

BEGI ARGIZ

001 | 2020ko iraila



**Lurraren
goranzko bidea**

14 or.

SS 449

INDUSTRIA FARMAZEUTIKOAREN MONOPOLIOA

COVID-19ak pandemia batera eraman gaitu. Egunez egun okerrera egin du eta horren aurrean aukera bakartzat txertoa dute. 700 milatik gora dira hildakoak jada, eta nahiz eta inoiz bizi izan dugun egoerarik larrienetakoa izan, Osasunaren Mundu Erakundeak ez die sendagai ofizialtzat onartzeko aukerarik eman mediku alternatiboek eskaintako erremedioei. Gainera, mediku horiek hedatutako informazio guztia zentsuratu dute, munduan zehar zabaldu ez dadin. Sendagai horien erabilera ere ukatu dute, aukerarik eman gabe. Beraz, OMEaren helburua zein da herritarren osasunaren alde egitea ala industria farmazeutikoa monopolizatzea?

Hain zuzen, koronabirusaren pandemia martxoaren 11n deklaratu zuen OMEak. Horren aurrean, hartutako neurrien arabera, herritarrek mugatua izan dute mugimendu askatasuna ezinbestekoak ez diren joan etorrietarako. Orogen gaintetik, jendea etxean geratzera bultzatu da. Inoiz ez bezala, mundua gelditu eta kontrolpean izan dute, eta horrek desinformaziora eraman du gizartea. Horrela, nahi izan duten informazioa besterik ez da hedatu. Komunikabide asko ere horren biktima izan dira.

Ildo horretatik, pandemia honen eragile den birusaren aurkako zenbait sendagai alternatibo frogatu dituzte mediku, biofisiko eta zientzialari ez tradizional batzuek. Erremedio hori sareetan zabaltzen saiatu dira, baina behin eta berriz edukiak zentsuratu dizkiete, informazioaz inor ohartu ez dadin. Eduki hori zentsuratzeaz gain, frogatutako tratamenduen inguruan gezurrak esan dituzte. Horren adibide da CDS kloro dioxidoa edo sodio kloritoa, ehun urte baino gehiagoz historian gehien erabili den desinfektatzaileetako bat.

Hedabideetan produktu hori lixiba gisa hedatu zen, inola ere ez denean. Gainera, ez dago sendagai horren ondorioz ziurtatutako heriotzarik, eta horren erabilzaileek emaitzak oso azkarrak eta positiboak direla azpimarratu dute. Boliviako Parlamentuan, adibidez, kloro dioxidoa behar bezala ekoizteko eta erabiltzeko aukera ematen duen araua onartu dute, Covid-19a saihesteko eta tratatzeko. Baina nabarmentzekoa da mundu osoan onartu den estatu bakarra dela.

OMEari eta gainontzeko Gobernuai, ordea, ez zaie interesatzen horri buruzko informazioa zabaltzea, irtenbide horiek askoz ere merkeagoak direlako. Horrek industria farmazeutikoari ikaragarri eragingo lioke eta enpresa handi horiek porrot egingo lukete. Osasuna negozio handi bihurtu da, Andreas Kalcker biofisikoaren esanetan. Gaur egun, legedi baten arabera, edozein medizina berrik gutxienez zortzi eta hamar urte bitartean behar ditu onartua izateko, inbertsio ikaragarriaz gain. Horrek esan nahi du enpresa handienek bakarrik izango dutela sendagai berri bat sortzeko adina diru. Hala ez balitz, zein helbururekin ezeztatzen dute mediku alternatiboan laguntza? Ez al da celebrea egoera honetan edozein laguntza ukatzea? Horren kritikoa den une honetan OMEaren helburuak nazioartean osasun baldintzak hobetzea eta eritasunen kontra borrokatzea izanik, edozein laguntza onargarria izan beharko litzateke.

Hori gutxi balitz, sendatzaile horiei multak ere jarri dizkiete. Josep Pamiesen kasua gogoan hartuz, 690.000 euroko isuna jarri zioten tratamendu natural bat saltzarren. Ez zen lehen aldia, ez azkena izan. Pamiesek *dulcerevolucion* webgunean adierazi zuen ondorio larriak dituzten farmakoak baimentzen direla, eta beraiek terapia natural eraginkoragoak eta albo-ondoriorik gabekoak bilatzen dituztela. Baina industria farmazeutikoan interesatutakoek eta oraindik ilunagoak diren beste batzuek ez dute horiek aplikatzen uzten, ezta gaixo batek horren bidez sendatu nahi badu ere. Tratamendu alternatibo horiekin bezala beste batzuekin gauza bera gertatzen da, ekonomikoak izateaz gain, irmoki frogatuak izanda ere. Baina medikuntza alternatiboaren kaltetan da osasun publikoak ez diola lekurik utzi, eta, beraz, medikuntza naturista esparru pribatuan baino ezin dela artatu. Ondorioz, garestiagoa izan daiteke kasuaren arabera.

Lehenik, aurkikuntza edo berrikuntza handi oro baztertu ohi da, zentzugabetzat jotzen delako; gero, aurkitzaileari edo sustatzaileari erasotzen zaio indar guztiekin komunikabideen bidez, eta aliatuak bilatzen dira berrikuntzari, aurkikuntzari eta abarri aurre egiteko. Hala ere, egia gelditzea lortzen ez bada, pertsona barregarri uzten saiatzen dira hori difamatuz, aurkakoek ez baitute beste argudiorik beren engainuari eusteko. Denborak aurrera egin ahala, egia partzial eta hutsal bat onartzen da, azkenean agerikoa bihurtuko dena. Ulertu behar da jasotzen dugun informazio gehiena boterea dutenek manipulatu iristen zaigula eta horiek dira baldintzatzen dutenak.



EDITORIALA

OSASUNA

ELIKADURA

INGURUMENA

BARATZEAN

AGENDA

Industria farmazeutikoaren monopolioa

2 or.

Medikuntza alternatiboa - Erreportajea

4-7 orr.

Ortuko pizza - Errezeta

8-9 orr.

Aitor Martinez, FFFko kidea - Elkarrizketa

10-13 orr.

Nekazaria, luraren bidelaguna - Fotoerreportajea

14-29 orr.

Ilargi egutegia

30 orr.

Irailko egutegia

31 orr.

Gorputza indartzeko bideak

Medikuntza ofizialaz gain, hainbat sistema alternatibo eta naturista daude

- ✍ Udane Arbeo Astigarraga
- 📷 Udane Arbeo Astigarraga
- ✂ Redmer Hoekstra

Duela 37 urte hasi zen Doita Otxoantesana (Ondarroa, 1942) baraua egiten, berrogei urte zituela. Uteroa kendu behar izan zioten eta horren eraginez, bularrean koskorak irteten hasi zitzaizkion. Bularreko minbizia zuen. Mediku tradizionalak bularra kentzea beste irtenbiderik ez zion eman, eta etsi beharrean, sendatzeko beste alternatiba bat bilatzen hasi zen bere kabuz. Garbiketa bat egiten amaitu zuen Buñuelen (Nafarroa) Eneko Landaburu eta Karmelo Bizkarra mediku higienistekin. Hogeita bederatzire egunez baraua egin ondoren, zaldar batean zornea jariatzen hasi zitzaion. Horrela, gaitza gainditzea lortu zuen. Otxoantesaren esanetan, "sinezteza da baraua egiteak zerenolako onurak dituen".

