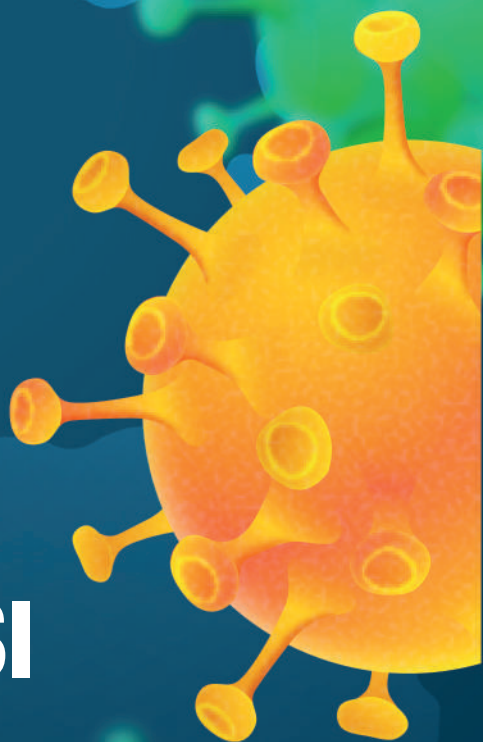


# KARKARA



KORONABIRUSA

## **BIZITZAK PARENTESI ARTEAN**



## PUBLIZITATEA



Bidaiatu eta ezkontzetara edo sagardotegira joateko.

22, 26, 28, 49, 55 eta 60 eserleku dituzten literadun autobusak ditugu.

**Ubegun industria gunea, 4 AIA-ORIO**  
 943-13 28 93 · 656 78 29 99 (Gabino)  
 Fax-a: 943-89 05 62  
 alustiza@autocaresalustiza.com



Olaskoegia z/g  
 AIA-ORIO  
 943-13 04 38

**ANORGA TXIKI, S.L.**  
**KRISTALDEGIA**

Oria etorbidea, 4  
 LASARTE-ORIA

anorgatxiki@gmail.com  
 www.cristaleriaanorgatxiki.com  
 943-37 17 33 · 610 45 93 45

- Eraikin komertzialak
- Kristaldura bikoitza
- Segurtasun beirak
- Dutzako manparak eta ispiluak



**Aristerrazu Jatetxea**

Andatza auzoa · AIA  
 943-83 45 21  
 www.aristerrazujaetxea.com

edaritegia **Antilla** jatetxea

Abeslari kalea, 2  
 ORIO  
 943-83 23 09

- Menuak
- Plater konbinatuak
- Errazioak
- Ogitartekoak

**arkaitz taberna**  
 orio

- EGUNEKO MENUA
- OGITARTEKOAK
- PINTXOAK
- PLATER KONBINATUAK
- KARTA

*Ternaza ederrarekin giro ezin hobea*

abeslari kalea 6 - 943-83 16 57

Pelotari, 5 · ORIO  
 943-83 00 34  
 autolan13@hotmail.com



**AUTO - LAN C. B.**



Zerbitzu teknikoak  
 24 ordu

**fontana iturgintza**  
 iturgintza · gasa · berogailuak

- Komun eta sukaldeen erreforma
- Galdara eta termo elektrikoaren instalazioa
- Ur-jarioak aurkitu eta konpondu
- Bainujontzia kendu eta dutxa jartzea
- Zoru erradiatzailea

Plaza Endaia, 1 · ORIO  
 fontana-jul@hotmail.es  
 www.fontaneria-fontana.com  
 943-53 98 88 · 661 26 28 28

BODEGAS *Gailur*

01307 BANCOS de EBRO  
 Tel./Fax: 945 20 91 58  
 www.bodegagailur.com  
 Arabar Errioxa

**ZUDUGARAI**



Galeria Txakolina  
 txakolinaren txakolina

Tel.: 943-83 03 86 · Fax-a: 943-83 59 52  
 txakolizudugarai@euskalnet.net · www.txakolizudugarai.com

**Carmen eta Txomin**  
 ARRAINDEGIAK



TXOMIN ARRAINDEGIA  
 Eusko Gudarien kalea, 44  
 943-83 27 47

CARMEN ARRAINDEGIA  
 Arizaga kalea  
 943-83 05 37



# KARKARA 416

2020-APIRILAREN 30A

AZALAREN EGILEA:

ANE AZKUE

## Aurkibidea

- 5 **Iritzia** Aiora Larrañaga Solaberrieta  
*Konfinamendu garaiko agurra*
- 6 **Hitz tantak** Izaro Altzibar  
*Graxina Lerbundi*
- 8 **Izpiak eta hizkiak** Iñigo Gaiton  
*Itsasoari begira*
- 10 **Gutunak**
- 13 **Herrian galdezka**
- 14 **Oroimenaren kutxa** Iñaki Iturain  
*Errotaetxeko Ebaristo Arruti sendalaria*
- 18 **Mahai bueltan**  
*Latifa Elbourakkadi: Marokoko etxeetan ohitura da 'harira' zopa jatea Ramadan hilabetean*
- 20 **Erreportajea** Barruan iltzatuta  
geldituko zaizkigun asteak  
*Iñigo Gaiton, Aiora Larrañaga Solaberrieta eta Onintza Lete Arrieta*
- 33 **Moila bazterretik** Egoitz Dorronsoro  
*Benetan gara solidarioak?*
- 34 **Akuilua hartuta** Ruben Iglesias  
*Business as usual*
- 35 **Nire honetan** Eli Manterola  
*Ikasten segi*
- 36 **Erreportajea** Iñigo Gaiton  
*40 urte geroago, orioko sufrimenduaren mapa egiteko prest*
- 38 **Osasuna** Eider Murillo  
*Gorputza martxan izatea giltza*
- 39 **Euskara** Euskaraldiaren Aiako eta Orioko lan taldeak  
*Erronka: Ariguneak sortzea*
- 40 **Bazkide kluba**
- 42 **Plazan bazan**
- 45 **Zerbitzuak**
- 46 **Hasi bertsotan** Eñaut Marti

## KARKARA



TOKIKOM

### Argitaratzailea

Urolako Komunikazio Taldea  
Koop. Elk.

Soreasu 1. 20730

AZPEITIA

943-83 15 27

karkara@karkara.eus

www.karkara.eus

**Lehendakaria**

Rikardo Uzkudun

### Erredaktoreburua

Aiora Larrañaga  
Solaberrieta

### Erredaktore taldea

Onintza Aiestaran

Onintza Lete Arrieta

Elizabete Manterola

Iñigo Gaiton

Rikardo Uzkudun

Izaro Altzibar

### Diseinu arduraduna

Ane Azkue

**Publizitatea**

Leire Martija

**Ale honetako**

**kolaboratzaileak**

Iñaki Iturain

Egoitz Dorronsoro

Ruben Iglesias

Eider Murillo

Euskaraldiaren Aiako eta Orioko lan taldeak

### Banatzaileak

Endika Ruiz (Oriko)

Manex Dorronsoro (Oriko)

Eli Irureta (Aia)

**Inprimategia**

Antza Inprimategia

(Lasarte-Oria)

### Lege Gordailua:

SS-346/90

**ISSN:** 1132-1105

**Tirada:** 3.450 ale



Gipuzkoako Foru Aldundia



ORIO



AIKO  
udala


## PUBLIZITATEA

Lagundu plastikoak murrizten

1. Zuzenean otarrean sartu produktua
2. Behar baduzu, eskatu eta eraman etxera gure poltsa bererabilgamiak
3. Hurrengoan, etiketik ekar ditzakezu poltsak

**GOZATEGI**

**FRUTADENDA**



**azkue**  
karrozeriak

Ubegun industrialdea, 7  
AIA-ORIO  
943-83 51 86



**IGLESIAS SARRAILAGILEAK**

iglesiascerrajeros@yahoo.es  
www.iglesiascerrajeros.com  
Erribera kalea, 14 · ORIO  
637 72 33 08

24orduko zerbitzua

- Ateak irekitzen ditugu
- Sarraila-zilindro aldaketak
- Ateak ixteko malgukien aldaketa
- Komunitateentzako zerbitzua

**Gabon**  
TABERNA

Eusko Gudarien kalea, 7  
943-83 06 09

**Joseba**  
AROTEGIA · CARPINTERIA

ATEAK  
ZOKALOK  
ARMAIRUAK NEURRIRA  
LEIHOAK  
ESKAILERAK  
AROTEGIA OROKORREAN

687 683 427  
josebaarotza@gmail.com



**GARMENDIA**

Higiezin Agentzia  
Aholkularitza  
Aseguruak

943-83 44 66 · 688 75 59 48  
Ibai Ondo, 1 · ORIO  
info@egarmendia.com



**IZARRA ELEKTROGAILUAK**

10:00-13:00 eta 17:00-20:00 irekita  
bakarrik beharrezko produktuak  
Deitu eta etxera eramaten dizugu  
607 41 52 25

Eusko Gudari, 44 · 20810 Orrio (Gipuzkoa)  
izarraelectrodomesticos@gmail.com



**ITZIAR**  
KIROLAK

Eusko Gudarien kalea, 23  
ORIO  
943-83 31 03

**Ttipi**

Eusko Gudarien, 15  
ORIO  
943-25 96 95

ttapa



**INDO**

Garraio frigorifikoa  
Nazionala eta Nazioartekoa

generoa

ibilbideak

kamarak

garraioak

Ubegun industriagunea, 4  
AIA-ORIO  
943-89 4024 · FAX-a: 943-13 01 44






# Konfinamendu garaiko agurra



AIORA LARRAÑAGA SOLABERRIETA

**S**ei aste daramatzagu osasun larrialdian etxetik atera ezinik, eta asteak pasa ahala gero eta konplexuagoa da egoera. Ez, ordea, etxean geratzea tokatzen zaigulako, horretara ere ohitzen ari baikara pixkanaka; gu etxean gauden bitartean, kanpoan bizitzak aurrera jarraitzen duelako baizik. Zalantzarik gabe, ezohiko egoera bizi dugu martxoaren 15etik, eta konfinamendu gogorraren ondoren, haurrak egunean ordubetez kalera irteteko baimenak, ezagutzen ez dugun normaltasunerako bidea ireki duela dirudi; albiste pozgarria da inolaz ere. Dena dela, konfinamenduari ekin ezkutan geratu den arlo batez hitz egin nahiko nuke: hil berri diren pertsonen familiengan itxialdiak sortu duen egoera konplexuaz.

Konfinamendua hasi eta hilabete bete zen egun berean hil zitzaigun guri amona. Emakume indartsua zen. Kostaldeko emakume askok bezala, senarra itsasoan zegoen bitartean, berak manejatzen zuen bost seme-alabakako familia, eta horrek derrigorrean zaildu egiten du pertsona. Itxialdia ezarri aurretik, asko egoten ginen elkarrekin, birbilobekin ederki pasatzen zuelako, baina azken hilabetean ez genion bisitarik egin koronabirusaz kutsatzeko beldurrez, eta azkenean amona agurtu ezinik geratu gara.

Bizitzaren legea da heriotza, eta zer esanik ez ia bederatzi hamarkada bizi izan denarentzat. Dena dela, amonaren heriotzarekin ohartu naiz errotuta ditugun sinismenak eta ohiturak hankaz gora jarri dituela koronabirusak. Ezohiko egoera honen inguruan argi pixka bat jarri nahian, konfinamendu garaiko dolu prozesuaz erreportajea egin nuen aurreko astean *Urola Kostako Hitza*-n, eta bertan elkarriketatu nituen adituek azaldu zidatenez, ingurukoren bat hiltzen denean, hasieran, beharrezkoa da dolu soziala egitea, ondoren, bakarkako dolu prozesua egiteko. Konfinamendu garaian, ordea, ezinezkoa da hildakoari agur soziala egitea, eta horrek konplexuagoa bihurtzen du dolua bera, zendu denaz agurtu ezinaren sentipena sortzen baitu ingurukoengan.

Normalean, beilatokian edo etxean izaten da gorputza eta herritarrak hurbiltzen dira familiari doluminak ematera. Batzuk pentsatuko dute inguruko aitortza jasotzeak gutxirako balio duela une zailetan, baina, iruditzen zait bizilagunen babesa sentitzeak uste baino eragin lasaigarriagoa duela. Orain, ordea, doluminak balkoitik, telefonoz edo sare sozialen bidez ematea beste aukerarik ez dago, eta nork bere etxean pasa behar du dolua hasieratik.

Hala, egunotan askok hil diren familiakoez edo lagunez agurtzeko aukerarik izan ez dugunez, KARKARAK eskaintzen didan leihoa erabili nahi nuke horretarako. Doluminak eman nahi dizkiet egunotan gertuko pertsonaren bat galdu duten herritarrei, eta merezitako aitortza ere egin nahi diet zendu direnei. Zeuen familiek eta lagunek gogoan izango zaituztegu. ■■■

**ORAIN, DOLUMINAK  
BALKOITIK, TELEFONAZ  
EDO SARE SOZIALEN  
BIDEZ EMATEA BESTE  
AUKERARIK EZ DAGO**

# Gratxina Lertxundi

---

**TESTUA:** IZARO ALTZIBAR

**ARGAZKIA:** UTZITAKOA

---

Unibertsitatean musika arloko promotorea sortu zuen Gratxina Lertxundik, Gure Bazterrak izenarekin. Geroago, Benito Lertxundi eta Olatz Zugasti gurasoen kontzertuak kudeatzea suertatu zitzaion, eta manager lanetan dabil geroztik. Alarma egoerak euskal musikan duen eraginaz mintzatu da elkarrizketa honetan.

## **Nola eragin du konfinamenduak zure manager lanean?**

Urte hasierarako ez genuen kontzerturik aurreikusita; maiatzean hitzartuta zegoen lehena. Beraz, alde horretatik, nahiko zorte ona izan dugu, ez dugulako kontzerturik utzi behar izan bertan behera. Maiatzeko kontzertuak atzeratuko ditugu hemendik aurrera, betiere ziur jakin gabe egingo diren edo ez. Beraz, egun hauetan egoera hori kudeatzen ari gara, diskoen salmentari etsiz, hori bai.

## **Nola eragingo du krisi honek kultura sortzaileengan?**

Kultura zabala da, eta nahiago dut musikaren alorretik hitz egin. Musikari gehienak kontzertuetatik bizi dira, oso jende gutxi bizi da disko salmentatik, eta are gutxiago streaming musikatik. Kulturaren bultzatzaile nagusietakoak dira kontzertuak edo zuzeneko emanaldiak, eta egoera honek galera handiak ekarriko dizkie musikariei. Gainera, etorkizunean kontzertuetako jende kopurua mugatzen badute, horrek esan nahi du zenbait kontzertu ezingo dituztela diru aurrekontuak bete, eta hala baldin bada, kontzertu horiek ezingo dira egin, edo beti bezala, musikariak gutxiago irabaztea onartu beharko du. Handicap handia egongo dela ziur naiz.

## **Zer iritzi duzu apirilaren 21eko eta 22ko greba digitalaren inguruan?**

Protesta bat da. Ikusarazteko musika eta arte sortzaileak, gainontzeko guztia bezala, produktuak direla. Egun hauetan jende asko dabil musika pila bat entzuten, edo liburuak irakurtzen, eta orain pentsatzen dut: zergatik ez lehenago?. Orain guztiak nahi dute kontzertuetara joan, eta pena dute kontzerturik ez dagoelako, baina denbora luze daude kontzertuak arriskuan, lehenagotik datorren kontua da. Egoera honek argitara ekarri du arazoa, eta ikusarazi du

beharrean izango den sektore bat izango dela kulturagintza.

## **Zenbait musikariri online eta doan jotzeko eskatu zaie...**

Bai, nire gurasoei ere bai. Azken urteetan kontzertuak gutxitu dira aurrekontu faltagatik, eta egoera hauetan beti jotzen da sortzaileengana. Nire gurasoei iritsi zaizkie eskariak bideo edo zuzeneko kontzertuak eskaintzeko. Baina beraiek musikatik bizi dira, eta jendeak sarrera bat ordaintzen du kontzertuetara joateko. Zer onura jasoko lukete beren produktua doan emanda? Bakoitzak desberdin biziko du, eta egongo dira promoziorako aukera gisa erabiliko dutenak. Ohiko egoeran zure produktuak funtzionatzen badu eta jendeak kontsumitzen badu, zergatik emango duzu doan orain?

