

Felipe Zubia Olaskoaga

MEDIKUA

Atzerrirako bidaiak prestatzen

A

zken euriteekin udara urrun xamar ikusten dugun arren, gainean ditugu udarako oporrak, eta askoren bidaiak ere bai. Geroz eta gehiago izanik atzerrira bidaiatzeko ohitura harturikoak, orain dugu garaia bidaia osasun aldetik ere prestatzen hasteko, txangoa zapuztuko diguten arriskuak ekidinez.

Ezer baino lehen, goazen inguruko arriskurik nagusienak ezagutu behar ditugu. Kontuan izan behar dugu txerto askok 4-6 aste edo gehiago behar dituztela antigorputzak sortzeko, eta beraz, orain dugula garaia hartzeko. Herrialde bakoitzaren arriskuak ondo ezagutzeko, Gobernuaren ordezkartza-ordeak dituen osasun bulegoetara jo dezakegu. Bertan emango digute aholku orokorren, txertoen eta beste-lako neurrien berri. Lotura honek gure bidaiarako beharrezko neurriak adierazten dizkigu <http://www.msc.es/sanitarios/consejos/datosViajero/iniciar.do> Modu laburrean, ondorengo puntuak izan behar ditugu gogoan:

- Zenbait herrialdetara sartzeko, nazioarteko txertaketa ziuertagiria eskatuko digute, alde zaurerik galdetu.
- Malaria Hego eta Erdialdeko Amerikan, Afrikan eta Asian aurki genezake. Ez dago



DANI BLANCO

bere aurkako txertorik, eta botika hartu beharra dago, bai aurretik, bai bidaiaren zehar, baita itzuli eta epe bat osatu arte ere. Malaria dagoen ingururen batetara bagoaz, eulien aurkako sarea eta uxatzeko produktuak gomendagarriak dira.

– Osasun zerbitzurik ez duten inguruetara bagoaz, gure botikina eraman behar dugu. Gogoan izan botika bat hartzen ari bagara, zaila dela hainbat herrialdetan aurkitzea, eta hemendik eraman behar dugula.

– Ez elikagai gordinek jan, eta egoki ontziraturiko edariak bakarrik edan. Ur edangarri ziuertirik ez badago, ura potabilizatzeko produktuak beharko ditugu.

– Ia herrialde gehienetan osasun laguntza egokia jasotzeko, aseguru egokia egitea komeni da. Gainontzean, eta arazoren bat badugu, gure poltsikotik ordaindu beharko dugu osasun zerbitzua. Europar zehar bidaiatzeko berriz, europar osasun txartela eskatu behar dugu, Gizarte Segurantzaren edozein bulegotan. Bi urteko balioa du, ondo begiratu baliogarria dela aurrez egin behar du.

Orain pentsatu, gero gozatze-ko. Ondo ibili! ■



«
Geroz eta gehiago izanik atzerrira bidaiatzeko ohitura harturikoak, orain dugu garaia bidaia osasun aldetik ere prestatzen hasteko, txangoa zapuztuko diguten arriskuak ekidinez
»

HIRUKO TXIKIAN

Joxemari Ostolaza



Baigorri. Egun baino gazteagoak ginen garaia ziren, baigorriar gazte zenbaitek antolamendu gaitzari heldu ziotenekoak. Bertako gaiteroen hastape-

nak ezagutzeko suertekoak gu, geroztik ez dira gutxi izan eman dizkiguten pozak. Hizkuntza berak biltzen gintuen, talde lana izan genuen elkargune kantuak uzta. Ez genuen gairik falta, zoritxarrez esan beharko dugu, borrokaren latzak maite genituen lagunak akabatuta, haiei kantatzea bilakatu genuen gure sorkuntzaren habi, inoiz txori kantaririk falta izan ez duena. Bezperako kantaldiak ditut gogoan. Eliza herritarrez lepo, aldi-

Nafarroaren Eguna

ro genuen kantu berriren bat estreinakoz emateko, gertakari berezi bati atxikia. Olivier Aranguren perkusionistaren bidez ezagutu genituen bere Radio Franceko orkestako lagunak, maila handiko musikariak, Bixentaineako afarian berea gozatzeko aukera eman zigutenak. Et Incarnatus-ekoak ere bertan ezagutu genituen, entzuleek ahantzi ez dugun kontzertuak. Aurten, berritzen ari diren bertako gaiteroekin Lekeitioko Banda ariko da, ohi bezala profesional jarduna militanteki burutuz. Hau ere, segur, nekez ahantziko da, nik neure belarritz entzundako entsaioa arrazoi. ■

