



**"Mesedez, gelditu  
zaitezte etxean,  
hau ez da broma eta"**

Sara Estebez Galdakaoko ospitalean dabil lanean. Zainketa intentsiboetako unitatean duten egoera zelakoa den kontatu digu zornotzarrak. Estebezek aitortu du Galdakaon, gainerako ospitaleetan lez, materiala falta dutela. • 8

**"Etxean egon behar  
dugunontzat egoera  
gogorra bada,  
are gogorragoa da  
Unairen kasuan"**

Unai Sagastabeitia abadiñarrak Autismoaren Espektroko Nahastea du. Bere ama Yolanda Azkaratek dio konfinamendua "zigor bikoitza" dela autismoa duten herritarrentzat. Joan zen asteburuan, Espainiako gobernuak alarma egoeraren dekretua aldatu zuen, eta, harrezkero, autismoa duten herritarrek "salbuespen modura" irten dezakete kalera. • 3



# “Bonbardaketaren ostean, gurdian janaria sartu eta Zornotzara joan ginen”

M31ko bombardaketaren harira, aurten ez da ekitaldirik izango; hala ere, memoriak bizirik dirau Julia Uriarteren buruan



**Julia Uriarte Leibar**  
Bonbardaketako  
lekukoa  
Abadiño | 1927

## ABADIÑO • JONE GUENETXEA

**Etxe berean bizi gara tia Juli eta biok. Gertu bizi gara, baina distantzia batera koronabirusaren krisia dela-eta. Inoiz entzun diot bonbardaketari eta gerrari buruz berba egiten. Gaur, kazetari honen elkarriketatu bihurtu da. Une batez, covid 19aren gaia alde batera utzi eta memoriaren atea zabaldu dugu.**

## Non zeunden 1937ko martxoaren 31n?

Alegria deitzen den Abadiñoko baserri batean nengoan. Hegazkinak

Durango aldera joaten ikusi genituen, eta, ondoren, bonbak jausi zirenean, ke itzela sortu zuten. **Biok bizi garen Jandustegi baserrian amama Manuela bizi zen. Egun horretan plazara joan zen fruta saltzera. Ezagutzen duzu bere istorioa?** Manuela nire ahizparen amaginarreba zen, eta gerora ezagutu nuen hari gertatutakoa. Alarguna zen eta hiru seme txiki zituen. Senarrak utzitako zor asko zituen ordaintzeko. Egun horretan, zapatua zenez, Durangoko merkatura joan zen jeneroa saltzera, inguruko

“

**Gure aitak tifusa harrapatu zuen eta oso gaixorik itzuli zen Abadiñora. Ezin zuen lanik egin”**

—

beste neska bategaz. Durangora heldu ziren eta bombardaketa hasi zen. Kontatzen dutenez, astoa baserrira heldu zen, baina bera ez zen ageri. Antza denez, Muruetako lubaki batean eskutatu zen hegazkinak

joan arte. Beragaz joan zen neska hil egin zen.

## Bonbardaketaren ondoren, zer egin zenuten?

Abadiñotik alde egin genuen. Gurdian janaria sartu eta Zornotza aldera joan ginen. 9 urte nituen eta oinez joan ginen. Gauetz heldu ginen Zornotzako baserri batera eta denbora baterako bertan babes hartu genuen. Handik Zallaraino heldu ginen. Han, zubiak eta dena bombardaketekin apurtu zituzten, eta buelta eman behar izan genuen. Aste batzuk bidean egin genituen.

## Gernikako bombardaketa Zornotzatik ikusi zenuen.

Zornotzako baserriko umeekin landan olgetan nengoela, Gernika bombardatzen hasi ziren. Arineketan hasi nintzen eta alanbre bategaz belaunean zauria egin nuela gogoratzen dut. Marka hori bizi guztian izan dut. Izugarria izan zen. Hegazkinak eta su itzela ikusi genituen.

## Zornotzatik Zallara bidean nora joan zineten?

Zornotzan gurdia hartu eta Alonsotegira joan ginen. Hango baserri batera joan ginen eta bertakoek janaria lapurtzen ziguten. Lapikotik ere osten ziguten. Kamaran lo egiten genuen, ilaran.

## Abadiñora itzuli zinetenean, zer aurkitu zenuten?

“**Herriko neskato bat nire soinekoa aldean zuela ikusi nuen. Marrubien marrazkiak zituen”**

JULIA URIARTE LEIBAR

Ferialekuan bizi ginen, etxe estreinatatu berrian. Buelatu ginenean, etxea hutsik zegoen. Dena lapurtu ziguten.

## Jakin zenuten nork lapurtu zizueten?

Gure aitak josteko makina herriko pertsona baten balkoian ikusi zuen. Veritas markako makina zen. Herriko neskato bat nire soinekoa aldean zuela ikusi nuen. Ez zait sekula ahaztuko. Marrubien marrazkiak zituen. Soldadu batek oparitu ziola esan zidan. Batek daki.

## Zelakoa izan zen itzulera?

Gure aitak tifusa harrapatu zuen, eta oso gaixorik itzuli zen Abadiñora. Ezin zuen lanik egin. Gainera, oso kutsakorra zen. Berrogeialdia ezagutu zuen, bai. Burua joan zitzaion.

## Tifusa etxean pasatu zuen?

Bai, ondo zainduta. Don Pedro medikua gure senidea zen eta amari ondo azaldu zion zer egin behar zuen, bai garbiketa aldetik, baita elikadura aldetik ere. Aita, Genaro Uriarte, osatu egin zen, ondo osatu ere. 97 urtegaz hil zen.

## Martxoak 31: bonbardaketaz harago

Badira 83 urte faxistek Durango bonbardatu eta suntsitu zutela. Bonbardaketak 400 hildako eta hainbat zauritu larri eragin zituen (martxoaren 31n, apirilaren 2an eta apirilaren 4an). Baina bombardaketa hori ez zen halabeharrez gertatu. Ez! 1936ko uztailean estatu-kolpea eman zuten militar

faxistek gauzatu zuten, kapitalaren, lurjabe handien eta elizaren hierarkiaren laguntzaz.

Bonbardaketek erantzule zuzen batzuk ditu, gizateriaren aurkako krimena eragin zutenak: armada faxistaren arduradunak. Baina gure justizia-sistemak ez du ekintza kriminal hori epaitu, ezta

errudun aldarrikatu ere. Gainera, ukatu egin da ikerketa egitera, ez ei dago gertatu zenaren proba nahikorik eta.

Herriren bat bonbez eta me-trailaz txikitzean, helburua ez da herriko sektore bat zigortzea, suntsitzea edo hiltzea. Helburua herri osoa ikaratzeta da, beldurtzea, izutzea. Bonbek gorriak zein zuriak, emakumeak zein gizonak, gazteak zein helduak, umeak zein gurasoak, ezkerrekoak zein eskumakoak, sinesdunak zein

ateoak, den-denak zigortzea dute helburu. Ikara sortzea izan zen helburua, herritarrak makurrarazteko. Eta hori gizateriaren aurkako krimen larria da!

Bonbardaketaren eragina ez da hilketan edo suntsiketean amaitzen. Ikaratuta, beldurtuta, izututa, milaka durangarrek alde egin zuten Durangotik, Espainiako edo Europako lurraldeetara. Batzuk inoiz ez dira itzuli, beste asko luzaro bizi behar izan ziren etxetik kanpo. Errepresioa ere etorri

zen bombardaketarekin: fusilatzeak, kartzelaldiak, esklabutza lanetara behartuak, zigorrak, isunak, desjabetzeak, euskara debekatzea, eta abar. Luzaro, gainera.

Hori guzti hori bizi behar izan zuten gure gurasoek eta aititamaemek. Argi izan! Ez ahaztu! Ahantzura baita laurogeita hiru urteren ostean bombardaketaren erantzuleen ondorengoek nahi dutena!

ANDONI BARREÑA AGIRREBEITIA. DURANGO 1936 ELKARTEA.

# "Konfinamendua zigor bikotza da autismoa duten herritarrentzat"

Joan zen barikuan, Espainiako gobernuak alarma egoeraren dekretua moldatu zuen. Orduetik, autismoa duten herritarrek kalera irten dezakete salbuespen modura



Yolanda, Unai eta Koldo.

**ABADIÑO • EKAITZ HERRERA**

**Unai Sagastabeitiak 21 urte ditu eta Abadiñon bizi da Koldo Sagastabeitia eta Yolanda Azkarate aita-amekin. Geu Be elkarteko kidea da. Autismoaren Espektroko Nahastea (AEN) eta Angelman sindromea ditu. Dekretua eraldatu zenetik, kalera irteteko aukera du. Unairen amak erantzun die ANBO-TOren galderei.**

**Zelan daramazue konfinamendua?** Egoera zaila da. Unai oso soziala da. Izaera zabala du, jendearengana gerturatzen da, besarkadak ematen ditu... eta konfinamendu egoera hau zigor bikoitza da berarentzat. Etxean egon behar dugunontzat egoera gogorra bada berez, are gogo-

rragoa da bere kasuan. Gatxa da gertatzen dabilena berari azaltzea: ezin dela kalean egon, tabernak zarratuta daudela, litxarrerria dendak itxita daudela... hori berari ulertaraztea

**"Ezgaitasun txartela eramateaz gainera, besoan xingola urdin bat ipintzen dugu. Pertsona bakar batek irten dezake Unai gaz"**

ez da erraza. Aurrekoan Geu Be elkartera joan eta atea jo genuen. Bistakoa zenez, ez zegoen inor. Baina Unai egoera

hori bere hizkuntzan ulertzeko beharrezana zuen, ez zegoela inor kalean.

