

KARKARA

'EUSKO IKASKUNTZA' MUSIKALA

**ARTEA ETA
ZIENTZIA
BAT EGINDA**



PUBLIZITATEA



Bidaiatu eta ezkontzetara edo sagardotegira joateko.

22, 26, 28, 49, 55 eta 60 eserleku dituzten literadun autobusak ditugu.

Ubegun industria gunea, 4 AIA-ORIO
 943-13 28 93 · 656 78 29 99 (Gabino)
 Fax-a: 943-89 05 62
 alustiza@autocaresalustiza.com



Azkue

Olaskoegia z/g
 AIA-ORIO
 943-13 04 38

ANORGA TXIKI, S.L.

KRISTALDEGIA

Oria etorbidea, 4
 LASARTE-ORIA

anorgatxiki@gmail.com
 www.cristaleriaanorgatxiki.com
 943-37 17 33 · 610 45 93 45

- Eraikin komertzialak
- Kristaldura bikoitza
- Segurtasun beirak
- Dutzako manparak eta ispiluak

arkaitz taberna

••• orio •••

- EGUNEKO MENUA
- OGITARTEKOAK
- PINTXOAK
- PLATER KONBINATUAK
- KARTA

Terraza ederrarekin giro ezin hobea

abeslari kalea 6 · 943-83 16 57


edaritegia

Antilla jatetxea

Abeslari kalea, 2
 ORIO
 943-83 23 09

- Menuak
- Plater konbinatuak
- Errazioak
- Ogitartekoak

Pelotari, 5 · ORIO
 943-83 00 34
 autolan13@hotmail.com



AUTO - LAN C. B.



azkue karrozeriak

Ubegun industrialdea, 7
 AIA-ORIO
 943-83 51 86



Zerbitzu teknikoa
 24 ordu

fontana iturgintza

iturgintza · gasa · berogailuak

- Komun eta sukaldeen erreforma
- Galdara eta termo elektrikoien instalazioa
- Ur-jarioak aurkitu eta konpondu
- Bainujontzia kendu eta duxka jartzea
- Zoru erradiatzailea

Arantzale kalea, 3 · ORIO
 fontana-jul@hotmail.es
 www.fontaneria-fontana.com
 943-53 98 88 · 661 26 28 28



XPRESS JARDUERAK

Berriro martxan

Bazkide kuotarekin dohainik

+Info : 943894428 / orio@bpxport.es



BODEGAS

Gailur

01307 BANCOS de EBRO
 Tel./Fax: 943 40 91 58
 www.bodegasgailur.com

Arabar Errioxa



ZUDUGARAI

Gabriel's Tradición
 RESTAURACIÓN DE ORIGEN

Tel.: 943-83 03 86 · Fax-e: 943-83 59 52
 txakolizudugarai@euskalnet.net · www.txakolizudugarai.com



KARKARA 421

2020-URRIAREN 9A

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
ARNAITZ RUBIO APREA

Aurkibidea

- 5 **Iritzia** Aiora Larrañaga Solaberrieta
*COVID-19ak ez dezala gainerakoa
ezkutuan utzi*
- 6 **Hitz tantak** Amaia Urbieta Arruti
Mikal Etxeberria
- 8 **Izpiak eta hizkiak** Asier Sanchez
Tutu festa Landetan
- 10 **Gutunak**
- 12 **Herrian galdezka**
- 13 **Erreportajea** Aiora Larrañaga
Solaberrieta
*Oriotarren memoria kolektiboa
osatuz*
- 18 **Bazkide kluba**
- 20 **Oroimenaren kutxa** Iñaki Iturain
Euskal kulturaren pizkundera(k)
- 24 **Erreportajea** Iñigo Gaiton eta Aiora
Larrañaga Solaberrieta
*Musika, zaharzarroan -ere-
onuragarri*
- 33 **Ikasleak idazle** Zaragueta Herri
Eskola
- 34 **Akuilua hartuta** Unai Eizagirre
Itxialdiak ez gaitzala geratu!
- 35 **Nire honetan** Iñigo Gaiton
Urre berdea
- 37 **Osasuna** Iñigo Lasa
*Gorputzaren zainketa eta
kontzientzia soziala*
- 39 **Euskara** Jabi Zabaleta
Gure gain
- 40 **Albiste laburrak**
- 42 **Plazan bazan**
- 44 **Agenda**
- 45 **Zerbitzuak**
- 46 **Hasi bertsotan** Nerea Lopetegui
Azkue

KARKARA



TOKIKOM

Argitaratzailea

Urolako Komunikazio Taldea
Koop. Elk.

Soreasu 1. 20730

AZPEITIA

943-83 15 27

karkara@karkara.eus

www.karkara.eus

Lehendakaria

Rikardo Uzkudun

Erredaktoreburua

Aiora Larrañaga
Solaberrieta

Erredaktore taldea

Onintza Aiestaran

Onintza Lete Arrieta

Elizabete Manterola

Iñigo Gaiton

Rikardo Uzkudun

Amaia Urbieta Arruti

Diseinu arduraduna

Ane Azkue

Publizitatea

Leire Martija

Zenbaki honetako

kolaboratzaileak

Iñaki Iturain

Asier Sanchez

Unai Eizagirre

Iñigo Lasa

Jabi Zabaleta

Banatzzaileak

Endika Ruiz (Orio)

Manex Dorronsoro (Orio)

Eli Irureta (Aia)

Inprimategia

Antza Inprimategia
(Lasarte-Oria)

Lege Gordailua:

SS-346/90

ISSN: 1132-1105

Tirada: 3.450 ale



Carmen eta Txomin
ARRAINDEGIAK



TXOMIN ARRAINDEGIA
Eusko Gudarien kalea, 44
943-83 27 47

CARMEN ARRAINDEGIA
Arizaga kalea
943-83 05 37

Gabon
TABERNA

Eusko Gudarien kalea, 7
943-83 06 09

EGARMENDIA


Higiezin Agentzia
Aholkularitza
Aseguruak

943-83 44 66 · 688 75 59 48
Ibai Ondo, 1 · ORIO
info@egarmendia.com

Lagundu plastikoak murrizten

1. Zuzenean otarrean sartu produktua
2. Behar baduzu, eskatu eta eraman etxera gure poltsa berrerabilgariak
3. Hurrengoan, ebetik ekar ditzakezu poltsak

GOZATEGI
FRUTADENDA



IGLESIAS SARRILAGILEAK

iglesiascerrajereros@yahoo.es
www.iglesiascerrajereros.com
Erribera kalea, 14 · ORIO
637 72 33 08

- Ateak irekitzen ditugu
- Sarraila-zilindro aldaketak
- Ateak ixteko malgukien aldaketa
- Komunitateentzako zerbitzua

24orduko zerbitzua

ITZIAR KIROLAK

Eusko Gudarien kalea, 23
ORIO
943-83 31 03

Joseba
AROTEGIA · CARPINTERIA

687 683 427
josebaarotza@gmail.com

ATEAK
ZOKALOK
ARMAIRUAK NEURRIRA
LEIHOAK
ESKAILERAK
AROTEGIA OROKORREAN

Kolon Txiki
edaritegia · jatetxea

Herriko Enparantza 4
ORIO
Tel.: 943-83 00 44

KAÏOA

kaioa_denda
www.kaioa.es



K.U.K.U.A.R.R.I
ELEKTRIZITATEA

943-10 01 81 · 640 28 13 08
Zigordia, 52 behea C · ZARAUTZ
kukuuarri@kukuuarri.com

INDO

Garraio frigorifikoa
Nazionala eta Nazioartekoa

generoa
garraioak

ibibideak

Ubegun industriagunea, 4
AIA-ORIO
943-89 4024 · FAX-a: 943-13 01 44



COVID-19ak ez dezala gainerakoa ezkutuan utzi



AIORA LARRAÑAGA SOLABERRIETA

Batek baino gehiagok aipatu dit ez dituela koronabirusaren inguruko albisteak jarraitzen, ezinegona sortzen diotelako. Nik, oraingoz, ez dut horrelakorik sentitu; lanbidea barruraino sartuta dudalako, edo aktualitatea jarraitzea eta aztertzea atsegin zaidalako izan daitekeelako, agian. Dena dela, azken asteetan konturatu naiz COVID-19aren gainean jasotzen dugun informazio zaparrada desinformazioa bihurtzen dela askotan, ez digulako ematen egoera distantziarekin ikusteko aukera. Izan ere, egunez eguneko balorazioak egiten dihardugu uneoro, eta horrek iritzi kritikoa lausotzen digulakoan nago.

Gai bati buruzko gehiegizko informazioak, gainera, askotan, gainerako guztia estaltzen du, zenbait gairen benetako balioa ikusezin bihurtuz. Zenbaki honetan jorratuko ditugun bi gai nagusiak dira horren adibide garbia, gizarte eta kultur arloan aurrerapauso garrantzitsua emateko aukera eskainiko baitute: memoria historikoaren eta gertuko memoriaren ikerlana, eta herriko adinekoez osatutako boluntario taldeak aurkeztu duen *Eusko Ikaskuntza* musikala.

Alde batetik, uste dut urrats garrantzitsua egin dela Orion, azken 80 urteetan jazo diren giza eskubideen urraketak ikertzeko hautua eginez. Gizarte zibileko kideez osatutako Herritarren Foroak egin zuen proposamena, gaia hainbat urtez lantzen aritu ostean, eta lekukoa hartu du udalak, zauriek eragindako korazak desegin eta herrian gertatu dena ezagutzeko bidea irekiz.

Bestetik, kultur arloan, aipatzekoa da Do, Re, Ni proiektuan parte hartu duten adineko boluntarioek egin duten lan bikaina eta erakutsi duten jarrera ausarta. Aurreiritziak eta nork bere buruari jartzen dizkion mugak gainditu dituzte, eta beren onena eman dute proiektuan zehar, barruan duten artista azaleratuz. Gustura dago emaitzarekin Xabier Lizaso proiektuko zuzendaria, eta oso kontentu daude baita ere ekimenean parte hartu duten boluntarioak. Egindako lanketaren emaitza urriaren 3an aurkeztu zuten *Eusko Ikaskuntza* musikala izan zen, eta harri eta zur utzi zituzten bertaratu zirenak.

Hala, irakasgai garrantzitsua erakutsi dute ikerketa zientifikoan parte hartu duten adinekoek: oztopoak oztopo, koronabirusaren garaian ere bizitzak eta proiektuek aurrera jarraitzen dute. Bidean hainbat ezustekorekin topo egin badute ere, ikerketa prozesua aurrera eramatea lortu dute, erakundeek ezartzen dituzten babes neurriak errespetatuz eta proiektua uneoro egoera eta testuinguru berrira egokituz. Bejondeizuela! ■■■

**EGUNEZ EGUNeko
BALORAZIOEK IRITZI
KRITIKOA LAUSOTZEN
DIGUTELAKOAN NAGO**

Mikal Etxeberria

TESTUA: AMAIA URBIETA ARRUTI

ARGAZKIA: IÑIGO GAITON

Orioko udaltzainburua da Mikal Etxeberria. Iragan berri den uda denentzat izan da zaila, baina udaltzainek inoiz baino zeregin konplikatuagoa eduki dute. Arau murriztaile, aldakor eta nahasgarriak betearaztea zaila izan da Etxeberriarentzat.

Nola zeunden uda hasi aurretik? Etorriko zenaren beldur?

Urduri, kezkatuta eta nekatuta. Urduri, denontzat berria delako hau guztia eta bere kudeaketa. Kezkatuta, udaltzainburu izateak ardua handia suposatzen duelako eta kargua hartu berritan nengoelako. Eta nekatuta, itxialdia gogorra izan delako, bai pertsonalki, bai profesionalki.

Beldur nintzen, jakina. Alde batetik, inork ez zekien izurriteak zer nolako bilakaera izango zuen, eta batzuek udan birusa ahuldu egingo zela esaten bazuten ere, ezin ziurtatu. Bestetik, itxialdia eta gero, jendeak gogo izugarria zuen kalean ibiltzeko, senideekin eta lagunekin elkartzeko, festa egiteko, hondartzara joateko... Eta guri, udaltzainoi, dagokigu agintariak hartutako erabakiak betearaztea.

Orion hondartza da udako erreferentzia nagusia, bai bertakoentzat, bai kanpotar askorentzat, eta hondartzaren kudeaketak buruhauste asko eragin dizkigu. Hasierako zalantzak eta gero, hondartza dinamikoaren eta aplikazioaren eta semaforoaren erabileraren alde egin zuten. Udako denboraldia bukatuta, balorazioa egin beharko da zerbitzua hobetzeko.

Zure ofizioan, zer izan du desberdina aurtengo udak?

Beste urte batzuetan ez bezala, etengabe kontrolatu behar izan ditugula hondartzako jende kopurua eta terrazetakoa. Jende askok deitu digu egunero inguruko arauhausteak salatzen, eta horien jarraipena egin behar izan digu.

Zailagoa izan al da?

