



KALAMUAK **ZURE GARUNARI** **ERAGITEN DIO**

IKASGELAN JARDUN ETA IKERTZEKO PROPOSAMEN BAT

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Prebentzio III. Plana: Drogak eta Adikzioak

2019ko ABENDUA

EGILEAK

Ania Irazoqui Ceberio
Raquel González Eransus

LAGUNTZAILEAK

Margarita Echauri Ozcoidi
Marivi Mateo García

ARGITARATZAILEA ETA FINANTZATZAILEA

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
T. 848 42 14 39
www.isp.navarra.es

INPRIMAKETA

Ziur Navarra

LG: NA 3067-2019

ONGI PENTSATU DUZU?

Memorian eta kontzentrazioan eragiten du
Eritasun mentalak eta istripuak eragin ditzake
Zenbat eta gazteagoa zaren, arrisku handiagoa izanen duzu

www.kalamuaongipentsatuduzu.nafarroa.eus

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO

UNITATE DIDAKTIKOA

Nerabezarora garai kritikoa da mendekotasuna eragiten duten substantzien kontsumoan hasteko. Espainian, Bigarren Hezkuntzako droga erabilerari buruzko ESTUDES 2018 inkestaren arabera, 14-18 urte arteko populazioan alkohol, tabako eta kalamuaren kontsumo erregularrean (azken 30 egunak) beheranzko joera egon da, baina kontsumitzen dutenek arrisku handiagoko jokabideak dituzte (bingea, mozkorraldiak...). Hasierako adina Nafarroan 14,8 urte inguruan dago. Adin horrek behera egiten jarraitzen du, aurreko urteetan egindako azterketaren datuekin erkatuz gero.

Kalamuari dagokionez, Nafarroako Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen % 33,6k noizbait probatu dute, % 28,6k azken 12 hilabeteetan kontsumitu dute eta % 20,1ek azken 30 egunetan kontsumitu dute.

Generoari dagokionez (ESTUDES 2018), kalamuaren kontsumoa hedatuago dago mutilen artean (% 39,2) nesken artean (% 27,4) baino. Hala ere, tabako eta alkoholaren kontsumoan nesken datuak mutilenak baino altuagoak dira.

1. TAULA

Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen kalamu kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan, sexuaren arabera (%), Nafarroa-Espainia 2018.

Mutilak	25,1	21,5
Neskak	15,0	17,3
Oсотara	20,1	19,3

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (Estudes, 2018-19)

Adinari dagokionez, kontsumoaren prebalentzia hazi egiten da adinean gora egin ahala, Nafarroan zein Espainian.

2. TAULA

Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen kalamu kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan, adinaren arabera (%), Nafarroa-Espainia 2018.

14 urte	9,2	8,7
15 urte	16,2	15,4
16 urte	24,5	22,1
17 urte	25,7	26,3
18 urte	32,5	27,9

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (Estudes, 2018-19)



Kalamua kontsumitzen dutenen artean marihuana-ren kontsumoa da ohikoena, gehienetan tabakoarekin nahastuta, Espainian baino ehuneko handiagoetan. Kontsumitzen duten egunetan, kontsumitutako porruen batez besteko kopurua 4 porru da.

3. TAULA

Kalamu kontsumoaren ezaugarriak, azken 30 egunetan kalamua kontsumitu duten Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen artean (%). Nafarroa-Espainia 2018.

KALAMU KONTSUMOAREN MOTAK	Batez ere marihuana (belarra)	48,9	43,8
	Batez ere haxixa (erretxina, txokolatea)	15,5	19,3
	Bi motak	35,6	37,0
KALAMUA TABAKOAREKIN NAHASTUZ	Bai	89,5	87,1
	Ez	10,5	12,9
Kalamua kontsumitzen duten egunetan, batez beste zenbat porru		4,0	3,4

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (Estudes, 2018-19)



Azken 12 hilabeteetan kalamua kontsumitu eta CAST galdetegia erantzun dutenen artean kontsumo ez arazotsua % 62,9ra iritsi da; ehuneko hori Espainiakoa baino handiagoa da.

4. TAULA

CAST eskalaren emaitzen kategorizazioa. Azken 12 hilabeteetan kalamua kontsumitu duten Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen populazioa (%). Nafarroa-Espainia 2018.

Kontsumitzaile ez arazotsuak	62,9	65,4
Arrisku txikiko kontsumitzaileak	18,5	19,2
Kontsumitzaile arazotsuak	18,5	15,4

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (Estudes, 2018-19)

“Hastapen-testuinguruak eta desberdintasunak 14-18 urte arteko gazteen alkohol eta tabakoaren kontsumoan” izeneko azterketa kualitatiboaren arabera (ikus 1. eranskina), kalamuak substantzia erlaxagarria izateari lotutako irudia dauka, kontsumitzean ihes egiteko aukera ematen duen drogaren irudia, egunerokotasuneko arazoetatik ihes egiteko, eskolako presiotik, gazteek egunero bizi duten horretatik.

Kalamua kontsumitzen hastea beti gertuko pertsona baten eskutik dator, gertuko lagun bat dela nahiz anaia-arrebaren bat dela. Kontsumoa sustatzeko faktoreen artean azterketak aipatzen ditu kalamuaren irudi positiboa –zerbait naturala, eta erabilera terapeutikoa duena–, nolabaiteko “engantzea” sortzen duen usain atsegina, ongi hautematen den zaporea, eta gazteen munduan sartzeari lotuta egotea, mundu propioa eta, neurri batean, helduen munduarekiko alternatiboa edo paraleloa. Porru bat prestatzeko prozesua, zupadak partekatzea, partaide izateari lotutako erritual bat da, talde konexiokoa, esperientziak partekatzeko errituala.

Kalamua lehen aldiz kontsumitzeko eta ohiko kontsumorako oztopo hauek aipatu dituzte aztertutako gazteek: substantzia “legez kontrako droga” gisa agertzea, bide publikoan eduki edo kontsumitzeagatik ezartzen ahal diren isunen kostua, zuringoak, osasunean izan ditzakeen eraginak, bereziki osasun mentalean (kontrola galtzea, haluzinazioak, fobiak, paranoiak, gertakari psikotikoak...).

Unitate didaktiko honetan proposatutako jardueren bitartez, droga kontsumitzeko erabakia hartzean presente egon daitezkeen elementuak landu nahi dira:

1. NERABEAREN NI-A: Gogoia daukat, etxean esaten didatenak ez dit axola/axola dit, badut / ez dut beste gauzaren bat egiteko, ahal dut, parrandari lehentasuna ematen diot beste guztiaren gainetik...

2. HARREMANEI DAGOKIENEZ: Axola dit nire kuadrilla osoak pentsazten duena, edo beste talde batzuek, gogoia daukagu...

3. TESTUINGURUARI DAGOKIONEZ: Larunbat arratsalde-gauean zer beste gauza egin ditzakegu?

Espazio babesgarriak finkatu, kalamua ez kontsumitzea arautzat daukaten espazioak, aukera osasungarriak aukeratzen errazten izatea lan zaila da kontuan hartzen badugu 14 eta 18 urte arteko populazioak substantziaren irudi positiboa daukala (erlaxatu egiten du, arazoetatik ihes egiten lagundu, usain atsegina, naturala...) eta erraz eta gertuko pertsonen bitartez lor dezaketela.