## **Zein izango da euskal kulturaren egoera hau amaitzean?**

Ez dakigu noiz itzuliko garen normaltasunera. Baina aldaketa handi xamarra espero dut. Batez ere kontzertuak antolatzeko zailtasunagatik eta une honetan ez dagoelako datorren urterako kontzertuak zehazteko jarrerarik. Ez udalek, ez inork, ez du arriskurik hartu nahi kontzertuak lotzeko, eta normala da. Lehenago ere zaila bazen kontzertuak lotzea, zailagoa izango da orain. Beste alde batetik, ez dakigu ikusleen jarrera nolakoa izango den. Sortzaileei dagokionez, musikariaren araberakoa izango da egoera, baina gehienak kontzertuetatik bizi dira, beraz...

## **Zer aldatuko dela uste duzu?**

Egia esan, ez dakit, baina guztia asmatzeko dagoela uste dut. Aurrerantzean jendearen jokaera aldatuko da derrigor. Internet bidezko zerbait asmatuko da agian... Kontzertuak oso gune jendetsuak dira eta edukieraren arabera neurtzen da guztia: aurrekontuak, gastuak... Ikusle kopurua mugatuz gero, sarrerak garestitu beharko liriteke errentagarria izateko. Horretarako, ikusleak ere prest egon behar du gehiago ordaintzeko, baina gehienek uste dute musika merke kontsumitu behar dela, eta ikuspegi hori aldatzea da benetan positiboa kulturarentzat, hemendik aurrera kontzertuetara joatea pribilegioa izan daitekeelako. ■■■



# Itsasoari begira

**ARGAZKIA ETA TESTUA:** IÑIGO GAITON

Halaxe harrapatu nituen argazkiko aita- semeak lehengo igande goizean; hilabete eta erdiren ondoren, berriro kresal usainaz gozaten. Ez zen olatu txukunik, ura marroi kolorekoa, erdi-ipurdiko eguraldia... Baina, zer axola ote dio horrek guztiak sei aste luzez kalerik zapaldu ez denean? Hainbeste egun etxean pasatzeak gure izaeran eragin ditzakeen aldaketen beldur da ezagun bat, askotan aipatzen du gai hori azken asteotan. Jokabideak dagoeneko aldatzen hasi direla esaten diot nik: onerako edo txarrerako, itxialdiarekin umetu diren helduak ikusi ditudala sare sozialetan eta watxap taldeetan, eta alderantziz, kolpetik heldutu diren haurrak etxeko balkoietan, iluntzero. Dudarik gabe, irudiko umeek, eta beste askok, beti izango dute gogoan aita edo ama paseatzera atera zuten igande goiz hura. ■■■







## Harreman osasuntsuak helburu

### IDOIA ETXABE ARRUTI

Lesley Gore abeslari eta konposatzailearen *You don't own me* kantua datorkit burura egun boterean eta hain errotuta daukagun harreman ereduaz hausnartzerakoan.

Erromantizismoa zalantzan jartzen duen 60. hamarkadako kantu horrek adierazten duen maitasun erromantikoak jabetza du ardatz, eta jabetzaren atzean beldur hegemonikoa dago. Uste ez baduzue ere, hori ere indarkeria da. Maslowek zioen bezala, norbanakoaren errealizazioan independentzia da ardatza, eta emakumeen aurkako indarkeriaren atzean gizonak emakumearekiko duen jabetza dago oinarrian. Jabetza hori posesiboa da oso. Kasu horietan jarrera bertikala izan ohi da gizonezkoaren eta emakumezkoaren artekoa, ezberdintasunean oinarritutakoa. Nola jantzi, norekin atera sozializatzeraz, zer lan egin... gizonak erabakitzen du, emakumearen partez. Binomioan datzan erlazioa da. Emakumea ahul indargabea, eta gizonezkoa boteretsua, ezberdinak dira biak. Ondorioz, maitatu dezagun nork bere burua, banakoa eta bestea jabetza ez balira bezala, eta sor ditzagun harreman osasuntsuak. Uste ez baduzue ere, hori ere indarkeria da. Maslowek zioen bezala.



20:00etan herritarrak balkoietara eta leihoetara ateratzen dira txalo egitera. A. LARRAÑAGA

## Oriotarrei eskertza

### OSASUN LANGILE ORIOTARRA

Pandemia madarikatu hau hasi zenetik, ospitalean behar handiekin topatzen hasi ginen. Eguneroko lana egiteko material urria geneukan, eta whatsapppeko talde batetara laguntza-eskaera luzatu ordurako, herri osoan zabaldu zen.

Herritarrak plastikozko poltsekin mantalak egiten hasi ziren, gure beharrei aurre egiteko, Rosauraren ezinbesteko laguntzarekin. Aldi berean, Dorronsoro SPAR dendak ekimen horretarako poltsak eman zituen, eta jarraian, DIA supermerkatuak ere parte hartu zuen egitasmoan. Lehenengo lanak Eli Manterolak jaso zituen, eta koordinatze mundiala izan genuen bere lanari esker. Orain, bere errelebo zaintza-sareak hartu du.

Egun batzuk igarota, udalak ere parte hartzea erabaki zuen,

eta oso ondo iruditu zitzaigun; benetan eskertu beharreko gauza da erabaki hori. Geure buruari etengabe galdetzen diogu: "Nola eskertu herritarrei egiten ari diren guztia?". Gurekin ospitalean egunero lanean ari direnek, eta batik bat, Amara ospitalekoek eta helduen larrialdietakoek, egunero eskertzen dute Oriotik iristen zaien materiala. Maskaren azpitik irribarreara ateratzen zaie.

Nola eskertu egiten ari zaretan guztia? Ospitaleko langileek eta adineko egoitzetakoek ere nahi dizuete esker ona adierazi.

Mila-mila esker babes materiala egiten ari zaretan

## BALKOITIK JASOTZEN DITUGUN TXALOAK ZUENTZAT ERE BADIRELA KONTUAN HARTU

**GUTUNAK:** Karaktereak, gehienez: 2.000 (hutsuneak barne). KARKARAK eskubidea du gutuna laburtzeko. KARKARAK ez du argitaratuko izenik gabe datorren gutunik. Egileak hala nahi badu, ezizenarekin argitaratuko dugu; baina beti, guk egilea nor den jakinda. Gutunean norbait aipatzen baldin bada eta pertsona horrek gutunaren egilea nor den jakin nahi badu, KARKARAK esan egingo dio.

Argitaratu nahi diren gutunak KARKARARA bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: [karkara@karkara.eus](mailto:karkara@karkara.eus) edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Alako Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

guztioi; erronka hau aurrera ateratzeko denon indarra beharko dugu. Balkoitik jasotzen ditugun txaloak zuentzat ere badirela kontuan hartu.

Eskerrik asko Orio, eta eskerrik asko oriotarrak!

## Txakurren gorotzak nahitaez jaso behar direla gogorarazten du Udalak

### ORIOKO UDALA

Konfinamenduak ekarri duen ezusteko ondorioetako bat izan da herritar batzuek ez dituztela txakurren gorotzak lehen bezala jasotzen. Hori dela eta, justu txukuntasuna inoiz baino garrantzitsuagoa denean, txakur-gorotzez betetzen dira parke eta berdeguneak.

Udalak gogorazi nahi die herritarrei guztiz debekatuta dagoela txakurren gorotzak lurlean uztea eta beti jaso behar direla, gero dagokion tokira botatzeko. Higiene-arauak errespetatzea behar-beharrezkoa da beti, eta are gehiago bizi dugun egoeran. Gizatasunez jokatzeko deia egiten die Udalak txakurren jabeei.

## GARBITASUNA INOIZ BAINO INPORTANTEAGOA DENEAN, TXAKUR GOROTZEZ BETETZEN ARI DIRA BERDEGUNEAK

## Telazko maskara solidarioak

### BERDIN-BERDINAK ELKARTEA

KIROL INKLUSIBOA LANTZEN DUEN ELKARTEA

Orioko Carmen arrandegiko Olgak lanean jarri ditu etxeokak, ama eta izeba, eta, konfinatuta egon beharreko egun hauetan, telazko maskarak egiten ari dira, gero jendearen artean banatzeko.

Maskarak arrandegian bertan hartu ditzake edozeinek,



Telazko elkartasun maskarak. A. LARRAÑAGA

borondatearen truke. Ekimenaren helburua ez denez dirua irabaztea, baizik-eta laguntzea, jendeak borondatez emandako dirua herriko elkarte batentzat izatea erabaki dute eta, horretarako, Berdin-Berdinak kirol inklusiboko elkarte aukeratu dute.

Mila esker ekimen polit honengatik eta gure lana aintzakotzat hartzeagatik!

## Jarri martxan etxeokoen abilezia

### TXURRUMUSKI ELKARTEA

Nork bere etxean une dibertigarriak igarotzeko, hainbat ideia ari gara partekatzen Txurrumuskiko kideok sare sozialen bitartez. Herriko haur eta gaztetxo guztiak animatu nahi ditugu gure proposamenak egin eta guri bidaltzera Instagram zein Facebook bidez. ■■■

## HILDAKOAK

- **Jose M<sup>a</sup> Azpiroz Zuloaga.** Aian, martxoaren 27an. 83 urte.
- **Jeronimo Sarasola Alkorta.** Aian, martxoaren 30ean. 92 urte.
- **Ignazio Elizalde Illarramendi.** Aian, apirilaren 5ean. 67 urte.
- **Karmen Aramendi Aizpurua.** Orión, apirilaren 6an. 84 urte.
- **Jose Francisco Manterola Sarasua.** Orión, apirilaren 9an. 87 urte.
- **Euxebi Alkain Lertxundi.** Aian, apirilaren 10ean. 88 urte.
- **M<sup>a</sup> Teresa Ruano Soto.** Orión, apirilaren 12an. 81 urte.
- **Domingo "Mingo" Ochagavias Torre.** Orión, apirilaren 13an. 82 urte.
- **Rita Etxeberria Olaizola.** Orión, apirilaren 15ean. 88 urte.
- **Angela Mateos Jimenez.** Orión, apirilaren 18an. 95 urte.
- **Eusebia Sanchez Fernandez.** Orión, apirilaren 18an. 90 urte.
- **Toyi Andrés Andrés.** Orión, apirilaren 25ean. 58 urte.

**GUTUNAK:** Karaktereak, gehienez: 2.000 (hutsuneak barne). **KARKARAK** eskubidea du gutuna laburtzeko. **KARKARAK** ez du argitaratuko izenik gabe datorren gutunik. Egileak hala nahi badu, ezizenarekin argitaratuko dugu; baina beti, guk egilea nor den jakinda. Gutunean norbait aipatzen baldin bada eta pertsona horrek gutunaren egilea nor den jakin nahi badu, **KARKARAK** esan egingo dio.

Argitaratu nahi diren gutunak **KARKARA**ra bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: [karkara@karkara.eus](mailto:karkara@karkara.eus) edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Alako Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

## PUBLIZITATEA



**XIXARIO**  
Erreteria

Txuleta eta arrainak  
parrillan

Eusko Gudarien kalea 2 · ORIO · 943-83 00 19



**URANGA**  
burdindegia

**Opari, menaje eta erremintak**

Eusko Gudari, 5 · ORIO · 943-83 12 36



**Kolon Txiki**  
edaritegia · jatetxea

Herriko Enparantza 4  
ORIO

Tel.: 943-83 00 44



**KATU  
HORIA**  
albaritaritza klinika

ESTROPALAZI, 10  
20510 ORIO  
tel. 943 11 66 99

LORRIKORAK  
668891129




**kutixi**  
kafetegia

Aritzaga 9 · ORIO · 943-13 15 17



**KAIOA**

 [kaioa\\_denda](#)

 [www.kaioa.es](http://www.kaioa.es)



**Lizaso  
Dekorazioa**

Eusko Gudari, 48 · ORIO · 943-83 07 84  
[itzilizaso@gmail.com](mailto:itzilizaso@gmail.com)



**KORTABERRI**  
arotz lanak

**Imanol Illarramendi**  
Aia (Gipuzkoa)

[kortaberri.arotza@hotmail.com](mailto:kortaberri.arotza@hotmail.com) 665 70 33 47



Hemengo haragia.  
Etxeko produktuak: tripaki, odolki,  
txekorra, txorizo, kroketak...


**HARATEGI  
PATXI  
OLIDEN  
URDATEGI**

Eusko Gudari, 25 · 943-83 00 10



**MARIJO**  
ILKAPAINDEGIA

Eusko Gudari, 8 behea · ORIO  
943-13 47 29




**Zarautz**

**Hileta Zerbitzuak**  
1962. urtetik zure zerbitzura

**24 ordu zure zerbitzura**  
Beilatokia · Lekualdatzeak ·  
Eginbide guztien tramitazioa

Araba kalea 35 · ZARAUTZ  
943-89 49 37  
[info@zarautzhiletazerbitzuak.eus](mailto:info@zarautzhiletazerbitzuak.eus)



# Hilabete eta erdi itxialdian. Zer balorazio egiten duzu gertatzen ari denaz?



## XABI AZPIAZU

Hasierako shock egoera gainditu eta gero, ondo moldatu naiz itxialdira. Etxekoak eta ingurukoak osasuntsu gaude, hori da garrantzitsuena. Bestalde, familiako enpresan egiten dut lan, eta oraingoz behintzat ez dugu lan-egunik galdu, ondo moldatu gara egoerara. Enpresa txiki bat behar bezala kudeatzeak eragiten dizkidan burukominak ikusita, ez naiz ausartzen agintariekin hartutako erabakiak epaitzera; ez dute lan erraza, ez nuke beraien larruan egon nahi. Hori esanda, gizarte bezala ez nuke beti ardiak bezala jokatzetik nahi, esaten duten guztiaari amen eginez. Aurrera begira, uste dut gure bizitza soziala asko aldatuko dela datozen hilabeteetan, eta horretara egokitzea tokatuko zaigu, kexak alde batera utzita. Espero dut, orain ikasi eta ikusitakoarekin, horren traketsak izateari uztea eta aurrerantzean zentzudunagoak izaten hastea.



## JOSUNE AZPIROZ

Egia esan, primeran egokitu naiz konfinamendura. Familiako jendearekin bizi naiz, goi eta behe denok etxe berean, eta hori, niretzat behintzat, lagungarria da halako egoera batean. Aia ere toki lasaia da, eta balkoira aterata aire garbia arnasteko aukera izaten dugu. Ezin dugu kexatu. Hala ere, albisteak entzunez gero sortzen dira kezkak, batez ere aurrera begira. Osasun krisi honek arrastoa utziko du, dudarik gabe; besteak beste, beldur naiz bizitzen ari garen honek gure izaeran ere aldaketak eragitea. Orain ezin dugu jendea besarkatu, aparte ibili beharra, beldurrak... Ea ez dugun gizatasuna galtzen! Agintarien erabakiei dagokionez, egoera desberdina da toki bakoitzean, eta uste dut leku bakoitzera egokitu behar zituztela itxialdirako baldintzak hasieratik. Aurrera begira baikorra izan nahi dut, baina honek ezin handiak ekarriko dituela iruditzen zait.



## AGURTZANE ARRILLAGA

Ari gara egoerara moldatzen, ez dago beste erremediorik. Etxetik lan egiteko aukera daukat, eta senarra lanera joaten da. Haurrei dagokionez, txikiak bederatzi urte ditu, eta beno, nahikoa ondo egokitu dira itxialdira. Osasun krisiaren gauzarik gogorrena familiakoekin eta lagunekin ez egotea da, harreman sare horretaz gozatzeko aukerarik ez izatea. Zaila zait egoera honetatik ezer positiborik aterako dugun zehaztea... Jende askok baietz dio, ikasiko dugula zerbait, baina nahikoa ezkorra naiz. Zerbait positiboa litzateke gizarte modura esnatzea, kontzientzia kolektiboa piztea; agintariekin adarra jotzen digutela ohartzea eta ardi izateari uztea, beste modu batera funtzionatzen hasteko, baina zaila ikusten dut hori. Agintariekin krisiaren kudeaketan egindako lana ez zait oso ona iruditzen; ez dituzte pertsonak erdigunean jarri, interes ekonomikoak baizik. ■

# Errotaetxeko Ebaristo Arruti sendalaria



**IÑAKI ITURAIN** iturain@gmail.com

**ARGAZKIAK:** ANJEL LERTXUNDI

2020. urteak bizitza osoan ezagutu dugun krisi sanitario eta sozialik handiena ekarri digu udaberriaren etorrerarekin batera, bizimoduan guztioi eragin diguna. Aiako eta Orioko zaharrek 1936ko gerraren garaitik hona ez dute ezagutu horrelako gizarte-astindurik sekula. Eta denok sendagintzari begira jarri gara.