Medikuntza tradizioaletik at dauden sendatzeko bide ezberdinak anitz dira. Horietako bat naturismoa da, eritasunak edo gaitzak tratatzeko, produktu eta bide naturalak bakarrik erabiltzen dituen sendabidea, gorputzak berez sendatzeko duen gaitasuna indartzea helburu duena, Euskaltzaindiaren arabera. Hipokratesen teoriak ere horrekin bat egiten du. Garai guztietako medikurik handiena bezala ikusia izan da, eta bere praktika medikoa giza gorputzaren behaketan eta azterketan oinarritu zuen. Gaixotasunak azalpen fisiko eta arrazionala zuela defendatzeaz gain, sendatze naturalaren prozesua atsedeneraren, dieta egokiaren, haize freskoaren eta gorputzaren garbitasunaren bidez lor zitekeela nabarmendu zuen.

Medikuntza-sistema horretan garrantzi handia ematen zaio gorputzak berrosatzeko duen ahalmenari, edonolako botika artifizialak erabili gabe. Horren barnean zenbait adar desberdin daude: medikuntza higienista eta fitoterapia esaterako.

Higienismoa

Ikuspegi higienistatik gorputza bera da sendatzeko indarra duena, eta hori euskarritzea da garrantzitsua. "Hau da, higienismoak ez du inolako metodo terapeutikorik, erabiltzen dena norberaren indartzea baita, gure gorputzak duen gaitasun autokolekti-

boa", adierazi du Antonio Brito (Santa Cruz Tenerifekoa, 1958) Fuerteventurako ospitaleko obstetra eta ginekologo higienistak. Medikuntza mota honetan ez dago "kanpoko sustantziarik" emateko biderik Itziar Larrañaga (Zestoa, 1953) medikuntza ofiziala eskainiz Osakidetzan 32 urtez lan egin eta



Mikel Munduate produktu ekologikoak saltzen dituen Belarzain dendan.

bide higienista egiteko aukera eman duen medikuaren arabera. Gizakia naturarekin eta bere buruarekin orekan dagoenean, osasuntsu bizi da, baina oreka hori apurtzen denean, kanporantz zein barrurantz, gaixotasun maila desberdinak agertzen dira. Bizitza mantentzen duena bizitza-energia dela dio Bizkarra medikuak Nafarroako Zuhazpe bizi osasunak duen webgunean, eta giza organismoa osatzen duten zelula guztiak hari esker bizi omen dira. Maila energetikoa jaisten denean, gaixotasuna azaltzen da eta desmoldaketa organikoak agertzen dira.

Lehen aipatutako oreka hausten denean, desoreka sortzen da. Horren eragile asko daude. Nagusienak hiru faktore izango lirake Mikel Munduate (Ordizia, 1972) belardendariaren ustez: "Alde emozionala, elikadura eta alde hereditarioa". Faktore asko

daude eta horiek guztiak orekan edukitzen saiatzea komeni da.

Bizi energia hori gutxitu eta sintomak azaltzen direnean, gorputza sendatze prozesu bat egiten ari dela dio Larrañaga higienistak. Alegia, gorputzak garbitze prozesu bat egiten duela. Izan ere, germenek bakterioen aurkako gorputzaren sendabide edo defentsazko mekanismoak aktibatzen dituztela gaineratu du. "Horretarako, gorputzeko zelulak zenbat eta garbiago izan, azkarrago eta errazago burutzen da sendatze prozesua. Aldiz, txertoak eta bakterioak gorputzean sartzeak bizi energia eta erreaktibotasun indarra gutxitzen ditu prozesu horretan".

Horrez gain, askotan sukarrak izan gabe ere gainditzen da birusaren sarrera, baina gorputzak garbiketa beharra baldin badu, sukarra igotzean zelulen garbiketaren prozesuan barnealdea indartu egitean da, horregatik moteltzen gara gizakiok, mediku higienisten arabera, medikuntza ofizialean gaixotu egiten garela ulertzen dena. "Sukarra igotzen zaigunean oso ahul gaudela ikusita, horren aurrean beldurtu egiten gara, baina gorputza garbitzen ari dela esan nahi du".

Minbiziaren kasuan, gorputzean azaltzen diren horrenbeste beldurtzen gaituzten sintomak eta gaur egun horren erraz moztzen diren horiek ez mozte da gaitzaren prebentzioa, Larrañagak azpimarratu duenez. Bestalde, gaitzari aurre egiteko gorputzaren ahalegina euskarritu behar dela dio. Hala

ere, garrantzitsua omen da horrelako sintomak onuragarritzat hartzea, eta ez guretzat kalteko bezala. Zer hobetu daitekeen erreparatu eta gorputzak egiten duenarekin fidatu behar da: "Gorputzak egiten duen dena gure onerako da. Sintomak berak egingo luke prebentzioa".

Gaur egun, medikuntza ofizialean mediodorik eraginkorrena kirurgia da, metastasidun ehunak tratatzea ahalbidetzen baitu. Tratamenduaren bidez, tumorea erabat erazi nahi da, eta hori posible ez baldin bada, tamaina murriztea dute helburu. Horren bidez, ordea, zelulak hilarazten dira eta higienistek diote kontrako litzatekela bidea, baina horretarako ohitura aldaketak egin behar dira eta jendeak ez ditu aldatu nahi. "Emaitza azkarrak nahi dituzte, ahal den naturalen, baina euren egunerokotasuna aldatu gabe", mediku eta belardendarien hitzetan. Britok nabarmendu du garrantzitzuena ohiturak aldatzea dela, are gehiago sintomaren bat azalduz gero. "Sakon aldatu behar da pentsaera, elikadura, bizimodua, dena. Sendatzeko modu bakarra arazoaren erroraino iristea da, bestela adabakiak besterik ez dituzu jarriko".

Nolanahi ere, sintomak pairatzen dituen gorputzari ez badizkio sendaindarraren baliabiderik ematen, okerrera egingo duela jakinarazi du Larrañagak. Informazioa behar da gorputzak zer behar duen jakiteko. "Ez tratatzea ez da irtenbidea, gorputzak eskatzen duena egin behar da". Gorputzak dituen krisialdiak garbiketa behar duelako dela gaineratu du. Eta krisi horien minen aurrean asaskatu ahal izatea da "gakoa": gaixoak duen mina beste norbaiti kontatzea, negar egitea... Negarrak berak dena delakoa sendatzen ere laguntzen duen ezinbesteko prozesu batzuk sortzen dituela adierazi du zestoarrak: "Horrekin bat, elikadura gordina jateak, zumoak bakarrik hartzeak edo baraua egiteak ere asko laguntzen du".

Julio Arroyo (Guadalajara, 1956) Zuhazpe bizi osasun zentroko sukaldari eta bere baraualdiaren esperientziatik abiatuta berretsi du baraualdiaren lehenengo zazpi egunetan gorputza garbitzen dela. Izan ere, gorputza koipea desegiten hasten da. Jateari uztean, gorputzak energia behar du, eta gorputzak pilatutako koipea azukre bihurtzen du. Baraua egiten hastean, kiloak galtzen eta koipea desegiten hasten da gorputza, eta toxina guztiak kanporatzen dira. Zazpigarren egunetik aurrera ehunak birsortzen dira. "Baraua esku santua da". Osasun zentroan gauza "harrigarriak" ikusi dituela adierazi du Arroyok: "Iaz, tumoreak zituzten gaixoak

etorri eta haiek gabe joan ziren, horien artean melanoma tumorea zutenak, edo parkinsonen gaixotasuna zuten batzuek dar-dar egiteari utzi zioten". Guzti horiek mediku higienisten esku izaten dira.

Bestalde, asaskatzeak bultzada izugarria ematen dio garbiketa-indarrari, Larrañagaren esanetan. Batzuetan, ordea, minak berak ez du negarrarekin konektatzen, eta horretara iristeko lan bat egin behar da, baina posible dela gaineratu du.