Hala, oraindik beharrezkoa da heztea eta erabakiak hartzen laguntzea, familien, ikastetxeen eta osasun zentron artean sinergiak bilatuz. Horretarako, kalamua kontsumitzea saihesteko proposamena aurkezten diegu irakasleei.

IKASGELAN EGITEKO JARDUEREN PROPOSAMENA

MAILAK

DBHko 3.a eta 4.a eta Batxilergoko 1.a edo Lanbide Heziketa.

ETAPAKO HELBURUAK

1. Osasunari lotutako ohitura sozialak modu kritikoan baloratzea.
2. Ezberdintasunak errespetatzea, gorputz osasuntsua izateko zaintza ohiturak finkatzea...
3. Tokiko/komunitateko inguruneak eta osasunean laguntzen duten elementuek duten garrantzia ulertzea.

BERARIAZKO HELBURUAK

Ikasle parte hartzaileek:

1. Kalamuaren kontsumoari buruzko ikuspuntua azalduko dute, baita aisialdi eta denbora librearekin duen lotura ere.
2. Kalamua kontsumitzeari lotutako arriskuen inguruko hausnarketa egingen dute.
3. Kalamua kontsumitzearen inguruko uste okerrak identifikatuko dituzte.
4. NafarroakoForu Komunitatean kalamua kontsumitzeari lotutako datu kuantitatiboetara hurbilduko dira.

EGITURA

Zenbait jarduera dituen unitate didaktikoa aurkeztuko da; hala, malgutasunez, ikasgelan egindako hasierako esplorazioarekin batera, irakasleek jarduera bakoitzaren edukiak zein iraupena nola moldatu baloratzen ahalko dute. Jarduerak saio bakarrean edo bi saiotan garatzen ahalko dira, eta jarduerak konbinatuz.

JARDUERA	METODOLOGIA	TALDEKATUTA	IRAUPENA, GUTXI GORABEHERA	OHARRAK
1. jarduera	Ikasgelako ikerketa	I + IT	25 min	Abiapuntuko egoeraren azterketa
2. jarduera	Hausnartzeko ariketa	I	15 min	4. jarduera beste saio batean egitera garamatza.
3. jarduera	Idea jasa	I + IT	40 min	Kontsumitzen hasitako gelak
	Analisia (APP)	TT + IT		
4. jarduera	Ikasgelako ikerketa	IT	30 min	2. jarduerari lotuta
5. jarduera	Irakurri eta aztertu	IT	30 min	

I: Indibiduala IT: Ikasgelako Taldea TT: Talde Txikia (5-6 pertsona)

Jarduerak zuzen garatzeko, irakasleek moderatzaile zeregina izanen dute, adierazpena errazteko, aldeko edo kontrako posizionamenduak eta epaiak saihestuz.

1. JARDUERA. HASIKO GARA?



* Gutxi gorabeherako iraupena: 25 minutu.

Taldearen abiapuntuak eta egoera adieraztea erraztea. Horrez gain, egoera honetatik abiatuz lan egitea planteatuko zaie:

Zu eta zure lagun taldea gonbidatu zaituzte asteburu honetan ateratzeko. Ondoko auzoan/herrian jaiak dira. 20:30ean jarri duzue zita, betiko lekuan... Horretaz pentsatzen baduzu, nola ikusten duzu egoera? Zer espero duzu gertatzea? Gonbidapenari nola erantzunen zeniokeela uste duzu?

Beste elementu batzuk azaltzeko proposamena ere egiten ahal diegu, libreki, erantzunak zigortu eta epaitu gabe. Jarraian, Garatzeko Oharrak atalean, hitz egitea errazteko adibideak jaso dira, baita aisialdia-droga kontsumo-ereduei buruzko hausnarketa eragiteko ere.



GARATZEKO OHARRAK

1. "Ateratzeaz" hitz egiten dugunean erreferentzia gisara hartzen ditugun espazioei buruzko hausnarketa egingen dugu.

Lagunekin gelditzeko espazioak formulatzea: parkea, lokala, gozoki denda, gaztetxea, merkataritza gunea...

Espazio horietako bakoitzak zentzu ezberdin bat ematen dio ateratzeko esperientziari.

2. Mintzaldietan hainbat substantziaren erabilera/abusua ageri den aztertu: alkohola, tabakoa, kalamua... Hala ez bada, galdera hau egin:

Eta, jai horretan, zuen ustez, botiloia egingen duenik egonen da? Eta norbaitek tabakoa erreko duela uste duzue? Eta kalamua?

3. Bakoitzari ateratzen denean sortzen zaizkion espektatibak azal ditzaten aukera eman.

Zurekin irteten den edo zurekin irtetea nahiko zenukeen pertsonarekin elkartzea espero duzu, egunerokotasunetik deskonektatzea (ikasketak, familia...), beste pertsona batzuk ezagutzea...

2. JARDUERA. AKTIBOAK BILATZEN...



* Jardueraren iraupena, gutxi gorabehera: 15 minutu (ikasgelan azaltzeko).

1. jardueraren bitartez egindako azterketaren arabera, hurrengo jarduera garatzea baloratu. Kontsumorik ez dagoela eta/edo kalamua gutxi ezagutzen dela ikusiz gero, aukera osasungarriak sustatzen dituzten faktoreen inguruan lan egin dezakegu.

Ikasleei proposatuko zaie eskola orduetatik kanpo haien ustez kontsumoa sustatzen duen espazio, leku, objektu komunitarioen bati argazki bat egitea (helduen begiradatik urrun, kontrol sozialik gabe –lokalak, argi gutxiko parkeak...–) eta beste argazki bat kontsumoa uxatzen duen horri (jarduera osasungarriak egiten dituzten beste talde edo kolektibo batzuekin partekatutako espazioak, osasuna zaintzen den lekuak –osasun zentroak, ikastetxeak, kiroldegia–, beste pertsona batzuen epaiaren edo kontrol sozialaren pean dauden egoerak...). Argazkiak posta elektronikoz bidaliko dira irakasleak emanen duten helbidera; irakasleak inprimatu eginen ditu, eta ikasgelan jarriko den postontzian sartuko. Argazkiei testu labur bat ere gehituko zaie, eta bertan azalduko da zergatik espazio horiek errazten edo uxatzen duten substantziak kontsumitzea.

Irakasleak ikastetxearen inguru hurbileko eraikinak, parkeak, eserlekuak ageri diren argazkiren bat erakuts dezake.

Jarraian ariketa txiki bat planteatuko dizuet, etxean egin dezazuen. Zuen ingurune komunitarioa deskubritzea edo berriz deskubritzea, non bizi zareten eta harremanak non sortzen dituzuen, kontsumoak sustatu edo uxatzen dituzten alternatibak/lekuak/inguruneak gogoan izanik. Egin argazki bat eta bidali helbide honetara (adierazi helbidea), eta azaldu, labur-labur, zergatik aukeratu duzuen leku, espazio edo objektu hori kontsumoa sustatu edo uxatzeko espazio modura.