**Lehenengo astean ezin zenuten kalera irten; orain, posible duzue.**

Apnabi elkartean sartuta gaudela, Autismoaren Espektroko Nahasteak (AEN) dituzten familia bizkaitarren elkartean. Angelman sindromearen inguruko elkartean ere bai. Elkarte hauen partetik eskari asko egin zitzaizkion Espainiako gobernuari, gure kasuan kalera irteten uzteko. Eta jaramon egin digute.

**Zein baldintza bete behar dituzue kalera irteteko?**

Kalera identifikatzeko moduan irteteko eskatzen dute dekretuan. Ezgaitasun txartela eramateaz gainera, besoan xingola

urdira bat ipintzen dugu. Pertsona bakar batek irten dezake beragaz. Gu Abadiñon bizi gara eta herri txikia izanda, jendeak ezagutu egiten gaitu. Kalean ikusten bagaituzte, auzotarrak

**"Kalean ikusten bagaituzte, auzotarrak jabetzen dira egoeraz. Ulertzen dute zergatik gauden kalean"**

jabetzen dira egoeraz. Ulertzen dute zergatik gauden kalean. Gune urbanoetan behar bada gatzagoa izango da hori, baina

hemen jendearen gertutasuna sumatzen da, berotasun bat.

**Etxean zaudetenean, zelan ematen dituzue orduak?**

Unaigaz errutina bat egiten ahalegintzen gara. Pijama kentzea, arrosatzea, ariketak... ez da erraza entretentzea. Kontuan hartu behar da kontzentrazioak zazpi bat minutu irauten diela. Etengabe egon behar duzu egoera aldatzen. Youtubeko bideoak ikusten, ipuinak kontatzen, siestan edo amamari telefonoz deituta pasatzen dugu denbora. Betiko errutinara bueltatzeko gogoz gaude. Baina badakigu itzulera ere gatxa izango dela Unaigaz. Adaptazioa beharko du, beste frustrazioak eta gaitasunak desberdinak dira kudeatzeko eta.

**BODEGUILLA**

**TRANA-MATIENA**  
Tel.: 94 681 43 85

CERAMICAS  
**MACOBER**

**ZERAMIKA ETA GRESA  
DEKORAZIOA ETA APAINKETA  
ERAIKUNTZAKO MATERIALA**

1300 m<sup>2</sup> BILTEGI - 800 m<sup>2</sup> ERAKUSKETA *Etorri eta ikasi*

Eitua indust., 65 BERRIZ - Tel.: 946 827 890 [www.macober.com](http://www.macober.com)

**hitz** artekalea 23, durango  
946 810 776  
liburudenda [info@hitzliburudenda.com](mailto:info@hitzliburudenda.com)

#salduenak

**1# MIÑAN**  
Amets Arzallus & Ibrahima Balde (Susa)

**2# AITAREN ETXEA**  
Karmele Jaio (Elkar)

**3# AIREA EZ DA DEBALDE**  
Joseba Sarrionandia (Pamiela)

# Durangoko eta Zornotzako osasun zentroetan ezohiko neurriak hartu dituzte, ezohikoa den egoerari aurre egiteko

Durangoko anbulatorio zaharrean, arnas patologiak dituzten gaixoak hartuko dituzte. Zornotzako osasun zentroan zirkuitu bi ipiniko dituzte kutsatzeak saihesteko



Durangoko anbulatorio zaharra.

rraio publikoaren geralekuan. Durangoko, Berrizko, Elorrioko eta Zaldibarko udalek egindako desinfekzio lanak dira adibideetarikoz. Bestalde, Durangoko Udalak neurri berriak hartu ditu hondakinen bilketaren arloan. Edukiontzia marroiak (hondakin organikoak) zarratu eta altzariak batzeko zerbitzuak eten ditu. Hala, atzeratu egin ditu Alde Zaharreko merkatarien hondakinak gaika batzen hastekoa zuen zerbitzua eta bizilagunen hondakinak edukiontzia mugikorren bitartez batzen hastekoa zuena. Neurriek koronabirusaren zabalkundea saihestea dute helburu.

## Ekonomia gelditu, ez gelditu

Osasun egoeratik aparte, konfinamenduak ekonomiari egingo dion kaltea da beste kezka nagusietarikoz. Osakidetza 1.000 osasun langilek lantokiak zarratzea eskatu dute, horrek kutsatzeak gutxiagotu ditzakeela iritzita. Sare sozialetan ere asko dira iritzi bereko herritarrak. Iñigo Urkullu lehendakariak eta Confedebako arduradunek, baina, ohartarazi dute lantegiak guztiz gelditzeak "koma" egoerara eramango lukeela ekonomia, eta are eta gogorragoa izango litzatekeela konfinamenduaren osteko aldapa. Edizio hau ixterako, konfinamenduak lantokira joatea ahalbidetzen zuen.

Edozelan ere, hasi dira ailegatzeko ekonomian oinarritutako neurri batzuk. Iurretako Udalak bertan behera utzi ditu zergen, tasen eta zuzenbide publikoko beste diru-sarrerak batzuen ordainketa-epeak, apirilaren 30era arte. Jaurlaritzak, ostera, langile autonomoei laguntzeko politikak aktibatu ditu. Besteak beste, 3.000.000 euroko diru partida bat prestatu du autonomoei Gizarte Segurantzaz eta errenta gastuekin laguntzeko.

## DURANGO • EKAITZ HERRERA

Kutsatze kopuruen sabaia jo barik, baina koronabirusari haginak erakusteko neurri sorta bat prestatuta. Horrela ari da konfinamenduaren bigarren aste hau bere amaierara ailegatzeko. "Koronabirusak jotako herritarren kopurua gorantz da. Eta lanean ari gara horri ahalik eta erantzunik onena emateko eta zabalkundea ekiditeko", azaldu zuen eguaztenean Miguel Sanchez Fernandezek, Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saileko plangintza eta ebaluazio sanitarioen zuzendariak. Edizio hau ixterako, Osakidetza argitaratu barik zituen baieztatutako kasu positibo azken datuak, baina eguazteneko adierazleek argi utzi zuten zenbakiak handitzen doazela, eta oraingoz goranzko joeragaz segitzeko zantzuak daudela. Eguaztenean 61 kasu positibo zeuden baieztatuta Durangaldean. 22 Zornotzan ziren, 20 Durangon, 8 Elorrion, 4

Abadiñon, 3 Zaldibarren eta bina Iurretan eta Otxandion. Edozelan ere, datuak interpretatzerako orduan kontuan hartu behar da zenbakiak ez dutela koronabirusak kutsatutakoen errealitate osoa jasotzen, testak ez zaizkielako sintomak dituzten herritar guztiei egiten. "Test gehiago egin gura ditugu, horrek arazoa modu zehatzagoan dimentsionatzea ahalbidetuko duelako", esan zuen Sanchez Fernandezek. Gaur gaurkoz, egun baten buruan jakiten da gutxi gorabehera pazienteak positibo eman duen ala ez. Egun batetik bestera ailegatzeko dira analisisen emaitzak. Baina Osasun Sailak eskuratzekoak dituen test azkarrekin denbora tarte hori aise murriztuko litzateke. Ordu laurden inguru pasatuta jakingo litzateke ea pazienteak koronabirusa baduen ala ez. Jaurlaritzak horri heldu gura dio, koronabirusaren hedapena zer nolakoa den zehatzago jakiteko.

Bien bitartean, baina, Osakidetza ezohiko neurri batzuk hartzea erabaki du. Ospitaleetan duen lan-kargara arindu gura du, zerbitzuetariko batzuk eskualdeetako osasun zentroetara bideratuta. Durangaldearen kasuan, berrantolaketa horrek

## Gaur gaurkoz, egun baten buruan jakiten da gutxi gorabehera pazienteak positibo eman duen ala ez

osasun zentro biri eragiten die: Durangoko anbulatorio zaharrari eta Zornotzako osasun zentroari. Durangoko anbulatorio zaharra "arnas patologiak" dituzten herritarrak artatzeko erabiliko dute aurrerantzean. Horientzat bakar-bakarrik. Eta orain arte bertan eskaini izan diren medikuntza espezializatuko

zerbitzuak (otorrinolaringologia moduko zerbitzuak) bertan behera geldituko dira behin-behinean. Bestalde, Landakoko anbulatorioak orain arte lez jarraituko du, "ohiko patologiak" dituzten herritarrak normaltasunez hartzen. Zornotzako osasun zentroan, ostera, "zirkuitu bi" ipiniko dituzte. Hau da, arnasketa arazoak dituzten herritarrak zirkuituaren bide batetik joango dira, eta beste patologiarenekin bat dutenak, ostera, zirkuituaren beste bidetik. Pazienteen arteko bereizketa horrek koronabirusagatik kutsatzeak ekidin gura ditu.