Bai. Konplikatu eta gogorra izan da agintariak erabakitako oinarriko eskubideen murrizketak betearaztea. Azkenean, agintariak erabakitzen dute, baina geuk, udaltzainok, eman behar dugu aurpegia. Gainera, arauak eta neurriak etengabe aldatu dituzte; erabakiak askotan ez dira batere garbiak izan, eta interpretazio ezberdinak izateko aukera eman dute, herritarrak eta gu geu nahastuz; eta sarritan azken orduan egin dituzte aldaketak, haietara egokitzeko denborarik gabe. Nahasmen handia izan da.

Zer izan da gogorrena?

Batez ere herritarrekin tira-biran aritu behar izatea. Horrez gain, hondartzako semaforoaren kudeaketa. Hondartza beteta zegoelako itxi dugunetan, sartu ezinik geratu den jendearen aldetik sekulakoak entzun behar izan ditugu. Sentitu dugu pertsona batzuek guri kontra eginda kanporatu dituztela izurriteak eragindako nekeak, ezinak eta frustrazioak.

Errefortzurik izan al duzue?

Udan ez. Martxotik ekainera bitartean, bai. Udalak bi udaltzain kontratatu zituen konfinamenduan laguntzeko. Baina hondartzako denboraldia hasi denean urteroko langile kopuru bera izan digu urteroko lanak eta COVID-19ak eragindako lan gehigarriak egiteko, eta iritsi ezinik ibili gara.

Orietarrek segurtasun neurrien kontzientzia barneratuta dutela uste al duzu?

Ez dut garbi. Gehienek bai, baina beste askok ez. Batzuetan bai, besteetan ez. Herrian, kalean, jarrera oso egokia ikusi digu orohar. Aisialdian, ordea, erraz samar ahaztu dira segurtasun neurriak, hondartzan eta terrazetan bereziki.

Zer ikasi duzu?

Izurrite honetan garbi geratu zait sekulako lantaldea dudala. Egoera gogorrenetan ere aurrera egin du, profesionaltasunez eta gizatasunez jokatu. Bizitza pertsonalean nahi dudanean nahi dudana egiteko ahalmenaren garrantziaz konturatu naiz. ■■■



Tutu festa Landetan

ARGAZKIA ETA TESTUA: ASIER SANCHEZ

Duela urtebete edo aterako nuen argazkia, Landetara egindako egunpasa batean. Bolada hartan, buelta dezente egin genituen hara, olatu lehor eta borobilen bila.

Goizean Capbreton aldera jo genuen, eta, egia esan, ez genuen beste munduko olaturik hartu. Gero, bazkalostean, beste hondartza batera mugituta, kristoren olatuak ikusi genituen dunen artetik. Bi surflari bakarrik zebiltzan olatu artean; halakoak ez dira askotan tokatzen!

Aparkalekura presaka itzuli, neoprenozko jantziak kolpetik jantzi, eta korrika joan ginen uretara Orioko kuadrillatxoak: Lander, Paulo, Atxega, Elus, Xubi... Lagunak olatu bat bestearen atzetik hartzen aritu ziren bitartean, uretatik argazkiak ateratzen ikaragarri gozatu nuen nik, argia ere zoragarria zelako.

Irudian, Elus gozo-gozo, tutu barruan. ■■■





COVID-19a eta adinekoen egoitzak

ANTONIO CAMPOS

Helduak Adi elkarteko lehendakari Antonio Camposek iritzi artikulua idatzi du COVID-19ak adineko pertsonengan izan duen eragina gaitzat hartuta:

Bereziki adinekoen egoitzak kolpatu ditu COVID-19aren ondorioz bizitzen ari garen osasun krisiak. Egoera oso gogorak bizi izan dira gure egoitzetako batzuetan, kutsatuak artatzeko baliabide materialen eta giza baliabideen faltak gain hartuta.

Gaur-gaurkoz (irailak 28), 169 pertsona hil dira.

Batzuek egoera aprobetxatzen dute boterean daudenak politikoki erasotzeko. Bidezkoa izan daiteke, baina guk uste dugu ez dela erasorako garaia, elkarlanerakoa baizik, gure emozio sumendia moderatzekoa, kritika interesatuak edo katastrofikoak beste baterako uzteko garaia. Hala, bizitzak salbatzen laguntzeko eta honen guztiaren eragin negatiboak gutxitzeko. Esfortzuak partekatze eta denok norabide berean arraun egiteko unea da, konponbideak aurkitzeko.

Adineko pertsonak dira edozein gaixotasunen aurrean zaugarrienak, baita COVID-aren aurrean ere.

Ezer baino lehen, Euskal Autonomia Erkidegoko datuen



laburpen txiki bat erakutsi nahi nuke. 65 urtetik gorako 497.117 biztanle gara, eta portzentajea goraka doa modu progresiboan. Laster horien gutzien %20 mendekoak izango dira (99.423 pertsona). Gaur egun, 370 adineko egoitza daude, 20.495 egoiliarrentzako tokiarekin. Horietatik 14.018 toki publikoak dira, eta 6.477 pribatuak. Egoitza horietako egoiliar gehienak adineko pertsonak dira, eta halabeharrez bizi dira egoitzetan, beren etxeetan artatuak izatea ezinezkoa delako. Ezaugarritzen ditu bizitzako fase terminalean egoteak, erabateko dependenzian iristen dira, eta artatzeko behar handiarekin. Erabateko mendekotasuna dutenen artean, bestelako alternatibarik ez dutenen kopurua haziz joango da, eta, beraz, gaur egun ditugun zerbitzuak ez dira nahikoa

izango. Egoitzek prest egon beharko dute, batez ere, osasun gaiei erantzuteko. Etorkizun oso hurbileko mendeko pertsonen (99.423-20.495=78.925) beharko dute egoitza motaren bat, batez ere gizarte zerbitzuen ikuspegitik, beren arazoak konpontzeko. Mendekoak, baina autonomoak izango dira gehiago edo gutxiago.

Azkenik, adineko pertsonen artetik (497.117-99.423) 397.694 pertsona geldituko dira ondorengo egoeraren batean:

A. Zati garrantzitsu bat, inolako laguntzarik behar ez duena eta erabat autonomoa, bai osasun aldetik, bai ekonomikoki, familiari dagokionez...

B. Beste zati garrantzitsu bat, laguntzaren bat beharko dutenak gabeziaren bat dutelako arlo ekonomikoan, familiari dagokionean (bakardadea, esaterako)...

GUTUNAK: Karaktereak, gehienez: 2.000 (hutsuneak barne). KARKARAK eskubidea du gutuna laburtzeko. KARKARAK ez du argitaratuko izenik gabe datorren gutunik. Egileak hala nahi badu, ezizenarekin argitaratuko dugu; baina beti, guk egilea nor den jakinda. Gutunean norbait aipatzen baldin bada eta pertsona horrek gutunaren egilea nor den jakin nahi badu, KARKARAK esan egingo dio.

Argitaratu nahi diren gutunak KARKARARA bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: karkara@karkara.eus edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Alako Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

Laburbilduz:

A. Beste aukerarik ez dutenak.

B. Nolabaiteko autonomia duten mendeko pertsonak.

D. Mendekoak ez direnak, baina gabezia edo hutsuneren bat dutenak arloren batean.

E. Laguntzarik behar ez dutenak.

Zehaztapen batzuk:

A. Talde honetakoentzat kudeaketa eta titulartasun publikoko egoitza sarea beharko litzateke. Langileen lan baldintzak eta gaitasunak hobetu beharko lirateke. Ratio hobeak langileentzat, eta egoiliar gehiagorentzat tokia ere beharko litzateke. Eraikinen ezaugarriak eta arkitektura hobetu beharko lirateke. Azkenik, titulartasun eta kudeaketa publikoa behar lukete, arriskutsua litzatekeelako eta ez oso gomendagarria, kolektibo hori artatzen duten enpresek irabazi asmoak edukitzea.

B. Talde honetan, egoitzak ezingo luke egoiliarra tratatu soilik zerbitzu hartzaile gisa. Pertsonaren duintasunean, eskubideetan eta autonomian oinarritu beharko litzateke, eta subsidiaritate eta arduratik kudeatu, erabakietan partaidetza sustatuta. A taldekoentzat esandakoez gain,

ZAINZARIK GABE BIZITZA EZ DA BIDERAGARRIA

garrantzitsua litzateke etxeko zerbitzua indartzea, langileekin eta eskualdekako Gizarte Zerbitzuetatik bideratuta, udal elkarteak eta kontsorzioak bultzatuta.

D. Talde honetakoentzat, etxeko zerbitzua indartu beharko litzateke. Kooperatiba integralen bideragarritasuna aztertu behar litzateke, hau da, titulartasun publiko soziala duten egoitzena. Azkenik, jendea etxean bizitzera bultzatu beharko litzateke, nahiz eta erresidentzia gunean izan.

E. Talde honetakoek ez lukete arreta berezirik beharko, nahiz eta ondo etorriko litzatekeen etxez etxeko arreta.

Ondorioak:

Uste dugu egungo arazoak konpontzeko modu egokiena makrozentroak betirako kentzea dela. Horren ordez, Pertsonarengan Oinarritutako Arreta modeloa jarriko genuke martxan. Presazkoa da modelo aldaketa hori orokortzea, egoitza bakoitzeko testuinguru zehatza kontuan hartuta.

Horrez gain, uste dugu hobeto uztartu behar direla Gizarte Zerbitzuak, osasunekoak eta arretakoak, erantzun koherenteak eskaintzeko benetako beharrei egokituta. Ekosistema bera edo ekosistema beraren parte izan behar dute. Ez da onargarria laguntza behar duten pertsonak zerbitzu batzuetatik besteetara ibiltzea, beren arazoek erantzun zehatzik jaso gabe. Konponbide

bat litzateke erreferentziatzeko pertsona bakarra edukitzea zerbitzu hauetara jotzen denean: arazo kudeatzailea.

Gizakiok zainduak izatea behar dugu hauskorrek eta zaurgarriak garelako, gure autonomia behin-behinekoa delako, baita erlatiboa eta zirkunstantziala ere. Zaintzarik gabe, bizitza ez delako bideragarria. Zainketa da gizakiaren bizitzako forma naturala. Zaintzen gaituzte, zaintzen dugu, eta berriz zaintzen gaituzte, bizi zirkulu batean, zeina saiatu behar genukeen bertutetsua izan dadin, zentzua ematen laguntzen diolako existentzia pertsonalari eta indartzen duelako gure muskulua komunitate aurreratu eta aurrerakoi gisa. Gure irautea afektibitatez, enpatiaz eta giza berotasunez elikatzea behar dugu. Gainera, derrigorrezko irizpidea behar luke izan bere burua zaintzeko gai den gizartea lortzea, haren garapenaren eta aurrerapenaren indarra neurtzerakoan. ■■■

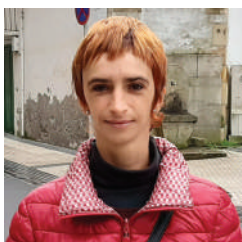
HILDAKOAK

- **Aitor Jaio Azula.** Orion, uztailaren 21ean. 48 urte.
- **Begoña Arruti Azpiroz.** Orion, irailaren 16an. 58 urte.
- **Maria Teresa Arruti Lertxundi.** Aian, irailaren 30ean. 87 urte.

GUTUNAK: Karaktereak, gehienez: 2.000 (hutsuneak barne). KARKARAK eskubidea du gutuna laburtzeko. KARKARAK ez du argitaratuko izenik gabe datorren gutunik. Egileak hala nahi badu, ezizenarekin argitaratuko dugu; baina beti, guk egilea nor den jakinda. Gutunean norbait aipatzen baldin bada eta pertsona horrek gutunaren egilea nor den jakin nahi badu, KARKARAK esan egingo dio.

Argitaratu nahi diren gutunak KARKARARA bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: karkara@karkara.eus edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Alako Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

Jarraitzen al dituzu koronabirusaren inguruko berriak komunikabideetan?



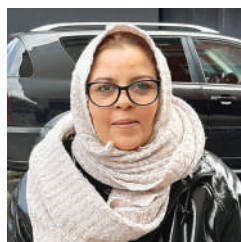
MAITANE ATXEGA

Nik jarraitzen ditut koronabirusaren inguruko albisteak telebistaz, baina batzuetan, gaia jorratzen hasten direnean, aitortu behar dut katez aldatzen dudala, beti gauza berari bueltaka ari direla iruditzen baitzait askotan. Horrek ez du esan nahi arduratuta ez nagoenik. Kezkatuta nago egoerarekin; gainera, nik ile-apaindegi batean lan egiten dut, eta bertatik jende asko pasatzen da egunero; horrek ere zer pentsatua ematen dit. Bezeroen artean kezka sumatu dut, batez ere adinekoen artean; ez dute gaiaz hitz egiten, baina beldurtuta daude. Ohartu gara gutxiago etortzen direla orain ile-apaindegira.