Azken asteotan gauza asko ikasi dugu. "Bizitzan hiru gauza dira inportanteak" zioen aspaldiko kantu ezagunak: "osasuna, dirua eta maitasuna". Birusaren pandemiak erakutsita, orain badakigu osasuna dela lehenengoa, eta, ondorioz, zer nolako garrantzia duten gizartean osasunaz arduratzen diren sistema, erakunde eta pertsonak.

Osasungintza asko aldatu da urte gutxian. Gaur egun, osasun etxea dugu Orion eta Aian, anbulatorioa. Medikuek han artatzen ditu herritarrak; eta gauza larri samarra denean, berehala ospitalera jotzen dugu denok. Haurrak ospitalean jaiotzen dira; gaixoak hil ere han hiltzen dira. Baina orain dela urte gutxi arte, umeak etxean jaiotzen ziren, herriko medikuek eta emaginak lagunduta; eta zaharrak hil ere bai, etxean. Sendagileek etxean zuten kontsulta, eta etxez etxe

eta baserri baserri ibiltzen ziren.

Medikua prestigio handikoa izan da herri txikietan. *Don* esaten zitzaien, apaizei bezala, eta euskaldunak ziren kasuetan, berorika hitz egiten zien jendeak. Orion gogoan ditugu garai bateko don Ramon Perez-Agote, don Jose Lacadena eta don Antonio Bellido medikuek eta Antonio Bailyn praktikantea, denak gizonezkoak. Orain gauzak aldatu dira ederki: lau mediku ari dira lanean Orioko anbulatorioan. Haietako hiru, emakumezkoak: Goretti Aranburu, Gurutze Uria eta Eli Ganzarain. Hirurokin batera dihardu Iñaki Ruiz pediatrika. Aiako medikua Rosa Corral errioxarra da, eta praktikantea Arantxa Etxeberria usurbildarra. Profesional horiek arduratzen dira aiarren eta oriotarren osasunaz. Horiek jaso dituzte herritarren txaloak, beren lanaren esker onez.

## Gizarteak bat egin du, birusaren aurrean

Larrialdi honetan denok saiatu gara osasunaren ardura bizkar gainean hartzen, gertukoak zaintzen. Ikasi dugu osotasunean zaindu behar dugula osasuna, gorputzarena eta gogoarena, osatzea osotzea dela; eta ikasi dugu arima zaintzeko edertasunak eta umoreak ere asko balio dutela.

Ettxeko itxialditik kalera irteteko, etxeko balkoitik izan ditugu harremanak, hitzaren esanahirik zabalenean, gauza asko hartu eta eman dugu: elkartasuna adierazi, protesta egin, eskerrak eman..., txalotuz, kantatuz, irrintzia botaz... KARKARA orainkariak, Etxetik Mundura programaren bidez, etxeraino ekarri dizkigu herriko artisten abesti eta bertsoak. Whatsapp bidez, nahiz eta txarretik ere asko ibili den, barre asko egin diogu birus ditxosoari eta hark guztioi ekarri digun egoera harriarriari, txiste, ateraldi eta ziri sartzen bidez, umorea eta sentimendua erabiliz.

Horretan artista genuen Lazkao Txiki bertsolaria. Egañak honela kantatu zion Joxe Mieli 1993an, Lazkao Txiki ospitalean gaixo, oso larri zela: "... *umorea da zu esperantzan mantentzen zaitun indarra, ta esperantza da gu umoretsu mantentzen gaitun bakarra*"; eta beste batean: "... *ta maitasunak egin dezala medikuntzak ezin duna*".

**MEDIKUNTZATIK  
KANPO ERE, BADA  
JENDEA OSASUNAREN  
GAINEKO JAKINDURIA  
PILATU DUENA**

Medikuntzak ezin baitu dena, eta batzuek bestelako bideak ere baliatzen dituzte arazoan aurrean. Garai batean, egoera larrietan askok agindua egiten zioten Jaungoikoari, onik ateraz gero betetzeko. 1952an, Virgen Carmeli baporea hondoratuta, handik bizirik justu-justu atera zen Jose Irastorza, *Itxaspe*-k, Oriotik Arantzazura oinez eta oinutsik joango zela agindu zion. Ana Mari Azpiroz gure ama zenak ere oinutsik igo zuen Oñatitik Arantzazurako bidea, ni hartu ninduen gaitz arraro batetik sendatu nintzenezan.

Medikuntza ofizialetik kanpo ere, bada jendea osasunaren gaineko jakinduria pilatu duena, belaunaldiz belaunaldi, arbasoengandik jasoa, batez ere landareen ahalmenetan oinarritua. Horrelako gizon bat izan zen Aian: Ebaristo Arruti. Jose Mari Lertxundi bertsolari eta idazle aiarrak esanda dakigu berak istripua izan zuela 1942an, 9 urte zituela, eta besoan zauri larriak. Besoa infektatuta, gaiztotu egin zitzaion, eta anaia Andres Ebaristorengana joan zen laguntza eske. Honek Lertxundiren Argin baserrira jo, haurraren besoa haztatu eta enplasto bat egiteko errezeta idatzi zion. Enplasto egiteko belarrak non bilatu ere esan zion Andresi: Agorregiko erreka ondoan. Hark orbaindu eta sendatu zion besoa Jose Mariri.



Orioko osasun etxea. Oraingo pandemiak biderkatu egingo du osasunaren eta etxe honen garrantzia.

Honek oraindik gogoan du zer belar ziren: lore horiko zolda belar txikia. Lertxundik pasadizoa gogoan, Arrutiren bizitzaren gaineko artikulua idatzi zuen.

#### Errotaetxeko sendalaria

“Ebaristo Arruti Aginagan jaio zen 1876an. Gaztetxoa zela, familia osoa Aiako Landarbide Behekoa baserrira aldatu zen. Joxe Agustin anai zaharrena ezkondu zenean, Ebaristok utzi egin behar izan zuen Landarbide. Errotaetxe baserrira jo zuen. Han Erramuna Arruti alargundu berriarekin ezkondu eta bertan igaro zuen bizitza osoa, 1956an 80 urterekin hil zen arte.

Ebaristok sendagintzarako joera zuen. Ikasketarik gabea izan arren, bazekien zer belar klase behar zen ukenduak egin eta haien bidez zenbait gaitz sendatzeko. Orduan umeei ez zitzaien txertorik jartzen, eta azaleko gaitzak gaiztotuz gero (erlakiztenak, sarna, zauriak...), haiek sendatu ezinik ibiltzen ziren sendagileak.



Aitortza eta esker ona Ebaristo Arrutiri.

Horrelakoetan, jendeak petrikiloengana jotzen zuen laguntza bila, batez ere baserritarrak.

Arrutik fama handia hartu zuen Aia eta Orio inguruan. Etxe gehienetan dirua urri izaten zen eta berak, errukituta, ez zien ezer hartzen; gehienez ere, lanerako laguntza belar ontzeko garaian, auzolanean.

Behin, mutiko baserritar bat ondoezik zebilen, antraxek jota.

## OROIMENAREN KUTXA ERROTAETXEKO SENDALARIA



Ebaristo Arruti Aginagako jaioterritik Aiako Landarbidera aldatu zen eta, gero, Errotaetxera ezkondu.

Zarauzko mediku Ebaristo Uranga saiatu zen sendatzen, baina ezin. Egunak pasa, eta mutila gero eta okerrago. Ama, larrituta, eta medikuak hala esan zion: *“Aian bada mirariak egiten omen dituen bat, ni bezala Ebaristo, zoaz harengana.”*

Egun hartan bertan eraman zuten mutikoa Errotaetxera. *“Gazte, lo asko egin gabeko gauak pasatuta egongo zera, baina lasai, sendatuko zera eta”*. Mutikoari belarrekin egindako ukenduak eta enplastuak jarri eta mutila zortzigarren egunerako sendatu zen. Horrelako asko egin zituen Ebaristok bere bizitza luzean.

Sendalariari oroitarri bat jarri zioten Errotaetxen, baserriaren aurreko paretan: *Ainbeste on egin zigun gizonari esker ona agertu nai diogunok”*.

“Ni medikuntzatik bizi naiz, baina medikuntza biziz”; horixe esaten omen zuen Ebaristo Uranga sendagileak, Anjel Lertxundi idazleak *Zu* nobelan dioenez.

Zarauzko kale batek sendagilearen izena dauka. Beste batek, harekin emagin lanetan ibilitako Maria Eizagirre, *Etxetxiki*-rena.


Nire hitz hauek denak, iluntzeko zortzietako balkoiko txaloak bezala, garai beltz honetan beren onena besteen




Lore horiko zolda belar txikia erabiltzen zuen.

osasuna zaintzen eman duten guztientzat dira. ■■■





Karta  
Pintxo tradizionalak  
Okindegia




Palota Kalea, 5 · 20810 Orio · Egin erreserba 943-53 61 27

**MENDIZABAL**  
**AROTEGIA**  
*Neurriko armairuak eta egurlanak*

Altzerri bidea, Beti-Alai etxea · AIA-ORIO  
943-83 11 75 · 645 70 84 91  
mendi@arotzgi.net

**OINARRI PODOLOGIA ZENTROA**




Arrantzale kalea, 63 behea  
ORIO  
943-57 53 61  
oinarri@podologia-oinarri.com  
www.podologia-oinarri.com

**Oreka**  
fisioterapia

Eusko Gudari, 54 · 943-13 35 37

Ekografia muskulo-eskeletikoa  
Eskuzko terapia · Talka-uhinak  
Masaje terapeutikoa · Osteopatia



**ORIA**  
hortz klinika

Arrantzale kalea, 63 behea  
ORIO  
943-83 36 45

Oria Hortz Klinikak **ORTODONTZIA**  
zerbitzu berria jarri du martxan.

Prebentzioa ezinbestekoa dela jakinda, hartu aurre etorkizunean sor daitezkeen arazoet.



**Orioko Herri Ikastola**  
Herri Onurako Kooperatiba

Abeslari kalea, 8  
943-83 47 04  
Fax-a: 943-13 09 38  
orio@jikastola.eus  
www.oriokoikastola.eus



**PAKO IMAZ**  
pertsianak

**PERTSIANAK**  
aluminioa  
motorrak  
automatismoak  
konponketak

600 70 52 27 · 943-13 29 01  
pakoimaz@hotmail.com · ORIO



%100 etxean egina  
**PIZZERIA**  
**KALETA**

Arrantzale kalea, 10 943-24 89 46

**ZINKU ERAIKUNTZAK**

- Igeltserotza orokorra
- Etxebizitzen erreformak
- Teilatuak
- Sukalde, komunak, etb.
- Eraisketak

*deitu eta eskatu aurrekontua konpromisorik gabe*

Ander Zinkunegi  
**667 74 02 79**



**Portu**  
Erretetgia - Jaitetxea

Kazolitat, baserriko oilaskoa, parrillako errekiak, eguneko menua...

Santio Erreka auzoa, z/g · AIA  
943-89 44 34

# "Marokoko etxeetan ohitura da 'harira' zopa jatea Ramadan hilabetean"



**LATIFA ELBOURAKKADI**

**TESTUA:** AIORA LARRAÑAGA SOLABERRIETA

**Apirilaren 24an hasi da Ramadan. Hilabete berezia da musulmanentzat; asko aldatuko da zuen egunerokoa egunotan, ezta?**

Hilabete sakratua da musulmanontzat, hausnarketarako hilabetea delako. Jende gehienari atentzioa ematen diona da eguzkia ateratzen denetik sartzen den arte ez dugula jaten, ezta edaten ere. Hala ere, hortik harago, espiritualtasuna lantzen dugu, jainkoarengandik gertuago egoteko hilabetea delako. Gainera, baraualdiarekin, gosea pasatzen duten herritarren azalean jartzen gara. Aurten goizeko 05:00ak aldean gosaltzen ari gara; janari osasungarria jaten dugu, egun guztia pasatzeko indarra ematen diguten elikagaiak. Hurrengo otordua, berriz, 21:00ak inguruan egiten dugu.

**Zaila dirudi baraualdia lanarekin uztartzea.**

Herrialde musulmanetan, Ramadan garaian, lan ordutegia aldatu egiten da, baina hemen urte guztiko errutina jarraitzen dugu. Lehen egunetan nekeza egiten da baraualdia eta lana uztartzea, baina segituan ohitzen da gorputza egoera berrira. Musulman askok txandakako lanaldia dute, eta

egun batzuetan etxetik kanpo eten egin behar izaten dute baraualdia. Kasu horietan, janaria eramaten dute lanera, iluntzea iristen denean jan ahal izateko. Dena dela, jatorriko herrialdean egiten denarekin alderatuta, nik uste dut diferentzia handiena dela Ramadan bizitzeko modua. Herrialde musulmanetan hilabete oso berezia denez, jai kutsua izaten du. Familiak elkarrekin ospatzen du baraualdia eteteko unea, eta oso berezia izan ohi da.

**Gauean zer jaten duzue?**

Marokoko etxeetan ohitura izaten da *harira* izeneko zopa jatea egunotan. Orokorrean zopak oso onak dira baraualdia eteteko, gorputza indartzen eta berotzen dituztelako, baina *harira* astean hiru-lau aldiz jaten da.

**Zer berezitasun du?**

Bi modutan presta daiteke. Batzuk barazkiekin egiten dute, eta beste batzuek haragia gehitzen diote. Dena dela, beti daramatza apioa, garbantzuak edo dilistak, arroza edo fideoak eta zilantroa.

**Zoparen ondoren beste zerbait jaten al duzue?**

Guk ez ditugu lehenengo eta bigarren platera eta postrea bereizten. Horregatik, Ramadan hilabetean, mahaia janariz betetzen dugu; *harira*, arraina, *tajina*, gozoak eta pastelak,

denak batera jartzen ditugu mahaian. Eta mahaikide bakoitza pixkanaka nahi duena jaten joaten da, bakoitza bere martxan.

**Gozoak ere aipatu dituzu. Ohikoak al dira Ramadan garaian?**

Bai, gozoak oso garrantzitsuak dira, indar asko ematen dutelako. Baraualdia eteteko, esaterako, ohitura da datilak eta pikuak jatea. Horrez gain, *shebbakiyya* gozoak ere ezinbestekoak dira, frijitutako hostopiltxoak dira eta ez tatan bustita aurkezten ditugu.

**Sukalderako zaletasun handia duzu, eta Youtuben sukaldaritza kanala ere baduzu. Nondik datorkizu zaletasun hori?**

Askok gustatzen zait sukaldean aritzea. Etxetik datorkit zaletasuna, nire ama sukaldari bikaina delako. Hark erakutsi zidan dakidan guztia. Duela lau-bost hilabete, Youtuben sukaldaritza kanala sortzea bururatu zitzaidan, nire ezagutza gainontzekoekin partekatzeko. Izan ere, gaur egun, gero eta gehiago jotzen da prestatutako janaria erostera, eta ni etxean egiten den betiko janariaren aldekoa naiz, osasungarriena hori dela uste dudalako. Horregatik, ideia polita iruditu zitzaidan jendeari errezeta errazak erakustea. Nahi duenak @latifaelbourakkadi Instagram kontuan ikus ditzake nire errezetak. ■■■



## Harira zoparen errezeta

### Osagaiak

- Tomate naturala, lau paketetxo
- Tipula txiki bat, xehetuta
- Zilantro birrindua, koilarakada bat
- Perrexil birrindua, koilarakada bat
- Apio xehetua, koilarakada bat
- 100gramo garbantzuz
- Bi koilarakada oliba olio
- Kanela hautsa, koilaratxo erdia
- Kurkuma, koilaratxo erdia
- Jengibre, koilaratxo erdia
- Gatza, koilaratxo bat
- Gari irina edo arto irina, bi koilarakada
- Fideoak
- Tomate frijitua, bi koilarakada

### Prestaketa

- 1. Presiozko ontzian litro bat ur eta osagai gehienak gehitu behar dira, irina eta fideoak izan ezik. 25 minutuz eduki behar da eltzea sutan.
- 2. Lapikokoa egosten ari den bitartean, edalontzi batean ura eta irina nahastu behar dira. Eta ondoren, tomatea gehituko zaio nahasketari.
- 3. Eltzea prest dagoenean, edalontziko nahasketa gehitu behar da. Ondo nahastu eta fideoak bota behar zaizkio. Fideoak egosten diren bitartean, bost minutuz, zopari eragin behar zaio, zopa loditua lapikora itsats ez dadin.

