

Krixkitin

eta erraldoiek
aire garbia arnastu
zutenekoa



Krixkitin eta erraldoiek aire garbia arnastu zutenekoa

TESTUA

Elene Etxaniz Agirre eta Uxue Agirre Madariaga

ILUSTRAZIOA

Make it Visual

Argitaratzailea: BERGARAKO UDALA
Testuak: Uxue Agirre eta Elene Etxaniz
Ilustrazioak eta maketazioa: Make it Visual
Inprenta: Gertu Inprimategia
Lege Gordailua: LG D 463-2025



BERGARAKO
ERRALDOI
TALDEA

Kaixo ume eta familia!

Gure herriko erraldoiak bezala, aire garbiak
arnasteak ekartzen dizkigun onurak nahi ditugu,
eta horretarako herri osasuntsu baten alde
egiteko denon konpromisoa behar dugu.

Gure aldetik, gero eta kerik gabeko herriko gune
gehiago izendatuz, eta, zuen aldetik, zeuen burua
eta ingurukoak zaintzen, osasuna baita daukagun
altxorrik handiena.

Zaindu zeure burua eta oparitu bizitza osasuntsu
bat zuretzat eta maite dituzun guztientzat.

Gora Bergara osasuntsua!

**Gorka Artola,
Bergarako Alkatea**

2024ko
Pazkoak

Ai, kontuz, Krixkitin,
erre egin nauzu!

Hori puruaren kulpaz
da. Altoshornoseko
tximinixiak baiño ke
gehixago botatzen
dozu! Eta inguruko
be traba eitten dosku.

Barkatu, Madalena.
Eztakit ze pasatzen
jaten, baiña
mariauta nago!



Amatxo,
ze pasatzen jako
Krixkitiñi?

Jo, ta beittu
Guti ta Ximon be,
ortuko tomatia
baiño gorrixago
dare!

Triste samar amaitu du
kalejira Krixkitinek eta
burumakur erretiratu da
bazkaltzera.

Pertxa elkartean batu dira
erraldoi taldeko kideak,
tripazorriak baretzeko asmoz.

Mahai bueltan eseri dira guztiak,
sukaldariak prestatutako
otordu goxoa
dastatzeko prest.
Krixkitinek esan duenean:

Erretziari
lagako
dotsat!

Trankil,
nik badakit
zela lagundu!

Bejondeizula,
Krixkitin!

Ezta erronka
makala!



Gure aittajauna zanak
esaten zeban goizero,
hamar egunian, egunak
argittu aurretik, Pol-Poleko
itturrira ixo eta hango
urarekin gargarak egin
ezkero ez dozula
gehixago erreko!

Bai zera!
San Martzialera
ixo bihar zara
belauniko, eta
ermittako
kanpaia bost
bider jo!



Ez, ez, ez... Angiozarren
badago petrikillo bat susto
haundi bat emonda erretzeko
gogua betiko kentzen dabena.



Ba nere koinatuak Osintxuko
Kofraixetako salda beruarekin
mingaiña erre zeban, eta
harrezkero eztau gehixago
tabakua erretzeko gogorik euki!
Magikua izan ei zan!





Bukatu da, seakabo!
Zuen sasi-aholkurik
ez dot bihar!
Erabakixa hartuta dago,
Bitorianatxo erretiratu eta
jaixak bukatu orduko
anbulatorixora jungo naiz
ta ia medikuak ze
esaten dostan!

Bukatu dira jaiak eta, agindu bezala,
medikuarenera joateko prestatu da Krixkitin.
Pazkotako zapia eta kuadrillako blusa koloretsua erantzi
eta gantzontzilo garbi-garbiak eta
alkondara dotoreena jantzita abiatu da:

Egun on,
Krixkitin!
Ze dala ta
zu medikuanian?

Egun on zeuri be!
Erretziari laga
nahi dotsatela
erabaki dot eta
laguntza eske nator.

Hori bai berri ona!
Ikusiko dozu zelako aldia
igarriko dozun!
Dana hobetuko jatzu: arnasia, eztula,
usaimena eta dastamena, hortzetako
osasuna...
eta kalejiran errezago
emongo dittuzu bueltak.

Fruta asko jan, ahal bada sasoikua.



Ariketa fisikua egin, pasiatu naturan, arnastu aire garbixoa.



Hartu kuadernua eta boligrafua eta apuntatu ondo gomendiuak, Krixkitin:

Ur mordo bat eran egunian zihar, gorputza barmetik garbitzeko.



Urduri egon ezkerro, arnasketa eta erlajatzeko ariketak egin.



Hasi eguna dutxa hotz batekin.



Eta, batez be, topatu lagun haundi bat lagunduko dotzuna.