JUAN ANJEL GARMENDIA

Aktualitatea ezagutzea gustatzen zait, eta koronabirusaren inguruko albisteak ere jarraitzen ditut irratiz eta telebistaz, besterik ez dagoelako. Nahi gabe edo nahita, beti-beti entzuten da gaiaren inguruko zerbait, baina ez naiz espresuki horretaz informatzen. Gainera, iruditzen zait askotan informazio gehiegi jasotzen dugula, eta batzuetan, albisteak elkarren artean kontraesankorrak izaten dira, gainera. Azkenean, ez dakigu nori kasu egin, eta horrek ziurgabetasuna sortzen du. Ni erretiratuta nago, eta errazagoa zait babes neurriak betetzea, baina lanera joan behar dutenentzat askoz zailagoa da egoera.



EBNETTE EL MEKY

Koronabirusaren inguruko albisteak beti jarraitzen ditut, kezkatuta bainago Euskal Herrian eta Espainian bizitzen ari garen egoerarekin. Ni Mauritaniakoa naiz, baina jatorri sahararra dut, eta gertutik jarraitzen ditut bi herrialdeetako albisteak, baita gainontzeko herrialde arabiarretakoak ere. Badirudi lurralde horietan koronabirusaren eragina Europan baino txikiagoa izan dela, komunikabide arabiarrek ematen duten informazioaren arabera. Dena dela, han ere maskararen eta gel hidroalkoholikoen erabilera eta distantzia soziala nahitaezkoak dira. Euskal Herrian egoera hobetzea espero dut. ■■■

Oriotarren memoria kolektiboa osatuz

Herri baten etorkizuna eraikitzeko garrantzitsua da iragana kontuan hartzea, ondo egindakoak bide-orri izanda, gaizki egindakoak ezagutu eta errepikatu ez daitezen. Hala, Orioko memoria historikoa eta gertuko memoria ikertzeko proiektua abiatu berri dute Orioko Udaleko, alderdi politikoetako eta gizarte zibileko hainbat kidek, egia, justizia eta erreparazioa lortzeko bidean urratsak emateko asmoz.

Testua: **Aiora Larrañaga Solaberrieta**. Argazkiak: **Iñigo Gaiton eta Aiora Larrañaga Solaberrieta**.

Orioko Udalak hitzarmena sinatu du Aranzadirekin, eta laster ekingo diote herriko memoria historikoa eta gertuko memoria ikertzeko lanari. Orioko alkate Anuska Esnalen esanetan, ekimenaren helburua da “Orion bizi izandako indarkeriak jasotzea, gordetzea, protagonisten bizipenen testigantza biltzea eta ziurtatzea hau guztia ez dela ahaztuko. Gainera, belaunaldi berrientzat ere ezinbestekoa da herrian bizi izandakoaren berri izatea, eta horretarako ikerketa zientifikoa egitea oso garrantzitsua da”, adierazi du Esnalek.

Ikerketa ez da, ordea, indarkeria desberdinen gainean herrian egin den lehen lanketa. 2012an ekin zion Orioko Udalak bizikidetzeta eta giza eskubideen urraketen arloan hausnartzeari, eta orduetik bide luzea egin du. Lehenik eta behin, indarkeria politikoak eragindako sufrimenduaren inguruan sakontzeko konpromisoa hartu zuten udal ordezkariak, eta, agintaldiz agintaldi, gaia lantzen aritu dira alderdi guztien adostasunarekin.

2015ean, bestalde, sentsibiltate desberdinez osatutako herritar talde bati gonbita luzatu zion udalak, euren bizipenetatik abiatuta, indarkeria politikoak euren bizitzan izandako eragina beste oriotarrekin partekatu zezaten. Horrela sortu zen Herritarren Foroa, eta gaur egun oraindik bere ibilbidea egiten jarraitzen du, Bakeolak gidatuta. Hainbat oriotarrek parte hartu dute talde horretan urte hauetan guztietan, eta egun sei lagunek osatzen dute.

Orain arte, mahai politikoak eta Herritarren Foroak bakoitzak bere bidea egin badute ere, pasa den ikasturtean, ondorio berera iritsi



Ikerketaren aurkezpenean parte hartu zuten Orioko Udaleko eta alderdi politikoetako ordezkariak eta Herritarren Foroko kideak.

ziren: garrantzitsua zela mapa bat egitea motibazio politikoko indarkeriaren ondorioz egondako sufrimenduen inguruan. Horretarako, Aranzadi Zientzia Elkarteari eskatu diote ikerketa egiteko, 1936tik egun arte izandako giza eskubideen urraketak azter ditzan.

Herritarren Foroa

Orioko Herritarren Foroak urteak daramatza aztertzen indarkeria politikoak herritarren bizitzetan izan duen eragina. “Ezberdinen arteko bizipenak partekatu ditugu orain arte, eta egoera ezberdinez jabetzeko aukera izan dugu”. Hilean behin biltzen dira, eta Bakeola elkarteko teknikariek proposatutako gaiak izaten dituzten hizpide; “saio atseginak izaten dira, eta ez dago ezer prestatuta eraman beharrik, geuk dakigunetik eta sentitu dugunetik jarduten baikara”, azaldu du taldeko kide Iñaki Iturainek.

Koro Sarasolaren iritziz, berriz, Herritarren Foroak irekita dauden zauriak sendatzeko eta elkarbizitza sustatzeko aukera eman dezake, “bakoitzak bere esperientziak kontaktuta errazagoa delako elkar ulertzea, sufrimendu ezberdinez jabetzea eta elkarren mina ezagutzea”. Gainera, uste du besteen kontakizuna entzuteak enpatia sentitzeko aukera ematen duela. Horretarako, ordea, taldea zabalagoa izatea nahi luke Herritarren Foroak. Izan ere, ekimenaren hastapenetan, ideologia desberdinetako kideak bildu baziren ere, aniztasun hori pixkanaka galtzen joan dela aitortu dute. “Gaur egun taldea osatzen dugun guztiok abertzaleak sentitzen gara, eta nahi genuke sentsibiltate desberdinetako herritarrek ere parte hartzea foroan, aberasgarria delako besteen iritzia entzutea. Beraz, taldean



parte hartzeko deitzen ditugu gaiarekin interesa duten herritarrak”, egin du gonbita Jokin Urangak.

Talde gisa egin duten lanketaz gain, Herritarren Foroko kideei garrantzitsua

iruditzen zaie urratsa aurrera egin eta oriotarrek bizitakoa ezagutzeko ikerketa sakonagoa egitea, herrian zer gertatu den jakin dadin. ”Izan ere, guk bizi izan dugunaz jabetzen gara, baina gure ondorengoek ere gertatutakoaren berri izatea garrantzitsua eta beharrezkoa ikusten dugu”, azaldu dute foroko kideek. Horretarako, gertatutakoa jasota geratzearen inportantzia azpimarratu du Iturainek, eta ikerketa ondo egiteko herriz herri egitea ezinbestekoa dela iritzi dio. “Gure bizipenak elkarri adierazten eta enpatia giroa sortzen aritu gara, baina uste dugu iritsi dela unea gure herriak bizi izan duen indarkeria-giro horren zergatiak eta xehetasunak ikertzeko eta jasotzeko”.

Bi ikerketak batera egingo dituen “udal bakarra”

“Uste dugu administrazioari dagokiola egia, justizia eta erreparazioa lortzea, eta egia jakitea da horretarako lehen urratsa. Ikerketarekin lortuko dugu, hain zuzen ere, gure herrian egon den sufrimenduaren mapa osatzea”, adierazi du Orioko alkateak.

Normalean bi garai aztertu ohi dira herri baten oroimena ikertzerakoan: memoria historikoa, eta gertuko memoria. Esnalek esan duenez, hasieran eztabaidak izan zituzten udalean ez zekitelako zer garairi eman lehentasuna. “Batziek uste genuen onena gertuko memoriatik hastea zela, gaur egungo gizarteari zuzenen eragiten dion epemuga delako; beste batziek, aldiz, egokiagoa ikusten zuten lehenengo memoria historikoa lantzea. Azkenean, Orioko Udalbatzako kideok aho

Herritarren Foroko kideak.

**HERRITARREN FOROA:
"GURE ONDORENGOEK
GERTATUTAKOAREN
BERRI IZATEA
GARRANTZITSUA DA"**

**ESNAL: "USTE DUGU
ADMINISTRAZIOARI
DAGOKIOLA LORTZEA
EGIA, JUSTIZIA ETA
ERREPARAZIOA"**



Anuska Esnal alkatea.

Jokin Uranga Herritarren Foroko kideak hitza hartu zuen ikerketa aurkeztu zuten agerraldian.



batez erabaki dugu bi garaiak aztertzea agintaldi honetan. Ustedut txalotzekoa dela erabakia, udal bakarra garelako bi ikerketak batera egingo dituen”, zehaztu du.

Hala, Orion gertatuko giza eskubideen urraketen gaineko ikerlana azken 80 urteetan irekitako zauriak ixteko lehen urratsa izango dela uste du Esnalek, baina argi du ez dela sendagarri absolutua. “Zauriak ixteko denbora eta lan pertsonal handia behar dira. Egia jakitea da lehenengo pausoa, eta herriko min guztiak mahai gainean jarritz, herriko biktima guztiak errekonozituko dituzte ikerketak, hau da, atea irekiko digu behar duen erreparazioarako bidea abiatzeko”.

Herritarrei parte hartzeko eskaera

Esan bezala, ikerketak bi garai bilduko ditu: alde batetik, oroimen historikoa, 1936ko gerratik 1959 urtera bitartean gertatutakoa, eta atal horretan gerraren eta frankismoaren lehen bi hamarkadetakoa biktimak izango dituzte aztergai; bestetik, gertuko oroimena, 1960tik gaur egun artekoa. Hala, hiru garai politiko ikertuko ditu Aranzadik Orion: diktadura, trantsizioa eta demokrazia.

Ikerketa zientifikoa egiteko bi metodologia landuko dituzte. Alde batetik, hainbat artxibo aztertuko dituzte Aranzadik: tokikoak, probintzialak, estatalak, eta militarrek, besteak beste. Bestetik, herritarren testigantzak, argazkiak eta oroitzapenak ere jasoko dituzte. “Beharrezkoa da herritarrek parte hartzea, eta edozer informazio

Informazioa

Oroimenaren Bulegoa Kultur Etxean irekiko dute, eta zabalik izango da urriaren 21ean eta 28an, eta azaroaren 4an eta 11n, 09:00etatik 13:00etara eta 16:00etatik 19:00etara. Horrez gain, telefonoz edo e-postaz ere kontaktatu ahal izango dute oriotarrek Memoriaren Bulegoarekin: 943-46 61 42 telefono zenbakira deituta edo memoria@aranzadi.eus helbidera idatzita.

izango da ongi-etorria, askotan xehetasun txiekiek nondik tira erakutsi dezaketelako. Izan ere, herritarren ahotsa jaso gabe ikerketa hau egitea ez da posible izango. Horregatik, herritarrei eskatu nahi diet ekimenean parte hartzeko”, dei egin du Anuska Esnal Orioko alkateak.

Oroimenaren bulegoa

Aranzadik hainbat bide martxan jarriko ditu herritarrak eurekin harremanetan jar daitezen. Batetik, Oroimenaren Bulegoa zabalduko dute, eta herritarrek bertara jo ahalko dute ekimenaren gaineko informazioa emateko edo jasotzeko.

Horrez gain, telefonoz edo idatziz ere kontaktatu ahal izango dute oriotarrek adituekin: 943-46 61 42 telefono zenbakira deituta edo memoria@aranzadi.eus helbidera idatzita.

Jabi Bucés Aranzadiko kidearen esanetan, garrantzitsuena da oriotarrek ikerketan parte hartzea, eta, horretarako, parte hartzaile bakoitzaren egoerara moldatuko direla nabarmendu du. “Nahi dugu jendea eroso eta gustura sentitzea. Batzuek nahi izango dute Oroimenaren Bulegoan bertan bildu, beste batzuek nahiago izango dute Aranzadiren egoitzara etorri; izango dira beren etxean hitz egin nahi duten herritarrak ere, hainbat arrazoiengatik”.

Ikerlariak ondo dakite memoria historikoa eta gertuko memoria ikertzeak badituztela elkarren artean hainbat desberdintasun. Memoria historikoa ikertzeko, esaterako, badituzte hainbat oztopo, biktima gehienak hilik daudelako. “Horregatik, normalean pertsona horien familiartekoak etortzen dira guregana; etxean eduki dezaketen dokumentazioa eta argazkiak ekartzen dizkigute, eta beren oroitzapenak edo etxean entzundakoa kontatzen dizkigute. Zenbait kasutan, biktima bizi bada edo seme-alabek gauza asko gogoratzen badituzte, proposatzen diegu bere esanak bidez grabatzea”. Dena dela, antropologoak argi utzi du grabazio horiek ez direla lehen hitzorduetan egiten: “Lehenik eta behin, bulegora etortzen diren herritarrekin lasai hitz egiten dugu, eta beharrezkoa ikusten badugu, eta beraiek ere ados badaude, grabazioa egiteko geratzen gara. Ez dira, ordea, galdera zailak izaten, gure helburua herritarrek lasai hitz egitea baita”, zehaztu du.

