

KORONABIRUSA - ATZOKO DATUAK

GIPUZKOAN		NAFARROAN	
55	15	92	24
positibo berri*	hildako	positibo berri	hildako
380	136	886	339
positibo guztira	ospitalizatuta	positibo guztira	ospitalizatuta

*Hernanin 12 Astigarragan 3

«Zereginetik baliagarri sentiarazten gaituzte eta rutina ezartzea ezinbestekoa da itxialdian»

Edurne Saizar psikologoaren esanetan «gure mundu estresatu hau bapatean geratu egin da eta hau guztiz berria da. Hala ere, garrantzitsua da Koronabirusa gai bakarria ez bihurtzea».

URUMEA KORONABIRUSA

Edurne Saizar psikologoa oriotarra da izatez, baina Hernanin eta Astigarragan bizi izan da azken 17 urtetan. COVID-19a edo Koronabirusa sortzen ari den ohitura eta bizitza aldaketak aztertu ditu jendeak isolamendua eramangarriagoa egin dezan. Konfinamenduak duen eragina eta hartu beharreko neurriak erakutsi dizkigu.

«Egoera ulertu, onartu eta aurre egin behar zaio»

Gure mundu estresatu hau bapatean gelditu egin da eta hau berria dela dio psikologoak. «Une batean 'shoka', talka, blokeoa, ez duzu gertatzen ari dena ulertzen. Jasotako informazioa bildu eta ulertzeko denbora behar da. Behin egoera ustez ulertuta, onartu eta nola aurrera egin planteatu behar da eta beldurrekin zer egin (kutsatuko naiz? Kutsatuko zaitut? Beldurraren fantasiak indar asko du. Sintomak somatizatu ditzakegu eta hau da alderdi estresanteenetako bat».

Nola lasaitu gomendatzen du Edurne Saizarrek. «Garrantzitsua da Koronabirusa gai bakarria ez bihurtzea, egunerokotasuna ahalik eta atseginen eta eraginkorren izateko aurrez planifikatzea eta krisialdi egoera honi sormenarekin buelta ematea».

«Gelditzeko unea iritsi zaigu ustekabean; Hausnarketa unea eta familia girokoa. Honek guztiak batu egin gaitu, solidarioak bihurtu eta elkarrekin hobeak izatera bultzatu du jendea» psikologoaren esanetan.

«Ukapena, frustrazioa, onarpena edo ardura»

Pandemiaren ondorioz honekiko gure bizipena fase desberdinetatik pasatzen ari dela dio Edurne Saizarrek. «Beti ere esperientzia subjektiboa da, izaeraren arabera. Baina badaude puntu komunak».

Hasieran doluan bezela ukapena; urrutiko gauza iruditu zitzaizun. Gizakiok dugun babes-mekanismoa da alegia, «beste bai baina niri gertatuko ez zaidan» ilusioa. Aurre-logikaren uste osoak dakar pentsakera hau. Hau da, «zerbait gertatzen ari dela ukatzen dut» eta hala, «nik onartzen ez badut, ez da gertatzen». Babes hau larrialdi edo krisi egoeretan baliagarria izan daiteke egokitzapenerako, izan ere, bestela paralizatzailea izan baitaiteke Saizar psikologoaren arabera.

Gero frustrazioa dator, «jarraibide argirik ez edo kontraesan bezala baitatozkigu. Eta honek guztiak gure arteko komunikazioa dakar, noski».

Azkenik, normaltasunera ahalik eta lasterren bueltatzeko, «osasun-agintarien gomendioak zorrotz bete behar direla hartzearen onarpena edo ardura. Etxean geratzea ezinbestekoa dela ulertzea».

Norberak etxetik zer egin dezake?

Bizitzen ari garen berrogeialdi-egoera honek eragina izan dezake pertsona askoren goaldartean, bai isolamendua eragiten duen egoera koronabirusaren inguruan jasotzen den informazio mailagatik.

Psikologikoki persona ho-



Edurne Saizar psikologoa da eta haur hezkuntza ere egiten du lan.

riei laguntzeko helburuarekin, Gipuzkoako Psikologia Elkargo Ofizialak bolondres talde propioa sortu du.