Sendabelarrak

Medikuntza alternatiboan sendabelarren erabilera gaur egun geroz eta entzunagoa da. Alegia, sendagaitzat hartzen diren belar edo landareak. Sara Letamendia (Aizarna, 1962) sendabelar ekoizleak dio horrenbeste bitamina eta proteina dituzten landareak askotan "txartzat" hartzen direla, eta horiek oso "aberatsak" omen dira osasunarentzat.

Sendagaien eta osasun-produktuen bermei eta erabilera arrazionalari buruzko Espainiako Estatuko 1/2015 Errege Lege



Sara Letamendia artemisa annua sendabelarra biltzen.

Dekretuaren arabera, debekatuta dago sendagai gisa aurkezten diren produktu, pres-takin, sustantzia edo horien konbinazioak egin, fabrikatu, inportatu, esportatu, banatu, merkaturatu eta ematea, legez halakotzat aitortuta ez badaude.

Josep Pamies (Lleida, 1948) sendabelar ekoizleak dio farmazien interes ekonomikoak bakarrik babesten dituen legea dela hura. "Horren aurrean, *Dulcerevolucion* taldean jendeak tratamendu naturalen inguruko informazioa bilatzea, kontrastatzea eta osasun-sistematik kanpo erabiltzea sustatzen dugu". Letamendiaren ustez, denerako aukera egon beharko litzateke: "Ondoren, baikoitzak erabakiko du zer egin, eta zein medikuntza mota aukeratu".

Sendabelarretan adituak direnek baieztatzen dute belarrek ere gaitzak sendatzen dituztela edota gorputza indartzen dutela. Arazoaren arabera, bat edo beste aukeratu litzateke. Adibidez, asunak sistema immunologikoa indartzen du, horrela gaixotasunei aurre egiten lagunduz. Jangarria izateaz

gain, odola garbitzen duela azpimarratu du Letamendiak.

Bestalde, gaitzen bat izanez gero edo horiek prebenitzeko, lehenik eta behin, dieta alkalino bat egin beharko litzatekeela dio Pamiesek, esneki eta azukrerik gabekoa. "Azukreak tumoreak elikatzen dituzte. Tumore kantzerigenoak zelula arruntak baino hogeita bost aldiz glukosa gehiago hartzen du, eta azukrea jateari uzten baldin bada, tumorea hain azkar hazi ez dadin denbora gehiago izango da". Elikadura zaintzeaz gain, landare batzuk lagungarriak dira Adibidez, kalan-txoe edo guanabano fruituak ehuna birsortzen laguntzen du, lleidarraren esanetan.

Horiez gain, artemisa annua landarea zenbait kasutarako nabarmendu dute bi sendalariak, malaria, hiesa eta biriketako minbiziei aurre egiten laguntzen baitu, besteak beste. "Malariaren kasuan, astebetean %100ean sendatzen du artemisa annua, berragerraldirik gabe, gaixoa berriro ziztatzeko ez badute, baina orduan immunitate-sistema izango luke. Hiesaren tratamendu bezala ere ondo doa, immunoeskasia baita".

Gaixotasun kroniko eta larriez gain, jende askoren arazoa mina izan ohi da. Letamendiak adierazi du artikulazioetako mina duen jende asko dagoela. "Hezurretako mina kentzeko oso onak dira soldabelarra, marihuana (baina ez erretzekoa) edota trementina, pinuaren esentzia bat. Hagineko minari aurre egiteko, berriaz, iltze espeziea edo iodo belarra aholkatzen ditut".

Sendabelarrak "aberatsak" dira, baina kasu bakoitzean zein belar erabili behar den

eta zein propietate dituzten ez bada erakusten galdu egiten da. Josune Epelde (Azkoitia, 1953) erle munduan arituak eta ukendu egileak adierazi du "pena" dela informazio hori ezkutatzea, garai batean egiten zen bezala.

Erleen boterea

Erleengandik jasotzen diren produktuek ere lotura handia dute osasunarekin. Batzuk zuzenean kontsumitzen dira: ezitia, propoleoa, polena, baina ukenduak, esaterako, argizari eta sendabelarren bidez eginko tratamenduak izango liratezke.

Eztia elikagai naturala izateaz gain, energia iturri bat da, erleek loreen nektarrari ezarri dizkioten propietate biologikoez egin. Epelderaren arabera, propoleoa ere nabarmenezkoa da, antibiotiko bezala erabili baitaiteke ezta min izatean. Ingurua garbitu eta esterilizatu egiten du.

Norbait ahultzean, ordea, aukeratzen duen sendabidea aukeratuta ere, osasuna norberaren gain hartu behar dela dio Munduate belardendariak: "Ardura gurea izan behar da. Arazoren bat izatean, laguntza eskatu daiteke, baina bakoitzaren ardura ez da mediku baten esku utzi behar". Adituak ahal duena egingo duela dio, baina gaixoak bizimodu jakin bat eraman ondoren, gaixotzean medikuarengana joan eta hark irtenbideren bat bilatzea nahi du, bat-batean sendatzea nahi du, gaixoa azken urteetan zaindu ez denean. "Bizimodua, elikadura... alda daitezke, baina jada oso kaltetuta baldin badago, hori berreskuratzea gerta badaiteke ere, ez da hain erraza".



Erleak abaraskan ezitia ekoizten.



Josune Epelde ukendua egiteko argizariarekin.

Urrezko minutua

Etxeko eta ospitaleko erditzeen arteko desberdintasunak

Jaiotzen garen lehen unetik zeinen garrantzitsua den osasuna. Horren parte ere bada erditzeko momentua. Umea egiteko zenbait era ezberdin daude, hori amaren esku dago. Ospitalean zein etxean izan daiteke. Baina, jakina, erlatibo da; izan ere, emakume batzuek etxean erditu nahi dute, kontzienteki leku hobea dela uste dutelako, baina beldur guztiengatik ez dira seguru sentitzen. Ezin diete aurre egin, eta etxean daudenean etengabe pentsatzen dute zerbait gertatzen bada, hobe dela ospitalera joan eta han erditzea, batzuk seguruago sentitzen baitira bertan. Funtsean, emakumearen desioa errespetatzea da. Egia da batzuetan desio hori faktore batzuek baldintzatzen dutela, eta lasaia, erlaxatuago non sentituko litzatekeen galde-tu behar zaiola emakumeari.

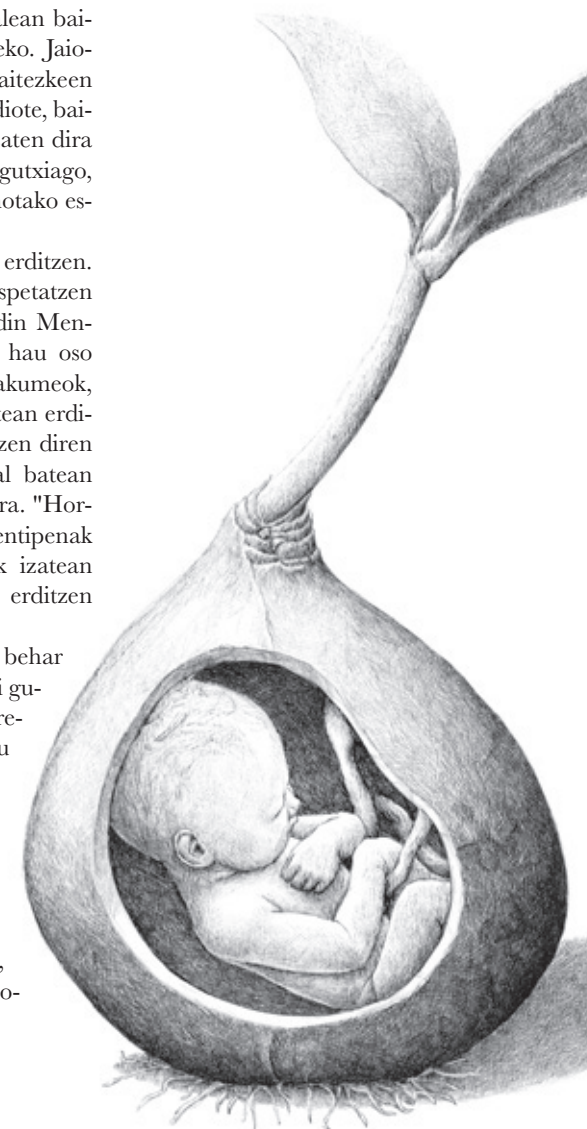
Antonio Brito obstetra eta ginekologoaren arabera, dagoeneko hainbat ikerketa egin dituzte, etxean erditzea ospitalean baino arriskutsuagoa ez dela frogatzeko. Jaioberrien heriotza-tasaren eta ager daitezkeen arazoaren indizea oso antzekoa dela diote, baina askoz ere esku-hartze urriago izaten dira etxean erditzean. "Askoz zehazkiago, are gutxiago ventosa edo forceps motako esku-hartzeak".