# Barruan iltzatuta geldituko zaizkigun asteak

Zazpigarren astea bete dugu herritarrok itxialdian COVID-19 birusak sortutako osasun krisiagatik. Pixkanaka-pixkanaka neurriak arintzen hasiak dira agintariak, baina oraindik eguneroko bizitza zeharo baldintzatzen dute alarma egoerako neurriek. Dozena bat herritarren bizipenak bildu ditugu erreportaje honetan.

Testua: **Iñigo Gaiton, Aiora Larrañaga Solaberrieta eta Onintza Lete Arrieta.**  
Argazkiak: **Utzitakoak.**

**H**emendik hamarkada batera nola gogoratuko ditugu COVID-19 birusak hankaz gora jarritako aste hauek? Eta hemendik bi, hiru, bost hamarkadetara? Goizegi da erantzuteko, ez dakigunean honek atzetik zer soka ekarriko duen.

Argi dagoena da gure barrenean gordeta geldituko direla arratsaldeetako kale hutsen irudiak eta horien isiltasuna; elkarren ondotik pasatzean arnasari eutsitako uneak, halabeharrez mantendutako distantziak; gure adinekoen heriotzak eta agurren atzeko bakardade are gordinagoa; umeen etxe barruko bizitza, eta balkoi eta leihoen alaitasuna eta iluntzeetako txalo eta abestiak.

Zerrenda luzea da, eta nor berea osatzen ari da egunez egun. Orain, egunero umeekin egindako ordubeteko kale-bueltak gehituko dizkiogu kontakizunari; laster, kirola egitera irteten hasiko garen unea; eta aurrerago, beharbada, lehendabiziko besarkada aspaldian ikusi eta ukitu gabeko lagun edo guraso horri.

Gaitzak sortu duen unibertso propioaren barruan, zenbaki eta datu potoloen atzean ezkutatzen diren bizipen horien bila jo du KARKARAK, betiko jasota gera daitezen haizeak eta denborak eramán ditzaketen iritzi, pentsamendu eta sentipenak.

# Senarra zure lantokian ingresatzen dutenean

AMAIA GURIDI ERIZAIN LAGUNTZAILEA DONOSTIA OSPITALEAN

Erizain laguntzailea da Amaia Guridi Orioko bizilaguna, eta Donostiako Ospitalean, Amara eraikineko hirugarren solairuan egiten du lan. Errehabilitazioa egiten ari diren pazienteak artatzen zituzten han orain gutxi arte. Izan ere, COVID-19 birusa gurera iritsi orduko, eta “egun batetik bestera”, solairu hori koronabirusa zuten gaixoak hartzeko prestatu zuten. Lau solairuko eraikina da, eta langileei esan zieten goitik hasi eta beheruntz jarraituko zutela koronabirusa zuten gaixoak sartzen.

Beldurtu egin ziren solairu horretako langileak. “Egun batetik bestera esan ziguten gure paziente guztiak beste solairu batzuetara edo Matiara- eta eramango zituztela, eta dena prestatuko zutela birusa zuten pazienteak hartzeko. Guretzat dena zen berria, eta beldur pixka bat ere bagenuen. Ez geu kutsatzeagatik, baizik gure bitartez gure ingurukoak kutsatzeagatik; seme-alabak, gurasoak...”. Guridik artean ez zekien egun batzuk geroago bere senarra, Patri Bravo, ingresatuko zutela solairu horretan bertan koronabirusaren proban positibo emanda.

Guridik azaldu du babes neurriak hasieratik eduki zituztela ospitalean, baina “oso gutxi”, beren solairuan behintzat. Horregatik, eskerrak eman nahi dizkie oriotarrei. “Gure lankide baten ideiatik



abiatuta, herritarrak hasi ziren egiten guretzako amantalak zabor poltsekin, maskarillak ere bai, eta guk eramaten genituen ospitalera. Oso eskertuta gaude langile guztiok”, azpimarratu du.

Azken asteetan ez du lanik egiterik izan, ordea. Izan ere, senarra sukarrak altua edukitzen hasi zen martxoaren 21ean edo 22an, eta handik egun batzuetara proba egin ziotenean, positibo eman zuen. Kutsatuta zegoen, eta neumonia bilaterala zeukan. “Niri ere egin zidaten proba gerora, eta negatibo eman nuen. Dena dela,

**"HASIERAN PENTSATU  
NUEN NEUK KUTSATU  
NUELA SENARRA"**

protokoloagatik etxean gelditu behar izan nuen senarra gaixo zegoelako”. Senarra berak ospitalean lan egiten duen solairuan ingresatuta, eta bera eta beren bi alabak etxean berrogeialdian. Horrela igaro dituzte hainbat egun.

Aurreko asteko ostegunean, apirilaren 23an, itzuli ziren beren bizitzak normaltasun ezohiko honetara, Bravok ere berrogeialdia amaitu zuen egunean.

“Hasieran pentsatu nuen neuk kutsatu nuela senarra, baina gero negatibo eman nuen, eta nik uste dut kanpotik kutsatuko zela, bere anaia bat ere sukarrarekin egon zelako Patri baino astebate lehenago; hari ez diote proba egin, baina koronabirusa izan dela pentsatzen dugu”.

# Hilabete koronabirusarekin bueltaka

**PATRI BRAVO** COVID-19 GAITZA PASATAKOA

Herritar askori zeharkako kaltea ari zaie eragiten COVID-19 birusa: sozialki, ekonomikoki edo psikologikoki. Beste batzuk, berriz, bete-betean kolpatu ditu, bizitza galtzeraino edo arriskuan jartzeraino. Eta guztiak ez dira adinekoak. Patri Bravo oriotarrak, esaterako, 45 urte ditu, eta pasara ederra eman dio koronabirusak. “Ospitaletik Oriora iritsi nintzenean, ezin nuen sinetsi jendea kalean eskularru eta maskarillarik gabe ikustean”, azaldu du berrogeialdia amaitu duen egun berean.

Ez dio inori txarrik opa, baina nahiko luke herritarrek ikustea zer egoera dagoen ospitaletan oraintxe bertan. Hamar egun pasa behar izan ditu berak ingresatuta, eta “bakardadea” sentitu du bereziki sakon; horri aurre egitea izan da gogorrena berarentzat, arnasa hartzeko ezina eta neke izugarria ere bazituen arren.

## **Astebete sukarra ezin jaitsita**

Donostia Ospitalean igarotako hamar egunei, gehitu behar zaizkie horren aurretik etxean isolatuta pasa zituen beste zazpi egun, eta ospitaletik bueltan ere bakartuta igaro dituen beste bi aste. Hiru esperientziak zeharo desberdinak izan dira, ordea.



Martxoaren 21ean edo 22an hasi zen sukarrarekin. Emazteak, Amaia Guridi erizain laguntzaileak, bada ez bada babes neurriak hartu zituen etxean, eta senarra gelan bakartu zuen. Gauetan asko igotzen zitzaion sukarra Bravori, 39 gradura edo goragora. Paracetamola hartuta ere ez zen jaisten sukarra, eta oso nekatuta sentitzen zen. “Sentitzen nuen nekea zen Behobia-Donostia amaitzen nuenean bezalakoa, arnasa zeharo aztoratuta, eztarritik gogor helduko balidate bezala. Horri sukarra

**"BAKARDADEA" SENTITU DU BRAVOK, ETA HORRI AURRE EGITEA IZAN DA GOGORRENA BERARENTZAT**

gehituta, mareatuta nengoen zeharo". Emazteak familia medikuarekin hitz egin zuen, eta hainbat egunetan sukarra jaisten ez zela ikusita, medikuak plakak egitera bidali zuen ospitalera. Han ikusi zuten neumonia zuela, eta baita COVID-19a ere. Ingresatuta gelditu zen.

### **Ospitaleko bakardatea**

Antibiotikoen eta oxigenoaren laguntzarekin, dena bere onera etortzen hasi zitzaion Bravori. Hala ere, ospitalean pasa zituen hamar egunetako gehienak oxigenoarekin egon zen, neumoniak ez ziolako uzten arnasa ondo hartzen. "Baina borroka ez da horrekin, eta gelakide izan ditudanak ikusita ere, horretaz ohartu naiz. Borroka buruarekin da. Bakardatea eta nahigabea sentitzen dira. Bakardade handia". Horregatik, ospitaleko esperientzia gogorra egin zaio.

"Inork ez dizu ezer esaten, ez dizkiezu aurpegiak ikusten, eta gainera zurekin probak egiten dituzte. Zalantzak sortzen dizkizu", kontatu du Bravok. Izan ere, medikuak eta erizainak goitik behera tapatuta sartzen ziren gelan, eta hiru orduko egiten zioten probaren bat: tentsioa hartu, analisiak, ekografia, tak-a.... Galderak egin eta batzuetan ez zekiten zer erantzun medikuek.

"Sendagileek dakite dakitena; hau gauza berria da beraientzat, orain ari dira ikasten, eta ospitalera aurrena iritsi ginenekin".

Bestalde, azpimarratu du ospitalean zoragarri portatu direla beraiekin. "Ez diezu aurpegia ikusten, baina begietan nabari diezu irrifar batekin datozela, eta horrelaxe ateratzen direla gelatik. Nahiz eta arriskuan dauden, badakitelako guk zer daukagun".

Gustatu ez zaizkion bi gauza ere ikusi ditu, ordea. "Bat, telebista. Beti gai berari bueltaka, eta gainera erakusten zituzten kirolariak beren etxe handietan, herritar asko dagoenean etxe txikietan, balkoirik gabe. Horrek asko molestatzen zidan. Politikariek eta gobernua ere ez dute nahikoa egin, nire ustez". Gustatu ez zaion beste gauza zen, hilabete horrela pasatu ondoren, amaieran ez ziotela COVID-19aren probarik egin behar. "Arantzatxo hori neukan, ziurtatu nahi nuen, eskuetan probaren emaitzak

**"SENDAGILEEK DAKITE DAKITENA; HAU GAUZA BERRIA DA BERAIENTZAT ERE"**

edukita, ez nuela inor kutsatuko aurrerantzean". Azkenean, ordea, lortu du proba egitea, eta negatibo eman du koronabirusean. "Lasai" gelditu da azkenean.

### **Beste hamabost egun etxean**

Ettxera itzuli zenean berez jada sendatuta zegoen, nahiz eta neumoniagatik arnasa artean aldatuta eduki. Protokoloagatik ez da atera bere logelatik beste hamabost egunez. Bi-hiru egunez behin etorri zaizkie etxera odola ateratzera, antibiotikoen ondorioz gibela hazita zeukalako. "Denbora nola pasa dudana? Bada, telebistarekin eta sakelako telefonoarekin. Zorionez, logela luzexka da eta jendea ikusteko aukera ematen zidan. Baina kartzelan egotea bezala izan da".

Horregatik, hamabost egunak pasa diren egun berean atera da etxetik, eta hitz egin du telefonoz KARKARArekin.

Amaitzeko, eskerrak eman nahi dizkie oriotarrei. "Bihotzez eskertu nahi diot Orioko herriari, oso ondo portatu direlako: hasi udaletik, uste dut Bildu dagoela, eta herritar anonimo guztietara arte; boluntario lanak egiten, maskarillak egiten, etab. Txapela kentzekoa".

# Egun bat gehiago... egun bat gutxiago

MAIALEN VELASCO FAMILIA-MEDIKUA



Maialen Velasco familia-medikua da ofizioz, eta Pasaia Antxoko anbulatorioan egiten du lan. COVID-19aren pandemia hasi zenetik bere laneko eguneroko martxa asko aldatu da. Goizean kotxea hartzen duen momentutik atzematen du hori: "Oriotik autoz atera eta 20 minutuko bidea dut lantokiraino. Itxialdiaren asterik gogorrenetan, autopista huts-hutsik egon da, eta oso arraroa egin izan zait lehen orduan inorekin ez gurutzatzea", ekarri du gogora.

Velascoren esanetan, oso desberdinak dira pandemia aurreko lan egun arrunta eta itxialdikoa. Anbulatorioa iritsitakoan, itxarongelan ez du inor izaten, ezohiko gauza. Ordenagailuan, berriz, jende mordo bat. "Goizero, ordenagailua piztu eta 35 pazienteren kontsultak izaten ditut zain; gero, hurrengo orduetan, gehiago izaten dira telefonoz artatu beharrekoak".

Azken asteetan informazio falta eta alarma soziala egon direla adierazi du medikuak, eta horrek jokabide desberdinak eragin dituela jendearengan. Gaixo batzuen kasuan, "ez molestatzeagatik", behar baino gehiago itxaron izan dute osasun zentroko telefonora deitu aurretik. "Paziente bat, ohean astebete baino gehiago egon zen gaixo, gaizki, gurekin harremanetan jarri aurretik. Berarekin telefonoz aritu nintzen lehen aldian, ahots benetan ahula zuen. Nonbait, bere kasua baino larriagoak egongo zirela pentsatuta, ez zuen enbarazu egin nahi", azaldu du.

Velasco afektibitateari garrantzia handia ematen dio bere lanean, gertutasunari, pazienteekin konfiantzazko zubiak eraikitzeari. Hori guztia galdu egin da itxialdia hasi zenetik, koronabirusaren kontra hartu beharreko segurtasun neurrien ondorioz. "Gogorra da, baina hala da. Egoerak behartuta, gure lana hotza bihurtu da. Medikua edo pertsona beharrean, astronauta bat sentitu naiz tarteka, goitik beheraino estalita", penatu da. Momentu konkretu batzuetan, neurriak ondo zainduta, saiatu izan da

**GERTUTASUNARI  
GARRANTZIA HANDIA  
EMATEN DIO VELASCOK  
BERE LANEAN**

pazienteen aurrean humanoago azaltzen. "Segurtasun tartea ondo zainduta, inoiz kendu izan dut maskarilla pazienteari irribarrea edo keinu atseginen bat azaltzeko, pertsona batek artatzen duela sentitzeko, eta ez makina batek", zehaztu du.

Egun hauetan guztietan, askotariko kasuak ezagutu ditu gertutik. Besteak beste, jende batek bakardadearekin osasun arazoekin baino gehiago sufritu duela ikusi ahal izan du. "Edadeko emakume batek bizkarreko min handiarekin deitu zidan, eroriko baten ondorioz. Kontatu zidanez, seme-alabek eramaten zioten bazkaria etxera. Oinaze handiagoa eragiten zion bakartuta egon beharrak, nire ikuspegitik, min fisikoak baino", dio medikuak.

Velasco duela gutxi hasi da familia sendagile modura lanean, eta bere hitzetan, oraindik "handitxo" geratzen zaio titulu hori; dimentsio honetako arazo baten aurrean, are handiago. Hori dela eta, bere lankideen "babesa" ezinbestekotzat jo du eguneroko lanean: "Mediku guztioi sortzen zaizkigu zalantzak, eta elkarri asko laguntzen diogu, taldean egiten dugu lan". Aurrera begira, ziur dago egoera honetatik "denok ikasiko dugula", eta ezinbestean, esperientzia honek mundu hobe eta justuago bat egiteko balio behar duela uste du.