## Neurriak udaletan

Eskualdeko udal guztietan prebentzio neurriak zorrotz dituzte. Herritarren joan-etorria handiagoa den guneetan desinfekzio lanak egin dituzte, besteak beste, botiketari, janari dendetan, zaborra botatzeko edukiontzietan eta ga-

**anboto**

Bixente Kapanaga, 9  
48215 Iurreta - Bizkaia  
Tel.: 946 816 558

Erredakzioa: 946 232 523  
Publizitatea: 946 217 902  
publi@anboto.org

2020ko martxoaren 27a  
18. urtea - 800. alea

Lege gordailua:  
BI-2268/01  
ISSN:  
1578-7028  
Tirada:  
12.000 ale



**Bizkaia**  
foru aldundia  
diputación foral

Aldizkari honek Bizkaiko Foru Aldundiaren laguntza jaso du



**EUSKO JAURLARITZA**

**GOBIERNO VASCO**

KULTURA ETA HIZKUNTZA  
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA  
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak diruz lagundua

# Oraindik ez dituzu Anbotoko albisteak whatsappez jasotzen?

**Batu Anboto-ko  
whatsapp-era!**



**Bidali ALTA  
688 635 041  
telefono zenbakira**

**Izan zaitez berriemaile ere:  
Bidali zure argazki eta bideoak**

# “Oso garrantzitsua da jendea lasaitzea eta bakoitza bere etxean gelditzea”

Aitor Sagastagoia iurretarra Zaragozako ospitale publikoan dabil lanean; hango egoera zelakoa den kontatu du



**Aitor Sagastagoia  
Martinez**  
Erizaina  
Irureta | 1991

**IURRETA • MAIALEN ZUAZUBISKAR**

**Aitor Sagastagoia erizain iurretarrak Zaragozan lan egiten du. Momentu honetan, Lozano Blesa Unibertsitate Ospitale Klinikoan dabil lanean, Zaragozako ospitale publikoan.**

**Orain arte kirofanoan lanean ibiliren arren, zainketa intentsiboko unitatera pasatu zaituzte.**

Bai, hala da. Ni lanean nabilen ospitalean kirofanorik gehienak itxi dituzte, aldi baterako. Momentu honetan zabalik daude-

nak urgentzietarako eta pazienten onkologikoentzat bakarrik daude zabalik eta kirofanoan lanean ibili garen langileak ZIU-ra bideratu gaituzte. Hemen lan asko dago eta nahiko justutxo gabilza.

**Zelako egoera bizi duzue ospitalean?**

Birusa berria denez, egoera ere berria da. Ematen du inork ez dakiela zelan mugitu, gauzak zelan egin. Badirudi gauzak ikusten goazen heinean prestatzen dituztela protokoloak. Nire ustez, hau guzti hau apur bat kaotikoa da. Gainera, ez dakit egia guztia kontatzen diguten birus honi buruz.

**Zelan zabilzate lanean?**

Oraingo txandak mantentzen dituzte, baina esan digute beharbada aldaketaren bat egingo digutela, norbera babesteko ekipamedu faltagatik. ZIU bakoitza isolatuta dugu, eta, beraz, bertara sartzen garenean ekipo guztiagaz sartzen gara. Txanda erdian, kanpoan dauden lankideekin aldaketa egiten dugu. Goizez edo arratsalde gaudenean 7 orduko lanordua izaten dugu; beraz, hiru ordu eta erdi egiten ditugu ZIU barruan, ekipo guztia jantzita. Gauetan, ostera, aldaketak bost ordu egiten dira. Arazoa da babes-ekipamendu askorik ez daukagula. Beraz, zenbat eta txanda aldaketa gehiago egin, materiala arinago amaituko zaigu. Txanda aldaketak murriztea aztertzen dabilza.

**Horrek zelan eragiten dizue?**

Behin barruan gaudenean ezin

dugu kanpora irten, komunera ere ezin gara joan. Gainera, ekipoak beroa ematen du, nahiko itogarria da eta horrek zorabioak ere ekarri ditzake. Horrez gainera, paziente berriak jasotzen gabiltza, etenik barik, eta horiek ere artatu behar ditugu. Oso estresagarria da.

**Material falta duzue orduan?**

Oraingo, guk badaukagu babeserako materiala. Hala ere, askorik ez dagoela-eta, maskarilla espezifikoko batzuk berrerabiltzen hasi beharko dugula esan digute.

**Zelako egoera duzue Zaragozan?**

Hemen oraindino ez gara muturre-ra heldu, eta oraingo badago lekua ospitaleetan. Gure ospitalean, esaterako, ZIU 34 ohe ditugu eta une honetan 17 bat paziente ditugu

“**Askorik ez dagoela-eta, maskarilla espezifikoko batzuk berrerabiltzen hasi beharko dugula esan digute**”

koronabirus kasuekin. Kontua da egunero pare bat gaixo gehiago izaten dugula, eta bakoitzak 20tik 25 egunera behar dituela osatzeko ospitalean. Horrek apurka-apurka dena kolapsatzea ekarri dezake. Dena dela, beste ospitale asko lez, gurea ere moldatu egin da leku gehiago izateko eta gaixo gehiago hartzeko. Hala ere, oso garrantzitsua da jendea lasaitzea eta bakoitza bere etxean gelditzea.

## Etxean dira Perutik eta Lanzarotetik itzuli ezinik zeuden Durangaldeko turistak

Koronabirusaren pandemiaren aurrean hartutako neurriek bete-betean harrapatu zituzten

**DURANGALDEA • JONE GUENETXEA**

Euskal Herritik Lanzarotera joandako 37 turista harrapatuta gelditu ziren, etxera itzuli ezinik. Durangoko gurasoak eta 9 urteko semea zeuden han. Baita Abadiñon bizi den emakume elorriar bat, haren

13 hilabeteko umea eta amama. Zapatu gauean egoera goitik behera aldatu zen. Kanarietako gobernua esan zien domekan hegaldia izango zutela Lanzarotetik Bartzelonara, eta handik Loira. Domeka arratsalderako, etxean zeuden.

Bestalde, Juanpe Milikua abadiñarra eta beste 25 turista egunetan egon ziren Limako hotel batean konfinatuta. Azkenean, eguaztean hartu zuten etxera itzultzeko hegaldia. Albiste on bi egoera larri honen barruan.



Lanzaroteko aireportuko argazkia, joan zen zapatuan.

katerin  
ardoak  
iñaki  
uribe

25<sup>urte</sup>  
Saltsan

Eguneko menuak - Asteburuetak menu bereziak  
Delicatessena - Ardotegia

KURUTZIAGA 40 48200 DURANGO T/F 946 200 427

saltsan.com



**Seguros  
Bilbao**

**RUEDA BILBAO ASEGURUAK  
Jabier Rueda**

Landako etorbidea, 1 DURANGO

**ORDUTEGI BERRIA: Astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 15:30era**  
Zenbaki hauetan emango diogu lehentasuna bezeroari: 946 20 27 10 / 688 86 11 37

Egunero eskainiko dizugu gure arreta ondorengo helbidean: [jrueda@segurosbilbao.com](mailto:jrueda@segurosbilbao.com)

## Eskualdeko hainbat ikastetxe aurpegia babesteko biserak egiten dabilta osasun langileentzat, 3D inprimagailuekin

Maristak ikastetxeko eta Iurretako zein Zornotzako Lanbide Heziketa zentroetako inprimagailuak etxera eraman, eta hango irakasle batzuk etxetik dabilta lanean

**DURANGALDEA • JOSEBA DERTEANO**

Durangoko Maristak ikastetxeko eta Iurretako zein Zornotzako Lanbide Heziketa zentroetako irakasle talde bat boluntario dabil lanean. Ikasketa zentroetako hainbat 3D inprimagailu etxera eraman dituzte eta aurpegia babesteko biserak egiten dabilta osasun arloko langileentzat.

Maristak ikastetxean eta Iurretako zentroan, esaterako, egunero 20 bat bisera egitea da helburua. Biserek elementu bi dituzte: azetatotz egindako biniloa eta pantaila burura lotzeko plastikozko euska-

ria. Euskarria 3Dko inprimagailuetan egiten dute, eta, ondoren, aurpegia babesteko biniloa eranstent diote.

**Plastikozko euskarria 3D inprimagailuan egiten dute, eta, ondoren, biniloa eranstent diote**

Biserak Hezkuntza Sailaren barruko Tknika zentrorra eramatean dituzte. Zentro honek kudeatzen

du biseren banaketa, beharrezanaduten osasun zentroetara heldu daitezten.