Leku orotan ez da modu berean erditzen. Emakumearen prozesu osoa errespetatzen den ospitale txikiak daude, Euskadin Mendaroko Ospitalea adibidez, baina hau oso berria dela dio Britok. "Zuek, emakumeok, ez zaudete prest horrelako leku batean erditzeko". Izan ere, erditzeetan gertatzen diren jokabide guztiak, harreman sexual batean gertatzen diren oso antzekoak dira. "Hormona jauzi bera dago, bizi diren sentipenak berdinak dira: harreman sexualak izatean eragozten direnak eta ospitalean erditzen dagoenean ere moztzen direnak".

Edozein ugaztunek erditzeko behar duen lehen gauza habia bat da, argi gutxi leku ezkutu bat, bere buruarekiko lasaitasuna bila dezakeen leku bat. Ez da alde pentsatzailearekin erditzen, entzefaloarekin, harreman sexualak izatean bezala. "Aurreko garunean sartu behar da, prosentzefaloan, senetan. Izan ere, gorputzak, aurreko garunak eta gorputzeko gainerakoek, jakina, ondo erditzen dakite", dio ginekologoak.

Erditzea prestatzeko egiten dituen ikastaroenetan, emakumeek beldur guztiak kentzea du xede nagusizat, alde pentsatzailean gertatzea eragiten duena, telentzefaloan, eta zeure baitan sartzea bideratzen duena. Hor aurkituko du norberak bere burua eta nola erditu jakingo du. Prozesu hori askoz errazago lortzen da etxean, leku bakar batean.

"Ospitalean, aldiz, estres egoeran orratz bat injektatzeak, ezagutzen ez den jendea ikusteak, erditzeko unean zehar bat egiteko mehatxua egiteak... horrek guztiak lasaitasunetik ateratzen du umea egiten dagoena". Horrek guztiak oxitozina moztzen duten estres hormonak sortzen ditu: endorfina, prostaglandina... Alegia, fetua ahalik eta ondoan atera dadin erditzeak eragiten dituen hormonak moztzen dituzte. Estres hori da prozesuaren eten duena eta konplikazioak sortzen dituena, adituaren arabera.



Kasu askotan amek epidurala nahi dutela eskatzen dute. Anestesista iristen da, eta injektatzen diote, baina horren ondorioz, erditzea "moztu" egiten dela adierazi du Britok, jada ez baita uzkurdurarik.

Uzkurtzerik ez dagoenez, ordea, oxitozina sintetikoa jarri ohi da, eta horrek prozesu osoa "apurtzen" duela nabarmendu du medikuak, gorputzak zure oxitozina sortzea saihesten baitu. Hots, sintetikoa jartzen denean, norberarena moztzen da, beste bat dagoelako. "Erditzean, ordea, oso garrantzitsua da norberak sortzen duen oxitozinaren garuna bustitzea. Hain zuzen ere, hori garunean sortzen da, beraz bustitzen dago uneko".

Zainetan jartzen duten oxitozina sintetiko horrek hesi hematoentzefalikoa ez du igarotzen obstetraren esanetan, eta, beraz, ez da garunera pasatzen; hormonak ez du garunera bustitzen. Gainera, medikuek txertatutakoarekin min handiagoa izaten dela adierazi du Britok. Hortaz, sintektikoak ez du hormona endogenak duen efektu bera. "Horren bidez, haurraren eta amaren arteko lotura zailtzen da. Haurra jaiotzen denean, elkarrenganako maitemina moduko bat dago, amak umea ikusten du, eta oxitozina endogena guztiak bere garuna blaitzen du. Jaioberriak ere oxitozinarekin bat egiten du, eta bien arteko lehen begiradak guztiz lotzen ditu".

Bestalde, sintetikoarekin, emakumeak ez du kontrolatzen. Ondorioz, uzkurdurak indartsuagoak dira, eta umetokia luzaroago izango da uzkurtuta. Horrez gain, haurrak oxigeno falta izateko erraztasun handiagoa du, eta, beraz, errazagoa da zehaztearen beharra izatea. Endogenoarekin, aldiz, gorputzak badaki zenbat sortu behar duen une bakoitzean, haurrari kalterik ez egiteko eta dena ondo joan dadin.

Emakumearen erabakia da non eta nola erditu nahi duen. Era berean, Britok nabarmendu nahi izan du oso garrantzitsua dela haurra jaiotzen denean, ama eta jaioberria lasai uztea, zilbor-hestea taupadaka dela, bien arteko lotura hori sor dadin. Une horrek duen onurak bizitza osoa irauten du. Urrezko minutu hori. ●



ORTUKO PIZZA

OSAGAIK

Orea

Arto irina	250g
Azukrea	2g
Gatza	8g
Erremolatxa	65g
Ura	

Pizza

Tipula
Oregano freskoa
Albaka freskoa
Errukula
Ezkai freskoa
Espinaka
Sesamo
Olioa

PROZEDURA

Erremolatxa freskoa uretan garbitu, eta zurtoineko hostoak kendu ondoren, kazola batean uretan egosten utzi. Gutxienez 30 minutu beharko du; pusken araberakoa izango da denbora.

Behin hoztean, erremolatxa kazolatik atera eta irabiatu. Egosteko erabilitako ura gorde.

Arto-irina, azukrea, gatza, egosteko erabilitako ura eta erremolatxa-irabikia nahastu orea bat egin arte.

Labea 250° piztu eta epeltzen den bitartean orea zabaldu fin-fin egin arte.

Pizzaren oinarria erretiluan jarri aurretik, olio apur batekin igurtzi eta irina bota; horrela, ondoren, pizza itsatsi ez dadin. Behin hori eginda, labean sartu.

Orea berotzen dagoela, landare freskoak uretan garbitu. Ostean, labanaz zati txikiak egin; tipula ere zatitu.

Oinarria gogortzen hastean, pizza osatzeko beste elikagaiak gehitu, eta berriro labean sartu hamar bat minutuz.

Azkenik, sesamoa birrindu eta pizza eginda dagoenean, gaintetik bota. ●

«Orain arte bezala jarraituz gero, gure etorkizuna oso beltza izango da»

✍ Udane Arbeo Astigarraga
📍 Donostiako FFF



1995ean jaio zen donostiarra da Aitor Martinez. Iragan urtean Fridays For Future (FFF) gizarte-mugimenduarekin bat egin zuen, klima larrialdiaren aurkako aletxo jarri zezan. Munduan gertatzen denak asko kezkatzen zuen eta gizartean dauden ohituren eraginak ikusita, zaila egin zitzaion ezer ez egitea. Mugimenduak gero eta indar handiagoa hartu du mundu osoan, eta gazte askok bat egin dute helburu berarekin: planeta zaintzea eta jendea krisi klimatikoaz kontzientziatzea.