Gertuko oroimena, berriz, gai sentikorragoa dela uste du Bucések. “Normalean, biktimak bizi dira oraindik, eta testigantza emateko haibat aukera eskaintzen ditugu. Batzuk kameraren aurrean jartzeko prest azaltzen dira; beste batzuek, berriz, nahiago dute gertatutakoa idatziz pasa”. Horrez gain, herritarren konfidentziaztasuna errespetatzea ere inportantea dela argitu du Aranzadiko kideak. “Badakigu, batez ere gertuko oroimena ikertzerakoan, gertakari eta sufrimendu asko berriak direla, eta, horregatik, eskatzen duenaren anonimotasuna errespetatuko dugu. Hala ere, guztiak animatu nahi ditut parte hartzera, orain garrantzitsuena informazioa eta testigantzak biltzea delako, berandu baino lehen. Orain jasotzen ez dena ez da etorkizunean existituko eta. Gerran gertatutakoarekin esperientzia dugu, testigantza eman dezaketen pertsona asko hil direlako dagoeneko”. ■■■■



'Errepresioa genero-ikuspegitik' hitzaldia eman zuen Lourdes Herrastik irailaren 30ean, kultur etxean.



Liburua

1936ko gerraren ubera Orion. Gerra bat barruan degula liburua argitaratu zuen Iñaki Iturainek 2014an. Lan horretan 1936ko gerraren bueltan Orion gertatutako giza eskubideen urraketak bildu zituen.

Egin zaitez KARKARA laguntzaile eta hartu parte gure hileroko zozketetan

Zergatik KARKARA laguntzaile?

- Nire herriaz kalitatezko eta gertuko informazioa jasotzen jarraitu nahi dudalako. Hilero nire etxean eta uneoro **karkara.eus**-en.
- Euskaraz bizi nahi dudalako eta euskararen biziberritzea bultzatu nahi dudalako.
- **KARKARA laguntzaile**aren abantailez gozatu nahi dudalako.
- **KARKARA laguntzaile** izateko deitu **688 85 96 82** zenbakira edo idatzi **karkara@karkara.eus** helbidera. Urteko kuota: 36 euro.

PARTE HARTZEKO:

Deitu 688 85 96 82 zenbakira edo idatzi **karkara@karkara.eus** helbidera. Parte hartzeko epea gaurtik urriaren 23ko eguerdiko 12:00ak arte. Irabazlearen izena KARKARako hurrengo zenbakian argitaratuko da. KARKARAlaguntzaile eta KARKARAlaguntzaile berrientzat bakarrik.

ZOKKETEN IRABAZLEAK:

Orio Arraunketa Elkarateak eskainitako Mahala saskia Pat Cowiek irabazi du, eta bere alaba Jona Rekartek jaso zuen.

Karkarako arraun porraren irabazlea da Klari Urretabizkaia. OAEko kamiseta eta Xixario erretegian otordua eskuratu ditu.

Xabier Etxeberriaren "Txoria Nintzela" liburuaren zozketa Jon Manterolak irabazi du.



Pat Cowie. Bere alabak jaso zuen saria.



Klari Urretabizkaia



Jon Manterola

Hil honetako
KARKARAlaguntzaile
zozketak:



Kaleta pizzeria

2 pertsonantzako otordua
Kaleta pizzeriaren eskutik

PARTE HARTZEKO:

Deitu 688 85 96 82 zenbakira edo idatzi karkara@karkara.eus helbidera. Parte hartzeko epea gaurtik urriaren 23ko eguerdiko 12:00ak arte. Irabazlearen izena KARKARAKo hurrengo zenbakian argitaratuko da. KARKARAlaguntzaile eta KARKARAlaguntzaile berrientzat bakarrik.

Euskal kulturaren pizkundea(k)



IÑAKI ITURAIN iturain@gmail.com

ARGAZKIAK: UTZITAKOAK

Urriaren 3 eta 4an Orioko kiroldegian, Xabier Lizasoren Do-Re-Ni musika elkarteak antolatuta, antzerki musikal ederra eman zuten hainbat herritarrek. Ikuskizunak Eusko Ikaskuntzaren (EI) 100 urteko historia zuen ardatz, 1918an Oñatin egindako kongresuan sortu zenetik 2018ra bitartean egindako bidea. Kiroldegiko emanaldiak begiratu bat eman dio etapa horri, historian oinarrituta fikziozko istorio bat azalduz.

Eusko Ikaskuntzaren sorrerak bultzada izugarri handia eman zion Euskal Pizkunderi, 1876an Euskal Herriak bere Foruak galdu zituenean abiatu zen mugimenduari, zeina abian jarri zen alor politiko eta kulturean gure herriak munduan toki bat bilatzeko. Bere buruari *Asmoz ta Jakitez* leloa jarri zion erakundeak bidean gorabehera asko izan ditu, lau aldi guztiz desberdinetan: 1918tik 1936an gerra hasi bitartekoa; gerrako hiru urteak (1936-1939); frankismoaren diktadura (1939-1975); eta frankismo ostekoa (1975-2018).

Lau aldi horietatik lehenengoa izan zen, alde handiz, emankorrena eta arrakastatsuen Euskal Herriarentzat, 1936ko gerraren aurreko urteak. Batasun handia

egon zen kongresu haren alde politikarien aldetik ere, Hegoaldeko lau lurraldeetako ahaldu nagusiak izan baitziren batzar hartan. Batasun hark ilusio handia sortu zuen Euskal Herrian; eta urte haietan euskal kulturak aurrerapen izugarria egin zuen, jakintzaren alor guztietan: Gizarte eta Politika zientziak, Hizkuntza, Historia, Artea, Irakaskuntza, Etnografia... Kongresuak ekarri zuen hurrengo urtean (1919) Euskaltzaindiaren sorrera eta euskara baturako bidearen hasiera. Orduan jarri ziren abian beste egitasmo asko ere: emakumearen parte hartzea ikasketetan eta ikerketan, historian lehen aldiz; Autonomia Estatutuaren prestaketa, 1936an indarrean jarri zena, gerra betean; Euskal Unibertsitatearen lehen egitasmoa; euskara zabaltzeko elkarteak: Euskaltzaleak, Eusko Gaztedi...; tokian tokiko bizimoduaren eta kulturaren azterketak, herriz herri; lehenengo bertsolari txapelketak: 1935ean Basarrik eta 1936an Txirritak irabazitakoak...

**1936KO GERRAREN
AURREKO URTEETAN,
EUSKAL KULTURAK
AURRERAPEN
IZUGARRIA EGIN ZUEN**

Euskararen katedra bat sortu zen 1921ean Madrilgo Filosofia eta Letren fakultatean. Horren eragile nagusia oriotar bat izan zen, 1918ko batzarrean parte hartu zuen oriotar bakarra, Juan Zaragueta apaiz filosofoa. Eliza katoliko ofiziala ez zen agertu kongresuan hartutako zenbait erabakiren oso aldeko. Zaraguetak Elizaren alde irekiagoa ordezkatu zuen.

Euskal Jaiak zabaldu ziren herri askotan. 1924koa da Zarauzko aurreneko Euskal Jaia, orduan sortua. XIX. mende bukaeran Iparraldean sortutako Lore Jokoen jarraipen gisa sortu ziren, bertsolaritza, kantagintza, literatura, dantza... euskal kulturako hainbat alor lantzeko. 1934ko Zarauzko Euskal Jaiaren barruko Eusko Olerti egunean lehen saria eskuratu zuen Fabian Loidi apaiz olerkari oriotarrak, *Orioko umezurtza* izeneko olerkiarekin. Umezurtza Patxi Danbolin zen, bederatzi urte lehenago Orioko barran izandako istripuan aita galdu zuen mutikoa.

Iparraldean, euskal pilota suspertzeko ahalegin handia egin zuten, hango pilotari asko hil zirelako Lehenengo Mundu Gerran. Zeregin horretarako, laguntza eskatu zioten Bittor Enbil pilotari oriotarrari. Han ibili zen Enbil herriz herri, galdutako pilota-giroa suspertzen. Ederki eskertu zioten hori 1930ean Orioko plazan egindako festan. Orduan

bistaratu zuten oraindik ere elizarako aldapako etxekeo paretan (Enbilen jaiotetxea, orain apaiz etxe) dagoen harlauza, Bittorrentzako bertsoarekin.

2018an Eusko Ikaskuntzak liburukote bat argitaratu zuen, erakundearen 100 urteko historia azaltzeko. Liburu horretan, beste testigantza askoren artean, Anjel Lertxundirena dator, Euskal Pizkundera ahalbidetu eta bizi izan zuten belaunaldiko jendea

omentzeko idatzia: “Euskarari prestigioa eman. Euskararen irakaskuntzari euskarriak jarri. Ahozko literatura duindu. Literatura idatzia bide berrien arrastoan abiarazi eta noranahikoa egin. Antzerkia dinamizatu. Prentsa sortu eta suspertu. Dantza berritu, dantza berriarekin joan-etorrian. Garaiko korronteen araberako musika bultzatu, eta musika tradizionala ikertu, baliatu, ezagutarazi. Arte plastikoak abangoardiarekin

lotu, diziplina artistikoak elkarrekin harremanetan jarri... Euskarak ordu arte ezagutu zuen mugimendu kultural bizi eraginkorrena protagonizatu zuten Pizkundeko gizon-

1934KO OLERTI EGUNEAN LEHEN SARIA IRABAZI ZUEN FABIAN LOIDIK



Ez Dok Amairuko kideak Atahualpa Yupanqui eta Pako Ibañezekin Usurbilen, 1968an.

emakume haiek". Anjelek aditza erabili zuen bere idatzi laburrean, aditza da hor beti mintzagaia, esangura duena. Garbi dago Anjelek zer adierazi nahi duen: Eusko Ikaskuntzak egin egin zuen, jardun, ez zen hitz hutsetan geratu.

Xabier Lizardi izan zen beharbada Euskal Pizkundeaz idatzi zuen lehenengo poeta. Harena da, Benitok doinua emanda, urte asko geroago plazaratu zen kantu ederraren olerkia (haren lerro batzuk):

*Gauerdian hil zaigu amona gurea,
haren ipuirik al dek hik jaso gogoan?
Hik ez? Laratzak? Ezta...
Amonak gordetako sua, zu ere il ote zera?
Sua bizirik dago, galduak ez gera.
Geroztik ari nazu hauts zaharrak astintzen
aiton-amon guztien ipuiak jasotzen,
herriaren pitxiak magalean biltzen,
ez baita hil gure herria, zutitu gaitezen.
Hil ez da eta ez da hilko, guk ez badegu nahi.
Bizi irrikaz zegoen gure maitasun zai,
Egizute nerekin aberri bidea.
Bildu dezagun nonahi asaben lorea.
Ta gaurdanik goritu gure sukaldea.
Ni nor naizen asmatu: Euskal Pizkundera.*

Euskal kulturaren pizkunderak erabateko amaiera izan zuen 1936an, gerra hastearekin batera. Bukaera haren seinale batzuk izan ziren gerraren aurretik. Lizardi olerkari zarauztar handia hil egin zen

1933an. 1936ak Txirritaren heriotza ekarri zuen, gerra hasi aurreko hilabetean. Gerra hasi berritan, Lizardiren emazteak, erreketek bazetozela-eta, beldurrez, senarraren olerkiak eta paperak Oria ibaira bota zituen Tolosako etxetik. Egun hartan uretan galdu ziren paperak eta haiek gordetzen zuten guztia, gerra hark eta ondorengo diktadurak lapurtu zigun guztiaren adibide dira.

Gerra hasi berritan, Lauaxeta eta Aitzol fusilatu zituzten.

Lauaxeta euskal olerkari ezagunena zen orduan, "*dana emon behar yako maite dan askatasunari*"; Aitzol, garaiko kultur eragile sutsuena, bertsolari txapelketak eta beste hainbat kultur mugimendu

bultzatu zituen. Aitzolekin batera fusilatu zuten Hernaniko kanposantuan Aiako alkate Gabino Alustiza ere. Gerra frontean hil zen Alejandro Lizaso txistularia, *Eusko gudariak* kantuaeren doinua asmatu zuen Orioko semea.

Gerrak erabat zapuztu zituen Euskal Herriaren pizkunderako egitismo guztiak. Gerra bukatu orduko, euskarari eta euskal kulturari ate guztiak itxi zizkieten, denak, euskaraz hitz egitea debekatzeraino. "Gau luzea, gau latza, gau izar gabea, nekez gendun ikusi haren azkentzea", Lizardiren olerkiaren lehen hitzen arabera, badirudi aurreikusi egin zuela urte gutxitara Euskal Herriari zetorkion diktadurako gau luze eta latza.

Hala ere, Euskal Herriak jakin zuen zulo beltz hartatik ateratzen. Eusko Ikaskuntzan, Jose Migel Barandiaranek hartu zuen gerra aurrekoaren lekukoa. 1960ko hamarkadan, diktadura bete-betea, bigarren pizkundera egin zen Euskal Herrian, hainbat alorretan. 1968an, Elren Oñatiko kongresutik 50 urtera, beste kongresu inportante bat egin zen Oñatiko Arantzazun, euskara batuaren oinarriak jarri zituen Euskaltzaindiaren batzarra.