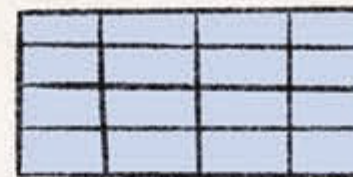
Parce nahi Anbulatorixuan erretziari logatzeko antolatutako taldeetan. Zuk bezalako erretziari loga nahi dotzen heriktarrekin batera.



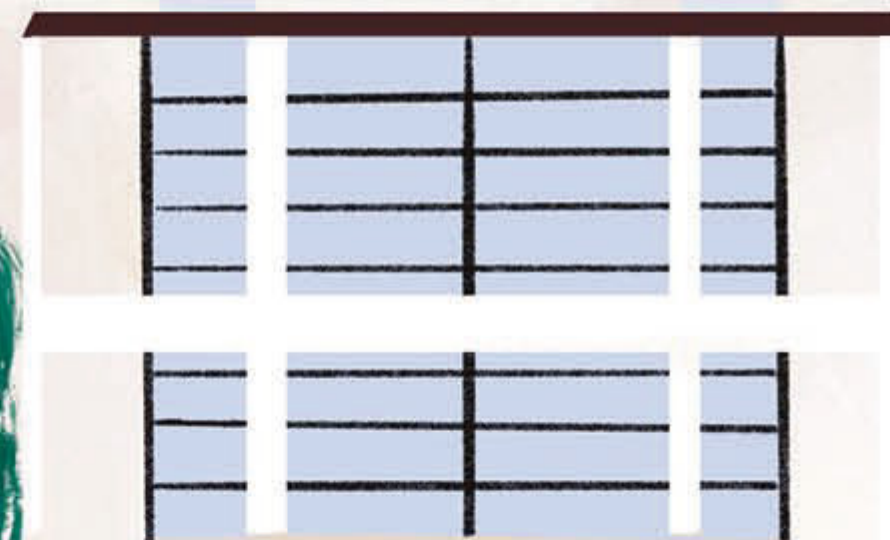
Pozik bezain urduri atera da
Krixkitin anbulatoriotik.

Gomendio ugari eman dizkio
medikuak, baina, kezkatuta dago,
ez daki guztiak betetzeko gai
izango den.

Eguaztena denez,
baserritarak azokan daude
barazkiak eta fruta saltzen,
eta hara joan da Krixkitin,
hamaiketako sagar bat
erostera.



AZOKA





Azokatik elkarrekin irten dira
eta sagarra eguzki goxotan jatera
joan dira Usondo parkera.

Hara!
Ze ote da
errota moduko hori?

KE-RIK
GA-BE-KO
GO-NI-A



Gonia ez,
artaburu!
GU-NI-A!

Usondo parkera sartu dira biak
eta sakon-sakon hartu dute arnasa.

Eta egia da!
Ez dago ke arrastorik,
airea garbi-garbia da hemen!

Krixkitinek Ximoni kontatu dio
medikuarekin izandako elkarrizketa
eta eskatu dio erretzeari uzten lagunduko
dion adiskidea izateko:

Bai, horixe!
Neu be beti tentauta nago
pipia lagatzeko,
baiña ezin momentua topatu.
Laga deigun alkarrekin!

Fenomeno!
la Gabonetarako emon
geinken pipia eta purua
Olentzerori eta Maridomingiri.

Uda



Negua



Udazkena



Udaberria



LAGUNTZA
TALDEA

Maiatza

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



2025eko Pazkoak
gerturatzen ari dira
eta erraldoi taldea
Zabalotegin bildu da
azken entseguetarako.

Dantzari hasi
aurreko beroketak
egiten dihardute.



Ene, Guti! Hori da eztula!
Hobe ziñuke zeuk be purua
lagatzia, beixu zelako
ederki dabizen
Krixkitin eta Ximon
erretzen ez dabenetik.

Nik orain ezin
dotsat erretziari laga,
ez daukat indarrik.

Marixa jabetu da
Guti tristetu egin duela
Peruk esandakoak eta
goxo-goxo hurbildu zaio:



Krixkitin eta Ximon,
Marixak esandakoa entzun orduko,
Gutiren albora joan dira:



2025eko Pazkoak

Urduri esnatu da Krixkitin.
Gaur kalejiran irtengo da berriz
eta iazko Pazkoetan pasatutako
komeriak etorri zaizkio burura,
baina kemenez beteta dago.



Animo, Krixkitin!
Gauzak asko
aldatu dira ordutik,
elegante egingo
dozu dantza gaur!