Bigarren lan saioan eztabaidatu eta partekatuko dira iritziak.

3. JARDUERA. NIRE USTEZ...



* Jardueraren iraupena, gutxi gorabehera: 40 minutu

Ideia jasaren dinamika planteatzen da; kalamutik eratorritakoei emandako beste izen batzuei buruz zer dakiten, zer iradokitzen dieten galdetuko zaie.

Orain beste jarduera batekin hasiko gara; horretarako ideia jasaren dinamika erabiliko duzue, norbaitek ba al daki zer den hori? Gai bati buruz bururatzen zaigun lehen gauza, hitzen bat, esatean datza. Bai? Kalamu hitzak iradokitzen dizuena esateko proposatzen dizuet gaur. Animatzen? Lotsatu gabe, bakoitzak pentsa dezakeena errespetatuz. Gainerako kideen ideiak ez epaitzea eta errespetatzea oso garrantzitsua da. Ideia horiek guztiak arbelean idatziko ditut. Ideia jasa bukatzean, egindako ekarpen guztiak aztertuko ditugu.

Jarduera honetan oso garrantzitsua da ideia jasan jarraian planteatuko diren hiru gaiekin (a, b, c) zerikusia duten hitzak botatzen diren aztertzea. Ideia jasaren amaieran horiek ere biltzen eta aztertzen ahalko dira, erantzuna ematen eta uste okerrak desmitifikatzen saiatuz:

- a. Kontsumitzeko moduak
- b. Kontsumorako erabilitako tresnak
- c. Ondorioak

Zer ideia azaltzen diren edo ez diren azaltzen a, b eta c gaiekin lotuta, zenbat denbora hartzen ahal dugun, hurrengo "jarduera" planteatuko zaie, 5-6 pertsonako taldeetan egitekoa.

Talde bakoitzari 1. taula emanen zaio, eta bertan 8 esaldi agertuko dira; haientzat edo haien adineko jendearentzat esaldiak diotena egia edo gezurra den aztertu eta eztabaidatzeko eskatuko zaie (argudiatuz, betiere), eta erantzuna justifikatzeko arrazoiak idazteko ere bai.

Gero, gela osoarekin batera, talde bakoitzeko bozeramaileak gainerakoei azalduko die bere taldean zer esan den aztertu beharreko esaldiari buruz.

Lehenik eta behin, bozeramaile bakoitzari entzuten zaio. Jarraian, guztiek batera hausnartuko dituzte erantzunak eta justifikazioak; moderatzaileak datu objektiboak emanen ditu amaierako erantzunari dagokionez (ikus jarraian 1. fitxa, Jarduerarako erantzunen gida eta "Eta zuk, zer deritzozu?" atala).

Jardueraren moderatzaileak edo irakasleak erantzunak arbelean jarriko ditu.

Orain 5-6 pertsonako taldeetan jarriko gara, eta fitxa hau aztertuko dugu. Bertan planteatzen da ea esaldiak egia edo gezurra iruditzen zaizkizuen, edo gure inguruan egia edo gezurra direla esaten den. Hausnarketa egiteko 10 minutuko tarte dugu. Taldean bozeramaile bat izendatzeko eskatzen dizuet, ondoren, komentatu duzuen kontatzeko; hala, erantzunak entzun eta aztertuko ditugu.

1. FITXA. ETA ZUK, ZER DERITZOZU?



Taldean, esaldi hauek diotena egia edo gezurra den adostu behar duzue, argudiatuz. Jarraian ikasgelako taldean eztabaidatuko dira.

	EGIA	GEZURRA
1	Kalamua erretzeak arrisku txikia eragiten du osasunean, produktu natural bat delako	
2	Gazte gehienek kalamua erretzen dute	
3	Nafarroan, azken datuen arabera, 14-18 urte arteko gazteen artean kalamua kontsumitzen duten mutilen proportzioa nesken proportzioa baino handiagoa da. (2018ko datuak)	
4	Noizbehinka porru bat erretzeagatik ez da ezer gertatzen	
5	Porruen ondorio negatiboak helduengan edo erretzen denbora asko daramaten pertsonengan sortzen dira	
6	Kalamua erretzen aste gutxi batzuk eman ondoren, mendekotasuna/ adikzioa sortzen da, eta oso zaila da hori gainditzea	
7	Kalamua erretzeak tabakoa erretzeak baino kalte txikiagoa eragiten du	
8	Kalamuaren ondorioak kontsumitzailearen sexuaren arabera dira	



JARDUERARAKO ERANTZUNEN GIDA, ETA ZUK, ZER DERITZOSU?



1. ESALDIA. Kalamua erretzeak arrisku txikia eragiten du osasunean, produktu natural bat delako.

GEZURRA

Kalamuak **tetrahidrocannabinola** (THC) dauka; konposatu horrek eragin psikoaktiboa edo psikotropikoa ematen dio substantziari, hainbat modutan kontsumitzen denean (erretzen denean, jaten denean...). Cannabidiola (CBD) ere eduki dezake, ondorio farmakologikoak izan ditzakeen beste cannabioide bat.

Erretzean, askotan tabakoarekin nahastuta kontsumitzen da; hortaz, lehenago aipatutako substantziei zigarro batek izan ditzakeen substantzia propioak gehitu behar zaizkie.

Tabakoaren kearen osagaiak



Tabakorik gabeko belaunaldi baterantz

Porru bati tabakoa gehitzen badiogu, osasunerako toxikoak diren 5.300 substantzia baino gehiago izanen ditu. Espainiako Pneumologia elkarteak planteatzen du artsenikoa, DDT intsektizida, beruna edo kadmioa bezain pozoi "ahaltsua" dela.

Gizartean hedatuta dagoenez, marihuana erraz lortzen da, eta ustea dabil **"naturala"** denez ez dela oso arriskutsua. Izan, ordea, arriskutsua izan daiteke. **Naturala ez da beti osasungarria.**

Naturala izateak ez du esan nahi kaltegarria ez denik. Nafarroako baso askotan perretxikoak hazten dira, baina ez du inork zalantzan jartzen haietako batzuek osasunarentzat arrisku larriak dituztela. Kalamuak burmuinaren funtzionamenduari eragiten dio eta hori ez da batere "naturala".



Espainian sendatzeko erabiltzea baimenduta dago patologia jakin batzuetarako, mediku-erretzetarekin, beste tratamendu batzuek patologien tratamenduan eraginik izan ez dutenean.

2. ESALDIA. Gazte gehienek porruak erretzen dituzte

GEZURRA

Tabakoa da, alkoholaren atzetik, Nafarroako gazte eta nerabeek gehien kontsumitzen duten droga.