Arantzazu bigarren pizkunderaren ikur bilakatu zen. Hango basilika eraiki eta arte ederrez janzteko, bertan elkartu

ziren Euskal Herriko orduko artista gorenak: Saenz de Oiza, Txillida, Basterretxea, Oteiza... Euskal letren alorrean ere, gerraren ondoren jaiotako belaunaldi batek ekarpen handia egin zuen: Gabriel Aresti, Rikardo Arregi, Ramon Saizarbitoria, Arantxa Urretabizkaia, Anjel Lertxundi...

Baina bigarren pizkundearen ahalegin kolektibo haren adibide ezagunena *Ez dok*

amairu izan zen, garaiko kantari eta olerkariak bildu zituen taldea: Mikel Laboa, Xabier Lete, Lurdes Iriondo, Benito Lertxundi, Joxan Artze..., sasi guztien gainetik jardun behar izan zutenak, debekuen eta zentsuraren kontra jardunagatik, gure imaginario kolektiboko kantu eder askoren sortzaileak.

Ona litzateke 100 urte barru, beste antzerki musikal bat egiteko, oraingo pandemiaren

osteko euskal pizkundera hartzea gai, hirugarrena. Agian, lehen pausoa eman da horretarako: Elk lehendakari berria du irailaren 19tik, historian lehenengo aldiz emakumea: Ana Urkiza. Euskal gizarteak lan egiten baldin badu musikaleko antzezleek oriotarrek irailko entsaioetan jarri duten gogo, kemen eta ilusioarekin, loraldi berria piztuko dugu Euskal Herrian. ■



Euskaltzaindiako kideak, euskara batuaren oinarriak jarri zituen Arantzazuko kongresuan. Atzean, Oteizaren apostoluak.

Musika, zaharzarroan -ere- onuragarri

Do Re Ni ikerketaren barruan, *Eusko Ikaskuntza* musikalarerekin boluntarioak estimulatu nahi izan dituzte, musika terapia zaharzarro aktiboa izateko onuragarria dela erakusteko.

Testua: **Iñigo Gaiton eta
Aiora Larrañaga
Solaberrieta.**

Argazkiak: **Arnaitz Rubio
Aprea eta Aiora Larrañaga
Solaberrieta.**

Do Re Ni proiektuko boluntarioak ikerketa prozesuan murgilduta daude bete-betean, eta lehengo asteburuan, egiten ari diren lanaren zati bat jendaurrean erakutsi zuten. Izan ere, proiektuko partaideek *Eusko Ikaskuntza* musikala eman zuten estreinakoz Karela kiroldegian.

Do Re Ni proiektuaren zuzendari Xabier Lizasok azaldu duenez, musikala aitzakia bat da ikerketarako, ariketa praktiko bat. "Helburua da zientifikoki frogatzea musika terapia oso onuragarria dela zahartze aktiboa lortzeko. Hala, lehen lanketan boluntarioak estimulatzea izan dugu helburu, eta, horretarako, emozionalki esperientzia bizia eta indartsua sortu nahi izan dugu, batez ere denbora gutxi dugulako proiektua garatzeko", adierazi du. Hasiera batean, proiektu luzeagoa egiteko asmoa zuten, baina ikerketa motza egiteko finantzazioa lortu du Do Re Ni, eta COVID-19aren pandemiak are gehiago murriztu du denbora tartea.

Dena dela, proiektuak aurrera jarraitzen du, eta Lizasok zehaztu duenez, Osakidetza hainbat espezialista boluntarioekin ere bildu dira, haien bizipenak ezagutzeko. Osakidetza musika terapiak eskaintzen dituen aukerak aztertzen ari da, eta horregatik jo dute Do Re Ni-ko partaideengana.

Garunaren estimulazioa

Arduradunek bi multzotan banatu dituzte boluntarioak ikerketa egiteko: aktiboak eta pasiboak. "Espero duguna da, aste hauetako esperientzia bizi izan dutenek emaitza hobek ematea garunaren estimulazioari dagokionez, jaso ez dutenek baino", zehaztu du Lizasok.

Izan ere, garunak momentu batzuetan lan gehiago egiten du beste batzuetan baino. "Erresonantzia magnetikoa asmatu zutenean,

neurozientziaren ordura arteko oinarriak erori egin ziren. Garunak jardunik handiena noiz duen jakitean, zientzialariak harrিতuta geratu ziren: lo gaudenean, begiak itxita ditugunean eta musika egitean. Hiru une horietan, etengabe aritzen da lanean”.

Musika garunaren gimnasia dela esan izan da. “Gorputzaren zaintza fisikoari garrantzia handia ematen diogun bezala, garunari oraindik ez diogu behar duen arreta eskaintzen”, dio Lizasok. Musikak zientifikoki balio handia duela ikusi da azken urteetan, eta kultura edo aisialdirako garrantzitsua izateaz gain, osasun arlorako ere balio duela azpimarratu du.



Boluntarioak entseatzeko kiroldegian.

Eusko Ikaskuntza musikala

Do Re Ni ikerketako boluntarioek hilabete egin zuten egunero Arraunetxera joaten, musikala prestatzera. Han, Lizaso eta beste espezialisten gidaritzapean, kantua eta dantza landu zituzten egunero, bi ordu eta erdiz. Eusko Ikaskuntzaren inguruko musikakal islatu zuen hilabetez egindako lanaren emaitza.

Lizasoren esanetan, Eusko Ikaskuntza erakundea sortu zutenek erabaki nobleak hartu zituzten garai hartarako, eta, horri aitortza egiteko erabaki zuten gaia musikalerako aukeratzea: “Ez nuen Eusko Ikaskuntzaren sorrera ondo ezagutzen, eta ETBn dokumental bat ikusten ari nintzela, egin zutenaren balio ikaragarriaz jabetu nintzen. Horrek bultzatzen ninduen musikala gaiaren bueltan egitera”, adierazi du. Erabaki noble horiek izan ziren, besteak beste, emakumeek gizartearen beste toki bat izan behar zutelaz azaltzea, hezkuntza zentroen garrantzia aldarrikatzea, euskarak munduan toki bat izan behar zuela adieraztea, ... “Lehen Mundu Gerrak iraun zuen bitartean, dirutza sartu zen Euskal Herrian. Bizkaiko ontzioletan itsasontziak egiten ziren atzerrian saltzeko; Gipuzkoan, berriz, armak. Hala, diruaren zati bat Eusko Ikaskuntzan inbertitzea erabaki zen, gizarte hobea sortzen”, zehaztu du Lizasok.

Eusko Ikaskuntza Arabako, Bizkaiko, Gipuzkoako eta Nafarroako Foru Aldundiek sortu zuten 1918an, eta, haren sorrera, mugarririk izan zen euskal kultura-modernitatearen hasieran. Oñatin egin zen erakundearen aurreneko kongresua, eta hamarkadaz hamarkada, lan zientifiko eta kultura garatzen dihardute gaurdaino.

Boluntarioen lan “bikaina”

Musikalean antzerkia, kantua eta dantza uztartu dituzte erakundearen sorrera azaltzeko, eta Xabier Lizasok aitortu du boluntarioak lan “bikaina” egiten ari direla. “Gainera, giro ederra

**DO RE NI IKERKETAKO
BOLUNTARIOEK
HILABETE EGIN ZUTEN
ARRAUNETXERA
EGUNERO JOATEN**

**ANTZERKIA, KANTUA
ETA DANTZA UZTARTU
DITUZTE EUSKO
IKASKUNTZAREN
SORRERA AZALTZEKO**



%100 etxean egina
PIZZERIA
KALETA

Arrantzale kalea, 10 943-24 89 46



kutixi
kafetegia

Aritzaga 9 • ORIO • 943-13 15 17



Katu
Horia
albaritaritza klinika

ESTROPALARZ, 10
20810 ORIO
tel. 943 11 66 99

LORRIKIDOK
668891129



Lizaso
Dekorazioa

Eusko Gudari, 48 • ORIO • 943-83 07 84
itzilizaso@gmail.com



KORTABERRI
arotz lanak

Imanol Illarramendi
Aia (Gipuzkoa)

kortaberri.arotza@hotmail.com 665 70 33 47



MARJO
ILEAPAINDEGIA

Eusko Gudari, 8 behea • ORIO
943-13 47 29

libe
dietetika
elikadura aholkularitza

943-53 64 94
697 23 86 56

Eusko gudariak, 35 • ORIO
(sarrera Arrantzale kaleatik)


libegarmendia@gmail.com
www.libegarmendia.com



Ordo elikatuz Bizi


MENDIZABAL
AROTZEGIA
Neurriko armairuak eta egurlanak

Altxerri bidea, Beti-Alai etxea • AIA-ORIO
943-83 11 75 • 645 70 84 91
mendi@arotzgi.net



niko
taberna

Karta
Pintxo tradizionalak
Okindegia



Palota Kalea, 5 • 20810 Orio • Egin erreserba 943-53 61 27



narau
school & translations



www.narau-school.com

Eusko Gudari 29 - ORIO
943-83 11 16
648 97 64 70
info@narau-school.com



OINARRI **PODOLOGIA** **ZENTROA**

Arrantzale kalea, 63 behea
ORIO
943-57 53 61
oinarri@podologia-oinarri.com
www.podologia-oinarri.com

sortu da parte hartzaileen artean. Oso gustura nago egiten ari garen lanarekin. Taldekideen erdiak edo musikaren munduan ibilitakoak dira, baina gainerakoentzat, guztiz berria da gaia. Horregatik, hasieran saiatu ginen kantatzeko eta buruz ikasteko erraza zen obra konposatzen, musikal batek izan dezakeen konplexutasuna arintzeko». Dena dela, entseguekin hasi orduko, Lizaso ohartu zen nahikoa azkar eta ondo ikasten ari zirela boluntarioak, eta aldaketak egin zituen plangintzan, "ez genuelako errazegia izaterik nahi".

"Arteak bizitza era askeagoan bizitzeko aukera ematen du"

CRISTINA SALSAMENDI

Aurretik halako ikerketaren batean parte hartutakoa al zara?

Ez, ez, hau izan da aurrenekoa. Egia esan, ez nuen halako proiektuen berri.

Zer izan da ikerketako gauzarik onena?

Sentimenduak asko mugitu izana. Orokorrean, aukera asko eskaintzen dituen proiektua dela irudituz zait. Lan bikaina ari dira egiten Xabier Lizaso eta lantaldea.

Zer fase izan dituzte?

Boluntarioak bi taldetan banatuta gaude: aktiboak, ni nagoen taldea, eta aktibo ez direnak. Abuztu amaieran, denoi egin zizkiguten azterketa kogntibo eta psikiatrikoak. Gero, dena bukatzen denean, berriro egingo dizkigute, aktibo egon garenon eta ez direnen arteko aldea ikusteko. Aste hauetan guztietan musikaren bitartez gure burmuina estimulatzen ibili gara, eta ikusi nahi dute, bi taldeen emaitzak alderatuz, horrek zer onura dituen.

Nolakoa izan da musikalaren prestaketa?

Hilabete eman dugu, egunero bi ordu eta erdiz, prestaketa



lanetan. Aurreneko egunean euskal kantak abesten aritu ginen. Gero, dantzari heldu genion, eta azkenik, musikalari.

Ba al zenuen esperientziarik

musika munduan?

Ez gehiegi. Musika gustatzen zait, baina ez dut talenturik. Garai batean Salatxo abesbatzan egin nuen saiakera, baina ez dut ahots onik, ez da nire esparrua.

Antzerkigintzan bai, ordea.

Donostiara joaten naiz antzerkia egiten ikastera, eta, egia esan, han ikasitakoa baliagarria izan zait *Eusko Ikaskuntza* musikala prestatzeko.

Zer ematen dizu antzerkiak?

Barrua hustutzeko aukera. Egiten ditugun entseguetan, barrutik ateratzen zaiguna kolpetik esateko ariketak egiten ditugu, eta, egia esan, on egiten dit. Gure bizimoduan, gehiago edo gutxiago, denok isiltzen ditugu gauzak; ez ditugu sentimenduak oso gordin azaltzen, eguneroko bizitzako egoera askok hala eskatzen dutelako. Bada, barruan pilatutako hori ateratzeko aukera ematen du antzerkiak.

Pintatu ere egiten duzu. Zer lotura ikusten diozu musikarekin?

Bi arte diziplinetan adierazten dituzu zure sentimenduak, besteek pentsatu dezaketenez ahaztuz. Bietan zara libre nahi duzuna adierazteko.

Zer onura du arteak zahartzaroaren atarian?

Esan bezala, gizartean harremantzeko dugun moduari erreparatuta, onuragarria da sentimenduak ateratzen laguntzen dizun edozer gauza. Zahartzaroaren atarian, horrez gain, primerakoa iruditzen zait halako proiektuen bidez harreman berriak egitea.