# Adinekoen egoitzak ezbaian jartzeko ordua

**ANTONIO CAMPOS** HELDUAK ADI! ELKARTEKO KIDEA

Kalean gurutzatzen duenak pentsa dezake "adineko bat gehiago" dela. Baina urteak pilatu eta pilatu ari diren guztiek bezala, Camposek ere baditu egindako hamaika lan, kontatzeko moduko beste horrenbeste istorio; ez nolanhikoak, gainera. Besteak beste, Ikastolen Elkarteko lehendakaria izan zen, eta ohorezko euskaltzaina da. Azken egunetan ez da etxetik atera, baina handik jarraitu du kirola egiten, eta baita Helduak Adi! elkartean lanean ere. "Bideo-dei bidez egin dugu bilera orain gutxi, baginen 11 lagun-gipuzkoarrak, arabarrak eta nafarrak- eta oso ondo joan zen". 78 urte ditu oriotarrak, eta elkartean lanean dihardu, lortzeko adinekoak egotea erabakiak hartzen diren guneetan.

Gizartearen hirutik bat gutxienez 65 urtetik gorakoak direla uste du Camposek, eta orain bizi itxaropena 80 urtean badago, gora joango dela eta 100 urtera ere iritsiko dela. "Horrek esan nahi du adinekoen kopuruak ere gorantz egingo duela, eta batzuek badute menpekotasuna, baina ez dira iristen %20ra. Gehienak ondo gaude, bai buruz, bai gorputzez. Gero eta gehiago izango gara, eta gero eta prestatuagoak. Beraz, gero eta exijentzia gehiago egongo dira". COVID-19 birusaren krisiak bere ondorioak ekarriko dituela argi du, ordea,

Camposek: "Adinekoen sektorean gero eta gehiago izango dira eta gero eta gauza gehiago nahiko dituzte, baina hori pandemia honekin lotzen badugu, tarte luze batean behintzat diru gutxiago egotea ere esan nahi du. Krisi ekonomiko gogor bat dator, eta gizarte honi kosta egingo zaio horri buelta ematea. Nik, behintzat, izugarritzko beldurra diot gertatuko denari. Orain egoera gogorra ari gara bizitzen, baina honen atzetik etorriko dena ez dakit ez ote den gogorragoa izango".

"Gauza asko aztertu behar izatea" ere ekarriko ditu krisi honek: "Orain modan dago komunikabideetan eta adinekoen egoitzak aipatzea, heriotza asko han eman direlako. Baina hori ere logika baten barruan gertatzen da. Izan ere, egoitzetan dauden gehienek menpekotasunen bat daukate. Beraz, heriotza gehien han egotea ere zentzuzkoa da. Haietan egoera hobea izan balitz hobeto joango zela hau? Orain gogoratzen gara, agian, gauzak ez zeudela hain ondo". Campos ez da adineko egoitzen aldekoa, ez behintzat gaur egun pentsatuak dauden modukoena; beste era bateko konponbideak aurkitu behar direla uste du. "Helduak Adi! elkartean lanean ari gara beste era bateko bizitokiak bultzatzeko. Gure ustez, nork bere etxean bizi behar du, eta laguntzak eman behar dira



egunen batean adinekoa menpekotasunean erortzen bada, haren familiarentzat ez dadin hain karga handia izan. Hori ezin denerako, apartamentu txikien sarea osatzen joatea proposatzen dugu, bertan adinekoek elkarri laguntzeko eta kanpoko laguntzak ere han jartzeko. Norbera bizi den ingurunetik ez ateratzea, hori da nahi duguna". Mundu osoan zehar horrelako esperientziak badaudela azpimarratu du oriotarrak.

Konfinamendu egoerak baino, beste errealitate batzuek kezkatzen dute Campos, eta horiek aldatzea du amets. "Erabakitzeko ahalmena eduki nahi dugu guri eragiten diguten kontuetan. Gizarteko sektore garrantzitsua gara, baina ez dugu inon ezer erabakitzen". "Gainerakoan, nahiko luke gutxienez hondartzara joan-etorria egiten utziko balute. Pixkanaka etorriko dela pentsatzen dut, eta gehiagoren beharrik ere ez dugu".

## Herriko gazteen borondateaz harro

**KOLDO OLARIAGA** LAGUNTZA SAREKO ERABILTZAILEA

Koldo Olariaga ondo ari da moldatzen itxialdira. “Errutina moduko bat hartu dugu etxean: antzeko orduan jaiki, Internet bidez egunkariak irakurri, ariketa fisiko pixka bat egin...”, dio telefonoaren beste aldeetik. “Harrigarria da, nork esan behar zigun etxeko pasilloan oinez paseoak ematera ohituko ginenik!”, bota du harriduraz. Berarentzat, hiru urteko bilobarekin elkartzeko aukerarik ez izatea da asteotako gauzarik gogorrena. “Ibiltzen gara gailu elektronikoekin bideo-deiak eta halakoak egiten, baina ez da gauza bera”, penatu da.



Olariaga laguntza sarearen erabiltzaileetako bat da. Azken urteetan emazteak eta biek izandako osasun arazo batzuk tarteko, zuhur jokatu eta kalera ez ateratzeko erabakia hartu zuten. “Ordutik, laguntza

sareko boluntarioek egin dizkigute erosketak, baita etxeraino ekarri ere”, azaldu du. Eskerrak eman nahi dizkie taldeko boluntarioei eta Orioko Udalarri, ekimen solidarioa martxan jartzeagatik: “Herrian beti izaten ditugu aurreiritziak batetik eta bestearekiko, eta gazteak ere errazegi kritikatzeko ditugu batzuetan; bada, gazteei bihotz-bihotzez eskertu behar diet egiten ari diren lan boluntarioa, ikaragarria da”.

Telefonoa eskegi aurretik, lagunekin hondartzaraino oinez joan eta kresala usaintzeko amorratzen dagoela azaldu du: “Lehendik ere bagenekien, baina osasun krisi honekin inoiz baino argiago ikusi dut: oriotarrok pribilegiatuak gara, toki paregabea bizi garelako”.

## Laguntza sarearekin herria indartzen

**IRATXE OLIDEN** LAGUNTZA SAREKO BOLUNTARIOA



Koronabirusaren krisia hasi zenean, Anuska Esnal Orioko alkateak hiru eragiletako ordezkariak juntatu zituen premiazko bilera batean, arazoari herri mailako erantzuna ematen saiatzeko. Ordurako, beste herrietan

sortzen ari ziren mugimenduak ikusita, Txurumuski, Xaltxerak eta Etxeluze gaztetxeko kideak ari ziren laguntzeko moduak bilatzen, eta alkatearekin elkartutakoan, Orioko laguntza sarea osatzea erabaki zuten.

Iratxe Olliden laguntza sareko koordinazio taldekoa da. “Denera 130 boluntariotik gora ari gara lanean. Gazte asko, baina denetarik dago”, azaldu du. Erabiltzaileei dagokionez, batik bat edadeko jendea dela zehaztu du. Sarea osatu bezain pronto, taldea lau batzordetan antolatu zuten, zereginak banatzeko eta lana era antolatuagoan egiteko:

erosketa batzordea, indarkeria matxista kasuei aurre egiteko batzordea, edadekoei telefono deiak egiteko batzordea eta maskarilla eta mantalak biltzeko batzordea.

Taldean baldintza batzuk jarri zituzten lanerako, “erosketak herriko komertzio txikitian egitea”, besteak beste. Ollidenek dionenez, laguntza sareak onarpen ona izan du herrian, eta oso eskertua ari da izaten egiten ari diren boluntario lana. Aurrera begira, martxan jarraitzeko asmoa dute, osasun krisiak iraun bitartean. “Oraingoz, taldea aipatutako moduan dugu antolatua, baina behar berriak sortzen badira, prest gaude taldea moldatzeko”, esan du.

# "Herritarren erantzuna izango da giltza"

**GOIURI UNANUE** ARROPA DISEINATZAILEA



Herriko merkataritzaren arloan, konfinamendua pasatzen denean herritarrek hartzen duten jarrerak negozio askoren biziraupenean eragin zuzena izango duela uste du Goiuri Unanue Soia arropa etxearen sortzaileak. "Oinarritzko zerbitzua eskaintzen duten dendak lanean ari dira egunotan, baina beste hainbat negozio itxita ditugu, eta orain arte bezala hilabeteroko gastuak ordaintzen jarraitu behar dugu. Buelta oso zaila izango dela iruditzen zait; horregatik, ezinbestekoa izango da herritarren erantzuna eta laguntza".

Koronabirusaren krisiak ustekabeen harrapatu zituen Aiako eta Orioko merkataria, egun batetik bestera dendak itxteko agindua jaso zutelako. "Aurreko egunetan ikastetxeak eta zerbitzu publikoak itxi zituzten, eta aldaketak etor zitezkeela jakin bagenekin, baina denda itxi behar genuela

esan zigutenean, galdera asko sortu zitzaizkigun. Gu, esaterako, une horretan ezkongaien bilduma berria prestatzen ari ginen, eta albiste entzun orduko, tailerrean lanean aritzerik izango ote genuen galdetu nion neure buruari. Izan ere, ezkontzen denboraldia udaberriaren hasten da, eta aginduzko lanak genituen datozen hilabeteetarako", azaldu du arropa diseinatzaileak. Denboraz estu ibili bazen ere, konfinamendua ezarri baino egun bat lehenago bilduma berriaren argazki saioa egiteko aukera izan zuen; hala ere, atzeratu egin behar izan du bilduma aurkezteko maiatzerako aurreikusita zuen desfilea.

Dena dela, denda itxi behar zuelako etsipenean erori beharrean, urtean zehar alde batera uzten diren lanak egiteari ekin zion Soia etxearen sortzaileak. "Tailerrean sartzen

garenean jostintza lanean murgilduta egoten gara, eta beste hainbat gai baztertuta uzten ditugu. Beraz, gehiegi pentsatu gabe, zintzilik nituen eginbeharrei heldu nien". Hala, webgunea berritzeko eta kudeaketarekin lotutako lanak eguneratzeko aprobetxatu ditu azken asteak Unanuek. Horrez gain, ez du bezeroekin harremana galdu nahi izan, eta teknologia berriek eskaintzen dituzten baliabideen bidez haiekin kontaktuan jarraitzen du. "Bezeroekin nituen hitzorduak atzeratu egin behar izan ditut, eta ez dakigu noiz itzuliko garen normaltasunera. Beraz, ahal den heinean horiekin harremana mantentzen saiatzen ari naiz", aitortu du.

Datozen hilabeteetan zer gertatuko den galdetuta, ez da aurrerapenak egin zalea. "Hasieran itxialdia hamabost egunekoa izango zela pentsatzen genuen, baina luzatzen ari da. Horregatik, uste dut datozen hilabeteak ez direla izango imajinatzen ditugun bezalakoak. Bezero askok beren ospakizunak atzeratu egin behar izan dituzte, eta egutegi berrira egokitzen ere saiatuko naiz. Konfinamendu egoera asko luzatzen bada, ordea, zaila iruditzen zait bezero berriak lortzea, ezjakintasun laino honetan inork ez baitaiki noiztik aurrera baimenduko duten ospakizunak egitea". Egoera zaila da, baina baikortasunez aurre egitea ezinbestekoa da.

# Jan-edanerako ordua iritsi zain

Jatetxe, taberna eta kafetegiak itxita daude azken asteetan, hutsik eta isilik, COVID-19 gaitzaren aurkako neurriek hala aginduta. Katxiña eta Sukiako arduradunekin bildu da KARKARA, bizi duten egoeraren gordina bertatik bertara ezagutzeko.

Iñaki Zendoiak mahastietan lan egiteko aprobetxatu ditu itxialdiko asteak. Katxiña bodega itxita dute konfinamendua hasi zenetik, eta mahatsa lantzen dihardu, gora eta behera, batera eta bestera. "Terrenoetan lan txiki asko ditugu egiteko, eta horiekin gabiltza buru-belarri", azaldu du ardogile eta parrilleroak. Gizarteak bizi duen osasun krisiarekin kezkatuta dagoela aitortu du: "Gure negozioari dagokionez, egoera zaila ari gara bizitzen. Jatetxea geldi-geldirik dago, eta egia esan, arraroa egiten da hau horrela ikustea. Txakolindegia beharrez txaleta ematen du oraintxe honek: isil-isilik eta hutsa geratu da dena, egun batetik bestera", penatu da.

Katxiñan lan asko egiten dute ezkontzekin, eta koronabirusaren ondorioz, geroratu egin behar izan dituzte azken asteetarako aurreikusitako bederatzitik bazkari eta afari. "Azarora eta datorren urtera atzeratu ditugu datak." Zendoia kezkatuta dago eguneroko bizitzarako itzulerarekin. "Ea, ikusiko dugu osasun krisi larri honek nolako arrastoa uzten duen. Azken finean, jendeak aisialdiaz



gozatzeko jotzen du gurea bezalako jatetxeetara, eta patrikak estutzen badira, denok aterako gara galtzen". Udari begira, zaila ikusten du betiko martxan lanean hastea. "Itxura guztien arabera, datozen hilabeteak ez dira errazak izango guretzat", bukatu du.

Zaintza lanetara emanda bizi da Maider Sukia azken asteetan. Hiru seme-alaba dituzte etxean, eta "ondo" daudela esan du: "Inguruan ez da inor gaixotu, eta ezin dugu kexatu". Sukia tabernari dagokionez, konfinamenduan bueltaren bat edo beste egin du hara izozkailuak ondo daudela ziurtatzera, eta gutxi gehiago. "Batzuek tabernetan txukunketa lanak egiteko aprobetxatu dituzte egun hauek, eta niri ere ematen dit horretarako gogoa, baina ezin dut denera iritsi", zehaztu du. Ostalariek egoera gogorra bizi dutela baieztatu arren, ilunak atzean utzi eta argitara begiratzen saiatzen ari da Sukia. "Gure lanarekin, oso

zaila izaten da asteburuetan seme-alabekin egoteko eta gozatzeko tartea hartzea, eta tira, horretarako behintzat balio izaten ari da itxialdia", poztu da.

Uda garaia aipatutakoan, konfinamenduko asteburuetan egin duen eguraldi ederra ekarri du gogora ostalariak. "Giro onarekin, gure tabernan oso ondo egiten dugu lan asteburuetan. Pena da, baina ez dago besterik, aurrera egin beharra dago. Nik behintzat, argi dut: tabernan lanean jarraituko dut, kosta ahala kosta". Orain arte, behintzat, Sukiak ondo kudeatu ditu taberna itxita izateak sortutako gorabeherak, baina orain, eguneroko bizitzarako itzulerarekin kezkatzen hasi da. "Noiz eta nola irekiko ditugu tabernak?". Airean laga du ezinegonera eragiten dion galdera. "Osasun krisia konpontzeko elkarrengandik urrun egon ostean, udan zer egongo gara hondartzan eta tabernetan, elkarri pega-pega eginda? Ez dut uste".

## Eskolatik etxera tokialdatu dira ikasgelak

Helduen bizimodua ez ezik, koronabirusaren krisiak errotik aldatu ditu haur eta gazteen ohiturak ere. Egun, ikasle guztiak etxetik ari dira ikasten, eta ikasleak eta beren familiak “aparteko erantzuna” ematen ari direla nabarmendu dute Amaia Ugalde eta Rosa Velez Orioko Ikastolako eta Zaragueta Eskolako zuzendariek. “Familiak erakusten ari diren jarrera eta prestutasuna azpimarragarria da, eta teknologia berrien bidez, harreman estua eta gertukoa mantendu nahi izan dugu ikasleekin eta familiekin”, aipatu du Ugaldek. Izan ere, jarduera presentziala eten bada ere, ikasleek ikasteko ohiturei eustea dute helburu bi eskolek eta, horretarako, dituzten baliabide guztiak familien eskura jarri dituzte, topatu dituzten “errealitate ezberdin anitzei” erantzuna emateko. “Lehenengo egunetik aztertu genituen familien teknologia gabeziak eta eskolako ordenagailuak banatu genizkien behar izan zutenei. Internetera konexioa izan zen bigarren arazoa, baina Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak eskainitako SIM txartelek in ziurtatu dugu ikasle denek konexioa izatea”, azaldu du Velezek.

