

Aulkien ordez baloiak jarriko bagenitu...

**Maider Iantzi
Goienetxe**

Haurrek libre mugitze-ko aukera gehiago izanen lukete ikasge-lan. Behatu lasterka hasi den edozein haur ttiki: ez da gel-ditzen minutu erdi bat ere! Eta errepara-tu helduei: ez gara mugitzen! Zer gerta-tu da hor tartean?

Ikastetxean bezala, lan aunitzetan ere eserita egon behar dugu. Normalki, au-toz egiten dugu joan-etorria eta etxera-tzean, leher eginak, aisialdi digitalean errenditzen gara. Horri lo orduak erans-ten badizkiogu, zenbat denbora ematen dugu etzanda edo eserita? Eta zenbat

mugimenduan edo atsedeneoak ez di-ren jarreretan?

Sari Arponen doktoreak “El sistema inmunitario por fin sale del armario” li-buru hagitz gomendagarrian dioen be-zala, ariketa fisikoa esku-hartze edo tra-tamendu prebentibo edo terapeutikotzat hartzen dugu, aparteko-tzat; sedentarismoa, aldiz, ohikotzat. Baina, berez, alderantziz da: pertsona aktiboa da erreferentzia eta abiapuntua, eta geldirik egotea, ezohikoa. Salto, las-ter eta igeri egin, ibili, eskalatu, lur-rean irauli, jolastu, dantzatu... Modu ugaritan mugitzeko eginak gaude, eta hori egite-ari uzten diogun unean –indarra falta

dugulako edo gauza horietarako serioak garelako– hasten gara eritzen.

Bizimodu modernoak ez digu erraza jartzen: hor ditugu denerako teknolo-giak. Lanean edo ikasten ari garela ere ez da beti ongi ikusia izaten tarteka se-dentarismoa puskatzeko altxatzea, era-bat onuragarria, eta batere kalterik ga-bea, izan arren. Sinplera, oinarrira bueltatzean senti dezakegu osasuna: bu-rua lasaitu eta gorputza martxan jartze-an, zer erranik ez ariketa fisikoa konpai-nia onarekin eta naturarekin uztartzean. Elkarrekin paseatuz, baratze bat zainduz, edo onddoak bilatuz, hasi direla diote-eta. •

Maia jaunaren falo gorria

**Xabier Mikel
Errekondo**

Pasa den San Joan egun sutsuan jarri zuen Iruñeko Udalak Na-farroako bandera gorria masta erraldoi baten puntan Foruen plazan eta oso harro dago Enrike Maia alkatea bere tamaina ikusgarriarekin. Nago bere bakardadean amets egiten duela edertasun horretaz benetan go-zatzen beragandik hurbil etzanik han-kak aurrerantz zabalik ahoz gora.

Maite duzun bandera zaintzea eta le-hentasunezko lekua ematea zilegi da, baina ikusitakoa ikusita, gehiago diru-di nork handiena duen lehiaketa eroa-ren ondorio, alegia maitasuna bainoa-go sexu gordina.

Masta amaiezin puntagorriaren pa-rean harridura aurpegiek deskubritzen dute Iruñeko alkatearen azken eszen-trizitatea, bere ego tentea zeruraino lu-zatzeko ariketa tentela.

Maiteminduak maiteagatik gezur-txoren bat edo beste botatzea... barka-tzekoa da, baina 100.000 euro kosta omen zena egiatan 178.498 euro izan dira, alegia 79.000 euro gehiago, iru-zur handitxoa Navarra Sumarentzat ere. Agian gizartea hotzegia da Enrike Maia alkatearen maitasun adierazpen erraldoia, handietan handiena, barne-ratzeko... Agian zalantzak ditu beneta-ko maitasun ekintza ala *tarjeta Black*

batekin egindako prostituzio ariketa gordina izan den.

Zer da baina euro bat Iruñeko herri-tar bakoitzeko 30 metroko masta eta 8x12 metroko bandera hiriko leku en-blematikoan jartzeagatik... eta gau ilu-nean pelikula bateko izarraren antzera ager dadin obelisko luze puntagorria argiztatzeko foku antiaereoak ere badi-tu.

Honek bai dituela barrabilak... Orain errazago ulertzen dut Maiaren sinboloaren zentzua justifikatu zuene-an esanaz «bandera beharrezkoa zen, gure nafar identitatearen sinbolo bai-ta». •