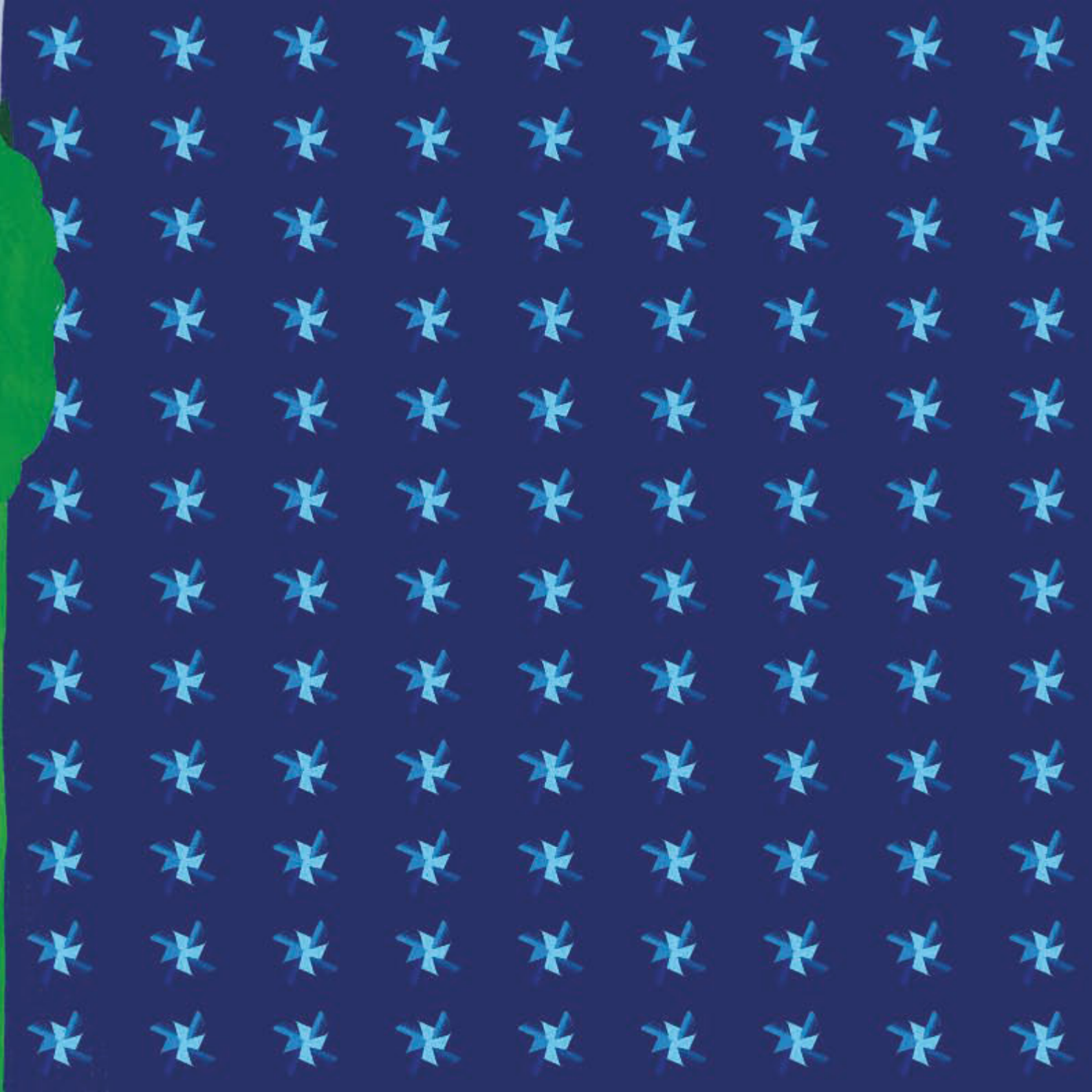
Krixkitin pozez zoratzen eta bere buruaz harro dago, ahalegin handia egin du eta lortu du helburua. Orain, mareatzekotan, bueltak azkarregi emateagatik izango da, sasoi betean dago eta!

Joe, Krixkitin, kontuz!
Zapaldu egin nauzu!

Beti kejaka,
Madalena!
Ezin kabiduz nago,
laga tokixa!

Beittu, aitatxo!
Krixkitiñek sekula
baiño hobeto
eitten dau dantza!

Ortuko letxugia baiño
freskuago dago, hori da
dantza eittia hori!





Sinestea kosta egingo zaizuen arren, garai batean
herriko hainbat tokitan – zineman, urbanoan,
eskoletan, anbulatorioan...– jendeak zigarroak
erretzen zituen.

Ikusita tabakoaren keak eragiten dituen kalteak,
gero eta toki gehiago jarri dira kerik gabeko gune
gisa: batzuk, legeak horrela ezartzen duelako (kirol
guneak, ikastetxeetako jolas eremuak...); eta beste
batzuk, denon artean kerik gabeko gune izendatzen
ditugulako (Usondo parkea eta Labegaraietako
jolasgunea).

Krixkitin eta Ximon hasi dira gune horiez gozatzen.