Ugalderen esanetan, “prozesua aldakorra” izaten ari da, eta horrek testuinguru desberdinetara egokitzeko gaitasuna izatea eskatu die, ikasleen eta familien beharrei ahalik erantzun egokiena emateko. “Guztiok ari gara



egoera berriarekin asko ikasten eta talde lanean gabiltza momentu oro. Inoiz baino sortzaileagoak izaten ari gara, ikaskuntza prozesu berriak berrasmatuz, metodologia ezberdinak aplikatuz, etengabeko komunikazioa sustatuz eta elkarlana bultzatuz...”, azaldu du Ugaldek.

Dena dela, ikasketa prozesua moldatzea ez da bide erraza izan, eta martxoren bigarren eta hirugarren asteak ziurgabetasun handikoak izan zirela adierazi du Velezek. “Martxoaren 12an eman zuen eskolak ixteko agindua Eusko Jaurlaritzak, eta estres handiko momentuak bizi izan genituen. Pentsan eta sare sozialetan hasi zen berria zabaltzen, eta kezka sortu zuen familien artean. Gurasoak eskolara deika hasi ziren, baina oraindik ez genuen informazio zehatzik”.

### **Autonomia maila aberasten**

Herriko eskolen irakaskuntza eredia aurrez aurrekoa izanik, ezohiko egoerak ikasleen hezkuntza garapenean

ondoriorik izango ote duen galdetzen dute familia askok, eta Ugaldek argi du: “Sor daitezkeen hutsuneak alderdi sozial eta emozionalekoak izango dira agian, baina ez hezkuntzaren garapenari dagokionez. Ikuspegi orokorra izatea garrantzitsua da, eta ez arlokakoa. Ikasleak kompetentzia asko garatzen ari dira. Oinarrizko edukiak bermatzen ere ahalegintzen ari gara, eta irailean ikastolara itzultzaren garenean, egokitu dugu ikasturtearen hasiera behararren arabera”.

Horrez gain, egoerak bultzatuta, ikasleak curriculumaz gain dauden aspektu garrantzitsuak garatzen ari direla ere nabarmendu du Ugaldek. “Autonomia maila aberasten ari dira, eta ekimenerako jarrera aktiboa eta sortzailea izaten. Gainera, egoera berrietara egokitzeko gaitasuna erakusten ari dira eta guztiaren kompetentzia digitalaren bidez”.

Dena dela, ikasleen hezkuntza garapenak etenik izan ez dezan, eskolaren eta familiaren arteko loturak estua izan behar duela aitortu du Velezek. “Eskolak eta familiekin elkarrekin joan behar dugu ikasleen hezkuntza prozesuan, eta are gehiago ezohiko egoera berezi honetan. Heziketa bizitzen irakastea da. Horregatik, familiekin argi izan behar dute beraiek ere, inoiz baino gehiago, hezkuntza prozesuko eragile garrantzitsuak direla”.

# Etxean ondo, aire zabalean hobeto

**SAN SEBASTIAN- EGAÑA FAMILIA**

5 urte baino ez ditu Eki San Sebastian Egaña oriotarrak. Urrira arte ez ditu beteko 6 urte. Apirilaren 26an, igandearekin, atera da etxetik lehendabiziko aldiz konfinamendua hasi zenetik. Sei aste igaro dira. Haren guraso Mikel eta Enarak kontatu dute zer egin duen Ekik hondartzara iritsi direnean: "Arroketan eseri eta itsasoari begira gelditu da". Adei 2 urteko anaia eta biak gurasoekin atera dira bizikletak hartuta, eta Palota kaletik hondartzarako joan-etorria egin dute. Hondarretan ibili dira, aurrera eta atzera. Haize freskoa hartu, kresala usaindu, eta berriz etxera. "Lehenago utzi behar zieten irteten haurrei, zalantzarik gabe", iritzi dio aitak. Konfinamendua beharrezko neurria izan arren, gauzak beste era batera egin zitzaizkela uste du San Sebastian-Egaña familiak. Etxean aurreneko egunak azkar pasa zitzaizkien, eta haurrekin egiteko moduko ekintza mordo zerrendatu dute gurasoek. "Gainera, zorionez, umeen gelako batzuk baditugu etxepean edo auzoan bertan, eta horrek ere alde egiten du". Palota eta Saregile

**"LEHENAGO UTZI BEHAR ZIETEN IRTETEN HAURREI, ZALANTZARIK GABE"**



San Sebastian-Egaña familia.



kaleetako guraso batzuen ekimenez, giro polita izan da azken asteetan inguru horietan. Baina, hala ere, egun asko dira 24 orduz umeekin egoteko eta norbere lanarekin eta bestelako

zereginekin uztartzeko.

"Gainera, medikuak ere hasi dira esaten ez dela osasungarria umeentzat horrenbeste denbora etxe barruan egotea. Botikan D



bitamina ere gastatuta omen dago".

Kontuak kontu, gaurko ordubeteak zapore gozoa utzi die. "Adeik laguna ikusi duenean, a zer poza! Elkarrengana gerturatzan hasi dira eta distantziak mantendu behar izan ditugu". Eki txikiaren iritzia ere gustura entzungo zukeen kazetariak, baina gaurkoan ez dauka



ezezagunekin hitz egiteko asmorik. Etxeratzean askatuko ditu mingaina eta irudimena,



eta biharko ordubetean egiteko hamaika abentura amestuko ditu".



# Etxealditik

## EUSKARALDIRA

• Ohitura aldaketa etxetik hasten da

@euskaraldia
 @euskaraldia
 @euskaraldia

@belarripest / @ahobizi

[www.euskaraldia.eus/etxealdia](http://www.euskaraldia.eus/etxealdia)



## Testik egin gabe, antxoa harrapatzera

**JON MUJIKA** ORIOKO KOFRADIKO PRESIDENTEA

Berdelaren kupoá lau egunean bete eta itxialdiagatik etxean hilabete eman ostean, apirilaren 20an atera dira arrantzaleak urteko lehen antxoa harrapatzera. "Lehorrean dagoen panoramarekin, aurten ohi baino gusturago atera gara itsasora", azaldu du Jon Mujika Orioko Kofradiako presidenteak.

Berdelaren kanpaina bukatutakoan, baporeak moilan amarratzeko erabakia hartu zuten; batetik, koronabirusa zabaltzen hasia zelako, eta bestetik, antxoa agertzeko asteak falta zirelako. Itxialdiko asteak, beraz, etxean sartuta eman dituzte arrantzaleek. "Egia esan, elkarri txantxaren bat edo beste egin izan diogu gai honekin: baporean makina egun egiten ditugu toki gutxiagorekin! Elkarri pega-pega eginda baino erosoago egon gara etxean!", bota du umorez. Aitortu du, dena den, aurten nagikeria gutxiagorekin atera dela itsasora, lehorrean dagoen panorama ikusita. Berez, hilaren 13an abiatu behar zuten antxoaren kostera, baina kontserba enpresetatik abisua jaso zuten: «Alarma egoeragatik enpresak itxi ostean, berriz lanean hasteko prestatzen ari zirela esan ziguten, enpresako instalakuntzak egoera berrirako egokitzen, eta egun batzuk itxoiteko eskaria jaso genuen».

Arrantzaleek ere izan dituzte gorabeherak koronabirusaren



aurkako babes neurriekin. "Hasiera batean, arrantzale guztioi testak egitea adostu zen, antxoaren kanpaina ahalik eta modu seguruenan hasteko. Zoritxarrez, ez zen posible izan goitik iritsitako aginduaren ondorioz: guretzat ziren test guztiak Madrilera bidali zituzten, hango komunitatera eta osasun sailera», argitu du. Arrantzaleak metro koadro gutxian bizi dira baporean, eta tartean koronabirusa duen inor tokatuko balitz, elkar kutsatzeko arriskua lukete. «Itsasora atera garen guztiok sano gaudela suposatzen da, beraz, behin baporean egonda, ia ezinezkoa da kutsatzea, ez

**"BAPOREAN MAKINA BAT EGUN EGITEN DITUGU ETXEAN BAINO TOKI GUTXIAGOREKIN!"**

dugulako beste inorekin harremanik», zehaztu du. Hala ere, Getarian antxoa deskargatzerakoan segurtasun neurriak hartu dituzte: "EPI biserak, eskularruak, desinfektatzeko likidoak eta maskarillak izan ditugu eskura, portuan lanean aritzea tokatzen zaigunerako".

Ziurgabetasuna da arrantzaren ezaugarri nagusietako bat. Itsasora atera aurretik, tripulazioak ez du jakiten arrainik izango den edo ez; izozkailuak beteta edo esku hutsik porturatuko diren. Ohiko galderei beste bat gehitu behar zaie aurten: zer eragin izan dezake koronabirusak arrain salmentan? Mujikak galdera ikur bat marraztu du airean. «Lehorreko salmentari dagokionez, ez dakigu zer gerta daitekeen. Harrapatzen dugun antxoaren %90 kontserba fabriketara joaten da, eta %10 kontsumo freskora. Oraintxe, kontserba enpresak ez dira ari beti bezala lanean, eta horrek eragina izango du arrain salmentan, seguru».

Udako hegaluzearen kanpainari begira, Mujikak zalantzak ditu: "Arrain freskoak ez du tiradarik izango, jatetxeetan mugimendurik ez bada; baina, auskalo, egoera horretan, agian gehiago salduko da kontserbako produktua". Zer gerta daitekeen ez jakiteak beldur pixka bat eragiten diola aitortu du Montserrat baporeko patroiak. ■



# Benetan gara solidarioak?



EGOITZ DORRNSORO

**O**raingoan ere sartu digute ederki ziria. Gobernuek tekla egokia sakatu dute, ezezagun eta ikusezina den etsai bat irudikatuz osasunaren izenean etxean kartzelaratzeko. Gainera, ezin da kexatu. Etxean kartzelaratzeko gure erabaki solidarioa dela sinetsi dugu, hausnarketa baten bidez ingurukoak eta natura zaintzea erabaki bagenu bezala. Ez dut zalantzan ipini nahi etxealdia birusaren zabalkundea mozteko neurri bezala. Baina egiteko modua bai, erabaki guztien atzean aukera bat baino gehiago dagoelako. Ez baita posible kritikatzeko genuen sistema, egun batetik bestera, solidario bilakatzea. Agintariek erabaki dute, etxea ez den beste edozein leku oso arriskutsua dela; hori bai, lana eta erosketak egitea segurua eta beharrezkoa da, baita AHTaren lanak ere.

Itxialdiak kartzelaldi bilakatu dira. Indibidualismotik, bizilagunak zelatatu eta salatzekeko legitimitatea ezarri diogu geure buruari, kalean dabilen polizia eta ejertzitoaren txibatoak bilakatu. Solidaritatea deitzen diogu etxean geratzeari gure burua zaintzeko, ondoko atletik barrura gertatzen dena berdin zaigunean.

Krisi honek bi gauza utzi ditu agerian: sistemak zituen zuloak, eta agintariek nahi izanez gero, neurriak azkar har daitezkeela. Hala ere, birusaren aurrean denak berdinak izateko ezer gutxi egin dute. Denak ez gaudelako egoera berean. Denok ezin dugu elikadura osasuntsua eduki, denok ez gara txaletetan bizi. Denok ez dugu telelana egiteko aukera edota garraio pribatua. Zaintza arloa prekarizatetik eta feminizaizotik ateratzeko ezer gutxi egin da. Garbitzaile zein erizainen gehiengoa emakumezkoa da. Baita etxeetan borondatez josten ari direnak ere. Agintariek ezarritako laguntzak banketxe eta enpresa handiei begira eginak dira, langileon horiekiko katea estutzeko asmoz. Ea banketxei noiz itzularazten dieten aurreko krisian emaniko prestamoa. Oinarrizko produktuak bakarrik eros daitezke dendetan; interneten, aldiz, edozer. Bertako produktuak saltzeko azokek supermerkatuek baino neurri zorrotzagoak dituzte. Nola ez, txertoa Afrikako “beltz gaixoekin” probatuko da. Zerbitzu publikoetan eginiko murrizketa ordaintzen ari gara, baina ez da zalantzan ipintzen EAJren gestio onaren mitoa.

Egunotan, solidaritate hitza dabil bolo-bolo. Solidaritatea ez da soberan daukaguna banatzea. Solidaritatean, epaiak ahaztuz bestearen lekuan ipini behar da, bestela deitu diezaiogun karitatea. Laguntzen aitzakian, moral jakin batek baztertzeko dituen bizi ereduak zigortuz, gizartea bideratu nahia ez da solidarioa. Beraz, beldurraren gizartea alboratzeko, bota komunetik behera europar zuriok barruan ditugun zipaio frustratu eta jendea epaitzeko nahia. Soilik horrela lortuko dugu euren mailan ez hiltzea eta gurean bizitzea. ■■■

**INDIBIDUALISMOTIK,  
BIZILAGUNAK ZELATATU  
ETA SALATZEKO  
LEGITIMITATEA EZARRI  
DIOGU GEURE BURUARI**



# Business as usual

**B**atzuk bigarren gerrate mundialera jotzen dute egun bizi dugun egoeraren konparaketa egiteko. Inork ezin du ukatu momentu historiko batean bizi garela, inork imajinatuko ez lukeen egoera berri bat etorri zaigula gainera eta honek biharko egunean arrasto sakonak utziko dituela. Ba, aparteko egoera hau kudeatzeko EAJ buru duen gobernuak *normalizazioaren* paradigmara jo du. Berandu eta gaizki iritsi, eta aurrenekoak atera nahi. Eta hezkuntzan ere bide bera hartu dute. Egundak batetik bestera eskolak itxi eta modu prezentzialean egiten zena, modu birtualera bolkatu eguneroko dinamika ez eteteko helburuarekin eta kito! “Ikasleak ez daude oporretan”, dio lotsarik gabe Uriarte sailburuak, noiz eta etxean bi

hilabete ezin atera gabe daudenean, guraso asko lanik gabe geratu edota negoziok itxi dituztenean, beste asko gaixotu eta hil direnean, beldurrez jota daudenean... Egoera honek pare bat hausnarketa sortu dizkit:

Batetik, hezkuntzaren ikuspegi industrialak datorkit burura, eta honek zerikusi gutxi du pedagogiarekin. Zerikusi gutxi du hezkuntza esanguratsuekin eta kompetentziatan oinarritutako hezkuntzarekin, ikasleen

**NIRE IRITZIZ,  
'IRABAZI'  
TERMINOETAN  
PLANTEATU BEHARKO  
GENUKE AFERA HAU**

erritmoak errespetatzearekin eta kalitatezko hezkuntza jasotzeko eskubidearekin. Eta, batere ez, zaintza erdigunean jartzearekin. Lotura zuzena, aldiz, hezkuntza merkatuaren eta kapitalaren logikaren barruan kokatzearekin. Horrela, hezkuntza sailaren aginduen helburua, curriculumak eta urteko programazioak lantzen jarraitzea da: edukiak lantzea ikasleek ez dezaten materiari *galdu*, ez daitezten atzean geratu.

Baina, zergatik planteatu egoera hau galdu terminoetan? Zenbat ikasle ikasi du entsalada bat prestatzen, edota pastelak egiten, edota gitarra astintzen, edota pultserak egiten? Ez al dugu esaten, ba, XXI. mendeko pertsonok etengabeko trebakuntzan jardun beharko dugula? Eta

HAUXE BAI JENEROA!



## NIRE HONETAN



ELI MANTEROLA

orduan, zerbait gertatzen al da, ba, bi-hiru hilabete hezkuntza akademikoa ez jarraitzeagatik? Nire iritziz, *irabazi* terminoetan planteatu beharko genuke aferahau, eta horrela konturatuko ginategen zenbat ikasten ari garen bizitzan aurrera egiteko. Beraz, gurasoak lasai egon daitezela hemen atzean geratu diren bakarrak gaur-gaurkoz hil diren 1.000tik gora euskal herritarak dira eta. Eta hezitzaileok ere egoera honen jabetun izan behar dugu.

Modu akritikoan kudeatzen ari garela iruditzen zait, zalantzan jarri gabe zer egiten ari garen eta itsu-itsuan milaka fitxa, etxeko lan, onlineko klaseak... lantzen. Ez hanka ez buru ibiltzearen sentipena dut. Izan ere, momentu hauetan, ziurrenik, ikasleek eta familiek behar dutena irakasleen

begirunea eta egoera honen kudeaketan bidaide izatea da.