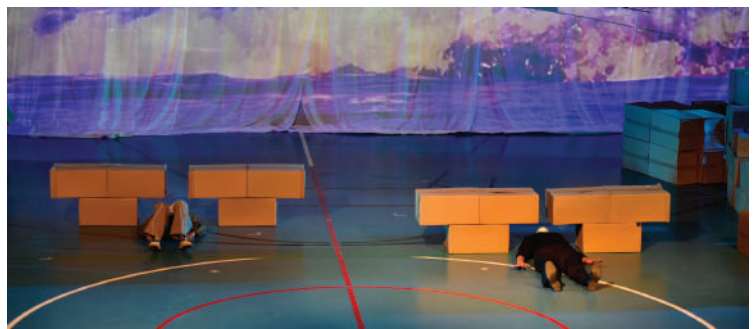
Nolako harremana duzue Do Re Ni-ko partaideen artean?

Bikaina! Oso gustura gabiltza denok. Barre piloa egiten dugu.

Ikerketa barrutik ezagutu eta gero, halako gehiagoren aldekoa al zara?

Bai, dudarik gabe. Iruditzen zait udalak halako egitasmoen, eta orokorrean, kulturaren alde gehiago egin behar duela. Nire kasuan, antzerkia ikastera Donostiara joan behar izaten dut, eta, margotzera, berriz Zarautzera. Iruditzen zait herrian aukera egon beharko lukeela halakoetarako.







Xabier Lizaso entseguko une batean.

Kiroldegian egindako musikala kontzientzia handiarekin prestatu zuten, xehetasun guztiak kontuan hartuz: jantziak, orrazkera, makillajea, argiak... "Oso serio hartu dugu ikuskizuna, uste dugulako horrek ere boluntarioak estimulatzeko balio duela", adierazi du proiektuaren zuzendariak.

Aurrera begira

Datozen asteetan, boluntarioei berriro kontrolak egingo dizkiete ikerketako arduradunek. Gero, eskuratutako datuak aztertuko dituzte, eta azkenik, txostena osatuko dute. "Azken dokumentua eskuartean dugunean atzerriko espezialistak etorriko dira azterketaren emaitzei haien oniritzia ematera", eman du jakitera Lizasok. Espezialistekin bilera abenduaren 11n egitea espero dute, eta, dena ondo bidean bada, abenduaren 19an bukatuko da prozesu osoa, emaitzak argitara emanez.

Aurrera begira, ikerketa sakonago bat egitea gustatuko litzaioke Lizasori. "Zoriturrez, hasieran espero baino denbora tarte laburragoan egin behar izan dugu dena. Horrek ekarri du lagina —aztertutako jende kopurua— txikiagoa izatea; beraz, ikerketa ez da nahi bezain sakona izan. Neurologia esparruko ikerketek 4 edo 5 urteko iraupena izatea nahikoa ohikoa da; Do Re Ni-ren lehen edizio honekin indarra hartu nahi dugu, aurrerago saiakera handiago bat egiteko. Europara joko dugu baliabide gehiagoren bila".

"Konplizitate berezia sortu da adin desberdineko lagunen artean"

MARIBEL BRUÑO

Nola bizi izan duzu ikerketa?

Dena oso modu ludikoan planteatu dute, eta gozamena izan da niretzat. Primeran pasatu dugu kantuan, dantzan... Indarberrituta atera naiz saio bakoitzetik. Aktibitate oso atseginak egin ditugu.

Aurretik halako ikerketaren batean parte hartutakoa al zara?

Ez, eta horrek ere sortzen zidan irrika berezia, azterketa zientifiko baten parte izateak.

Zer destakatuko zenuke proiektuaz?

Adin desberdinetako lagunen artean sortu den konplizitatea.

Bakoitza bere neurrian, denerako prest egon gara, eta talde benetan dinamikoa eta aktiboa sortu dugu. Harreman sarean leihoa irekitzeko ere balio izan dit ikerketak, aberasgarria izan da niretzat. Proiektuaren helburu nagusia zientifikoa denez, eta, ez artistikoa, horrek presioa kendu digu musikala prestatzerakoan, eta oso lasai hartu dugu.

Jendea askatu al da?

Bai. Parte hartzeko jarrera ikaragarria izan dugu denok. Entseguez gain, asko etxean



ere aritu da lanean, gogo handiarekin. Norberaren arabera, gauza bat edo bestea egitea aukeratu dugu, eta denerako prest egon gara.

Atzeman al duzu burua zaintzearen aldeko kontzientzia handiagoa zure bueltako jendearen artean?

Bai, kontzientzia handiagoa da. Taldean gaudenok jarrera aktiboa erakutsi dugu, eta emaitzak lortzen badira, pozgarria izango da gaitz neurologikoei aurre egiteko gure aletxo jarri izana.

"Xabierrek primerako lana egin du taldearekin"**MARIJE AZKUE****Nolatan animatu zinen parte hartzea?**

Proiektua interesgarria iruditu zitzaidan hasieratik. Erretiroa hartu nuenetik nahikoa denbora libre dudanez, boluntario modura parte hartzea erabaki nuen.

Musikarekin harremanik izan al duzu aurretik?

Dakidan solfeo apurra Patxi Olidenek erakutsi zidan, gure osabak. Musikaz gain, gorputz koordinazioa ere landu dugu ikerketan. Egia esan, musikalaren prestaketak



denetarik probatzeko aukera eman digu: dantza, musika,...

Ba al zenuen halako ikerketen berri lehenagotik?

Besteren baten ezaguera izan nuen

duela urte batzuk, baina uste dut ez zela aurrera atera.

Nola bizi izan duzu musikalaren prestaketa?

Hasiera batean, harridura pixka batekin, osasun krisia dela eta, Xabierrek proiektuarekin aurrera egitea erabaki zuelako. Arraunetxan egin ditugu entseguak, eta zorrotz gorde

ditugu babes neurriak.

Bizipenari dagokionez, oso gustura ibili naiz. Lizasok badaki jendearekin lan egiten; aurretik ikusia nuen eskolan umeekin, eta helduekin ere esku ona du, oso fina da.

Lantaldeak lan oso ona egin duela iruditzen zait. Gurea izan da errazena: hara joan, zer egin behar den galdetu, eta hura ahalik eta ondoen egiten saiatzea.

Irakasle lanetan urte luzez aritu eta gero, ikasle paperera pasa zara orain.

Bai, eta gozamina da, kar-kar-kar! ■■■

Mandarala taldeak ekin dio bere 15.ikasturteari: "Badakigu aurtengo ikasturte hasiera desberdina izan dela, baina ilusioz jarraitzen dugu herritarrei, norberaren ongizaterako tresnak eskaintzen"

- Yoga Dinamikoa / Hirugarren adinekoentzat Yoga
- Chikung CFQ Hastapena / Chikung CFQ hirugarren adinekoentzat
- Literatura sormeneko ikastaroa
- *Vivir un Buen Morir y el Arte de acompañar* formazioa
- *Intuizio eta energia* eskolaren ikastaroak
- *Transitando hacia el final de la vida* proiektuaren jarraipena

- 'Heriotzari bizia ematen, heriotzak garrantzia duelako' festibala Azaroak 1-7 bitartean
- www.dandolavidaalamuerte.org



Eta beste hainbat ekitaldi, urtean zehar ere eskaintzeko prest: sendabelarrak, meditazioa, arteterapia... Gure web orria kontsultatzera gonbidatzen zaituztegu: www.mandarataldea.com



mandalara taldea



Talde baten konpromisoa

XANTI ZABALETA ORIO A.E.-KO ENTRENATZAILEA



Zein izan da zure ibilbidea arraun munduan?

Orion hasi nintzen arraunean 1989an, eta 2001 arte bertan aritu nintzen. Aipatu behar dut tartea hartan bi urte egon nintzela arraunean egin gabe. Ondoren Bermeora joan nintzen, eta han bi etapa burutu nituen: 2002-2004 eta 2007-2010. Tarte horretan, 2005ean, Zumaian aritu nintzen arraunean. Arraunlari etapa utzi ondoren, entrenatzaile lanetan hasi nintzen Zumaian, bertan 2011-2013 urteak osatu nituen. Oriora etorri nintzen 2016ko martxoan, eta gaur arte. **Ze esperientzia eta oroimen dituzu garai bakoitzaz?**

Kirol aldetik, esperientziak desberdinak izan dira talde guztietan. Hor daude talde bakoitzarekin lortutako emaitzak hori adierazteko. Bestalde, badaude talde guztietan bizi ditudan sentsazio amankomunak: jende mota

askoren arteko elkarkidetzeta, taldekide guztien arteko harremana eta talde guztietan lortutako aberastasun pertsonala.

Sariak hor daude, eta ibilbidearen isla dira, baina jendea eta lagunak betirako gelditzen dira.

Zu gizonezkoen eta emakumezkoen entrenatzailea izan zara. Zer aipatuko zenuke arlo honetan?

Desberdintasun asko daude. Neskek koordinazioa eta teknika heziketa azkarrago asimilatzen dute. Mutilak, berriz, fisikoki indartsuagoak dira, eta horrek bere abantailak ditu.

Kudeatzeko garaian, harremanak azalekoagoak eta zehatzagoak dira mutilekin.

Kontuan izan behar da hau nire iritzia dela, eta gizon baten ikuspegitik esana dagoela.

Zer iritzi duzu Orion egin dituzun urte hauei buruz?

Taldearen progresioa ikusita, eta pixkanaka emaitzak lortu izanak, satisfazio handia ematen dit. Herrikoa izanik eta taldekideak gertukoak izateak, are eta poz handiagoa sentiarazten dit.

Zer azpimarratuko zenuke bukatu berri den denboraldiaz?

Konfinatuta egon eta gero, taldeak erakutsi duen konpromisoa urte osoa hor egoteko. Zaila da maila hori lortzea egoera honetan. ■



Klasera bueltan

Aurten ez dugu ikasturtea ohi bezala hasi. Hasteko, normalean baino goizago esnatu behar dugu 08:20an ate parean egoteko. Bizikletak utzi ondoren, ilaran guztioi tenperatura neurtzen digute. Gainera, klaserako bidea gezi mordo batekin adierazita dugu, eta klasean mahaiak “bi metrora” ditugu.

Protokolo edota segurtasun neurriak beharrezkoak dira, baina horrek ez du esan nahi nahikoak iruditzen zaizkidanik berriro berrogeialdian ez sartzeko. Hala ere, nahiz eta neurri batzuk hobetzea beharrezkoa litzatekeen, hobe da mediku eta profesionalen kasu egitea, berriro etxera bueltatu nahi ez badugu.

Koronabirusa batera eta bestera ibili arren eskolan hasi gara, baina, nola ez, protokolo bat jarraituz. Goizean, gelaka antolatzen gara jolaslekuan, tenperatura hartu eta gel hidroalkoholikoa emateko. Gelan, mahaiak banaka daude eta musukoa beti jantzita eraman behar da.

Ikastetxeak hartutako neurriak egokiak direla iruditzen zait, nahiz eta ez izan pentsatzen nuen bezain zorrotzak. Dena dela, ez zait batera gustatzen musukoarekin egon behar izatea, bero handia ematen duelako eta betaurrekoak lurruntzen zaizkidalako. Gainontzean, ordea, gustatzen zaizkit egoerari aurre egiteko hartutako neurriak. ■



Itxialdiak ez gaitzala geratu!

Askotan entzun izan da kirola eta jarduera fisikoa egiteak onura fisiko zein psikologiko nabarmenak eragiten dituela. Tesi hau defenditzen duten gero eta ebidentzia zientifiko gehiago dago munduan. Estatu Batuetan 2017an Booth FW eta kolaboratzaileek¹ argitaraturiko ikerketa batean ondorioztatu zuten jarduera fisiko ezak “bizi kalitatea gutxitzen duela eta hiltzeko arriskua azeleratzen duela”. Espainian, urte berean, Ruiz-Casado A. eta kolaboratzaileek² eginiko ikerketa batean azaldu zuten intentsitate ertain altuko jarduera fisikoa maiztasun batekin egiteak, minbizi motaren bat pairatzeko arriskua gutxitzen duela.

Baina jarduera fisikoa osasun fisikoaz haratago doan fenomeno da, niretzat kirola

egitearen arrazoi garrantzitsuena ez da soilik osasuntsu egotea, kirolaren benetako muina sozializazio prozesuan duen eragina baita. Aristoteles (K.a 384- K.a 322) filosofo eta zientzialariak zioen giza espeziea animalia soziala dela. Bizi izan dugun itxialdiak zerbait erakutsi badigu, horixe izan da hain justu ere, izaki sozialak garela eta elkarrenkintza eta elkarren arteko harremanak beharrezko ditugula. Berrogeialdiak iraun duen bitartean, haurren zein gazteen sozializazio prozesu horretan ezinbestekoak diren bi alor geratu zaizkigu etxean giltzapetuta. Batetik, ezinbestekoak eta ordezkaezinak diren aurrez aurreko eskolak; bestetik, gorago aipatu bezala, sozializazio prozesuan hain garrantzizkoa den kirola eta jarduera fisikoa.