**Boluntario sare zabala**

Azken egunetan, 3D inprimagailuak laguntza baliotsua izaten ari dira osasun zentroetarako material faltari aurre egiteko. Mugimendu herritar bat ere badago horren atzean, Reesistencia Team izeneko taldearen bitartez antolatzen dena, eta Euskadin ehunka boluntario ditu. Biserak egiten dituzte eta hauxe da euren webgunea: [www.covideuskadi.net](http://www.covideuskadi.net).



Maristetako boluntario taldeko kide bat 3D inprimagailuetan egindako biserekin.

## Alex Azpiriren 'Denak etxera' pintxoak irabazi du ANBOTOn pintxo lehiaketa; bere proposamena izan zen denen artean bozkatuena

Iñaki Izagirre 'Paste' iurretarraren 'Kodolostebirusen pintxo' izan zen bigarren bozkatuena; 40 bat lagunek parte hartu zuten egitasmoan



Alex Azpiriren 'Danak etxera' ezkerretara; eskuman, Iñaki Izagirren 'Kodolostebirusen pintxo'.

Eta ANBOTOk pintxo horietako dozenaka argazki jaso ditu joan den asteko #pintxochallenge egitasmoaren barruan. Denerik ikusi daiteke bertan. Baita sandwichak eta hanburesak ere. Alex Azpi-

**ANBOTOk #postrechallenge egitasmoa martxan ipini du aste honetarako**

**DURANGALDEA • A.M.**

Konfinamenduagaz, askok moldatu behar izan dute asteroko hitzordua: batzuk internet bitartez komunikatu dira; beste askok,

balkoira irten eta auzotarrekin partekatu dute momentua. Itxialdia arintzeko asmoz, eta pintxopotea azken urteetan errotu den ekimenetarikoa bat dela kontuan hartuta,

ANBOTOk pintxo lehiaketa martxan ipini zuen, ANBOTOkomunitatea osatzen dugunon artean esperientzia horiek trukatzeko. Armairuetan gordetako osagaie-

kin, eta kasu askotan imajinazio askogaz, herritarrek ahal izan duten moduan ekin diote pintxopoteari azken hiru egunetan (barikuetan auzo edo herriaren arabera).

riren (Atxondo) eta Iñaki Izagirre 'Paste'-ren (Iurreta) proposamenak izan ziren bozkatuenak.

Bestalde, ANBOTOk #postrechallenge lehiaketa martxan ipini du aste honetarako.

**Estetika gida**

anboto

**NUKLEO**  
ileapaindegia  
946 582 996  
Nizeto Urkizu, 14 behea  
ELORRIO

Ile-apaindegia

**Ile-apaindegia**

**IUNIK**  
ILEAPAINDEGIA  
Antso Estegiz, 1  
DURANGO  
Tel.: 946 216 491

# “Zabor poltsekin txalekoak egiten gabiltza, bataren gainean zerbait iragazgaitza ipintzearren”

Sara Estebez Eguskiza erizaina Galdakaoko ospitalean dabil lanean; herritarrei "mesedez" etxean gelditzeko eskaria egin die zornotzarrak



**Sara Estebez Eguskiza**  
Erizaina Galdakaoko  
ospitalean

**Zornotza | 1993**

aldatu daiteke. Halakoetan ez dago pentsatzeko aukerarik ia, momentuan bertan erreakzionatu behar dugu. Esaterako, gaixo batengana sartu behar badugu, lehenengo ondo jantzi behar gara, gu arriskuan ez ipintzeko. ZIUan maskarillagaz eta batagaz egoten gara momentu oro, baina box batera sartu behar badugu, txanoa, betaurrekoak... ipini behar izaten ditugu. Halakoetan, bizkor hartu behar izaten ditugu erabakiak: edo atoa sartu gaixoari bizia salbatzera, edo lehenengo ganoraz jantzi nire burua arriskuan ez ipintzeko. Horrelako momentu asko bititzea tokatzen zaigu, eta oso gogorra da.

“**Dena oso gogorra izaten ari da; azken batean, ZIUan dauden paziente guztiak intubatuta ditugu**”

Sara Estebez eskuman, ondoan lankide bat duela.

## ZORNOTZA • MAIALEN ZUAZUBISKAR

**Osasun langileak ahalegin betearekin dabilta egunotan koronabirusaren krisiari aurre egiteko. ANBOTOK Galdakaoko ospitalean zainketa intentsiboetako unitatean (ZIU) lan egiten duen Sara Estebez erizain zornotzarragaz berba egin du.**

### Lehenengo eta behin, zer moduz zaude?

Pertsonalki oso urduri nabil eta antsietate handiagaz. Lanera goazenean, mediku eta erizainok lehenengo lerroan egon behar dugu, eta, gainera, badakigu ez gaudela ondo babestuta. Azken batean, ospitale guztietan material falta dago. Azkenean, urduri zoaz lanera, ez dakizu oso ondo zer egin behar duzun, zelan jantzi behar zaren. Material falta dagoenez, momentuan dagoenera egokitu behar duzu. Hasieran ipini zuten materialetik orain dugunera alde itzela dago. Kontua ikaragarri aldatu da.

### Beraz, Galdakaoko ospitalean material falta dago?

Bai, eta gainerako ospitale guztietan ere material falta dagoela esango nuke. Ez daukagu erabili behar genukeen materiala; hau da, babes ekipamendua deritzoguna. Galdakaon, esaterako, beste teknika batzuk egiteko beti erabili izan ditugun batak erabiltzen gabiltza orain. Gainera, berrerabili egiten ditugu. Nik erabiltzen dudana bata pertxa batean uzten dut eta hurrengo txandakoak berdina erabiltzen du. Hori ez litzateke egin behar.

Horrez gainera, hasieran bata kirurgiko berdeak erabiltzen genituen. Horiek amaitu egin zitzaizkigun eta beste zuri batzuk ekarri zizkiguten. Baina horiek ere amaitu ziren. Azken egunotan bizi dugun momentuko egoerari aurre egiteko, zabor poltsekin txalekoak egiten gabiltza, bataren gainean zerbait iragazgaitza ipintzearren.

Maskarillekin ere berdina gertatzen zaigu. Mota bikoak ditugu; horietariko batzuk bereziak dira, Covid-19a duten gaixoeekin teknika zehatz batzuk egiteko erabili behar direnak. Baina horiek ere gutxi ditugu. Kontatuta dauzkagu zenbat ditugun eta bakoitza berea gordetzen ibiltzen da maskarillarik barrik ez gelditzeko. Hala ere, maskarilla

“**ZIUan ditugun hamabost boxetatik hamabi okupatuta ditugu koronabirusa duten gaixoeekin**”

horiek filtro berezi batzuk dituzte eta filtro horiek ordu batzuk baino ez dute irauten. Baina guk, nahiz eta hori jakin, hainbat egunean erabili behar dugu maskarilla bera.

### Momentu honetan, zelan dago Galdakaoko ospitalea?

Gure ZIUan hamar box izaten ditugu normalean, eta gripe sasoiaren hamahiru egoten dira zabalik. Baina, orain, egokitzapen batzuk egin eta hamabost ditugu, eta horietatik hamabi okupatuta ditugu koronabirusa duten gaixoeekin. Kopuru hori betetzen denean, gora bideratuko dira gaixoak, hau da, erreanimazio solairura. Han tokia egokituko da eurentzat **Beti izango da gogorra ZIUan lan egitea. Baina, orain, inoizko gogorrena izaten ari da?**

Bai. Bai niretzat eta baita lankide guztientzat ere. Batez ere, dagoen giroagatik. Eta hori gu nahiko lasai gabiltzala eta gure artean laguntasun handia dagoela. Izugarri laguntzen diogu elkarri. Dena dela, oso gogorra izaten ari da; azken batean, gaixo guztiak intubatuta ditugu, eta ZIUan paziente baten egoera momentu batetik bestera

### Herritarrek egunero irteten dira balkoira, 20:00etan, osasun langileei txalo egin eta egiten zabiltzaten lana eskertzeko. Zuen lana baloratuta dagoela uste duzu?

Momentu honetan baloratzen dela esango nuke, baina pandemia hau amaitzen denean jendeak ahaztuta izango du. Gainera, uste dut jendea, batez ere kargu handia duten horiek, ez direla konturatzen gu borrokan gabiltzala beti, eta askotan dugula pertsonal falta, gure kontratuak txarrak direla eta abar. **la aste bi daramatzagu konfinatuta etxean. Jendea egoera honeguz geroago eta kontzienteagoa dela esango zenuke?**

Bai, baina oraindik ere lanera joaten naizenean jende asko ikusten dut kalean. Ogia erosteko aitzakiaz jendea egunero irteten da kalea, eta horrela ezin da aurrera egin. Beraz, mesedez, gelditu zaitezte etxean, hau ez da broma bat eta. Gauza serioa da eta neurri guztiak hartu behar ditugu ahalik eta ariren pasatzeko.