Bestetik, konfinamendu garai honi amaiera emateko eta "normaltasun berrira" itzultzeko hartuko diren erabakiak, zein hezkuntzaren esparruan egiten ari garenak, erabakigarriak izango dira biharko egunean. Edo... biharamuna *business as usual* izango da. Zoro gisa kontsumituko dugu konpentsatzeko eta ahazteko? Gobernuak horren sustapena bideratuko dute?

Edo... aldatu egingo gara, proiektu berri bat prestatuko dugulako eta gai izango garelako gure portaera eta gure praktika berriak printzipio horiekin errimatzeko?

Horra hor euskal independentismoaren erronka berria! ■

## Ikasten segi

**A**urreneko eskola egunean urtero esaten diet ikasleei bizitza osoa ikasten pasa beharko dutela. Unibertitate ikasketak amaitutakoan ere ikasten jarraitzea ezinbestekoa dela aurrera egiteko bai alderdi profesionalean bai alderdi pertsonalean.

Gizakiak badu egoera berrietara moldatzeko gaitasuna, orain gutxi gogorarazi zidan eskarmentu handiko emakume batek. Egokitze gaitasun hori izan daiteke bertuterik handiena edo miseriarik gorriena, zein begirekin begiratzen zaion. Etxealdi behartu honetan egunerokotasuna lau paretaren artean egituratu dugu, izan bakarrik edo konpainian, izan edadetu zein ume, izan baserrian ala 60 metro koadroko etxean. Borondatea, irudimena eta pazientzia, salbuespeneko errutina honetan ezinbesteko tresna.

Galderak besterik ez zaizkit bururatzen datozen aste eta hilabeteetan etorriko denari buruz pentsatzen jarrita. Bidean sor daitezkeen behar berrietara ohitu eta horiekin moldatzen asmatu beharko dugu. Ikasten segi, beste erremediorik ez zaigu gelditzen. Borondatea eta irudimena beharko ditugu orain ere, eta elkarren babesa denon artean aurrera egiteko. ■



# Bizikidetzaren aldeko urratsak emanaz, aurrera

Komando Autonomo Antikapitalistek Florentino Lopetegi arrantzale oriotarra eta Francisco Pascual guardia zibila hil zituzten Orion duela 40 urte, 1980ko apirilaren 6an. Udalean lanean dihardute, bizikidetzaren aldeko urrats sendoak emateko helburuarekin.

Testua: **Erredakzioa.**  
Argazkiak: **Utzitakoa.**

**1** 980ko apirilaren 6an, igande goizaldean, Salsamendi Hotelaren azpialdean zegoen Biotza klubean hiru lagun sartu eta Florentino Lopetegi eta Francisco Pascual tirokatu eta hil zituzten. Arrantzale oriotarra eta Orioko postuko guardia zibila elkarrekin berriketan ari ziren haien kontra tiro egin aurretik. Atentatua egindakoan, hiltzaileek kotxez alde egin zuten. Egun batzuk pasa eta gero, Komando Autonomo Antikapitalistek bere gain hartu zuten ekintza armatua.

Florentino Lopetegi herriko semea zen, eta 23 urte zituen hil zutenean. Francisco Pascualek, berriz, 24 zituen, eta Ceutakoa zen.

## **Orioko sufrimenduaren mapa, bizikidetzaren alde**

Lau hamarkada pasa dira Biotzako atentatutik. Orduetik, tentsio politikoa baretu egin da; batez ere, 2011n ETAk behin betiko su etena adierazi zuenetik.

Anuska Esnal Orioko alkatearen esanetan, egungo kontestu soziopolitikoak “baldintza eta baliabide egokiak” eskaintzen ditu bizikidetzaren aldeko lanerako, baina “kontuz eta errespetu handiarekin” tratatu beharreko gaia da: “Oraindik min, sufrimendu eta beldur asko dago gai honi lotuta”, zehaztu du.

Momentu honetan, egungo udalaren helburu nagusia Orioko Sufrimenduaren Mapa osatzea da. Biotza klubeko atentatua mapa horretan kokatuko luke Esnalek. “Agintaldi honetan, lehenetasuna duen lan ildoa da bizikidetzarena. Beñat Solaberrietaren agintaldian urratsak ematen hasi ziren, eta hurrengoan ere eman zioten segida. Bada, orain, Sufrimenduaren Mapa osatu nahi dugu, gatazkak eragindako mina bistaratzeko”, azaldu du alkateak.

Udalak gaiari lotutako ekimen garrantzitsua abiatu behar zuen apirilean, baina koronabirusaren ondorioz atzeratu egin behar izan dute: “Aste batzuk barru emango dugu argitara, aukera dugunean”.

**Herritarren Foroaren lana**

Bestalde, alkateak nabarmendu nahi izan du azken urteetan Orioko Herritar Foroak egindako lana: “Ziurrenik, taldeko kide batzuk garai politiko zailagoetatik ari dira lanean, elkarbizitzaren bidea aldarrikatzen, eta seguru nago Orion badela aurrera egiteko indarra eta nahia; bai herritarren artean, bai udala osatzen dugunon artean ere”, esan du Esnalek. Garrantzitsua iruditzen zaio herritarren forotik egindako esfortzu horri babes instituzionala ematea: “Eraldaketek herritik sortu behar dutela sinisten dut; harreman naturaletatik sortzen dira iraultza handienak, eta udalaren betebeharra da horiei babesa ematea. Horregatik, orain udala osatzen dugunok eredu izan behar dugu, eta herritarrei bizikidetzarako testuingurua erraztu”, bukatu du.



**Orion hildakoak**

Eusko Jaurlaritzak argitaratutako txostenaren arabera, ETAm, Komando Autonomoek eta ETak beste hiru pertsona ere hil zituzten 1960 eta 2010 urteen artean Orion Florentino Lopetegui eta Francisco Pascualez gain. Aurelio Navio Navio eta Antonio Gomez Ramos, Orioko postuan lan egiten zuten guardia zibilak, 1980ko uztailaren 13an hil zituzten su-armaz eta granadekin, Orio eta Aia arteko bidegurutzean. Erasotzaileetako bi ere bertan hil ziren, Iñaki Gabirondo eta Carlos Luzio.

2002ko martxoaren 21ean, berriz, Juan Priede hil zuten tiroz, Orioko Udaleko PSE-EEko zinegotzia. ■

1980ko martxoaren 6an Biotza klubean gertatutako atentatuaren berri eman zuen Diario Vasco egunkariak.

**EGUNGO UDALAREN HELBURU NAGUSIA ORIOKO SUFRIMENDUAREN MAPA OSATZEA DA**

# Gorputza martxan izatea giltza



**TESTUA:** EIDER MURILLO

Amaitzen ez den konfinamendua. Aspermena, antsietatea eta min fisikoa. Seguraski gutariko askok hilabete pasatxo honetan sentitu ditugun sentsazioak izan dira. Bat-batean, gure errutinatik atera eta etxean egotera behartu gaituen birus honek planeta oso bat hankaz behera jartzea lortu du. Garbi dago ez dagoela errezeta magikorik, baina bai asko laguntzen digun bat: ariketa terapeutikoa.

Nire unibertsitateko irakasle batek esaten zigun bezala: “Gorputza mugitzeko diseinatu den makina perfektua da, mugitzeari uzten dionean, arazoak”. Eta egia borobila da. Horregatik, egun gogor hauetan gure gorputza “martxan” edukitzeak asko lagunduko digu.

Artikulu honetan, gerriko edo lunbarretako minari buruz hitz egingo dut, seguraski konfinamendu honetan ohikoena izango den min edo molestia izango baita.



Gure lunbarrak dira bizkarreko pisu gehien jasaten duten estrukturak; ornoen artean esponja antzeko malguki edo “muelleak” ditugu, disko

**GORPUTZA MUGITZEKO DISEINATU DEN MAKINA PERFEKTUA DA, MUGITZEARI UZTEN DIONEAN ARAZOAK**

bertebralak izenekoak. Disko horiek gorputzaren mugimenduarekin elikatzen dira. Bestalde, horiek babesten dituen masa muskular handia dugu, baina horiek indarra galtzen dutenean, zer gertatzen da? Ba, disko horien babesa gutxitu eta min eta molestiak agertzen direla. Horregatik da hain garrantzitsua konfinamendu honetan ariketa terapeutiko eta fisikoak egitea, normaltasunetik at gaudelako, gure gorputza gutxiago mugitu eta sofán edo eserita askoz gehiago gaudelako.

Horren aurrean laguntza bezala, hona hemen nire proposamena. Estiramendu batzuk dira, zona lunbarra lasaitzen laguntzen dutena.

Animo, laster gara guztiok kalean bueltaka! ■■■

**libe**  
dietetika  
elikadura aholkularitza

Eusko gudariak, 35 · ORIO  
(sarrera Arrantzale kaletik)

943 53 64 94  
697 23 86 56

libegarmendia@gmail.com  
www.libegarmendia.com

Ordo elikatuz Biz

# Erronka: Ariguneak sortzea



**TESTUA:** EUSKARALDIAREN AIAKO ETA  
ORIOKO LAN TALDEAK

2018an egin zen Euskal Herri osoan Euskaraldia: 11 Egun Euskaraz ekimena, jendearen hizkuntza ohiturak aldatzeko. Aurten segida emango zaio, aldaketa nabarmen batekin: norbanakoek ez ezik, entitateek ere neurriak hartuko dituzte beren eremuan hizkuntza praktika berriak bultzatzeko.

## Etxealditik Euskaraldira

Oraindik hilabete batzuk falta dira aurtengo Euskaraldirako, baina Orioko eta Aiako lantaldeek denbora daramate prestaketa lanetan. Izatez, ekimena gizarteratzeko pauso batzuk ere emanak lituzkete, ez balitz sortu guztion bizimodua hankaz gora jarri duen osasun krisi larri hau. Nolanahi ere, lanean segitzen dugu eta ez diogu utziko euskara gehiago, gehiagotan eta gehiagorekin erabiltzeko ahaleginari. Horregatik, Etxealditik Euskaraldira ekimena antolatu dugu, beroketa gisa. Parte hartu nahi baduzu, jarri koloretako puntu bat zure leiho edo balkoian.

## Aurtengo Euskaraldiaren berrikuntza: Ariguneak

Aurtengo Euskaraldian herriko entitateek aktiboki parte hartuko dute hori izanik ekimenaren berezitasun nabarmenena: alde batetik, orain dela bi urte bezala,

norbanakoek parte hartuko dute Euskaraldian, Belarriprest gisa ala Ahobizi gisa; eta, bestetik, Aiako eta Orioko elkarteek, taberneak, dendek, enpresek, ikastetxeek... izena emateko aukera izango dute, norbanakoak babestuz. Entitateen zeregina hau izango da: euskaraz lasai aritzeko guneak osatzea beren barruan: Ariguneak, alegia; guztiek badakitelako edo, gutxienez, ulertu egiten dutelako. Gure erronka da ahalik eta Arigune gehien sortzea, eta batzuk dagoeneko erabaki dute parte hartzea:

### Lardizabal eskola

“Herriko haur gehien gurasoak elkartzen ditu gure elkarteak, eta familiek euskararekiko duten konpromisoa bultzatu nahi dugu, Aiako etorkizuna euskalduna izan dadin. Horretarako, ezinbestekoa da erabilera ziurtatzea eta, bide batez, ez dakiena animatzea aldeko jarrera izan dezan. Euskaraldia lagungarri izan daiteke konzientzia hori sortzeko”.

### Lur Alkertasuna Kooperatiba

“Lur Alkertasuna Kooperatiba almazenaren eta herriko dendaren jabea da. Aia bezalako herri batentzat arnasa hartzea bezain garrantzitsua da euskara. Beraz, euskara gure hizkuntza delako eta erabilera indartu nahirik, Euskaraldia

erabili nahi dugu euskaraz bizitzen jarraitzeko”.

## Orioko Arraunketa Elkarteak

Euskaraldian asko daukagu Oriori eskaintzeko. Gure neska-mutilak, entrenatzaileak, boluntarioak, laguntzaileak eta babesleak euskaratik datoz, eta euskaraz doaz ontzietan. Hori bermatzea eta zaintzea da gure erantzukizuna. Horretarako ere bagaude. Arrauna kirola baino gehiago da Orion: bizia eta bitzita. Hizkuntzak ere hala behar du.

Euskaraldian Orio Arraunketa Elkarteak egon behar du. Egon eta egin behar du. Hari eta ari gara. *Arigunea ez ezik, harigunea* ere badelako arraun elkarteak. Estrapuak hariz egiten dira, eta eskuz, eta pazientzia handiz. Udako estropada ikusgarrietan ia ikustezina da estrapua. Baina hori gabe ez dago estropadarik. Berak lotzen du arrauna traineruan. Eratzun borobil horrek lotzen ditu arraunlaria eta itsasoa. Euskara izan bedi arraun elkartearen estrapua.

## Arkupe: Merkatari eta Ostalari elkarteak

“Kontuan izanik Euskararen erabilera eragitea dela helburua, nola ez ba parte hartu! Euskaraz bizi nahi dugu. Zaindu, erabili eta gozatu egin behar dugu euskara. Benetako altxor bat dugu, eta bai guretzat eta bai gure ondorengoentzat jaso behar dugu”. ■■■

# Egin zaitez KARKARA laguntzaile

## Zergatik KARKARA laguntzaile?

- Nire herriaz kalitatezko eta gertuko informazioa jasotzen jarraitu nahi dudalako. Hilero nire etxean eta uneoro **karkara.eus**-en.
  - Euskaraz bizi nahi dudalako eta euskararen biziberritzea bultzatu nahi dudalako.
  - **KARKARA**laguntzailearen abantailez gozatu nahi dudalako.
- KARKARA**laguntzaile izateko deitu **688 85 96 82** zenbakira edo idatzi **karkara@karkara.eus** helbidera. Urteko kuota: 36 euro.

HILABETEKO  
ZOKETAREN  
IRABAZLEAK:

Maider Lopetegi  
Jaione Arrillaga  
Iñaki Pardina



Hil honetako  
KARKARA laguntzaile  
zozketak:



SOIA

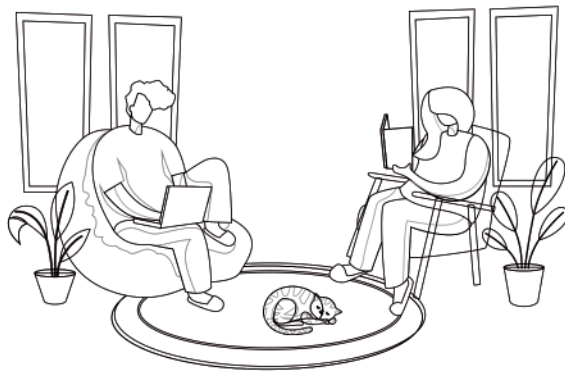
Poltsa eta kartera pack bat

Eskuz eginak  
Soiaren eskutik

## PARTE HARTZEKO:

Deitu 688 85 96 82 zenbakira edo idatzi **karkara@karkara.eus** helbidera. Parte hartzeko epea gaurtik maiatzaren 20ko eguerdiko 12:00ak arte. Irabazlearen izena KARKARAKO hurrengo zenbakian argitaratuko da. KARKARA laguntzaile eta KARKARA laguntzaile berrientzat bakarrik.





## **ELKARREN BEHARRA DUGU!**

Alarma egoera hasi zenetik, egoerara moldatu behar izan dugu gure jarduna, baina erantzuna izugarria izan da.

**karkara.eus-en trafikoa %106,30 igo da!**

**Zuek ahalbidetzen duzue gure jarduna** tokikoa, anitza, euskarazkoa eta profesionala izatea. Eta horrela jarraitzeko, zuen sostengua ezinbestekoa dugu.