1984an Michael Trulson psikologian doktoreak, jarduera fisiko programatu batek gazteengan zuen eragina aztertu zuen. Kasu honetan taekwondo saio programatuak gauzatu ziren eta parte hartu zuten gazteek ohikoa baino agresibitate maila baxuagoa, antsietate maila baxuagoa, gaitasun sozial handiagoak eta autoestima hobea erakutsi zuten (Trulson M. 1984)³. Ikerketa honen garrantzitsuena ez da taekwondoa praktikatu izana, kirol horren ordezkari beste edozein kirol edo jarduera jarri baitezakegu, garrantzitsuena gustuko dugun jarduera bat topatu eta maiztasun jakin batekin praktikatzea da.

Aprobetxatu dezagun beraz, kalean lagunekin pasa dezakegun egun bakoitza gustuko ditugun gauza horiez

HAUXE BAI JENEROA!



gain, kirola eta jarduera fisikoa praktikatzeko. Ziur jende askok, konfinatuta egon arren, egunero kirola egiteko ohiturari eutsi diola, baina badira kontrako kasuak ere, beren kirol praktikak alde batera utzi dutenak. Azken kasu hauetako bat baino gehiago ezagutu dut gazteen artean, batez ere taldeko kirolen bat egiten dutenen artean.

Zorionez, badirudi atzean geratu dela gizarte osoa konfinatuta geratzearen mamua, baina eguneroko ogi bihurtu zaigu berrogeialdia egin beharra PCR baten emaitzaren zain gaudenean edo kontaktu estu batek positibo eman duenean. Beraz, denok etxean sartuta geratu ez arren, banakako, taldeko edo familiako berrogeialdiak ohikoak bihurtuko dira. Garrantzitsua izango da beraz, berrogeialdian gauden

bitartean gustuko dugun jarduera fisiko hori aurkitzea eta denbora eta espazioa eskaintzea praktikari. Gure gorputzak, garunak eta baita ingurukoek ere eskertuko dute.

Itxialdiak ez gaitzala geratu! ■■■

¹ Booth FW, Roberts CK, Thyfault JP, Rueggsegger GN, Toedebusch RG. **Role of Inactivity in Chronic Diseases: Evolutionary Insight and Pathophysiological Mechanisms.**

² Ruiz-Casado A, Martín-Ruiz A, Pérez LM, Provencio M, Fiuza-Luces C, Lucia A. **Exercise and the Hallmarks of Cancer. Trends in cáncer, 2017, vol 3, Issue 6, Pages 423-441. DOI: 10.1016/j.trecan.2017.04.007.**

³ Tulsion, M. (1986). **Martial arts training: A novel cure for juvenile delinquency. Human Relations, 39, 1131-1140.**

NIRE HONETAN



IÑIGO GAITON

Urre berdea

Gure aitona-amonak aguakatea ezagutu eta probatu gabe joan ziren gora, eta, ez dut uste, horregatik behintzat, pena handiegirik izango zutenik. Ideia hori etorri zitzaidan aurreko batean burura, goizean goiz, tostada pareta egiten ari nintzen bitartean.

Aguakatea ogi xigortuan zabaldua, olio, gatz eta pipermin pixkatekin; aguakatea, urdaiazpikoa eta gaztarekin; aguakatea, letxuga eta tipulinarekin; aguakatea, nonahi Instagramen eta elikadura osasuntsuaren inguruko artikuluetan. Zer du, bada, ditxosozko fruituak, azken urteetan gure etxeetan halako indarrarekin sartu izateko? Diotena bezain *superalimento*-a al da, propietate on mordoaz gain txarretik gutxi duena? Gantz kopuru altu samarra du, eta Mexikon prekarietatea, biolentzia eta basogabetze basatiak eragin ditu fruituaren ustiaketa neurrigabeak, baina ezer gutxi gehiago; kezkatuko gaituen arazo larririk ez, gure eguneroko bizitzan.

Ez dut gogoratzen *urre berderik* —hala ere deitzen zaio— gure amonaren sukaldean, babarrun, txorixo, legatz, baina, tripaki edo porru artean. Sukalde hura bai itsasargia, munduan bat balitz, garai moderno, #cool, transgeniko, #healthy eta aldrebes hauetan bide onari eusteko. ■■■



PUBLIZITATEA

PERTSIANAK
aluminioa
motorrak
automatismoak
konponketak

600 70 52 27 · 943-13 29 01
pakoimaz@hotmail.com · ORIO



Portu
Enitegia - Jatebela

Kazolitat, baserriko oilaskoa,
parrillako errekiak, eguneko menua...

Santio Erreka auzoa, z/g · AIA
943-89 44 34



Sagasti
LEIHOAK

Tel.: 943-13 00 77 - Fax 943-53 71 50
sagasti@sagastileihoak.com
Eusko Gudari, 7
20810 Orio

Kalitazteko materialak
PVC eta aluminioa · Isolamendu termiko eta akustikoa
Salmenta osteko zerbitzua

Roberto Sagasti

www.sagastileihoak.com



Orioko Herri Ikastola
Herri Onurako Kooperatiba

Abeslari kalea, 8
943-83 47 04
Fax-a: 943-13 09 38
orio@ikastola.eus
www.oriokoikastola.eus



Oreka
fisioterapia

Eusko Gudari, 54 · 943-13 35 37

Ekografia muskulo-eskeletikoa
Eskuzko terapia · Talka-uhinak
Masaje terapeutikoa · Osteopatia



Seguros Bilbao Santi Barranco
Orioko Ordezkarria

Endaia Enparantza, 1 · ORIO · sbarranco@segurosbilbao.com
943-11 16 00 · 688 71 48 69



SU KIA
TABERNA · JATETXEA

Eguneko menua
Asteburuetakoa
Oilaskoak eramateko
Ogitartekoak
Plater konbinatuak
Terraza ederra
(alboan umeentzako parkea)

Abaromendi 38, behea 1
ORIO · 943-89 21 29



ORANGA
burdindegia

Opari, menaje eta erremintak

Eusko Gudari, 5 · ORIO · 943-83 12 36



Zaragueta IPI
HERRI ESKOLA 2-16

943-89 40 52
012137aa@hezkuntza.net

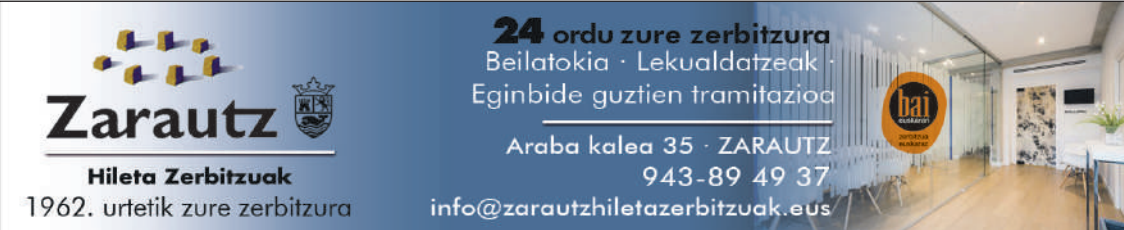


Zarautz

Hileta Zerbitzuak
1962. urtetik zure zerbitzura

24 ordu zure zerbitzura
Beilatokia · Lekualdatzeak ·
Eginbide guztien tramitazioa

Araba kalea 35 · ZARAUZ
943-89 49 37
info@zarautzhiletazerbitzuak.eus



Gorputzaren zainketa eta kontzientzia soziala



IÑIGO LASA
OSTEOPATA

Hamaika urte pasa dira dagoeneko herrian kontsulta zabaldu nuenetik. Ingalaterran osteopatia ikasketak egin eta hona itzulitakoan, arreta piztu zidan zerbaitek: hango gizartearekin konparatuta, hemen, orokorrean, kasu gutxiago egiten zitzaion gorputzaren zainketari. Garbi ikusi nuen hori, Orion lanean hasi eta aurreneko urteetan.

Jarraitu aurretik, joera hori pixkanaka aldatzen joan dela nabarmendu nahiko nuke. Gaur egun, gazte, heldu eta edadekoek kontzientzia handiagoa dugu ongizate orokorrarekiko. Hain zuzen ere, horri heldu nahi diot, niri dagokidan esparrutik; osteopatiatik, zehatzago esanda.

Osteopatiak ikuspuntu holistikoa du gorputza ulertzeko, eta hori izan zen, nagusiki, ikasketak egitera bultzatu ninduen. Lesio desberdinak artatzeko, arazoaren sustraira jotzen du osteopatiak, errora, eta teknika asko eskaintzen ditu gaixotasun edo lesio desberdinei erremedioa jartzeko.

Hemen, lehen behintzat, jendeak minarekin bakarrik jotzen zuen gure kontsultara. Ingalaterran, berriz, hortzak eguneroko garbitzen ditugun

modura, bizkarrezurraren zainketa maiztasunez egiten den zerbait da, modu batera edo bestera. Osteopatia oso sartua dago hango gizartean, eta, minik izan gabe ere, ohikoa da kontsultetara jotzea, gorputzeko artikulazioak askatzera eta bizkarrezurrari *mantenu lanak* egitera. Haurdunaldi prozesuetan ere, adibidez, osteopatek lan asko egiten dute, eta jaioberrieekin ere bai.

Aipatu dudan bezala, hemen ere ari gara gure ohiturak aldatzen, eta gero eta jende gehiagok jotzen du gurera bizkarrezurreko *mantenu* hori egitera, autoari aldikako azterketak egiten zaizkion bezalaxe. Bizkarraren zainketa ondo eginez gero, besteak beste, artrosiak edo herniak ekiditeko edo atzeratzeko aukera izaten da. Bizkarrari zainketa ona ematen dion pertsonak, ondo ezagutzen ditu horren onurak eta ongizatea.

Dena den, oraindik ere, jende asko etortzen zaigu gaixotasun aurreratuekin; artrosiarekin dezente, adibidez, eta hor gutxi egin daiteke. Mina arindu bai, baina sendatu ez. Berandu konturatzen gara askotan.

Osteopatiatz gain, ariketa fisiko moderatua ere ona da bizkarraren mantenturako, eta orokorrean, gorputzarentzat. Gure kasuan, pilates, *core*, hipopresiboak eta aerobic

klaseekin proba egitea erabaki genuen osteopatiaren osagarri modura, eta jende gero eta gehiago dabil saioetan, zahar eta gazte. Gihar eta artikulazioen mugikortasuna asko lantzen dugu, eta aukera guztiak dira egokiak bizkarrezurra, eta gorputza orokorrean, sendo mantentzeko. Agurtzane irakasleak duen ezagutza eta energiarekin, zuzen-zuzen ateratzen dira denak gelatik, kar-kar-kar.

Bestalde, gure bizimodua gero eta sedentarioagoa da, eta horrek zainketa lan gehiago eskatzen du. Jakina da: gorputza gero eta gutxiago mugitu, arazo gehiago. Hortaz, komeni da, adibidez, ordenagailuaren aurrean zortzi ordu egon ondoren, gorputzari mugimendua eta askatasuna berreskuratzen laguntzeko pilates edo bestelako ariketak egitea, etorkizuneko lesioak ekiditeko. Lan sedentarioak, epe luzera, posturaliki asko aldatzen du gorputza, lesio eta gaixotasunak izateko arriskua areagotuz.

Lehen ere aipatu dudan arren, aholku batekin bukatuko dut artikulua: ez egon mina azaldu zain, eta, tarteka, egin gorputzeko atal desberdinen azterketa eta mantentzea—bizkarrezurra, hortzak, oinak, ...—. Gorputzak eskertuko dizu, epe ertain-luzera. ■■■

Xarkitektura www.xsarkitektura.com
herrikobarra, 11 behea • ZARAUTZ • 943-13 43 58

eraikuntza zerbitzuak
eraikinen mantenua
errehabilitazioak
proiektuak
txostenak
ITE-ak
obrak





ZINKU ERAIKUNTZAK

- Igeltserotza orokorra
- Etxebizitzen erreformak
- Teilatuak
- Sukalde, komunak, etb.
- Eraisketak

*deitu eta eskatu aurrekontua
konpromisorik gabe*

Ander Zinkunegi
667 74 02 79

Sinergia
fisioterapia eta ikerkuntza

Ibai ondo, 1 behea • ORIO
943-13 05 77 • 685 71 85 95
sinergiafisioterapia.com  

- **Lesioak:** bihurdurak, tendinitisiak, zaintiratuak, kontrakturak, hanka handituak, artrosia, kirurgia osteko birgaitzea, bizkar hezurreko arazoak, arnas gaixotasunak haur eta helduetan, lesio neurologikoak, haurdunaldirako tratamendu bereziak, erditze ondorengo errekupezioa.
- **Tratamenduak:** terapia manuala, osteopatia, masajeak, drainatze linfatikoa, arnas fisioterapia, kinesoaping-a, pilates, abdominaletako gimnasia hipopresioa (GAH), REDCORD.

BIYONA
BERRIKUNTZAK-BARNE DISEINUA

etxea sukaldea
bainugela ...
leihoak
etxeko altzariak

eraberritzekotan?