Honako hauek dira Nafarroan ESTUDES 2018/2019 inkestak substantzia eta adinen arabera lortutako datuak:

ADINA	AZKEN 30 EGUNETAN EZ DUTE KONTSUMITU		
	ALKOHOLA	TABAKOA	KALAMUA
14 urte	 % 58,1	 % 84,9	 % 90,8
15 urte	% 44,5	% 80,7	
16 urte	% 25,9	% 71,4	
17 urte	% 18,2	% 65,3	
18 urte	% 17,5	% 61,2	

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (Estudes, 2018-19)

3. ESALDIA. Nafarroan, azken datuen arabera, 14-18 urte bitarteko gazteen artean kalamua kontsumitzen duten mutilen proportzioa nesken proportzioa baino handiagoa da.

EGIA

ESTUDES 2018 txostenaren arabera, kontsumoa generoaren arabera aztertuz gero, kalamua pixka bat hedatuago dago mutilen artean (% 39,2k inoiz kontsumitu izan dute), nesken artean baino (% 27,4k kontsumitu izan dute inoiz).

Hala ere, nabarmendu behar da nesken artean hedatzen ari den kontsumo motak arrisku handiagoak eragin ditzakeela osasunean, bereziki alkohol eta tabakoari buruz ari garenean.

Generoari dagokionez tabakoarekin eta alkoholarekin gertatu den moduan urteak igarotzean ezberdintasunak murrizten joan dira eta kalamuaren kontsumoak joera bera jarraitzen du.

4. ESALDIA. Noizbehinka porru bat erretzeagatik ez da ezer gertatzen.

GEZURRA

Ez dago kopuru edo maiztasun segururik. Kontuan hartuz kalamuaren osaera (THCaren eta beste substantzia batzuen kontzentrazioa), kantitatea, pertsona beraren kontsumo maiztasuna, adina, pisua, aurrejoera genetikoa, ingurune soziala... ondorioak oso desberdinak izan daitezke pertsona bakoitzean.

Kalamuak eragina du, batez ere:

- **Burmuinaren hainbat funtziotan:**
 - Arreta
 - Memoria
 - Ikaskuntza
 - Kontzentrazioa murrizten du
 - Erantzun aldia laburtzen du
 - Oreka eta koordinazioa murrizten ditu
 - Erantzun motorra emateko gaitasuna
 - Erantzun emozionala...
- **Birikak:** lehenago esan bezala, tabakoarekin batera erretzen denean, honako ondorio hauek ere gehitu behar zaizkio:
 - Eztula
 - Egoera fisiko okerragoa
 - Biriketako tumoreak
- **Bihotza:**
 - Bihotz maiztasuna bizkortu egiten da
 - Hodi zabalkuntza eragiten du
 - Presio arteriala aldarazten du

Egia da gerta daitekeela ezagutzen dituzuen pertsona batzuei ezer gertatu ez izana, baina ziurrenik zerbait gertatu zaien pertsonen berri ere izan duzue: zuringoak, gaixotasun mentalak, lehenago aipatu dugun guztiagatik...

5. ESALDIA. Porrueu ondorio negatiboak helduengan edo erretzen denbora asko daramaten pertsonengan sortzen dira.

GEZURRA

Kanpainako liburuxkan agertzen den moduan, zenbat eta gazteagoa zaren, arrisku handiagoa izanen duzu.

Kalamua eta tabakoa batera kontsumitzearen ondoriozko gaixotasun larri batzuk agertzeko denbora behar den arren, porruak erretzen dituzten gazteei eragindako epe laburreko hainbat ondorio daude, eta askotan oso azkar agertzen dira: sortzen duen kontzentrazio faltak, logurak, irakasleekiko gatazkak sor ditzake, eskola eta kirol errendimenduak behera egin dezake... Batzuetan lehenbiziko lege-arazoak ere sor daitezke (isunak). Arreta galtzearen ondorioz istripuak izateko arriskua handitzea ere gerta daiteke, baita erantzuteko denbora luzatzea ere; oso arrisksua izan daiteke bizikleta edo patinetea erabiltzean, baita motorra edo autoa erabiltzean ere. Ondorio horiek guztiak lehenbiziko kontsumoetatik hasten dira, kontsumitzen jarraituz gero ez dira desagertzen, eta beste batzuei gehitzen zaizkie, esaterako haserreari; haserrearen ondorioz lagunekin edo senideekin eztabaidatzera ere iristen ahal gara.

6. ESALDIA. Kalamua erretzen aste gutxi batzuk eman ondoren, mendekotasuna/adikzioa sortzen da, eta oso zaila da hori gainditzea.

EGIA

Mendekotasuna sortzen duten tabako edo kalamua bezalako substantzietara engantxatuta dauden pertsona gehienak irregulartasunez kontsumitzen hasi ziren, eta taldean sozializatu edo ongi pasatzeko testuinguru batean. Denborarekin, konturatu gabe, erabilerak gero eta leku gehiago hartzen du, eta eguneroko kontsumo ere bihurtzen ahal da. Halaxe gertatzen da, batetik, nikotinak gure burmuinean duen eragina dela medio, burmuinarekin kontaktuan dagoelako. Tabakoarekiko mendekotasuna da, ziurrenik, porru kontsumitzaileengan sortzen den ondorio ohikoena, nahi ez diren ondorioen artean. Nikotinarekiko mendekotasuna oso goiz garatzen ahal da (aste gutxiren buruan), eta gero oso zaila da gainditzea eta erretzeari uztea. Bestetik, kalamu kontsumitzaileak bere jokamoldea indartzen du, taldean edo kalamu/marihuana gehiago kontsumitzen duten eta eskuragarriago duten taldeetan kontsumituz.

7. ESALDIA. Kalamua erretzeak tabakoa erretzeak baino kalte txikiagoa eragiten du.

GEZURRA

Lehenengo galderarekin erantzun daiteke.

Marihuanaren zein tabakoaren errekuntzan kartzinogenoak sortzen dira. Kontsumitzeko moduak (irazkirik gabe, arnas hartze sakonak eginez, marihuana-kearen tenperatura tabakoarena baino handiagoa izanda...), eta marihuanaren eragin bronkio-zabaltzaileak minbizia izateko arriskua handiagotzen du.

Gainera, kontsumo jarraituak mendekotasuna sortzen duela frogatuta dago, bereziki gazte-gaztetik hasten bada kontsumitzen.

Bestalde, esan behar da kalamua erretzen duten pertsona gehienak tabakoarekin nahastuta kontsumitzen dutela (Nafarroan % 89,5ek eta estatu mailan % 87,1ek).

3. TAULA

Kalamu kontsumoaren ezaugarriak, azken 30 egunetan kalamua kontsumitu duten Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte arteko ikasleen artean (%). Nafarroa-Espainia 2018.

KALAMU KONTSUMOAREN MOTAK	Batez ere marihuana (belarra)	48,9	43,8
	Batez ere haxixa (erretxina, txokolatea)	15,5	19,3
	Bi motak	35,6	37,0
KALAMUA TABAKOAREKIN NAHASTUZ	Bai	89,5	87,1
	Ez	10,5	12,9
Kalamua kontsumitzen duten egunetan, batez beste zenbat porru		4,0	3,4

Iturria: Drogen Plan Nazionala. (Estudes, 2018-19)

8. ESALDIA. Kalamuaren ondorioak kontsumitzailearen sexuaren arabekoak dira.

GEZURRA

Hainbat faktoreren araberakoa da, laugarren galderan aipatu bezala.