Zure egunerokotasunean zer egiten duzu aktibismoa islatzeko?

Euskal Herrian gertatzen denari ahotsa ematen saiatzen gara FFFn. Horretarako, bilera bat egiten dugu aurretik zein egun datozen aurreikusitako eta ekintzak antolatzen. Parte hartzeko prest dagoen jende kopuruaren arabera antolatzen ditugu ekintzak. Klima larrialdiarekin erlazionatuta dauden arazoak hautatu ohi ditugu, krisi horiei aurre egiteko asmoz edo, behintzat, horiek hobetze aldera. Zehazki, hilabetero protestatzen dugu mundu osoan aldaketak egin daitezkeen.

Ez duzu uste aktibista izatea moda batean bilakatu denik?

Nik uste aktibista izatean baino gehiago, moda elikaduraren munduan sortu dela. Beganismoari dagokionez, jende asko modagatik besterik ez da egin. Hala ere, onuragarria dela esango nuke. Horiek, ordea, ez dute oinarri ideologikorik, ez doaz harago; egiten ditugun ekintzetan parte hartzeko iniziatibarik ere ez dute. Hala ere, klima aldaketarekiko onuragarriak diren modak, moda izan arren, ez dira txarrak. Izan ere, horrela jende gehiago animatuko da, eta guk mundu honetan behar duguna jende gehiagok parte hartzea da. Gainera, jendeak modagatik egingo balu ere, mundu honetan barneratuko lirake, eta geroz eta gehiago murgilduz, jakinduria handiagotuz joan ohi da. Baina aktibista izatea ez dut bolada denik ikusten. Hau da, aktibismoa egitea %100ean borondatezkoa da; zuk nahi izatekotan egiten duzu, eta modagatik soilik eginez gero, segur aski hasiko zinateke eta hortik gutxira utziko

martxoaren 23tik 29ra izango da. Klimaren astea delako aitzakiarekin, modu globalean hasi genuen. Orain (martxoaren 26a) etxean konfinamenduan gaudela aprobetxatuz, jendea klima larrialdiaz kontzientziatu nahi dugu. Horri buruzko informazioa irakurtzeko aukera emateaz gain, motibatu egin nahi dugu, onerako aldaketak egiten jarrai dezan. Horretarako, sei gai desberdin aukeratu genituen egunero horiei buruz hitz egiteko. Ondoren, igandean, bilera irekia egingo dugu bideo-dei baten bidez.

Nola ikusten duzu munduko egoera gaur egun?

Ez dut oso ondo ikusten egia esan. Aldaketaren bat egin beharra dugu, urgentzia bat da. Gutxinaka geroz eta jende gehiago kezkatzen da ingurumenaz. Hala ere, jende pasibo asko dago. Gainera, askori nahiz eta zerbait esplikatuz, ez dute ez ulertu, ez entzun nahi. Izan ere, bere erosotasun burbuilaren barruan ez da ideia hori sartzen. Nik uste hori dela aldatzeko zailena, eta asko kostatu-

zenuke. Izan ere, egiteko lan pila bat dago, egunerokotasunean denbora asko hartzen du, eta ez baduzu oinarri ideologiko garrantzitsu bat, ez diozu horri eusten.

Greta Thunberg ekin zion mugimendu honi. Gazte askok jarraitu zuen, baina kritika asko ere entzun izan dira. Zure erreferentea al da?

Pertsonalki ez nuke esango nire erreferentea denik, ez nintzen mugimendu honetara batu Gretaarengatik. Irudi on bat sortu dute, baina irudi bat besterik ez da. Mugimendu bat asko zabaltzen denean, eta horren erreferentzetan pertsona bat jartzen dutenean oso erraza da. Baina FFF-ko talde bakoitza ezberdina dela ulertu behar da. Gure akzioak guk egiten ditugu, gure ideiak guk plasmazten ditugu eta ideologia batean oinarritzen gara, hau da ideologia oinarri batzuetan. Nahiz eta politikoki eskuin edo ezkertiar izan, mugimenduari dagokionez ez gara kokatzen alde batean edo bestean. Guk informazioa ematen dugu eta hori da gure ardura. Beraz, Gretaren irudia ondo dago taldeak leku ezberdinetan oinarri bera izan dezan, baina une honetan Greta mugimenduaren irudia besterik ez da. Bere helburua munduko klima larrialdiarekin amaitzea da. Bere funtzioa, berriz, aurpegia ematea da, ez beste ezer.

Ba al duzue proiekturen bat eskuartean?

Euskal Herri mailan zaila egiten zaigu antolatzea. Hala ere, Bilboko eta Gasteizko mugimenduekin proiektu bati ekin diogu. Hau

ko da. Aitzitik, orain bizi dugun egoera dela eta, COVID-19arekin jendea pixka bat kontzientziatuagoa izango da, bai klima larrialdiaren, bai beste gauza askoren inguruan. Egoera honetan pentsatzeko denbora gehiago izan baitugu gehienok. Bestela orain arte bezala jarraituz gero, gure etorkizuna oso beltza izango da: pandemia eta gaixotasun berriak sortuko dira, eta 2050erako 1.400 milioi errefuxiatu egongo dira krisi klimatikoaren eraginez.

Zehazki ingurugiroan dagoen arazo nagusia zein dela esango zenuke?

Araza larriena guk horri buruz daukagun ideia da. Hondamendi asko izango dira, baina zailena jendearen ikuspuntua aldatzea da; jendeak ez ditu gauzak birplanteatzen, edonola konformatzen da, eguneroko konformismo bat da. Beti egon garen burbuila berean egotera bultzatzen gaituen konformismo bat. Gainera, Gobernuak ez digute informazioa helarazteko erraztasunik ematen. Beraiei ez datorkie ondo. Txarrena da gizartea nola sortu den, eta horren baitan nola sortu diren kapitalismoa, kontsumismoa... Ideia horiek aldatu behar dira. Beraz, nik arazoa benetan ikusten dut edukazioan. Edukazioan eta gure barnean. Orain arte bezala jarraituz gero, klima larrialdiarekiko arazoak hareagotu egingo dira: itsa-

soaren altuera asko igoko da, ondorioz, askok bere herrialdetik joan beharra izango dute; tenperatura igoerarekin gaixotasun berriak sortuko dira, izurrite berriak izango ditugu; desertifikazioa egongo da, eta desertifikazioarekin guztiz ezberdinak izango diren bi polo sortuko dira, non balantzarik ez den izango. Horrela urtarok galduko ditugu eta horrek ekarriko duena da egoera oraindik okerragoa izatea. Ez da urik izango egon beharko lukeen tokietan, baina ura datorrenean gehiegi etorriko da. Ondorioz, tsunamiak eta urarekin erlazionatuta dauden arazo guztiak iritsiko dira. Finean, bi poloak oraindik gehiago aldentuko dira eta horrek arazo horiek ekarriko ditu.

Lehen aipatu duzu Gobernuari ez zaiola komeni guzti hau erakustea. Zergatik uste duzu?