**Egin zaitez bazkide!**

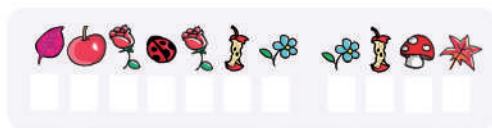
**administrazioa@ukt.eus edo webguneko formularioa bete eta bidali.**

# **Karkara**



## Engainariak

Zati hauetatik erdiak goiko irudi handitik hartuta daude eta beste erdiak engainariak dira, hau da, oso antzekoak izan arren, ez datoz bat irudi nagusiarekin. Identifika itzazu bost onak eta bost txarrak.



## MEZUA

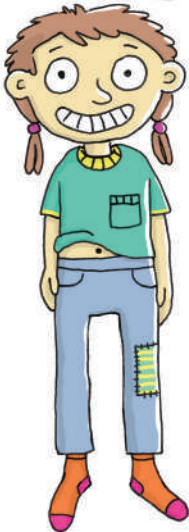
Poto barruko erlea oso pozik dagoela ematen du. Zer dio? Ipini iruditxo bakoitzaren azpian dagokion hizkia eta asmatuko duzu.



Bi erlauntzek berdinak ematen dute baina aldeak daude batetik bestera. Ikusten al dituzu? Hamabost dira guztira.



**EMAN HAMABOSTEKOA...**



Buruz behera tente jartzea uste baino arriskitsuagoa da. Hemen, esate baterako, zazpi elementu aldatu dira. Ikusten al dituzu?



**...ETA ORAIN ZAZPIKOA**

HAI DA PAGOTXA!



**SUDOKUA**

	1		6	
6	2			
3				6
4				5
			3	2
6		4		

Zeren bila dabilta erleak lorez lore? POLENA biltzen aritzen dira, ezta? Osa itzazu lauki zuriak, hitz hori osatzen dituzten letrak kontuan hartuta (P, O, L, E, N eta A). Gogoratu letra bakoitzak behin agertu behar duela zutabe, lerro eta area bakoitzeko.



**Itzala**

Zein da lorearen itzal zuzena?

Soluzioak ikusteko:  
[www.plazanbazan.eus/](http://www.plazanbazan.eus/)

## PUBLIZITATEA



**Sagasti**  
LEIHOAK

Tel. 943 13 00 77 - Fax 943 53 71 50  
sagasti@sagastileihoak.com  
Arrantzale kalea, 65  
20810 Orio

www.sagastileihoak.com

Roberto Sagasti

**Kalitatezko materialak**  
PVC eta aluminioa · Isolamendu termiko eta akustikoa  
Salmenta osteko zerbitzua



**SU KIA**  
TABERNA · JATETXEA

Eguneko menua  
Asteburuetakoa  
Oilaskoak eramateko  
Ogitartekoak  
Plater konbinatuak  
Terraza ederra  
(alboan umeentzako parkea)

Abaromendi 38, behea 1  
ORIO · 943-89 21 29



**Seguros Bilbao**


Santi Barranco  
Orioko Ordezkarria

Endaia Enparantza, 1 · ORIO · sbarranco@segurosbilbao.com  
943-11 16 00 · 688 71 48 69





**Zaragueta IPI**  
HERRI ESKOLA 2-16

943-89 40 52  
012137aa@hezkuntza.net



**Sinergia**  
fisioterapia eta ikerkuntza

lbai ondo, 1 behea · ORIO  
943-13 05 77 · 685 71 85 95  
sinergiafisioterapia.com ·  

- **Lesioak:** bihurdurak, tendinitisiak, zaintiratuak, kontrakturak, hanka handituak, artrosia, kirurgia osteko birgaitzea, bizkar hezurreko arazoak, arnas gaixotasunak haur eta helduetan, lesio neurologikoak, haurdunaldirako tratamendu bereziak, erditze ondorengo errekupezioa.
- **Tratamenduak:** terapia manuala, osteopatia, masajeak, drainatze linfatikoa, arnas fisioterapia, kinesoaping-a, pilates, abdominaletako gimnasia hipopresiboa (GAH), REDCORD.

# BIYONA

## BERRIKUNTZAK-BARNE DISEINUA



etxea      sukaldea  
bainugela      ...  
leihoak  
etxeko altzariak

eraberritzekotan?

### Bisita gaitzazu

 Abendaño poligonoa, 2 · ZARAUTZ ·  943-13 50 16 · [www.biyona.net](http://www.biyona.net)

IRAGARKI SAILKATUAK

**GALDUTAKOAK**

Argazki kamera digitala galdu dut. Kamera poltsa gris eta zuri baten barruan zegoen. Modeloa Sony Cyber-shot DSC-RX100M3, beltza. Serie zenbakia S01-30838664-I. Oso argazki garrantzitsuak ditu. andreas.schwarz@gmx.bix. Tel.: 688 85 96 82

**ALOKAIRUA**

Logela alokagai. Etxebizitza berria eta logela handia, ohe handiarekin, mahaiarekin eta armairuarekin. Etxeak 30 metroko terraza du. Tel.: 652 55 15 50.

**LAN BILA**

Asteburueta eta jai egunetan lan egiteko prest. Paperak eta gomendio orriekin. Patricia. Tel.: 674 12 32 93.

Ume zaintzan zein etxeko lanak egiteko lan bila dabilen 29 urteko neska euskalduna naiz. Adin desberdinetako haurrekin hezitzaile eta irakasle bezala esperientzia dut. Tel.: 638 73 05 44.

Neska bat lan bila. Etxeko lanak, umeen zein adinako zaintza, garbiketa lanak, asteburueta zein aste tartean; baita orduka ere. Esperientzia eta erreferentziarekin. Tel.: 661 13 32 95.

Neska euskalduna, haurrak zaintzeko, etxeko garbiketa egiteko eta klase partikularrek emateko prest. Lehen hezkuntzan graduatua. Umeekin esperientzia handikoa. Tel.: 636 31 22 31.

Neska lan bila. Barnezaintzailea, garbiketa lanak eta zaintza. Esperientziaduna, Orion bizi naiz. Marlin. Tel.: 632 58 23 65.

Ume zaintzan lan egiteko prest dagoen neska oriotarra naiz. Tel.: 676 44 13 27.

Emakume gazte bat lan bila. Pertsona helduak eta haurrak zaintzeko prest eta baita garbiketa lanetarako ere. Berehalan lanean hasteko moduan. Tel.: 642 69 60 38.

Emakume venezuelar bat bere zerbitzuak eskaintzeko prest. Jende helduarekin ospitalean egoteko prest, egunez eta gauzez. Tel.: 688 61 04 52

Lan bila nabil, etxe garbiketarako egiteko prest. Tel.: 641 44 60 70.

Lan bila nabil etxe garbiketarako eta haurrak zein helduak zaintzeko. Orduka lan egiteko. Tel.: 643 66 23 89.

Etxeko lanak egiteko edo zaintzan lan egiteko prest nago. Tel.: 631 82 44 52.

Neska arduratsua lan bila dabil. Barneko zein kanpoko langile bezala adineko pertsonak zaintzeko edo

etxeko lanak egiteko prest. Karlene. Tel.: 631 87 86 59.

Lan bila dabilen emakumea naiz. Bikaina naiz haurrak zaintzen, eta garrantzi handia ematen diot garbitasunari eta txukuntasunari. Arduratsua naiz, eta arreta handia jartzen dut nire lanean. Berehalan lanean hasteko prest nago. Tel.: 602 08 98 86.

Etxeko eta zaintza lanak egiteko prest nago. Esperientzia dut eta arduratsua naiz. Lanerako gogoz nago. Wendy. Tel.: 612 46 42 43.

Lan bila nabilen neska bat naiz. Haurrak edo adineko pertsonak zaintzeko edo etxeko lanak egiteko prest nago. Barneko zein kanpoko langile bezala, edo orduka. Esperientzia eta erreferentziak ditut. Samantha. Tel.: 643 85 78 54.

**LAN ESKAINTZA**

Langile baten bila gabilta pertsona heldu baten zaintza eta etxeko lanak egiteko. Derrigorrezkoa da gidatzeko baimena eta paperak edukitzea. Tel.: 656 73 55 19.

Zarauzko Iruña tabernan, urte osorako, zerbitzaria behar dugu. Interesatuok deitu mugikor zenbakira. Tel.: 656 75 04 89.

**ETXE BILA**

Familia bat gara. Hiru gela dituen etxe baten bila gabilta. Tel.: 661 33 11 13.

Neska oriotar bat etxera alokatu nahian. Tel.: 677 28 95 21.

**SALGAI**

Olaciregi txipironera salgai. Suzuki DFIS motorra. Abendura arte aseguru ordaindua du. 3.500 euro. Tel.: 657 77 45 11.

**BESTELAKOAK**

Land Rover Defenderra erosi nahiko nuke, berdin du zer egoeratan dagoen: ITVA pasa gabe, kolpeekin, aberiatuta... Tel.: 623 17 95 37.

Garaje itxi bat erosi nahiko nuke kotxe bat sartzeko tokiarekin. Herri erdialdean edo goiko kalean. Tel.: 666 18 41 69.

Portugeseko ahozko mintza praktika hartu nahiko nuke ingelesaren edo euskararen truke. Tel.: 691 34 48 56.

ITSASO

Eguna	Itsasgora	Itsasbehera	Ilgaria
1	11:48	05:16 eta 17:43	☉
2	00:15 eta 13:11	06:40 eta 19:06	☉
3	01:32 eta 14:16	07:51 eta 20:12	☉
4	02:34 eta 15:09	08:49 eta 21:06	☉
5	03:27 eta 15:56	09:38 eta 21:55	☉
6	04:15 eta 16:41	10:24 eta 22:41	☉
7	05:02 eta 17:24	11:09 eta 23:17	☉
8	05:47 eta 18:07	11:52	☉
9	06:32 eta 18:50	00:12 eta 12:35	☉
10	07:18 eta 19:35	00:58 eta 13:19	☉
11	08:04 eta 20:22	01:45 eta 14:04	☉
12	08:54 eta 21:14	02:35 eta 14:54	☉
13	09:52 eta 22:16	03:31 eta 15:51	☉
14	11:03 eta 23:28	04:34 eta 17:01	☉
15	12:25	05:48 eta 18:19	☉
16	00:42 eta 13:35	07:01 eta 19:29	☉
17	01:47 eta 14:29	08:02 eta 20:25	☉
18	02:39 eta 15:11	08:50 eta 21:10	☉
19	03:21 eta 15:46	09:30 eta 21:48	☉
20	03:58 eta 16:19	10:05 eta 22:24	☉
21	04:33 eta 16:50	10:37 eta 22:57	☉
22	05:06 eta 17:21	11:09 eta 23:30	☉
23	05:40 eta 17:52	11:40	☉
24	06:14 eta 18:26	00:04 eta 12:13	☉
25	06:51 eta 19:02	00:39 eta 12:49	☉
26	07:30 eta 19:43	01:18 eta 13:28	☉
27	08:15 eta 20:30	02:01 eta 14:12	☉
28	09:08 eta 21:27	02:51 eta 15:05	☉
29	10:12 eta 22:35	03:50 eta 16:08	☉
30	11:26 eta 23:49	04:28 eta 17:21	☉
31	12:40	06:11 eta 18:35	☉

FARMAZIAK-MAIATZA

**ORIO**

6, 11, 12, 13, 14, 15, 27 eta 29. LASA: Herriko plaza / 943-83 09 36

**ZARAUTZ**

- 4, 18, 30 eta 31. ETXEERRIA: Gipuzkoa kalea, 17 / 943-83 23 98
- 9, 10 eta 22. ESPARZA: Santuturri plaza, 5-6 / 943-50 47 83
- 23 eta 24. GALLO: Zigoritia kalea, 17 / 943-13 40 19
- 7. GARMINDE: Gipuzkoa kalea, 68 / 943-12 40 19
- 5 eta 19. IRIARTE: Zinkunegi, Pilarxo Enea / 943-13 29 70
- 21 eta 25. ITURRIA: Kale Nagusia, 12 / 943-83 29 70
- 8, 20 eta 26. LARRAÑAGA: S. Frantzisko, 16 / 943-13 38 14
- 1, 16 eta 17. REDONDO: Urdaneta kalea, 8 / 943-13 31 83
- 2, 3 eta 28. ZULAIKA: Bizkaia kalea, 41 / 943-13 39 94

**NEW** Sareko arreta zerbitzu egokitua **SAREA**  
**Zuretzat!**  
<https://entrenadesdecasa.bpxport.es>

# Puntua jarrita

Eñaut Marti.  
(Doinua: balearen bertsoak)

**1**  
**Oriotik Txinara  
joan nintzen lanera**

Lehendabizi plana  
zan estudiatzera  
MusicLAB iriki'ta  
ezin jun atzera  
Baina gustokua det  
nik buelta etxera

**2**  
Gitarra eskuetan  
tirriki-tarraka  
Umeak bueltan-bueltan  
salto ta builaka  
Ikastola garaitan  
neroni zarata  
Hara bititza zer den  
hau degu hau marka

**3**  
Oain nik ixiltzeko  
ta txintxuak izan  
Ez soinurik atera  
ta ez latik eman  
Zahartzen ari ote  
hau ezin da izan  
Miren ni goatzen naiz  
Andoni Campos zan

**4**  
Mirenek esaten zun  
"Oain zein izan da?"  
Txirula ekarri ta  
segizak kalera  
Danak ixil-ixilik  
magia behar bada  
Buelta eman orduko  
bai berriz eztanda

**5**  
Bromak alde batera  
Txina aldetikan  
Hemen ez det ikusi  
ez nik txirulikan  
Baina harregatikan  
gaude hemendikan  
Ikastola ez bazan  
ez zan enpresikan

**Hurrengo bertsolaria:**  
Iñaki Gurrutxaga  
**Puntua:**  
Nere amonan goran  
Zeate bizitzen

**Hasi Bertsoan atalean puntuka ariko dira bertsolariak. Oraingoan Eñaut Martiri jarri dio puntua Andoni Camposek: "Oriotik Txinara joan nintzen lanera". Hurrengoari ere jarri dio puntua.**



### BOTIKAK

SALTOKIA	HELBIDEA	TELEFONOA	ORDUTEGIA
Lasa	San Nikolas 9	943 830 936	9:30-13:30 / 16:30-19:30
Gallego Otxagabia	Arrantzale 37	943 832 561	9:30-13:30 / 16:30-19:30

### ARRANDEGIAK

SALTOKIA	HELBIDEA	TELEFONOA	ORDUTEGIA
Carmen	Aritzaga 1	943 830 537	08:30-13:00
Txomin	Eusko Gudari 42	943 832 747	9:00-13:00 / Ostiraletan 17:30-20:00

### SUPERMERKATUAK

SALTOKIA	HELBIDEA	TELEFONOA	ORDUTEGIA
Iparragirre Coviran	Iturbide 19	943 831 715	Larunbatean bakarrik
Eroski Center	Ixarra	943 892 148	9:00-20:00
Dia	Arrantzale 2	671 729 685	10:00-13:00 (astelehen, ostegun, ostiral)
Dorronsoro Spar	Abeslari 3	943 830 937	Apirilaren 16tik aurrera
Eroski City	Eusko Gudari 13	943 833 875	8:30-13:15 / 16:30-20:00
Kukuarri	Aita Lertxundi 36	943 830 984	09:00-13:00

### BELAR-DENDAK

SALTOKIA	HELBIDEA	TELEFONOA	ORDUTEGIA
Eki Lore	Eusko Gudari 5	943 831 377	9:30-14:00 / 16:30-19:00

### FRUTA-DENDAK

SALTOKIA	HELBIDEA	TELEFONOA	ORDUTEGIA
Al Rai	Aita Lertxundi 25	631 411 867	8:00-21:00
Coaliment	Eusko Gudari 46	943 840 880	8:00-14:30 / 17:00-21:00
Gozategi	Eusko Gudari 11	943 831 381	08:30-13:00 / 17:00-20:00

### HARATEGIAK

SALTOKIA	HELBIDEA	TELEFONOA	ORDUTEGIA
Iñaki Oliden	Eusko Gudari 2	943 831 086	08:00-13:00 / 17:00-20:00
Balardi	Eusko Gudari 9	943 834 095	08:30-13:30 / 16:30-20:00
Kepa Loidi	Pelotari 1	943 832 565	08:00-13:00
Patxi Oliden	Eusko Gudari 25	943 830 010	08:30-13:30 / 17:00-20:00