Kontuan hartuz kalamuaren osaera (THCaren eta beste substantzia batzuen kontzentrazioa), kantitatea, pertsona beraren kontsumo maiztasuna, adina, pisua, aurrejoera genetikoa, ingurune soziala... ondorioak oso desberdinak izan daitezke pertsona bakoitzean.

Emakumeek eta gizonak hormonetan eta gorputz osaeran desberdintasunak dituztenez, kalamuaren ondorioak ere desberdinak izanen dira.

4. JARDUERA. GURE AKTIBOAK



* Gutxi gorabeherako iraupena: 30 minutu.

Beste saio batean eginen dela kontuan hartuz, jarduera hau 2. jardueran berreskuratuko da. Kontsumoa sustatzen duen espazio komunitario bati eta uxatzen duen beste bati argazki bana egitean datza jarduera hori. Correo bidez jasotako argazkiak erakutsi eta ikasle bakoitzak sartutako espazioak aztertuko dira.

Talde osoarekin batera osasunerako aktibo komunitarioei buruz hitz eginen dugu.

Osasunerako aktiboa honela defini daiteke: norbanakoek, komunitateek eta herriek osasuna eta ongizatea mantentzeko duten gaitasuna sustatzen duen zeinahi faktore edo baliabide. Hortaz, ekarri dituzuen irudiak aztertuko ditugu saio honetan, eta, hala, espazio osasungarriak sustatzen dituzten gure komunitateko aktiboak identifikatuko ditugu, hau da, substantzien kontsumoa sustatzen ez duten espazioak

Irudiak taldean aztertuko dira. Bukatzeko, ikastetxeko korridorean jarriko dira irudi mesedegarriak edo ingurune giro zein aktibo osasungarrien irudiak.



GARATZEKO OHARRAK

1. Ikasleek beren inguruan (auzoa, udalerria, etab.) beren osasunerako aktiboak identifikatu eta/edo kokatzea da helburua: baliabide mota (publikoak/pribatuak), nolakoak diren (irekiak/itxiak), sartzeko araren bat dagoen (aforo murriztua/aglomerazioak, eskuragarria/mugatua).
2. Haiek ere osasunerako aktibo direla pentsatzen lagunduko zaie: beren komunitatearentzat aktibo positibo ote diren pentsatzen. Aktibo bihurtzeko zer egin dezaketen ikertzen.
3. Jarduera ixteko, osasun aktibo handiak identifika daitezke, taldean: ikastetxearekin lotura dutenak, edo oharkabean joan diren beste batzuk.

Bidali dituzuen irudiak ikusiko ditugu. Nork azalduko dit zer ikusten duzuen irudian? Zer aktibo mota da? (taldeari erantzuten utzi, 1.-3. puntuen arabera).

Azkenik, korridorean aktibo mesedegarri modura identifikatu ditugun irudiak aukeratuko ditugu, ez ahazteko.

5. JARDUERA. KALAMUA? INFORMAZIOA, EGIAZKOA ETA ESKURAGARRI



* Gutxi gorabeherako iraupena: 30 minutu.

Jarduera honekin saioa itxi dezakegu.

Kanpainako liburuxka edota Nafarroako gazteen osasuna sustatzeko webgunea (drogak) aztertzean datza, baita kanpainaren sareetako mezuak ere.

Erakutsitako hiru euskarrietatik mezu helarazteko euskarriak proposena zein den nabarmentzeko eskatuko zaie.

Bidenabar, kanpainaren eta hark zabaltzen dituen mezuen bi alderdi positibo eta hobetu daitezkeen bi alderdi nabarmentzeko ere eskatuko zaie:

Bukatzeko, kalamuari buruzko mezu hauek irakurriko ditugu, ongi ulertuz. Mezu hauetakoren bat lehenago ikusi al duzue? Aldizkarietan, RENFE edo autobus geltokietan, udaletxe edota osasun zentroetan banatu diren liburuxketan agertu dira.

Zein da gehien gustatzen zaizuen euskarria? (iritziak jaso).

Kalamuari buruz helarazten diren mezuetatik bi alderdi positibo eta hobe daitezkeen bi alderdi nabarmentzeko ditugu.

LIBURUXKA

CANNABIS/MARIHUANA

ALTERA LOS REFLEJOS, LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN.

PUEDEN PROVOCAR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES MENTALES.

A MENOR EDAD, MAYOR RIESGO.

¿DE QUÉ HABLAMOS?

Del consumo de marihuana y sus derivados como el hashish, el aceite de hashish, etc. y sus efectos para la salud y la vida.

Es una sustancia que se consigue fácil, se cree que porque es "natural" es poco peligrosa cuando en realidad sí que puede serlo. La natural no siempre es saludable.

¿QUÉ EFECTOS TIENE?

Dependen de la cantidad y la frecuencia del consumo, la edad, el sexo, el peso, la predisposición genética de la persona, el entorno social (ritual de consumo, construcción de género...), etc. Pueden ser muy diferentes en cada persona. Es más peligroso en la adolescencia y juventud, cuando el cerebro aún está en desarrollo.

¿BUEN ROLLO?

Se usa para pasarlo bien, tranquilizarse, socializar... pero a veces no se siente bien, baja la tensión arterial, el corazón late más deprisa, hay mareos, vómitos, agobio, desorientación. Aparece el "blancozo".

¿SALUDABLE?

Puede sentirse un cierto bienestar, pero también puede desencadenar ansiedad, miedo, desconfianza o pánico y en algunas personas ansiedad o enfermedades mentales graves. Cuando se fuma, se añade el riesgo de enfermedades asociadas al tabaco. Están aumentando las consultas (urgencias, salud mental...) relacionadas con su consumo.

¿SIN MOVIDAS?

Puede ocasionar una sensación de euforia que anima a salir y relacionarse, pero puede acabar estropeando la fiesta. En ocasiones complica las relaciones familiares.

¿VIVO MEJOR?

Hay a quienes les ayuda a manejar el estrés y olvidarse de los problemas... pero afecta a la memoria, la concentración y la atención. A menudo dificulta las relaciones y el rendimiento escolar o laboral.

¿COJO LA BICI, LA MOTO O EL COCHE?

Su consumo reduce la atención, la concentración y el tiempo de reacción, lo que puede dar lugar a accidentes. En los controles puede dar positivo durante horas o incluso días. Depende de la frecuencia, cantidad consumida y/o test utilizado.

LO MEJOR ES NO CONSUMIR...

pero si se hace, mejor tener en cuenta y conocer los propios límites para poder parar a tiempo. No fumar cuando se tienen responsabilidades (clases, exámenes, trabajo...). Mezclar cannabis y otras drogas aumenta los riesgos. Conducir bajo los efectos del cannabis es peligroso para ti y para las demás personas.

¿LO HAS PENSADO?





KALAMUAK ZURE GARUNARI ERAGITEN DIO

Nafarroako 100. Gobernaua
Gobernua 423 de Navarra

KALAMUA/MARIHUANA

ERREFLEXUAK, OROIMENA ETA KONTZENTRAZIOA GUTXITZEN DIZKIZU.