Ondorio psikologikokoak ekar ditzake eta horiek ekiditeko, garrantzitsua da neurriak hartzea, psikologoaren esanetan

«Maila indibidualean, egoia da etenaldi hau norbere buruaren ezagutzarako erabiltzea, bide batez, sor daitezkeen emozioak erregulatzeko ikasteko. Estresak gidatzen duen munduhau eten da eta guk honetatik ere zer ikasia dugu. Barne hausnarketa sakona egiteko atsedena uneko egoiak sor ditzakegu gure baitan. Gure gorputzaz jabetzea, gure pentsamenduak identifikatzea eta emozioei izena jaretzea da lehen pausoa. Bi aldeko txanpona dugu isolamendua».

Etxekoekin elkarbizitza ara-

zoak ere sortuko dira ezinbestean Edurne Saizarren esanetan. «Lehen urratsa gatazkak sortuko direla onartzea da, ez da txarra, gertatuko den zerbait baizik. Urratsak urrats arazoari heldu behar zaio, ez pertsonari. Ondoeza argi eta garbi, asertiboki eta zuzenean azaldu eta adostasuna ekarriko duen harreman-mota berria aurkitu. Helburu komunak batu egiten gaitu. Etxekoekin harremanak sendotzeko aukera ematen digu. Etxekoekin elkar ekintzak egiteko sormena erabiltzea baliabide paregabea da (pelikulak ikusi, mahai jolasetan aritu...)

«Sare sozialak sustatzeko momentua da bakardadea ez sentitzeko»

Psikologoek argi dute arauak eta rutinak (loa, atsedena, aisia-

-irakurketa, telebista, musika...-eta jarduerak) ezinbestekoak direla arrotz sentitzen dugun egoera honi normaltasuna emateko. «Zereginetik baliagarri sentiarazten gaituzte. Hortaz beharrezkoa da planifikazioa, arauak, espazio banaketak eta rutinak markatzea».

«Hau da sare sozialak sustatzeko momentua. Bakardade soziala ez sentitzeko kontaktuak mantendu behar dira» Saizarren esanetan.

Amaitzeko zera dio Edurnek «bizilekuari egokituta, ariketa fisikoa egitea ere primeran etortzen da estresari aurrera egiteko». Horretarako ere sare sozialak erabili daitezke. Tutorialak eta ariketak egiteko tablak ugari aurkitu daitezke alde guztietan. Jende asko ari da batera konektatzen ariketak egiteko. K

ALAI
ODONTOLOGIA ZENTROA

PREBENTZIO ETA KONTSERBAZIO ODONTOLOGIA
HORTZ ESTETIKA
AHO KIRURGIA
INPLANTEAK
PROTESI FINKOA ETA MUGIKORRA
PERIODONTZIA
ORTHOAPNEA

ODONTOPEDIATRIA
ERRADIOGRAFI PANDRAMIKOAK
TELERRADIOGRAFIK
3D SCANNERRA
AHO BARRUKO SCANNERRA
KIRURJIA NABEGATUA
ORTODONTZIA KONBENTZIONALA ETA IKUSEZINA

ETENIK GABEKO ORDUTEGI BERRIA
Asteleheneetik ostiralera: 08:30 - 21:00
Larunbatetan: 08:30 - 14:00

Antziola 11, behea. HERNANI Tel. 943 33 53 73 www.alai clinica.com alaihernani@gmail.com

OINDI

taberna

NAGUSIA, 25 HERNANI
943 557 509

ESPECIALISTAS EN MARISCOS

MARISCOS HERNANI

Javier Justiz
609 674 344

Kale Nagusia, 20 - 20120 Hernani
943 555 156
mariscos hernani

GAUR Goizaldean eta goizean goiz lainogune batzuk ikusiko dira, baina goizak aurrera egin ahala garbitzera egingo du.
Min.9° / Max.17°

BIHAR Goizean lainogune batzuk ikusiko dira, baina leku askotan zerua nahikoa garbi ikusiko da, laino gutxirekin. Arratsaldean lainoak ugaritu egingo dira. **Min.7° / Max.15°**