# Osasun gida

anboto

## Ginekologia

PSE: 93/18

**mam** ginekologia zentroa

Mikeldi 13, 48200 - DURANGO  
T 946 05 53 04  
info@mamginekologiadurango.com  
www.mamginekologiadurango.com

**HITZORDUA ESKATU**  
**674 322 360**

## Fisioterapia

PSE: 119/13

# Zainduz

### FISIOTERAPIA OSTEOPATIA

Ane Legorburu Munitxa

Trañabarren 13, 4. blokea  
behea eskuma  
MATIENA-ABADIÑO

944 657 132 - 686 906 374

## Fisioterapia

PSE: 57/16



pablo zubizarreta  
fisioterapia & osteopatia

Muruetatorre, 2D  
DURANGO

pzubizarreta@gmail.com  
946 550 049 - 695 784 963

## Optometria

PSE: 162/13

Naia  
Zabala  
Azumendi  
11587 kol. zk.



keinu

- Optimetrian teknika aintzindariak
- Kontaktologia • Haurren ikusmena
- Ikusmen terapia • Erreflexu primitiboak
- Syntonic fototerapia • SENA estimulazio neuroauditiboa • Orto-k

Arkaz 3 • 48240 Berriz • Tel.: 94 622 50 99  
www.keinuoptometriazentroa.com

## Podologia

PSE: 148/13

**PAUSOZ PAUSO**  
Podologia  
klinika

Goiatz Murua  
kol. zbk. 147  
Ainhoa Elorza  
kol.zbk. 238  
Nerea Rodriguez  
kol. zbk. 329

Kiropodia, onikopatia, alterazio dermatologikoak eta ibilerako alterazioak

Telefona: 946203630  
Monago Torre 4, behea 48200 durango

## Odontologia

PSE: 145/13



clínica dental hortz klinika  
b. unamunzaga e. etxebarria

ODONTOLOGIA OROKORRA  
INPLANTOLOGIA - KIRURGIA  
ORTODONTZIA KONBENTZIONALA ETA  
IKUSEZINA • ODONTOPEDIATRIA - PADI  
HORTZ-ESTETIKA  
HORTZ-ESKANERRA

{Muruetatorre, 2C blokea, behea} DURANGO  
Tel.: 946 819 951 Mug.: 717 194 454  
uecdental@gmail.com

## Odontologia

PSE: 112/13



**J.L. URRETA ZABALO**

MEDIKU ESTOMATOLOGOA  
IMQ, PADI (umeen hortz programa)  
Ortodontzia

Zumalakarregi, 18 - 1. ezk.  
48200 DURANGO  
Tel.: 946 812 200

## Estetika

PSE: 16/09

**AGIRRE KLINIKA**  
MEDIKUNTZA ESTETIKOA

www.medicinaesteticadurango.com

**Laser berria:**

Tatuajeak behin betiko kentzeko laserra

Obesitatea-zelulitisa, Laserra: depilazioa  
(prezio bereziak), barizeak... Adinaren  
kontrako tratamenduak: orbanak, botoxa...

**Txatxiena, 6**  
48200 - DURANGO  
Tel.: 946 810 387

## Psikologia

PSE: 62/11



**JON ARRUABARRENA**

PSIKOLOGO KLINIKOA  
PORTAERA TERAPIAN MASTERDUNA

- Antsietatea, estresa, fobiak
- Depresioa • Eskola arazoak

UMEAK - NAGUSIAK - BIKOTEAK

**Frantzisko Ibarra, 6 DURANGO**  
jon@psikologo.biz - www.psikologo.biz  
Tel.: 946 033 246 - 629 245 728

## Pedagogia

PSE: 63/63

**UGATZ**

**UMEAREN  
GARAPENERAKO ZENTROA**

Laguntza goiztiarra,  
psikomotrizitatea,  
fisioterapia, logopedia

Juan Olazaran, 1 behea  
DURANGO  
ugatz@hotmail.es  
944 668 370 - 615 782 090



**Profesionalik  
onenak zure  
zerbitzura!**

# “Gure helburua, egunotan, irakaskuntza jarduna bermatzea da, eta teknologiak laguntzen digu horretan”

Konfinamendu egoerak goitik behera aldarazi du ikasleen eta irakasleen jardun akademikoa. Ikastetxeek, teknologiaren bitartez, lanean jarduteko aukera izango dute



**Urko Rodriguez Ituarte**  
Kurutziaga Ikastolako zuzendaria  
Ondarroa | 1972

**DURANGO • IGOR GALARZA**

**Koronabirusak hezkuntza sisteman ere eragin du, eta ikasleek Streaming bidezko saioak egiten dituzte. Urko Rodriguez Durangoko Kurutziaga Ikastolako zuzendaria lanean dabiltzala esan du, ikasleek zein irakasleek ahal duten neurrian ikasketa dinamikari eutsi ahal izateko.**

**Zer gaitasun du ikastolak konfinamendu garaiotan egoerari aurre egiteko?**

Unibertsitateek dituzten baino premia gehiago ditugula esango nuke, ikastolan adin tarte zabala dugu eta. Lanketa bat egingo dugu Streaming bidezko klaseak Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan aplikatu edo ez erabakitzeko. Gainerako adin tartetan beste era batera lan egin beharko dugu. Horretarako, etxerako lanak eta digitalizazioak aukerak areagotzen dizkigute. Denborak aurrera egin ahala egokitzen joango gara.

**Ikasgelako ordenagailuen erabilera sostengatuko duzue, beraz?**

Teknologiak aukera berriak ematen dituzte. Gure helburua, egunotan, irakaskuntza jarduna bermatzea da, eta teknologiak laguntzen digu horretan. Ikastolen Elkartearen barruan batzar bat egin genuen ikastetxeok, datozen egunetako

“**Irakasleek, fisikoki zein 'streaming' bidez, lanean jarduteko aukera izango dute**”

pausoak eta ikasleek eta familiek dute lehentasuna markatzeko.

**Zein neurritako zerbitzua eskaintzen ari zarete? Jantokiak eta beste hainbat zerbitzuz zabalik jarraitzen dute? Gutxieneko zerbitzuak bermatu gura ditugu, eta hori alor akademikora**

bakarrik mugatuko da. Irakasleek, fisikoki zein streaming bidez, lanean jarduteko aukera izango dute.

**Baliteke konfinamendua oraindino gehiago luzatzea. Irakaskuntzan horri aurre egiteko moduan zaudetela uste duzu?**

Aldatu egin beharko dugu materia emateko ordutegiak eta ikasgaiak aurrera eramateko modua. Ez daukagu aurre egiteko formula perfekturik, baina ikasgaiak eurak eta ikasgai horiek emateko era gaur egun daukagun eremura egokitu beharko dugu. Ez ditugu buruan Aste Santutik haragoko egunak, erkidegoko hedabide batzuek aurreratu duten lez ez garelako gai jakiteko noiz amaituko den hau, egunegun egun aldatzen doalako egoera.

**Zein da, egoera akademikoa aztertuta, gurasoek duten jarrera behin-behineko hezkuntza formatu berriarekiko?**

Gurasoak zoragarri portatzen ari dira, jakitun dira-eta zein den ikastetxeon egoera.

## “Ez dut uste egoerarik egokiena denik oposaketa batzuk antolatzeke”

Ianire Zugazaga Lanbide Heziketako oposaketak egitekoa zen ekainean. Baina egoera berriaren aurrean, azterketa egitekoak zirenek zalantzak dituzte oposaketak egingo diren ala ez

**ABADIÑO • I.G.**

**Ekainean izan arren, oposaketak ere baldintzatuta daude koronabirusari aurre egiteko hartu diren neurriak direla-eta. Hiru hilabeteen buruan, hezkuntzako lanpostu publikoak esleituko dira, konfinamendu egoerak atzerarazten ez badu. Ianire Zugazaga Abadiñon dabil konfinamendua igarotzen, etxean, eta itxaroten dago Lanbide Heziketako oposaketekin zer gertatuko den.**

**Eman dizute gertatu daitekeenaren berri administrazioetatik?**

Alarma egoera dela-eta, administrazioa ere gelditi dago egunotan.

Gaur egun ez dakigu zer gertatuko den oposaketekin. Martxoaren 18a zen azkenengo eguna izena emateko oposaketa horiek egiteko. Eta, orain, hori dena gelditi dago.

**Noiz zarete azterketa egitekoak?**

Berez, hemendik hiru hilabete eskasera egin behar ditugu, ekainaren 20an. Baina epaimahaia apirilaren 3an aukeratu beharra dago, eta, jakina, ez dute aukeratu. Orduan, ofizialki ez dakigu zer gertatuko den.

**Dataren inguruan zenbait zurrumurruraireratu dira.**

Bai. Niri kontatu didatenez, Espainiako Gobernuagaz berbetan dabil tza, estatuan zer egin erabakitzeko.