ISTRIPUAK ETA ERITASUN MENTALAK ERAGITEN AHAL DIZKIZU.

ZENBAT ETA GAZTEAGOA ZAREN, ARRISKU HANDIAGOA IZANEN DUTU.

ZERTAZ ARI GARA?

Ari gara marihuana eta haren aldaerak (hashish, hashish oila eta abar) kontsumitzei buruz eta horrek osasunari eta bizitzari ekaritzen dizkien ondorioei buruz.

Marihuana errez lotzen da, eta usatu dabil "natural" denaz ez dela oso arriskutsua. Izan, ordea, arriskutsua izan dalekeela. Naturala ez da beti osasungarria.

ZER ONDORIO DITU?

Pertsona bakoitzarengatik guztiz desberdina izan daitelke, hainbat kontutan araberak: zenbat eta zein maiztasunarekin kontsumitzen den, edota, sexua, pisua, pertsonaren aurrerajera genetikoak, gizarte ingurunea (kontsumo erributad, generorekin erakintza...) eta abar. Arriskutsuegia da nekezagoa eta gertatzen, garuna arazidiki garapen bidean dagoenaren.

GIRO ONA?

Erabilzean da ongi pasatzeko, lasaizteko, sozializateko... baina batzuetan ez du onik egiten, tentsio arteriala beharizan da, bihotz tapadak azkaritzen dira zoroaboki ekaritzen ditu, eta gaitheak, eta ezinezkoa, eta noroiza. "Zurrikolpea" agertzen da.

OSASUNGARRIA?

Halako gongizate bat senti dezakezu, baina aldi berean ekar dezake orientazio, baldarra, mefalidantza edo izurkara, eta zenbait jenderegand, azkizua edo eritasun mental larriak. Errotzean, tabakozko loturiko aritasunen arriskuak gehitzen zaio. Gorako doaz haren kontsumoarekin loturiko kontsultak (irritadiki, osasun mentala...)

MUGIDARIK EZ?

Halako goraldi bat pizten ahal dizu, aterazera eta harramietan sartzeak bukatzen duena, baina beste hainbat desatze, hantzeraren, zentzualtan, familia harrametak koraplatzen ditu.

HOBERENA DUZU EZ KONTSUMITZEA...

baina, kontsumituz gero, hobe norberaren mugak zein diren jakitea eta kontuan hartzea, garoiz galditu ahal izateko. Ez erre egitekoak dituztean (klaseak, azterketak, lana...). Ez inoiz kalamua eta beste droga batzuk ariskuak handitzen direlako. Eta berean, kalamuaren eraginpean zaudenean gidatze arriskutsua da bai zureta bai besteentzat.

HOBEKI BIZI OTE NAIZ?

Batazet laguntzen die estresa eremotan eta problemaz ahanzten... baina kalte egiten dio oroimeneri, kontzentrazioari eta arretari. Auzituzan, harrametak zaildu egiten dizkizu, baina errendimendua ere eskalan naiz lanean.

BIZIKLETA, MOTOA EDO AUTOA HARTUKO DUT?

Haren kontsumoak arreta, kontzentrazioa eta erantzulez gaitasuna murrizten duenez, istripuak ekar ditzake. Kontrolatzen postu bakoitzean ahal dizu zenbait orduren buruan, baina zenbait eguren buruan ere. Hain maiztasunaren baitan dago, kontsumituko kopurua baina eto/edo erabilitako testaren baitan.

ONGI PENTSATU DUZU?



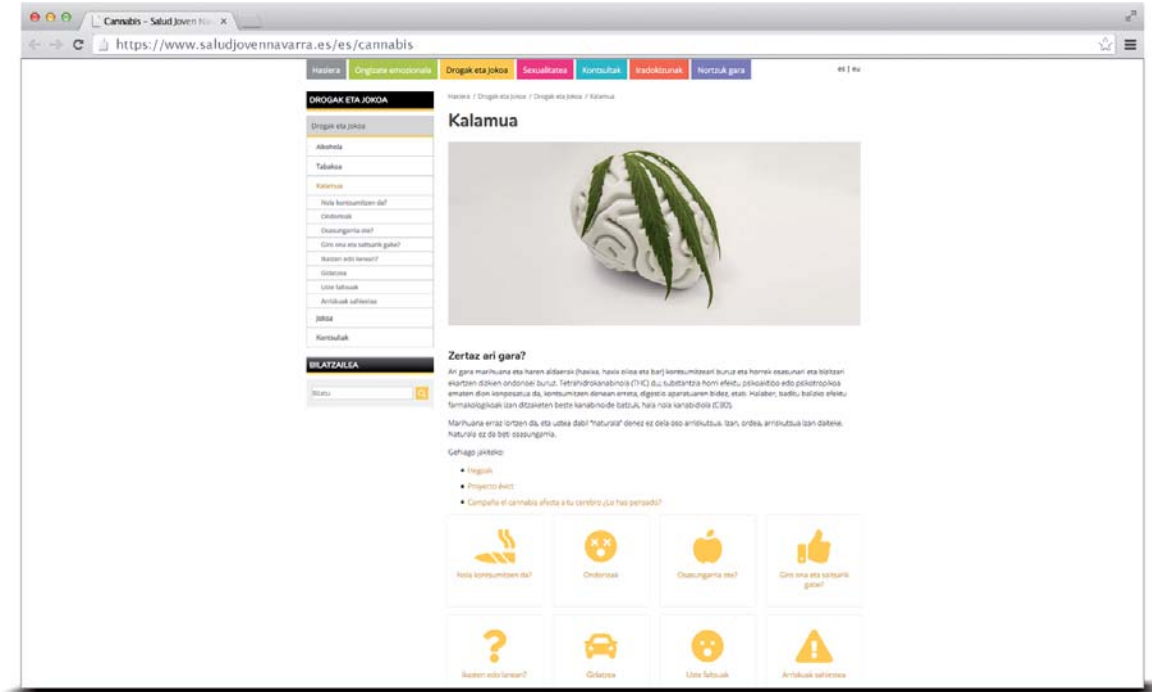


EL CANNABIS AFECTA A TU CEREBRO

Nafarroako 100. Gobernaua
Gobernua 423 de Navarra

WEBGUNEA

www.saludjovennavarra.es/eu/kalamua



Kanpainaren irudiak eta mezuzak **SARE SOZIALETAN**

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

#KALAMUAKZUREGARUNARIERAGITENDIO
#ELCANNABISAFECTAATUCEREBRO

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra



KANPAINARAKO SARETAN ERABILITAKO ESALDIAK

(14-18 urte arteko gazteen testigantza errealak)

- "Jende askok kontsumitzen du dituen arazoez ahazteko, deusetan ez pentsatzeko".
- "Ba [marihuana] erre behar dut aguantatzeko... edo nik zer dakit, azterketarako".
- "Hasieran haiekin zaude erre eta deus ere egin gabe, baina gero esaten dizute 'probatu', probatzen duzu eta azkenean engantxatu egiten zaitu".
- "Gauza batzuk esan dizkigute... en plan zer gertatzen den zure burmuinarekin maria erretzean eta ha-lakoak (...). Burmuina, pikutara doa".
- "Porruak erretzeaz gustukoen dudana da ahaztu egiten duzula gainerako guztia (...) Gutxien gustatzen zaidana, borondatearen indarra kentzen dizula".