DOBERA EUSKARA ELKARTEA

LAGUNTZAILEAK

Hernaniko Udala

Astigarragako Udala

Donostia Auzo Udala

GOIZUTAKO UDALA

ARANOKO UDALA

TAXIAK: 943 550093 (Hernani) 622 222 343 (Astigarraga) 948 514037-948 514019 (Goizueta) **UDALTAINGOAK:** 943 248900 (Hernani) 943 335230-699 487 587 (Astigarraga) **DYA:** 943 464622
AUTOBUSAK: Garayar: 943 556658 Areizaga: 943 452708 Korreoa Goizueta-Hernani: 948 514037 **ANBULATORIOA:** 943 006666 - 900 203050 (Hernani) 943 335644 (Astigarraga) 948 510800 (Goizueta) Egunez: **Castilla** Urbietan, 7 (Hernani) **943 552941** Gauez: **Urrutia** Etxeberri, 1 (Hernani) **943 557738** Goizueta: Nagusia 64 **948 514353**

ELISABETE II. ERREGEAREN
GOBIERNO VASCO

Gipuzkoako Foru Aldundia

DOBERA BAZKIDEAK / KRONIKALARIAK



2020ko San Joan jaietako kartel lehiaketa martxan da

Udalak martxan jarri duen lehiaketan aurtengo berezitasuna ezingo dela presentzialki lanik aurkeztu da, COVID-19ak sortutako egoeratik.

HERNANI UDALA

COVID-19ak sortutako egoera ezohikoa bizi den arren, Udala ahal dituen jarduera gehienak aurrera eramaten ari da, egungo errealitateko egokituta. Horren haritik, urtero antolatutako ohi duen San Joan Jaiak iragartzeko kartel lehiaketa martxan jarri du, baina aurtengo berezitasuna da ezingo dela presentzialki lanik aurkeztu.

Lehiaketan parte hartzeko, 32 cm-ko zabalera eta 48 cm-ko altuera duten lanak aurkeztu beharko dira, derrigorrez formatu digitalean. Bestalde, erresoluzioa 300 ppp-koa izango da eta CMYK erako koloreak izan behar ditu. Kartelak, halaber, SANJOANAK 2020 goiburua jaso beharko du.

Apirilaren 14ra arte bidali daitezke lanak 'hhz@hernani.eus' helbidera

Atzo hasi eta apirilaren 14ra arte izango da lanak aurkezteko epea. COVID-19arengatik dekretatutako alarma egoera dela eta,

aurten emailez bidali beharko dira lanak hhz@hernani.eus helbidera. Lanarekin batera, egilearen izena, helbidea eta telefonoa erantsiko dira.

Jai batzordeak sei aukeratuko ditu eta apirilaren 6tik maiatzaren 8ra bozkaketa

Behin proposamenak jasota, jai batzordeak gehienez 6 kartel aukeratuko ditu. Jai Batzordearekiko harremana ere e-posta bidez egingo da.

Behin kartelak aukeratu, apirilaren 23tik maiatzaren 8ra bitartean herritarrek izango dute bozkatzeko aukera. Emaitzak ikusi ondoren, maiatzaren 12-13an jakinaraziko da kartel irabazlea. Irabazleak 600 euro jasoko ditu: 300 euro Berrriak elkarte dendetan erabili beharko dira eta gainerako 300 euroak transferentzia bidez ordainduko dira.

San Joanetako egitaraua osatzeko proposamenak aurkezteko deia

San Joan jaietako programazioa



San Joan kartela.

osatzeko bilkura egiterik izan ez denez, nahi duenak e-posta bidez aurkez ditzake proposamenak.

Mezu honen bidez, parte hartu nahi duen herritar orok proposamenak egin ditzakeela jakinarazten da, paulo-j@hernani.eus helbidera idatziz, martxoaren 31 arte. Interesa dutenek bertatik jasoko dituzte beharrezko argibideak. Beraz San Joan festen antolaketa abian da. **K**

'Baserriko plaza' abian baserritarren produktuak herritarrengana iristeko

Eskatzeko 'www.baserrikoplaza.eus' webgunea jarri dute martxan.



Baserriko produktuak jarriko dira eskuragarri.

ASTIGARRAGA UDALA

Egun bizi dugun egoera dela eta, baserriko produktuak herritarrengana iritsi ahal izateko **Baserriko plaza** ekimena jarri dute martxan. Hori dela eta, baserrikoplaza.eus web orrialdea sortu dute. Interneteko webgune honen bidez, baserritarrek beraien produktuak saldu ditzazkete.

EH kolektiboko hainbat baserritar eta eragile elkartu dira baserritarren produktuen salmentari bizi duten egoera berazi honetan irtenbidea eman nahian.