**Ianire Zugazaga Dominguez**  
Oposaketak egitekoa da ekainean  
Bilbo | 1983

Antza, erkidego batzuek 2021era edo 2022ra atzeratzea proposatu dute. Hori da niri heldu zaidana. Ziur dakidan bakarra da tramite guztiak geldirik daudela.

**Abisua ahalbaitik arinen jasotzea komeniko litzazueke.**

Azkenean oposaketak atzeratzea erabakitzen badute, beste lasaitasun bat ematen dizu. Eta atzeratzen ez badira, behintzat jakitun zara eta beste patxada batez ikasi de-

zakegu. Nik, adibidez, sei hilabete daramatzat ikasten, 2019ko irailetik, hain zuzen ere.

**Ikasteko orduak, egunak, moduak... Ezjakintasun eta konfinamendu egoerak asko baldintzatzen zaitu?**

Bai, baina tira, ez dut uste egoerarik egokiena denik oposaketa batzuk antolatzeke. Administrazio aldetik lan handia eskatzen du, eta ekonomikoki ere esfortzu handia da. Horrez gainera, burua ez daukazu

horretan pentsatzeko. Nik neuk ez behintzat. Ez dakit zer iritzi izango duten izena eman duten gainerakoek. Gainera, ni neu ez nago oso motibatuta. Eskertuko genuke, noski, atzeratuko den ala ez jakitea.

**Beraz, uste duzu hobeto etorriko zaiuzela azterketa atzeratzea?**  
Nire kasuan, momentu honetan, azterketa ez da nire lehentasuna. Eta esango nuke hobe litzatekeela ekainean ez egitea, denon onerako.



# LAGUNTZA SAREAK DURANGALDEAN BEHARRIZANA DUTENENTZAT



## ABADIÑO

Abadiñoako gazteen boluntario sarea:  
**655 712 433** eta **662 586 190**  
10:00etatik 14:00etara hartuko dituzte eskariak

Boluntario sarean izena emateko:  
**685 709 347**

Abadiñoako Udalaren laguntza sarearen telefono zenbakiak:  
**94 466 94 30** eta **688 679 414**

## ATXONDO

Boluntario aritu gura dutenek izena emateko:  
**608 321 901** eta **685 713 187**

## BERRIZ

Oinarrizko erosketak egiteko zailtasunak dituztenentzako telefono zenbakia: **685 752 311**

**PSIKOLOGIA-LAGUNTZA telefonoz** (10:00 - 12:00 / 17:00 - 19:00)

**636 189 449** (nerabeak, helduak eta adinekoak)  
**645 732 388** (bikotekideak)  
**617 319 714** (haurrak eta adinekoak)

## DURANGO

Boluntario taldeak auzoka antolatu dituzte:  
**638 102 424**  
durangoauzolana@gmail.com

## ELORRIO

Laguntza behar duten pertsonek Elorrioko Udaltzainen bulegora edo **946 820 218** telefono zenbakira deitu, 12:00ak baino lehen

## IURRETA

Laguntza behar duten herritarrentzako telefono zenbakiak:

### ASTELEHENETIK - BARIKURA

10:00 - 14:00: **679 237 129 / 644 306 355**  
16:00 - 20:00: **617 144 737 / 618 683 087**

### ZAPATU-DOMEKETAN

10:00 - 14:00: **679 237 129 / 644 306 355**  
Herritarren sarean boluntario izateko: **666 101 373**

## MAÑARIA

Beharizana dutenentzako telefono zenbakiak:  
**94 681 89 98 / 654 653 176**

## OTXANDIO

Otxandioko elkartasun sarearen telefono zenbakia beharizana dutenentzatzat zein boluntario izan gura dutenentzatzat: **648 023 531**

## ZALDIBAR

Zaldibarko gazteen telefono zenbakia:  
**660 341 642**

## ZORNOTZA

Zornotzako Udalaren eta Gurutze Gorriaren sarea:  
Boluntario izateko: [voluntariadobizkaia@cuzroja.es](mailto:voluntariadobizkaia@cuzroja.es) edo  
Herritarren Arreta Zerbitzuaren (HAZ) bidez

Zornotzako gazte taldearen laguntza sarea:  
[elkartasuna.zornotza@gmail.com](mailto:elkartasuna.zornotza@gmail.com)  
**641 873 166**

# Abadiñon, 60 bat laguneko boluntario sarea osatu dute beharrezana duten herritarrei erosketak egin eta etxera eramateko

Deiak hartu, maskarillak eta eskularruak erabiliz erosketak egin, eta eskaera egin duten herritarren etxeko atarrietan uzten dituzte erosketak boluntario abadiñarrek

**ABADIÑO • JOSEBA DERTEANO**

Durangaldeko herrietan boluntario sareak sortu dituzte beharrezana duten pertsonen (adinekoak, ezinduek...) erosketak etxera eramateko. Abadiñon, esaterako, 60 laguneko sarea osatu dute eta auzoka banatzen dira: Zelaieta, Muntsaratz eta Traña-Matieta. Gainerako auzoak hiru talde horien artean banatzen dituzte.

Astelehenean egin zuten lehenengo banaketa. Egunero egunkaria erostera kalera irteten den adineko pertsona bati etxean egoteko gomendatu zioten ertzainek eta, orduan, boluntario taldeari deitzea erabaki zuen. "Egunkaria eramane genion. Gustura geratu

zen zerbitzuagaz, eta berriro deituko digula esan zigun", gogoratu du boluntario taldeko Antton Belaustegi Txurruka kidea. Mar-

**Antton Belaustegi:  
"Honelako uneetan  
garrantzitsua da  
elkartasuna adieraztea"**

titzenean beste banaketa bat egin zuten, elikagaiak eta bestelako produktuak behar zituen herritar batek eskatuta.

Osasun Saileko gomendioei jarraituz, segurtasun neurriak

hartuta aritzen dira banaketak egiten. Esaterako, eskularruak eta maskarillak janzten dituzte erosketak egiterakoan. Ondoren, zerbitzua eskatu duen herritarri zenbatekoa jakinarazten diote, eta honek etxeko atarian uzten du dirua. Boluntarioek dirua jaso eta atarian uzten dituzte produktuak. Modu horretara, aurrez aurreko kontaktua saihesten dute, seguruagoa delako.

Abadiñoko boluntario taldea zabala den arren, gura duten guztiei batzeko deia egin diete. "Honelako uneetan garrantzitsua da elkartasuna adieraztea eta ahal dugun guztian laguntzea", adierazi du Belaustegik.



Antton Belaustegi Abadiñoko banaketa sareko kidea.



Durango jendea behar da odola emateko. Artxiboko irudia.

## Durango hitzordua eskatu behar da odola emateko, galdetegi internetetik beteta

Odola ematerako orduan jende ilararik sortu ez dadin, odol emaileek sarean eskatu behar dute hitzordua; oraingoz, ordua hartzen dutenek Ezkurdin emango dute odola

**DURANGO • JONE GUENETXEA**

Joan zen astean, odol emaileen elkarteak odola emateko deia egin zuen. Herriko kaleetan eman zuten ekimenaren berri, megafoniatik, eta hainbat herritar joan zen odola ematera. Jende ilara luzeak sortu ziren eta, herritarren segurtasuna bermatzeko asmoz, hau jakinarazi zaie odol emaileei: odola eman gura duten pertsonak aldez aurretik hitzordua hartu beharko dutela Durango, koronabirusaren krisiak irauten duen bitartean jende pilaketak eta joan-etorri masiboak saihes-

**Astero galdetegi berri bat zabalduko dute. Bertan sartzen diren datuak odol emaileen elkartera eta udaltzaingora bidaliko dira**

**'anboto.org' webgunearen goiburuan dago izena emateko galdetegiaren lotura**

teko asmoz. Hitzordua eskatzeko, galdetegi bat bete beharko da internetetik. ANBOTOren webgunearen goiburuan dago izena emateko galdetegiaren lotura. Bertan eskatzen diren datuak bete beharko dira, zita hartu ahal izateko.

Astero galdetegi berri bat zabalduko dute. Bertan sartzen diren datuak odol emaileen elkartera eta udaltzaingora bidaliko dira. Ekintza hau Durango herri bategiaren sortu du, Durango Udalagaz eta Bizkaiko Odol emaileen Elkarteagaz koordinatuta.