1. ERANSKINA. INFORMAZIO KUALITATIBOA.

**“HASTAPEN-TESTUINGURUAK
ETA DESBERDINTASUNAK 14-18
URTE ARTEKO GAZTEEN ALKOHOL
ETA TABAKO KONTSUMOAN”
AZTERKETA KUALITATIBOAREN
ONDORIO NAGUSIAK. OSASUN
KOMUNITARIOAREN ZERBITZUA.
NAFARROAKO OSASUN
PUBLIKOAREN ETA LANEKO
OSASUNAREN INSTITUTUA. 2018.**

Kalamu kontsumoaren kasua kasu bitxia da, beste bi drogekin (alkohola eta tabakoa) lotuta.

14 eta 18 urte arteko gazteek azaldu dutenez, kalamuaren ezaugarri nagusia da substantzia erlaxagarriaren itxura duela, kontsumituz gero ihes egiteko aukera ematen duen drogaren itxura, egunerokotasuneko arazoengatik inguruetik alde egiteko, eskolako presiotik, gazteek egunerokopairatzen duten horretatik.

- Tabakoa “des-estresagarria” litzateke, erretzen duen pertsonaren kontzientzia aktibo eta esna mantentzen duen droga; tabakoak ez bezala, porruak kontsumitzearen dimentsio erlaxagarriak iraunkorragoa eta egiturazkoa dirudi, atea irekitzeraino, bestelako mundu propio bat sortzea ahalbidetzeraino, mundu desberdina eguneroko errealitatearekin erkatuta, horrek daraman arrisku guztiarekin, adi egotea eskatzen duten eguneroko jardueretan “kolokatuta” egoteak dakarren arriskua, alegia.
- Kalamuaren gaitasun “des-inhibitzaileak”, alkoholarekin gertatzen den moduan, gazteen sozializazioa sustatuko luke.

Kalamua kontsumitzen hastea beti gertuko pertsona baten eskutik dator, gertuko lagun bat dela nahiz anaia-arrebaren bat dela, tabakoaren edo alkoholaren kasuan baino gertuagokoa.

Kalamua kontsumitzearekin lotutako beste faktore positibo batzuk produktua bera erabilera terapeutikoko produktu natural modura baloratu eta karakterizatzean datza. Tabakoak ez bezala (irudi txarragoa du), kalamuak zenbait alderdi erakargarri proiektatzen ditu, kontsumitzea erraztuko luketen faktoreak, tabakoak alderdi negatiboak proiektatzen dituen eremu berberetan.

- Usain erakargarria eta atsegina, nolabaiteko “engantxea” eragiten duena, erretzaileek nabarmentzen duten moduan, bereziki gazteek; ez erretzaileen sektoreetan ez dute arbuiorik eragiten, kalamuarekin kritikoa direnak droga gisa.
- Erretzaileen artean ongi hautematen den zaporea. Oso gustukoa da.
- Produktu osasungarriaren irudia du, zenbait prozesu onkologiko larritan helburu terapeutikoekin erabiltzen da. Produktu osasungarriaren irudi hori sektore gazte eta kontsumoarekiko kritikoen artean ere ageri da, “naturala” izatearen irudiarekin osatzen dena, marihuanaren kasuan.

Kalamuaren kasuan, integrazio sozialeko prozesuek, dirudienez, lotura estuagoa dute gazte munduan sartzearrekin helduen mundura hurbiltzearekin baino; gazteena mundu propioa da eta, nolabait, helduen munduarekiko alternatiboa edo paraleloa. Porru bat prestatzeko prozesua, zupadak partekatzea, partaide izateari lotutako erritual bat da, talde konexiokoa, esperientziak partekatzekoa.

Kalamua lehen aldiz kontsumitzeko eta ohiko kontsumorako oztopo hauek aipatu dituzte aztertutako gazteek:

- Substantzia “legez kontrako droga” izatea.
- Bide publikoan edukitzeagatik edo kontsumitzeagatik ezartzen ahal diren isunen kostua.
- Zuringoak, kontsumoan hasi berrien kasuan, bereziki.
- Osasunean eragin daitezkeen ondorioak, bereziki osasun mentalean (kontrola galtzea, haluzinazioak, fobiak, paranoiak, gertakari psikotikoak...).

Marihuanaren dimentsiorik osasungarri eta naturalena badirudi galdu egiten dela, behintzat partzialki, marihuana erretzen den kasuetan, gehienetan tabakoarekin nahasten delako. Kontsumo mota honen irudia eta balorazioak nolabaiteko ildo kritikoa garatzea ekar dezake, kalamuaren irudi ona behintzat partzialki bertan behera utziko duena, baita marihuanarena ere, produktu osasungarriago, naturalago gisa duen irudia.

Kalamuak osasunean izan ditzakeen ondorioei lotutako irudi eta balorazioen multzoak irudi luke ez liokeela gorputzari erasango, eta ondorioak dimentsio mentalean, neuronetan edo kontrol galeran biltzen direla; tabakoaren eta alkoholaren kontsumoaren kasuan, lotura anatomikogoia egiten dute.

Tabakoa kontsumitzearen ondorioei buruzko hausnaraketan presentzia txikia, kalamuarekin nahastuta erretzen denean.

Tabakoa kontsumitzeko galgak

Ikerketan aztertutako hiru drogetatik tabakoaren kontsumoak ditu galga gehien; hala, administrazio publikoen eta osasun publikoaren prebentzio estrategien arrakasta agerian geratzen da, arrakasta erlatiboa izan arren. Kontsumitzeko azaldutako galga nagusiak honako hauek izanen lirakeke:

- Osasun arazo larriak eragiten dituela ziur eta zehatz jakitea, batez ere biriketako minbizia.
- “Nikotinarekin” lotutako mendekotasunari “beldurra”, sakelan ondorio negatibo askorekin sentitzen dena, baita arlo sinbolikoan ere, autokontrola eta autoirudia bezalako dimentsioetan eraginez.
- Gorputz sentazio negatiboak, bereziki erresistentzia fisikoa azkar galtzea, besteak beste, kirola egiteko.
- Erretzaileen irudi sozial txarra. Tabakoak irudi sozial okerragoa du alkoholak eta marihuanak berak baino.
- Tabakoak produktu gisa dituen ezaugarrien ondorioz (zaporea eta usaina), produktua bera errefusatu egin ohi da.
- Tabakoaren kontsumoa aldatzen ari dela dirudi, kontsumo “naturalagoari” lotutako irudiagatik eta prezioagatik, zigarreta industrialetik bildu beharreko zigarretara.