Tokiko baserritar txikiengana ere zabaldu nahi lukete ekimena, argia da zabaldu nahi duten mezua: «baliu dezagun egoera hau denok indartzeko».

Horretarako web orrialde bat martxan jartzen ari dira baserrikoplaza.eus. Bertan baserritar txikiak salgai jarriko dituzten beraien produktuak. Azaldu

dutenez logistikoki ahalik eta modurik sinpleenean antolatuko dira: herri edo eskualdeka, dagoeneko sortu diren zaintza sareen bidez edota sortuko dituzten beste modu eraginkorren bidez.

Informazio gehiagorako: baserrikoplaza@gmail.com edo 688 67 70 20 zenbakira deitu. **K**

Balkoietan musika jo, jarri eta abestu daiteke

Horretarako 20:00-21:00 bitartean egitea gomendatzen du Udalak nahiz eta muga 22:00etatik 08:00etara izan soilik.

ASTIGARRAGA UDALA

Martxoak 21ean bizilagun baten kexa jaso zuen Astigarragako Udaltzaingoa, Kale Nagusiko balkoietako musika eta abestiek sortzen zioten kaltea adieraziz. Hori ikusita Udaltzaingek, prebentzio neurri gisa, auzotarrei eskatu zieten isiltzeko eta musika alde batera uzteko. Egoera horren aurrean Udalak adierazi du udal ordenantzaren 22 eta 45. artikuluek zehazten dituzte gisa horretako jarduerak, hala nola, etxebizitzaren barruan nahiz kanpoan musika jo edo zarata egitea.

«Balkoietan musika jo, jarri, abestu edo bestelako elkartasun ekimenak (txalo zaparradak,

kazeroladak...) burutu ahalko dira betiere aipatutako mugak gainditzen ez badira. Isiltasuna gorde behar da 22:00-08:00 bitartean astegunez eta 22:00-10:00 asteburuz».

«Atsedena eta jarduerak uztartu behar dira»

Horrelako jarduera kolektibok sor dezaketen zarata elkarri gehitzen zaionez, «gomendatzen dugu itxialdian egiten diren musika, kantu eta bestelako ekimenak 20:00-21:00 bitartean egitea (nahiz eta berez aipatutako zarata mugak gainditzen ez diren bitartean egun osoan egin ahal izan), jarduera horiek eta bizilagunen atsedena uztartzeko».

«Koronabirusari aurre egiteko alarma egoera eta itxialdia dela eta, iluntzean ekimen politikak sortu dira, elkartasuna adierazteko, komunitate baten parte garena erakusteko, elkar animatzeko eta itxialdian etengaldi bat egiteko» dio Udalak. **K**

Eskelak

Eskelak ilunabarreko 19:30ak arte jasoko dira. Izen abizenak, eskela jartzen duenak eskatu bezala errespetatuko dira eta funeraria bidez jasotzen den kasuetan, jaso bezala.

AMAYA IRAZUSTA OCARIZ

Elkarrekin igaro ditugun une onengatik

APEZETXEA-GOÑI FAMILIA

Hernanin, 2020ko martxoaren 24an



AMAYA IRAZUSTA OCARIZ

Bihotzez, gero arte

M. Jose Azkona, Marisol Martinez, Edurne Fraile, Ana Irazusta, Maite Sarriegui, Rosa Oruezabala, Coro Insausti, Begoña Egaña, Charo Martinez eta Begoña Ormazabal.
Lankide ohiak

Hernanin, 2020ko martxoaren 24an



ANTXON SANCHEZ SANCHIZ

Besarkada bat familiari

ZURE OSABA-IZEBAK: NATI, JUAN, CARLOS ETA TOÑI, MILAGROS, ARANTXA ETA URBANO, ETA LEHENGUSUAK

Hernanin, 2020ko martxoaren 24an



IRAGARKI MERKEAK

ONDDI AKADEMIAN streaming bidezko klaseak eskaintzen ditugu DBH eta Batxilergoan.

Info gehiago: 688719571 edo onddiakademia@gmail.com

Iñigo Royo Masajista. Masajea, naturopatia, osteopatia, kinesologia, reiki, homeopatia, akupuntura,... Deitu: 943 33 28 94 - 626 80 76 33 (Agustindarren plaza, 4)