Duela urte askotatik gobernuak badakite elikadurari dagokionez, adibidez, animalien produktuak jatea ez dela osasuntsua. Zer gertatzen da, ordea? Haragia, esnea, arrautzak, arrainak... saltzen dituzten enpresek dirua ematen diote gobernuari. Beraien artean konpromiso bat dago. Hau da, Gobernuak erraztasuna ematen die enpresa horiei, produktuen publizitatea egin eta saltzeko. Alde batetik, telebistan iragarkien bidez oso kaltegarria den produktua ona dela saltzen

dute. Bestetik, enpresa horiek mesedea itzuliz dirua ematen diote Gobernuari. Ez dakit nolakoa den erlazio hori %100ean, baina egia da harreman bat dagoela enpresari eta gobernarrien artean. Horregatik, Gobernuak ez du beganoa izatera bultzatzen. Izan ere, ekonomikoki ez da hain onuragarria gobernuburuentzat, ezta produktu horiek ekoizten dituzten enpresarietzat ere. Bestalde, kontsumismotik bizitza minimalistago batera aldatzea ere ez zaie komeni, mugitzen gaituena kapitalismoa baita. Kapitala sortzeko kontsumismoa daukagu eta kapital horrek ekonomia zirkular honetan jarrai dezan, irauten ez duten gauzak sortzean datza. Gure asmoa, ordea, ekonomia lineal batera pasatzea da, kontsumismoaren aurka joatea. Kasu horretan, enpresa askok porrot egingo lukete eta nik uste Gobernuarentzat ez litzatekeela bideragarria izango.

Biztanle bakoitzak bere etxean birziklatzeko ardura hartuko balu, hori egitearekin nahikoa izango al luke?

Birziklatzea ez da bidea. Hartu beharreko bidea hondakinak sortzeari uztea izango litzateke. Herritar bakoitzak orain erosten duen bezainbeste erosi, eta %100ean birziklatuko balu ere, ezingo liritezke produktuak %100ean birziklatu. Gehienek dena edo ia dena birzikla daitezkeela uste dute,



Klima krisiaren aurka aldarrikatzeko iragan urrian Donostian egin zen manifestazioa.

baina ondo informatuz gero, ohartzen zara hondakinaren ehuneko txiki bat bakarrik birzikla daitekeela. Hondakin gehienek uretan, lur azpian, airean... amaitzen dute. Birziklatzea ondo dago, baina ez genuke horrenbeste sortu behar. Jendeari helarazi beharreko mezua ez da birzikla ezazu, baizik eta saia zaitez hondakinak sortzeko beharrik gabe, plastiko eta kartoirik gabeko produktuak erosten. Hau da, erosterako orduan, alternatibak bilatzen saiatu. Jakina, hondakinak sortzen jarraituko dugu, baina kontsumismo produktibotik %80 ken dezakegula uste dut.

Zaldibarko zabortegean gertatutakoaren harira, 35 urtetan jasotzea aurreikusten zituen hondakin industrialak bederatzita urtetan jaso ditu. Otsailean prentsan lekukoak azaldu zuten, inolako kontrolik gabe hondakin kutsakorrak bota dituzte urteetan, milaka tonaka. "Kamioia zamaz bete, eta hara eramaten genuen zaborra, inolako birziklatze prozesurik egin gabe. Han denetik ikusi izan dut: material korrosiboen bidoiak, suharberak, amiantoa...", adierazi zion garrailari batek **Berriako Iñaki Petxarromani. Zer deritzozu?**

Gai hau Greenwashing edo zuriketa berdea kontzeptuarekin lotuko nuke. Hau da, ingurumenaren aldeko ideia bat saltzen diete herritarrei, baina finean ez dute horrekin betetzen. Euskadin adibidez, birziklatzen dugun zaborra modu batean edo bestean birziklatu eta hondakin horiek beste produktu batzuk egiteko berrerabiltzen dituztela saltzen digute. Hori gezurra da. Zaldibarko zabortegean ikusi den bezala, edonolako hondakinak bertan bota eta gorde dituzte, inolako irizpiderik gabe. Gaur egun, ecofriendly edo birziklatu daitekeelaren txarteltxoak jartzen badute ere, askotan ez da egiazkoa. Lehen esandakoa berriro gogoan hartuz, guzti horren atzean diru eta akordio hitzarmen bat dago.

Era berean, Europar Batasunak 2021az geroztik erabilera bakarrek plastikoa debekatuko dela adierazi du. Erabaki egokia iruditzen al zaizu? Noski, bai. Baina nola definitzen duzu erabilera bakarrek produktu bat? Adibidez, patata frijituaren poltsa baten plastikoa behin bakarrik erabili arren, ez da Europar Batasunak sortutako formularioaren produktuen barruan sartzen. Beraz, beste behin Greenwashinga oso nabarmena da. Klima larrialdiarekiko aldaketa onuragarri bat egingo dutela saltzen saiatzen dira, nahiz eta horrela



Artikoan erregistratutako 38 graduko tenperatura errekorra ikusarazi dute FFFko gazteek Donostian.

ez izan; kutsakorrak diren produktu gutxiago ekoiztuko dituztela saltzen dute, baina azkenean, horiek sortzen jarraitzen dute. Beraz, erabilera bakarrek plastikoa ematen zaion definizio hori ez da izango guztiz egokia. Izan ere, produktu batzuk soilik debekatzen badira, baina beste batzuk saltzen jarraituz gero, hondakin guztien %5 bakarrik gutxituko litzateke. Eta gainontzeko hondarrek zer? Orduan, berriro itzuliko ginatke gizarzatearen, itxieraren eta ekonomia zirkularraren begizta berera. Hondakinak sortzen jarraituko da, eta azkenean hondakin mota bat ez sortzeak ez du esan nahi gainerako hondakin guztiak sortuko ez direnik. Hori ez da FFFtik ikusi nahi genuen erantzuna. Guztienez, aurrerapauso bat da. Baina garrantzitsua plastikoa horiek guztiak galaraztea da. Nire ustez, gobernuak aukera gehiago eman beharko lieke lokal txiki eta plastikorik eta hondakin gabeko produktuak saltzen dituztenei. Horrela ez litzateke hondakinik sortuko.

Klima larrialdiaren eraginez tenperaturak 0,5 gradu gora egin du azken hogeita hamabost urteetan. Jendeak pozez hartu duen berria dela esango zenuke?

Erosotasunean bizi direnek, gu adibidez, ez dute pentsatzen horrek dakarrena. Ez dira jabetzen hogeita urte barru klima aldaketaren ondorioz errefuxiatuak izan gaitzekela. Tenperaturak gora egin izana ez dute txartzat hartzen, zalantzarik gabe, denok

nahiago baitugu eguraldi ona urtarrilean edo martxoan. Baina ideia berera itzuliz, jendeak bere buruari bakarrik begiratzen dio, tenperatura igoera hori zergatik gertatzen den buruari galdetu gabe. Ez zaie axola klimarentzat egokia den. Aldaketa honek eragin handia izango du animalien eta elikagaien produkzioan. Zergatik eta nola iritsi gara momentu honetara? Nola iritsi gara abenduan eta urtarrilean curia baino eguzki gehiago izatera? Ez du zentzurik. Nik uste herritarren ehuneko gehiena gustora sentitzen dela aldaketa horrekin, ez zaio axola. Kontzientzia falta dute.

Aitzitik, NBEko adituek ohartarazi dutenez, itsasoaren mailaren igoera 'geldiezina' da. 30-60 zentimetrokoa izango da igoera hori, nahiz eta, 110 zentimetrokoa izan daitekeen kasurik txarrean. Zer diozu honetaz?

Nire ustez geldiaraz dezakegu. Egia da horrela jarraituz, itsasoa igotzen joango dela, eta, azkenean, gu bizi garen lekuetan, agian ezin izango gara hemendik hogeita hamar urtera bizi. Horregatik, jendeari eman behar diogun informazioa eta kontzientzia da horrela jarraituz gero, itsasoak igotzen jarraituko duela, baina nahi izanez gero alda daitekeela. Hori bakoitzaren esku dago.

Krisi klimatikoaren zientzialari gehienek espero zutena baino azkarrago ari da bizkortzen. Uste baino gogo-

rragoa da, ekosistema naturalak eta gizateriaren patua mehatxatzen baititu. Zein etorkizun aurreikusten duzu?