Polikontsumoa: Bi substantzia horiek konbinatuz lortu nahi diren ondorioetako bat da desinhibizioaren ondorioak indartzea. “Transgresore” edo “malote” itxura proiektatu nahi izateari ere lotzen zaio kasu batzuetan.

Itxuraz substantzia hauen ondorioei buruzko informazio gehiago dutenen kasuan, kalamua eta alkohola aldi berean kontsumitzeak ondorio depresore nabarmenak dituela uste dute, “zuringoa” izateko joera indartuz.

Alkohola, tabakoa eta kalamua kontsumitzeak osasunean izan ditzakeen ondorioak kontsumo erregular edo egunerokoarekin lotzen dira –kasu askotan mendekotasunaren sinonimo–, baita kantitatearekin ere. Ez dira aipatzen asteburu eta jaietako kontsumo eredu nagusiei lotutako osasun arazoak; kontsumo “arrunt” gisa hartzen dira, eta ez “gehiegizko” kontsumo modura.



GEHIAGO LANTZEKO MATERIALA



HONAKO ESTEKA HONETAN MATERIAL GEHIAGO ESKA DEZAKEZUE:

www.isp.navarra.es

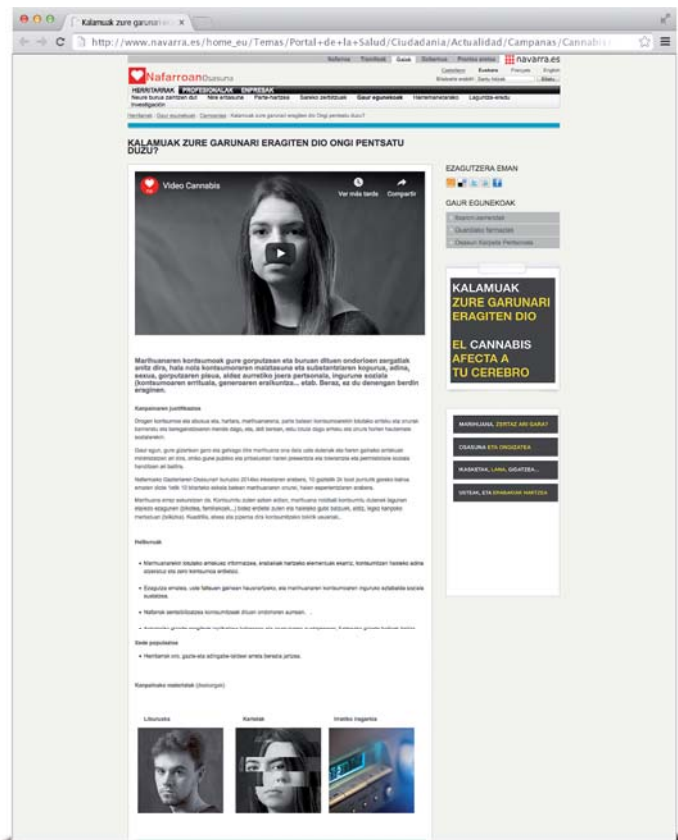
Jo ezazu



jarraian jaitsi

Catálogo de materiales educativos (solo accesible desde la red coporativa del Gobierno de Navarra)

eta "Etapa y crisis vitales"-en jaitsi "Juventud" ataleraino



HONAKO ESTEKA HONETAN MATERIAL GEHIAGO ESKA DEZAKEZUE:

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

848 42 34 50 o www.isp.navarra.es

• KARTELAK

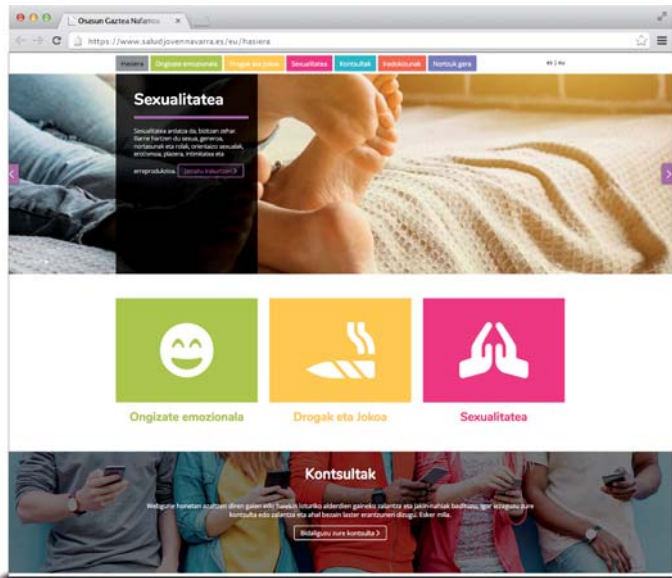
• LIBURUXKA

• KANPAINAKO BIDEOA.

Kalamuak zure garunari eragiten dio:

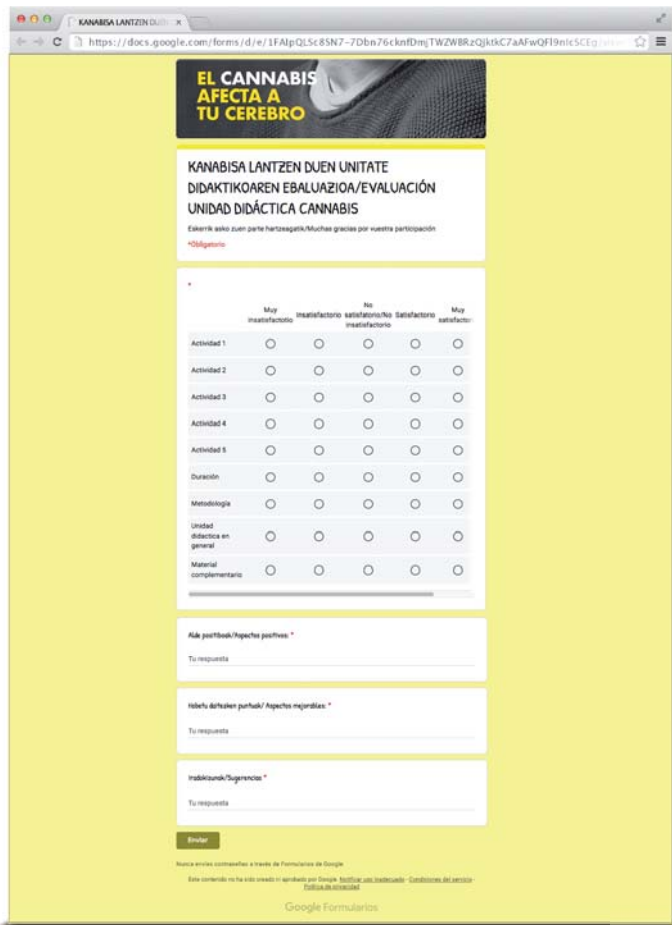
www.isp.navarra.es





Erreferentziako webgunea, ikasleek bisita dezaketena kontsultak egiteko:

www.saludjovenavarra.es/eu/hasiera



Zure iritzia eta balorazioa jasotzea gustatuko litzaiguke. MILA ESKER.

<https://forms.gle/yNzDnACRZ58wNPjP9>