# Hiper Eroski Abadiñoko

**ORDUTEGI BERRIA: 09:00etatik 20:00etara**



**EROSKI Abadiño  
hipermerkatu**  
Inoiz baino hurbilago

**EROSKI**  
Abadiño zurekin

## Botikak

**BARIKUA, 27**  
09:00-09:00

**DE DIEGO**  
Intxaurren 22 - DURANGO

**GUTIERREZ, IBAN**  
Txiki Otaegi 3 - ZORNOTZA

09:00-22:00

**SANCHEZ, MIREN ITZIAR**  
Urbitate poligonoa  
4 - ABADIÑO

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**IRUARRIZAGA, KARMELE**  
San Miguel 15 - ZORNOTZA

**ZAPATUA, 28**  
09:00-09:00

**NAVARRO, MARIA JESUS**  
Artekale 6 - DURANGO

**GUTIERREZ, IBAN**  
Txiki Otaegi 3 - ZORNOTZA

09:00-13:30

**DE DIEGO**  
Intxaurren 22 - DURANGO

**MUGIKA, MARIA EUGENIA**  
Andra Mari 9 - DURANGO

**BALENCIAGA**  
Ezkurdi plaza 8 - DURANGO

**BAZAN, VALENTIN**  
Uribarri 5 - DURANGO

**CAMPILLO, RICARDO**  
Montevideo 24 - DURANGO

**IRIGOIEN**  
Bixente Kapanaga 3 - IURRETA

**LARRAÑAGA-BALENTZIAGA**  
Berrio-Otxoa 6 - ELORRIO

**EGUREN, ISABEL**  
Trañabarren 15 - ABADIÑO

**MELERO, ROSA MARI**  
San Pedro 31 - ZORNOTZA

**IRUARRIZAGA, KARMELE**  
San Miguel 15 - ZORNOTZA

**RUIZ GOLVANO, JUAN**  
El Alto-Bide Zahar  
14 - ZORNOTZA

09:00-22:00

**SANCHEZ, MIREN ITZIAR**  
Urbitate poligonoa  
4 - ABADIÑO

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**DOMEKA, 29**  
09:00-09:00

**ETXEBARRIA, FELISA**  
Montevideo 2 - DURANGO

**GUTIERREZ, IBAN**  
Txiki Otaegi 3 - ZORNOTZA

09:00-22:00

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**ASTELEHENA, 30**  
09:00-09:00

**BALENCIAGA**  
Ezkurdi plaza 8 - DURANGO

**RUIZ GOLVANO, JUAN**  
El Alto-Bide Zahar  
14 - ZORNOTZA

09:00-22:00

**SANCHEZ, MIREN ITZIAR**  
Urbitate poligonoa  
4 - ABADIÑO

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**IRUARRIZAGA, KARMELE**  
San Miguel 15 - ZORNOTZA

**MARTITZENA, 31**  
09:00-09:00

**GAZTELUMENDI**  
J.A. Abasolo 2 - DURANGO

**RUIZ GOLVANO, JUAN**  
El Alto-Bide Zahar  
14 - ZORNOTZA

09:00-22:00

**SANCHEZ, MIREN ITZIAR**  
Urbitate poligonoa  
4 - ABADIÑO

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**IRUARRIZAGA, KARMELE**  
San Miguel 15 - ZORNOTZA

**EGUAZTENA, 1**  
09:00-09:00

**IRIGOIEN**  
Bixente Kapanaga 3 - IURRETA

**RUIZ GOLVANO, JUAN**  
El Alto-Bide Zahar  
14 - ZORNOTZA

09:00-22:00

**SANCHEZ, MIREN ITZIAR**  
Urbitate poligonoa  
4 - ABADIÑO

**IRUARRIZAGA, KARMELE**  
San Miguel 15 - ZORNOTZA

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**EGUENA, 2**  
09:00-09:00

**SARRIA, ITZIAR**  
Sasikoa 17 - DURANGO

**RUIZ GOLVANO, JUAN**  
El Alto-Bide Zahar  
14 - ZORNOTZA

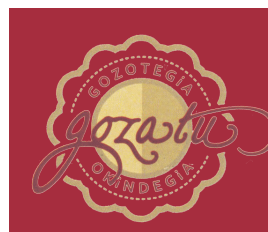
09:00-22:00

**SANCHEZ, MIREN ITZIAR**  
Urbitate poligonoa  
4 - ABADIÑO

**SARASKETA, DIEGO**  
Luis Urrengoetxea  
5 - ZORNOTZA

**IRUARRIZAGA, KARMELE**  
San Miguel 15 - ZORNOTZA

## Zorion Agurrak



**GOZATU**  
**GOZOTEGI-OKINDEGIA**

Ermodo, 11 DURANGO  
Tel.: 946 201 663  
gozatudurango@gmail.com  
facebook: Gozatu Gozotegia

Hamabostean behin jasotako zorion-agurren artean **tarta bat zotz egingo dugu**. Zozketan parte hartzeko bidali kontakturako datuak zorion agurrekin batera.



Zorionak, **Haizea!** Mosu potolo bat maite zaitugun guztion partez. Laster ospatuko dugu merezi duzun moduan!



Zorionak, aitite **Iñaki!** Aurtengoa bizikleta estatikora igota ospatu beharko duzu. Mosu handi bat Martin, Illan, Oier eta Unairen partez. Maite zaitugu!



Batzuk konfinaturik, besteak potzuaren beste aldean, baina urtegun hau ere elkarrekin! Skype bidezko erronda zuen kontu!



Aupa, **Lupi!** Zorionak, txapeldun! Distantziatik bada ere, musu handi-handi bat maite zaitugunon partez! Jarraitu zure irribarre polit horrekin, eta animo! Gaua beti argi!



Zorionak, hirukote, eta eskerrik asko momentu hauetan etxea pozez betetzearren. Dena pasatzean, familia osoagaz ospatuko ditugu urtebetetzeak. Muxu pila bat, maite zaituztegu.



Familiaren partez, zorionak eta besarkada handi bat. Gogor jarraitu!

# Gora beherak



## Zertan ari da Marilyn Monroe igogailu batean?

Martxoaren 20tik aurrera 'Gorabeherak' websaila 'Ttap' aldizkari berrituan ikusgai!

# ttap

Irakurri, ukitu,  
ikus, entzun.

**DOAN**

Euskarazko aldizkari digitala, deskargatu  
astero zure mugikor edo tabletan.

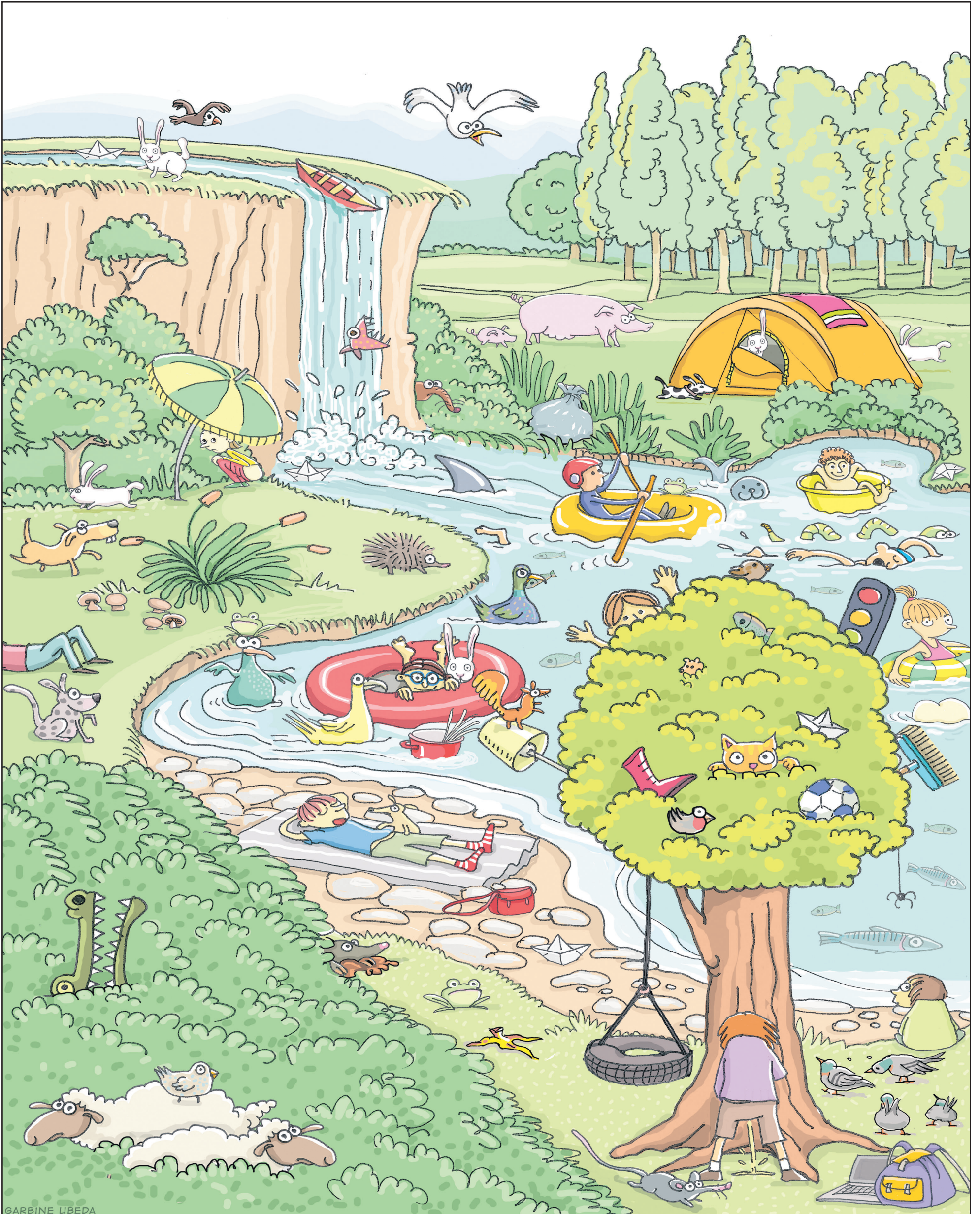
Hemendik ere deskarga dezakezu: **ttap.eus**

**DESKARGATU**  
Play Store-n

**DESKARGATU**  
APP Store-n



Instalatu orain!