Egia esan, latza. Nik imajinatzen dudana etorkizunik politena orain dugun eredu aldatu beharko litzatekeen printzipioetan oinarritzen da. Gobernuak eredu aldatzeari nahi badugu, populazioaren kontzientziazio-olatu batera iritsi behar gara. Jendeak bizitzaren ideia beste modu batera planteatu beharko luke, non klimarekiko eta planetarekiko errespetu handiagoa izango lukeen. Gizartea ez da aldatzen egun batetik bestera, seguru aski kapitalismo eta kontsumismoan murgilduta bizi garen mundu hau aldatzea zaila izango da, baina egia da bizi garen gizarte honetan, ideologia horrekin gauzak beste modu batean egin daitezkeela. Kontsumitzen jarraituko dugu, baina horren kontzeptua aldatu behar dugu. Eta hor dator gure lana, bai gizartean, bai alderdi politikoetan aldaketa hori bultzatzea.

Itxialditik CO2 isuriak berpiztera igaroko al gara?

Otsailaren amaieran satelitezko ikerketek eta irudiek erakusten zuten koronabirusaren krisiak %25 murriztu zituela Txinako CO2 isuriak; eta martxoan, Europako Espazio Agentziak zabaldutako satelitezko irudiek Italian nitrogeno dioxidoa bezalako kutsatzaileen kontzentrazioa nabarmen murriztu dela erakusten dute, airearen kalitateari kalte handia egiten dion konposatu toxikoa, berotegi-efektuko gasa izateaz gain. Behin normaltasunera itzultzean, zer gertatuko dela uste duzu?

Uste dut zaila izango dela normaltasunera itzultzea. Pixkanaka enpresak martxan jarriko dira eta berriro kontsumituko dugula jakina da, baina ez dakit zein neurritan. Berriro ekoiztuko dugu, espero dut modu txikiagoan eta kontzientziazioarekin izatea, baina azkenean ziur nago lehengo neurri berera itzuliko garela. Ez da konfinamendua irten eta berehala izango, baina berriro ere kutsadura oso azkar igoko da. Hartu diren neurri guztiak gainera, ezinezkoa da enpresa guztiak orain arte ekoizten zuten adina produktu ekoiztea. Jende gutxiagok egingo du lan, enpresa gutxiagok sortuko dute, eta jende gutxiagok erosiko du. Gutxinaka berriro kutsatzen joango garen prozesu bat izango da.

CO2 isuri horien adibide da hegaldien kontsumoaren hazkunde. Ge-

Hori da gure etorkizuna. Apolitikoak izanik, ideia desberdinak sortu behar ditugu, erakargarriak izango direnak eta jendearen kezka erakutsiko dutenak, bai guretzat, bai politikarientzat, horrela, akordio batera iritsi gaitzen, eta ahal den heinean denok pozik egon gaitzen. Hortaz, etorkizuna adostasunean dago, bai herritarren, bai politikoen adostasunean.

Ondorioz, enpresa handiek eta politikariek arazoari aurre egiten diotela esango zenuke? Zer nolako jarrera dute?

Nik esango nuke Espainian alderdi batzuk duela bost urte baino garrantzi handiagoa ematen hasi direla arlo horiei. Hau da, beren ideia eraldatzen hasi dira dagoeneko. Hori oso positiboa da. Baina Espainia Europako beste herrialde batzuekin alderatuta, oso atzeratuta dago. Nire ustez, Gobernuak Europar dauden beste Gobernuen hitz

roz eta merkeagoak dira garraio honen bidezko bidaiak. Zer deritzozu?

Oso iruzur larria iruditzen zait. Aireko enpresa askok ez dute zergarik ordaintzen edo, azkenean, zerga oso baxuak dira. Horri es-



Donostiako FFFko kide bat klima larrialdiaren aurkako ekintza batean.

egin beharko luke, eta benetan aldaketa horiek sortu. Gauzak askoz hobeto eginen ari diren hiriak eta lurraldeak daude, Espainian, ordea, prozesu hori oso motel doa. Hori aintzat harturik, Europako Gobernuen arteko lotura hori ere egon beharko litzateke uste dut; lotura bat, antolamendu bat, birplanteamendu bat.

Beraz, ikusitakoa kontuan hartuta, zure ikuspuntutik herritar batek zein jokaera izan beharko luke klima larrialdiarekiko?

Une honetan, larrialdi klimatikoari dagokionez, honako lehentasun hauek hartu behar dira kontuan: elikadura, kontsumismoa eta garraioa. Horretarako lehenik eta behin, gure baitan sartu dituzten ohiturak edo ideiak aldatu beharko lirateke. Baina egiten duguna egiten dugula, gutxienez bizi garen planeta pixka bat errespetatzeko moduan izan dadila.

ker, askoz ere hegaldi merkeagoak egin ditzakete. Hor dago arazoa, gobernuak erraztasuna ematen die enpresa horiei. Enpresek gutxiago ordaintzen diote gobernuari, eta horrela bidaiak are merkeago jartzen dituzte, horrek CO2 asko isurtzen duela kontuan hartuta. Hori dela eta, bidaiatzeko bi aukera ezberdin baldin badaude, gutxienez kutsatzen duena aukeratu beharko genuke. Testuinguru horretan, presioa egin behar diogu Gobernuari hegazkin-konpainia horiek zergak ordain ditzaten, bestela berdin jarraituko dugu. Jendearen kontzientzia beharrezkoa da, baina Gobernuari presio egin behar zaio. Bestela, zirkulu bera sustatuko dugu.

Horrez gain, Espainiak aurrera jarraitzen du 2040tik aurrera diesel eta gasolina auto berrien salmenta debekatzeko proiektuarekin. Nahikoa al da neurri horiek hartzea larrialdi klimatikoari aurre egiteko?

Ez da nahikoa. 2030erako Europar Batasunaren parte diren estatuaren kutsadura kopurua %40 inguru gutxitu nahi dute. Espainiak horren aurrean 2030erako %30 bakarrik gutxitzea proposatu du. Hori dela eta, alderdi politikoei erakusteko kontsentzu bat egiten gabiltz FFFn. Horren bidez, 2050erako poluzioa %100ean gutxitzea eskatu nahi dugu, eta 2030erako %65a. Beraz, Espainian erabaki zen ehunekoaren bikoitza baino gehiago da guk eskatutakoa. ●

Nekazaria, lurraren bidelagun

Baratze baten bizitza

✍ Udane Arbeo Astigarraga
 📷 Udane Arbeo Astigarraga

Barazkiak, elikagai ekologikoak, garaian garaikoak eta freskoak... egunerokotasunean kontsumitzen diren produktuak dira. Baina nondik datoz eta nolakoa da horien produkzio prozesua?

Baratze bat unero bizirik dagoen ingurua da. Lurrak bere bidea hartzen du, eta nekazaria lurraren bidelagun bilakatzen da.

Egungo gizartean, ordea, ba al dakigu zein den nekazari baten jarduna? Elikagaiak azokara edo supermerkatu iritsi aurretik nolakoa izan ohi da ekoizpenaren bilakaera?

Lehen sektorean nekazaritza hidroponikoa gailendu arren, badiraute modu ekologikoan jarduten dutenak ere, horren adibide dira Edurne Astigarraga eta Balentin Arbeo. Lanbide horretako langileen kopurua beherantz doa, eta horrekin bat nabarmentzekoa da munduko lur bizigarriaren %11,5 nekazaritzarako erabiltzen dela, *Our World in Data*ren iazko datuen arabera.

