzuk. «Gomendioa izango litzateke produktu ultraprozesatu horiek guztiak ez erostea, edo ahalik eta gutxien kontsumitzea. Lortzen badugu, hobeto izango da gure osasunarentzat, eta gure etxeko jakien biltegia elikagai osasuntsuz beteta dudelako ziurtatuko dugu».

Bestalde, berrogeialdia aurretik gomendatzen ziren elikagai berberak kontsumitzera deitu du Martinek. Hala nola, barazkiak, fruta, lekaleak, zereal integralak, gatzik gabeko fruitu lehorrak, arrautzak, azukre

### Elikagai ultraprozesatuak saihestu behar dira itxialdia bitartean

gabeko esneki edo edari vegetalak, arraina edo itsaskiak, eta kontserbak.

Elikadura osasuntsuaz gain, Martinek ere beste zenbait aholku ematen ditu berrogeialdia ganoraz pasatzeko: «Gakoa da ahalik eta osasuntsuen elikagatzea, ondo deskantsatzea, kirola edo jarduera fisikoa maiz egitea, eta antsietatea eta kezka sortzen dizkiguten egoerak saihesten saiatzea. Faktore horien guztien oreka lortzeko berrogeialdi osa-

• OARSO BIDASOKO •

# HITZA

Ostirala,  
2020ko martxoaren 27a

suntsu bat izateko aukera handiagoa emango digu».

### Gastu kalorikoa igo

Etxebizitzetako itxialdia hasi zenetik, jende askok dio etxetik atera gabe dauden egun hauetan hartuko duten gauza bakarra kioloak izango direla, baina Martinek ez du uste nahitaz horrela izan behar denik; «Etxean denbora asko egotea sedentarismoaren sinonimo bezala ikusten da, eta horrek norberaren pisuan eragina izan dezakeela. Baina ez du zergatik horrela izan behar, gauzak ondo egiten baditugu. Horretarako, aurretik aipatutako planifikazioa oso lagungarria izango da. Bestalde, kirola etxean praktikatzeko ere asko lagunduko digu nahi ez dugun gainpisu hori saihesteko eta gastu kalorikoa igotzeko».

Erosketak egiteko garaian, Martinek plangintza egoki bat egitea gomendatzen du. «Lehenik, elikagai osasuntsuz beterik zerrenda bat egingo dugu supermerkatuara joan aurretik. Bigarrenik, gomendagarria da goserik gabe joatea erostea, norbera gosez badago errazago eroriko baikara tentazioetan. Azkenik, produktu ultraprozesatuak ditzuten pasilloetatik ez pasatzeko gomendatuko nuke».