## NON arraio

Bila itzazu irudi nagusian honoko elementu hauek:



5  
untxi



10 arrain



5  
paperezko  
itsasontzi

3 igel



## Irudi engainariak

Hamabi zati hauetatik bost irudi nagusitik hartuta daude eta gainerako zazpiak engainariak dira, hau da, antz handia izan arren, ez datoz bat irudi nagusiarekin. Identifika itzazu.

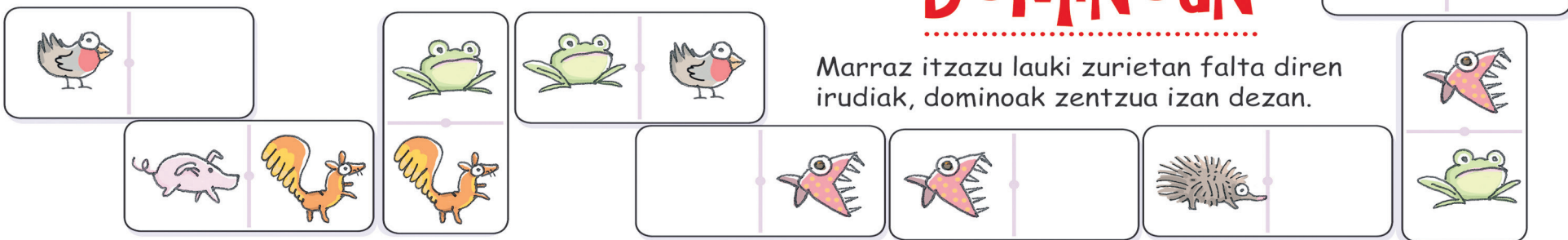


## Hamabost

Alde handia dago irudi nagusiko zuhaitzaren eta goiko honen artean. Guztira 15 desberdintasun dituzte biek. Ikusten al dituzu?

## DOMINOAN

Marraz itzazu lauki zurietan falta diren irudiak, dominoak zentzua izan dezan.



## Itzala

Zein da itzal zuzena?



# “Errutinak zehazteak, elikaduran bereziki, bizi dugun egoera hobeto eramaten lagunduko digu”

Elikagai osasuntsuak erabilia plater gozoak prestatu daitezke, eta bizi dugun egoera ezohikoak horretarako momentua aurkitzen lagundu diezaguke

**Andrea Larrea Garcia (1994, Oñati) eta Nahia Zeziaga Bengoa (1994, Arrasate)**  
• Dietista-nutrizionistak

AKUILUA • AITZIBER BASAURI

**Konfinamenduak zaildu egiten du gure eguneroko errutinei eustea. Zer esanik ez elikadura ohiturak mantentzea. Bada, bizi dugun ezohiko egoera hau plater osasuntsuak lantzeko motibazio bihurtu daiteke. Berrogeialditik irteetan, osasuntsu elikatzeke plater aukera zabalagoa izango dugu. Hala uste dute Durangon On-Ekin dietetika eta nutrizio zentroa duten Andrea eta Nahia. Osasuntsu jatea aspergarria den ustea baztertu, eta jaki osasuntsuekin plater gozoak prestatzeko eta probatzeko momentua topatu behar dela diote.**

**Egoera ezohiko honetan, zer egin dezakegu osasuntsu jateko?**

**Andrea:** Egunerokoan errutina batzuk mantendu, gure egin-beharren eta elikaduraren plangintza eginez. Horrek mokaduak jatea edo tentaldirako gogoia samurtuko du. Garrantzitsua da gutziarako unea zein den jakitea, gure buruari apur bat itxaron genezakeela esateko. Dena dela, koherenteak izango gara eta egoera ezohikoa dela kontuan hartuta, helburu errealistak ipiniko ditugu.

**Aldiro hozkailura joatea saihestuko dugu?**

**Andrea:** Arazoa goiz erdian edo

arratsaldean ezer ez jatea planteatzea izaten da. Bada, beharrezko ikusiz gero, zerbait jatea gomendatuko nuke, baina benetan gura dugun zerbait. Jango duguna planifikatu dezakegu edo aukeraketa osasuntsu bat inprobisatu. Aukeraketa egokia eginez gero, ez du zertan baztergarria izan.

**Hala ere, egindako aukeraketa ez da beti osasuntsuena.**

**Andrea:** Janari ez osasuntsu horri (gailetak, txokolata...) lekua topatzea da garrantzitsua, batez ere kalitate baxukoak badira. Maiztasuna zehaztu behar da, bestela beti izango da une ona. Kontzienteki egiten bada, aukera on bat izan daiteke. Baina beti izango da hobea ha maiketako eta merienda

osasuntsua egitea: fruta, infusioen bat, jogurta zereal edo frutekin, edo kalitatezko jakiak ogi artean sartuta (atuna, humusa...). Mila aukera daude. Gozozaleek etxean kalitatezko bizkotxoak egiteko aprobetxatu dezakete, kalitatezko osagaiekin.

**Bateragarriak dira dieta osasuntsua eta goserik ez izatea? Ez dugu irribarrea galduko?**

**Andrea:** Garrantzitsua da irribarrea ez galtzea.

**Nahia:** Kantitateak baino gehiago, kalitateak du garrantzia. Gustura jan behar dugu,

eta errezeta edo plater osasuntsuekin ere gozatu dezakegula jabetu behar gara. Elikadura ohitura osasungarriak hartzeraz eta hauek mantentzeraz animatzen dugu jendea. Horretarako, garrantzitsua da osasuntsua den janaria erakargarri egitea.

**Pizza edo gofrea osasuntsuak izan daitezkeela diozue. Zelan da hori?**

**Andrea:** Gofreak egiteko, kalitatezko hirina eta datilak erabili daitezke, edo kalitatezko txokolate beltza, urtuta, marrubiak gehituta. Pizzarako masa tradizionala etxean egin daiteke, edo azalore oinarria.

**Zein da dieta osasuntsu baten etsaia?**

**Andrea:** Gose emozionala, egoera emozionala, jakien bidez asezea.

**Nahia:** Produktu ez osasungarriak hain eskuragarri izatea, eta sinistarazi diguten hainbat uste (osasuntsu jatea aspergarria dela, asko sufrituko dugula...). Osasuntsu bizi gaitzke, disfrutatuz.

**Konfinamenduan, antsietatea, emozioak, intentsifikatu daitezke eta elikadura ohituretan eragin.**

**Andrea:** Bai. Bizitako egoeraz eta eragin diezagukeenaz kontzientzia hartu behar dugu, eta elikagaietara jo barik erantzun bat ematen saiatu. Elikadurara jotzen badugu, kalitatezko elikagaien bitartez izan dadila. Hau guztia ikasketa prozesu bat da. Denboragaz eta entrenatzeagaz gose emozional hori noiz agertzen den identifikatzen ahaleginduko gara, aurre hartzen, estrategia berriak aurre egiteko. Hori bai, malguak izan behar dugu. Oso zorrotzak izan ohi gara eta egoera ezohikoa bizi dugu. Errutinak finkatzeak, elikaduran bereziki, bizi dugun egoera hobeto eramaten lagunduko digu.

**Zeintzuk dira janariagaz lotutako mito nagusiak?**

**Nahia:** Frutarik ezin dela jan 18:00etatik aurrera, banana txarra dela azukre asko duelako, edo otorduetan ezin dela urik edan. Elikaduraren oinarria barazkiak izan behar dira, eta hauen ia %90 ura da.

**Andrea:** Ligth produktuak ez dira zertan hobeak izan.

**Ahuakatea dago orain modan...**

**Andrea:** Oso osagarri ona da eta zapore gozoa du. Ahuakatea gehituta, eguneroko eredu osasuntsua hobetuko dugu, osasuntsuago egongo gara, baina ez soilik ahukatea jaten dugulako.

**Nahia:** Elikagai-plan osasuntsua egin daiteke betiko janariagaz ere.



**ALKIMAX**  
Alquilamos soluciones

BERRIZ Eitua industriagunea, 71C · Tel.: 946 824 550

GERNIKA Goiko Ibarra, 26 · Tel.: 946 271 310

[www.alkimax.net](http://www.alkimax.net)



**Deskargarako  
Dumperra  
Deskargak  
altueran**



**Kontainerretan  
deskarga  
egiteko Dumper  
beldarra**

**Dumper  
beldarra 500 kg**