Ondorengo argazkietan apiriletik abuzturaino baratze batean izaten den eboluzioa islatu nahi izan da, horretara iristeko zein pausu eman behar diren erakutsiz. ●

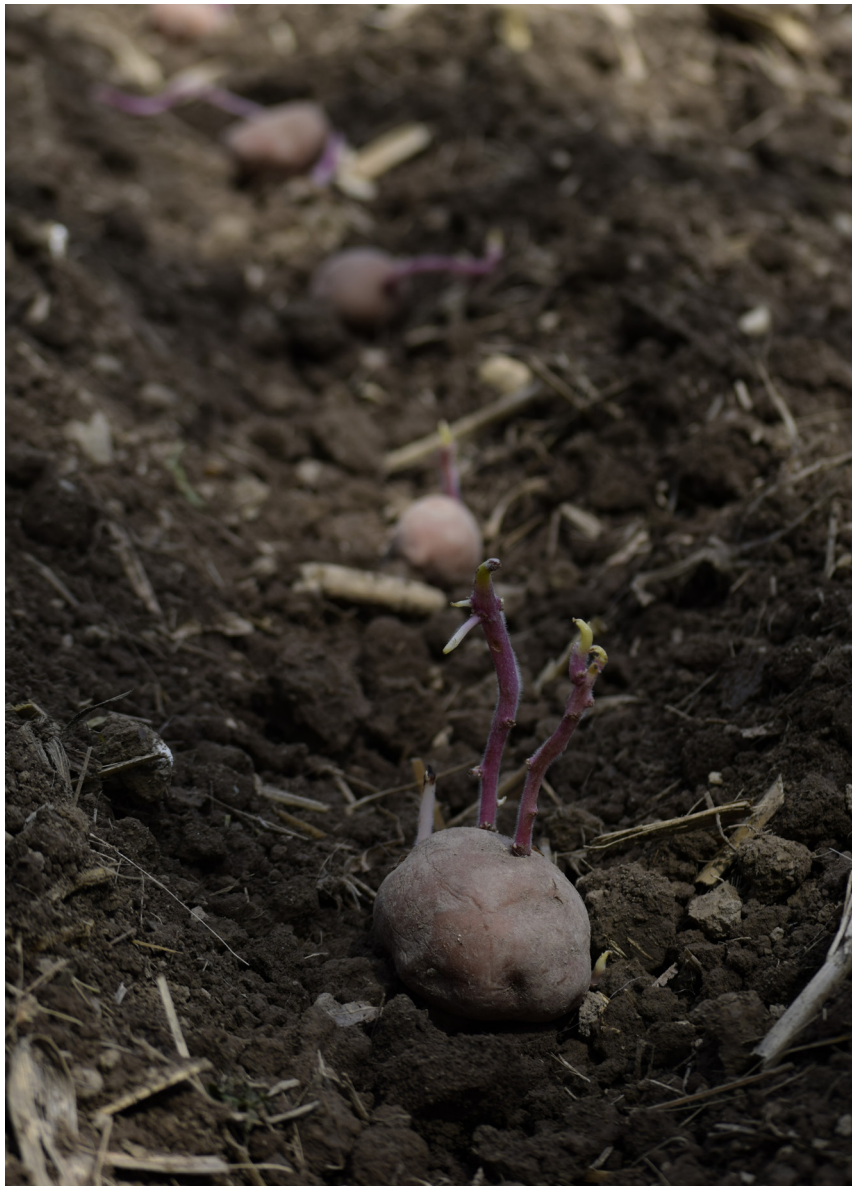




Lehen astea. Apirila.

Lurra aratu eta goldatu, birritan.





Bigarren astea. Apirila.

Aitzurrarekin erretena egin tuberkuluak landatzeko.

Bigarren astea. Apirila.

Patata landatzean kareharria erretenean zehar zabaldu, xomorroak uxatzeko.





Laugarren eta zortzigarren asteak. Maiatza eta ekaina.

Ekoizpenaren lehen landareak haztearekin batera,
horien inguruko belar txarrak kendu.



Hamalagarren astea. Uztaila

Maiatzean landatutako tomateak sulfatatu,
xomorroak uxatzeko.





Hamaseigarren astea. Uztaila.

Aitzurrarekin belar txarrak kendu eta behar denean ureztatu.
Txoriak izutzeko txorimaloa jarri baratzean.



Hemezortzigarren astea. Abuztua.

Baratzea zaindu etorkizun hurbil batean
uztaren lehen aleak biltzen hasteko.



IRAILA

Norberak bere baratzea osatzeko iraileko egutegia
 ✍ Udane Arbeo Astigarraga

Ilgora
 Ilbehera



EREIN

Errukula

LANDATU

Aza
 Azalorea
 Brokolia
 Bruselaza
 Eskarola
 Uraza

UZTA BILDU

Azenarioa
 Babarruna
 Baina
 Kuia
 Kuiatxoa
 Luzokerra
 Piperra
 Patata
 Tipula
 Tomatea

* Uzta ilgoran zein ilbeheran jaso daiteke. Tuberkulua, aldiz, ilbeheran biltzea komeni da, negura arte hobe iraun dezan.

Ilbehera

Ilbehera

AGENDA

5

IX. TOMATE LEHIAKETA
 Donostia

BIZKAIKO UNTXIA ETA SAGARDOA
 Gernika - Lumo

Bizkaiko untxi eta sagardo dastaketa. Barazki eta fruta azoka. Euskal eskulanen erakusketa eta salmenta.

6

GIPUZKOAKO ARTZAIN EGUNA
 Legazpi

Ardi Gaztaren Gipuzkoako XXXVI. lehiaketa. Ardi latxaren erakusketa. Ile mozketaren erakustaldia. Gipuzkoako Ardi haragi XXX. lehiaketa. LII Ardi txakurren Gipuzkoako lehiaketa. Sagardo eta gazta dastatzea.

9

EUSKAL JAIAK
 Ordizia

Latxa ardien esneaz egindako gazten XLVII. lehiaketa. Fruta eta barazki lehiaketa. Perretxiko erakusketa. Euskal oiloaren XXXIX. Erakusketa. Pirinioetako azindaren Gipuzkoako lehiaketa. Baserriko produktuen erakusketa eta salmenta.

10

BASQUE BEER FEST
 Donostia

Euskal garagardoaren azoka.

12

XII. NEKAZARITZAKO AZOKA GARDENA
 Gasteiz

Arabako baserrietako produktuen salmenta zuzena. Garaiko produktuen dastaketa, produktuak nola egiten diren ezagutzeko aukera eta haurrentzako tailerrak.

18

NAFARROA EKOLOGIKOA AZOKAREN V. EDIZIOA
 Iruñea

Profesionalak, ekoizleak, enpresak eta kontsumitzaileak elkartzen dituen produktu ekologikoen ekitaldia.

25

KLIMAREN ALDEKO EKINTZEN EGUN GLOBALA



XXI. mendeko gizakion aztarnak

✍ Udane Arbeo Astigarraga

📷 Udane Arbeo Astigarraga

Bizi dugun egoera oso larria bada ere, ezin da ahaztu gizakiok sortzen ditugun hondakinen masifikazioa. Musukoak erabiltzea derrigorrezkoa bihurtu den une honetan, herritar askok erabilera bakarreko maskarak erabiltzen dituzte. Ugarik, ordea, itsasoan edo lurrean amaitzen dute. Gizakia doan lekura joanda ere, arrastoa utziz beti. Urtean 2.100 milioi tona hondakin baino gehiago sortzen dira mundu osoan, Verisk Maplecroft erakunde britainiarraren txostenaren arabera. Baina kopuru horren %16 (323 milioi tona) besterik ez da birziklatzen. Beraz, izan gaitezen kontzienteagoak eta errespetuz joka dezagun, egoera honetan ere Lurra zainduz. ●