Bisita gaitzazu

 Abendaño poligonoa, 2 • ZARAUTZ •  943-13 50 16 • www.biyona.net

Gure gain



TESTUA: JABI ZABALETA

Irakurri berri dut, irailean, Carme Junyent hizkuntzalari katalanaren *El futur del catala depen de tu* liburua (“Katalanaren etorkizuna zeure gain dago”). Junyent oso kezkatuta agertzen da katalanak daraman martxa eskasarekin eta, besteak beste, esaten du, ezer aldatzen ez bada, hizkuntza galbidean izan daitekeela hemendik 20 urtera, 2040an, erabileraren oraingo gainbeherak segitzen badu eta datorren belaunaldian katalanaren etxeko transmisioa eteten bada.

Horrelako kontuak irakurri eta euskaldun euskaltzalearen aurreneko inpresioa da: «Ai, ama! Aditu katalanek hori esaten badute, zer ez ote dugu guk esan behar, askoz egoera okerragoan gaude-eta?». Atera kontuak: Katalunian, gaur egun, biztanleen %94,4k ulertzen du katalana eta %81,2 da hitz egiteko gauza (Euskal Herrian horrelako datuak ez dauzkagu ezta Orion ere!). Eta ez hasi gurearekin konparatzen hango prentsa, liburugintza, ikus-entzunezko sektorea, katalanezko kulturaren indarra, politikariaren erabilera, eta abar, negargura sartuko zaigu-eta.

Eta, hala ere, gaiaz gehien dakienetako batek (inor gutxi ukatuko dio meritu hori Carme Junyent-i) alarma gorria pizteko

premia sentitu du, kontzientziak astindu eta aldaketa probokatzeko.

Euskararen etorkizuna, geure gain

Denbora luzez uste izan dugu, Euskal Herrian bezala Katalunian ere, instituzioek eta eskolek biziberrituko zutela gure hizkuntza, eta hor jarri ditugu indarrak. Hori bultzatu dugu nagusiki. Eta ez da, inolaz ere, gutxietsi behar. Gurean, behintzat, gogotik bultzatzen segitu beharko dugu bide hori, ibiltzeko tarte luzea geratzen zaigu-eta oraindik.

Carme Junyent-ek dio, ordea, hitzunen kontzientzia dela, batez ere, indartu beharrekoa; hori dela giltzarria katalanaren egoerari buelta emateko. Katalana indartuko bada, behar-beharrezko dituela hitzun kontzienteak, beti eta non-nahi katalanez egingo dutenak, inertzia astinduz. Horiek bermatuko dutela hizkuntzaren geroa.

Norbanakoaren erantzukizunari egiten dio dei Junyent-ek eta, horrekin batera,

GUTAKO BAKOITZAREN BAITAN DAGO HIZKUNTZA-OHITURAK ALDATZEA

egoera iraultzeko, askoren ekarpena beharko dela ere esaten du: askoren *revolta* bat.

Euskaraldia da gure *revolta*-ren hazia

Carmeren esanak ezagunak egin bazaizkizu, ez da harritzekoa, Euskaraldiak gauza berbera esan baitigu euskaldunoi hasiera-hasieratik: gutako bakoitzaren baitan dagoela hizkuntza-ohiturak aldatzea eta euskara gero eta gehiago erabiltzea; ez du inork gugatik egingo, geuk hartu behar dugu erabakia; hori bai, gizartearen babesarekin eta ingurukoen laguntzaz.

Euskaraldia ekimen xumea da: 15 eguneko ariketa bat besterik ez, aurtengo bertsioan; baina askori aukera ederra eskainiko dio hizkuntza-ohiturak aldatzen hasteko eta euskaraz gehiago egiteko, gehiagotan eta jende gehiagorekin. Xumeegia delako baztertzeko tentaldia izan dezakete batzuek, baina ez da gutxietsi behar lehen pausoaren indarra.

Hasieran esan dut, hizkuntza-kontuetan, katalanen oso atzetik gabiltzala parametro gehienetan, baina, hara! haiek ez dute Euskaraldiaren pareko ekimen zabal eta indartsurik gizarte aktibatu eta katalanaren erabilera bultzatzeko. Eta uste dut hartuko luketela. ■■■

Tasa eta zerga gehienak izoztea erabaki du Orioko udalbatzak



Iraileko udalbatzarra Orioko udaletxean. IÑIGO GAITON

Orioko udalbatzak ohiko batzarra egin zuen pasa den irailaren 24an, eta, besteak beste, 2021eko zergak eta tasak onartu zituen, ahoz batez. Udalbatzarrean zehaztu zutenez, zerga eta tasa gehienak bere horretan mantenduko dituzte, hau da, ez zaie igoerarik aplikatuko, baina izango dira hainbat salbuespen.

Ez dute igoerarik izango eraikuntza, instalazio eta obren gaineko zergek, ezta hiri lurren, ondasun higiezin, trakzio

mekanikodun ibilgailuen eta udalerriko jarduera ekonomikoaren gaineko zergek ere.

Tasen atalean, berriz, udal erabilera publikoko lurrak okupatzeagatik edo horietan instalazioak egiteagatik ordaindu behar diren tasa desberdinak izoztu egingo dituzte, baina egokitzen bat egin dute kalean eraikuntzako materiala, obra hondakinak edo aldamiok jartzeagatik ordaindu behar den tasan. Orain arte gutxieneko tarifa 61

eurokoa zen, eta 2021erako 27 eurotara murriztuko dute.

Bestalde, TAO tarifak bere horretan mantentzea erabaki dute. Hala, orain arte bezala, 60 euroren truke txartela eskuratu ahal izango dute Aian errolatutakoek, Orion lan egiten dutenek, enpresako kotxea erabiltzen dutenek eta herrian bigarren etxebizitza dutenek.

Udalak eskaintzen dituen zerbitzu gehienek tasak eta tarifak ere izoztea erabaki dute: besteak beste, udal pilotalekua eta Antilla hondartzako kabinak erabiltzeko tarifak, Danbolin Musika Eskolakoak, Karela Kirolegikoak, Azurza etxeko pisu tutelatuak, Txu-txu trenarenak, teknifikazio zentroak edota tenis, padel eta squash pista erabiltzeagatik ordaindu beharreko tarifak.

Mendibeltz futbol eta sofbol zelaia erabiltzeagatik ordaindu beharreko tasa ere bere horretan mantenduko da, baina bateatzeko tunela erabiltzeagatik orduko sei euro ordaindu beharko dituzte, aurrerantzean, OBB sofbol taldeko kide ez direnek. Horrez gain, Orioko Udal Kanpineko tasak %1,1 igotzea erabaki du udalbatzak, zuzendaritzak aurkeztutako txostena aintzat hartuta.

Aiarrekin harreman zuzena izateko Whatsapp zerbitzua

Aiako Udalak herritarrekin harreman zuzena izan nahi du, eta horretarako Whatsapp zerbitzua jarri du matxan. Hala, mezuren bat duten herritarrek telefono zuzena izango dute, aurrerantzean, udalarekin harremanetan

jartzeko. Honako zenbaki honetara bidali behar dituzte mezuak: 680 58 52 81.

Telefono zenbaki horretan, oharrak, abisua edo agendarako ekimenen zehaztapenak jasoko ditu udalak.



Aiako herrigunea. A. LARRAÑAGA SOLABERRIETA

Plazako zorua jartzeko lanak abenduan amaitzea espero dute

Zenbait atzerapenen ostean, irailaren amaieran ekin zieten Orioko plaza inguruan zoru berria jartzeko lanei. Aritzaga-Endaia-plaza inguruan egiten ari dira obra, eta udalaren arabera, Altuna y Uria enpresak aurreikusi du "bi hilabete pasatxo" beharko direla lan guztia amaitzeko.

Plazako obrak "nahi baino gehiago luzatu" direla dio udalak, "batez ere, zoladura jartzea". Izan ere, aldatetak izan dira proiektuan.

"Proiektuan aurreikusitako zoladura basaltozkoa zen eta berandu iritsi zen, COVID-19ak sortutako hornidura-arazoengatik. Basaltozko zoladura hura jartzen hasi zirenean, udala konturatu zen ez zela hasieran enkargatutako material bera eta, gainera, akastuna zela eta mikrofisurak



Orioko Herriko Plaza. ORIOKO UDALA

zituela", azaldu du udalak. Hortaz, zoru hura "atzera botatzeko" erabakia hartu zuen.

Granitozko zoladura mota berri bat jo zuten egokitatzat uztailean, eta aurreko astean iritsi zen materiala Oriora. Langileak hasi

dira jada lur berria jartzen, eta esan bezala, abendurako lanak amaituta egon daitezkeela uste dute. Aurrerantzean, obra inguruan hesiak eta itxiturak jarriko dituztela ere ohartarazi du udalak.

Arrakastatsua izan da Lesboseko errefuxiatuentzako janari bilketa



Janari bilketa antolatu zuten boluntarioak. ORIOKO UDALA

Irailaren 25ean eta 26an egin zen Orion Zaporeak elkarteak

Orion jaso zen janaria: atuna 63 kilo, olio 481 litro, pasta

sustatutako Lesboseko errefuxiatuentzako janari-bilketa. Herriko boluntario talde bat aritu zen guztia antolatzen, eta adierazi dutenez, "arrakastatsua" izan da bilketa. Hona hemen

247 kilo, arroza 327 kilo, lentejak 326 kilo, garbantzuak 235 kilo eta babarrunak 132 kilo.

Horrez gain, bildu ziren esne-hautsa, tomatea, sardinak, barra energetikoak, kontserbak, gailetak, espezieak eta pardelak, besteak beste.

Bestalde, boluntario taldeak adierazi du dirutan ere jaso zutela laguntza, eta gazte talde batek diru-ekarpen handia lortu zuela Bizum bitartez; "horrekin janari asko erosi genuen", azaldu dute.

Boluntario taldeak eskerrak eman dizkie herritarrei ekimenari egin zioten harrera bikainagatik. ■■■



Arrotza Harpeetan gaude, Pleistozeno garaian, duela 40.000 urteko eszena bati begira. Erne erreparatzen baduzu, oso gauza bitxiak aurkituko dituzu, hain zuzen, garai hartan aurkitu behar ez zenituzkeenak. Badira gutxienez hamaika. Ikusten al dituzu?

Dadoa Zortzi dado hauetatik erdiak ez datoz bat dadoaren irudi zabalduarekin. Identifika itzazu onak eta txarrak. Zalantzak sortzen baldin bazaizkizu, ebaki ezazu irudi zabaldua eta muntatu ezazu.

Eman kolore apur bat goiko harpetarrei. Zenbat eta biziago, orduan eta ederrago.

Margotu

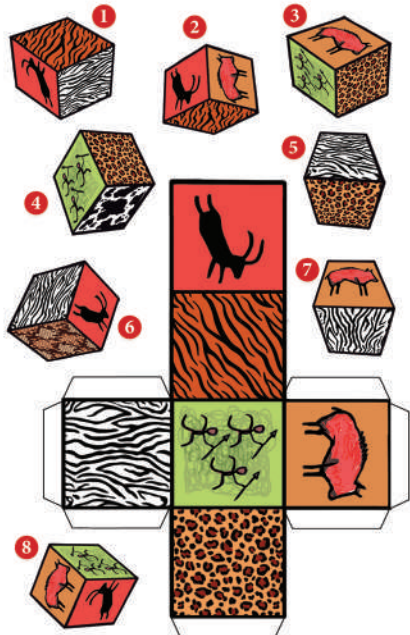
ETXEKO LAN GUZTIAK
NIK EGITEN DITUDALA BESTERIK
EZ DUT ESAN...



Sudokua

	A			
	E			G
Z	U			RR
E			G	U
RR			U	
			Z	

Bete itzazu lauki zuriak, GEZURRA hitza osatzen duten hizkiekin. R bikoitza hizki bakar bat balitz bezala hartuko dugu. Beraz, G, E, Z, U, RR eta A dituzu sudoku honetako sei elementuak. Gogoratu sudokuetan elementu bakoitzak behin agertu behar izaten duela zutabe, lerro eta area bakoitzeko.



Mezu irudi Katua

Idatzi irudi bakoitzaren azpian dagokion hizkia eta Amatxi Pantxikak dioena jakingo duzu. Erran zahar bat da.



A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	R	S
T	U	V	W	X	Z



Ispiluan

Maripurtzil eta Pelloziri antzezlan baterako jantzi dira ispilu aurrean, baina ispiluak ez die beren isla ondo itzultzen. Aurki itzazu bi irudien arteko 9 aldeak.

DOMINOAN

Hartu arkatza eta osa itzazu lauki zuriak, domino zati honek zentzua izan dezan.

Soluzioak ikusteko:
www.plazanbazan.eus/

AGENDA

ORIO

URRIAK 16 OSTIRALA

Kontzertua: Estitxu Pinatxo abeslaria. Sarrerak aldez aurretik erosi behar dira kultur etxean, 2 eurotan.

Arraunetxen, 19:00etan.

URRIAK 23 OSTIRALA

Bakarrizketa umoretsua: Txor-txor. Doan.

Kultur etxean, 22:00etan.

URRIAK 24 LARUNBATA

Liburu aurkezpena: *Ezkutuan dagoena*, Marisa Arruabarrena. Poesia.

Orioko Kultur Etxean, 11:00etan.

URRIAK 30 OSTIRALA

Dantza-emanaldia: *Errimak bi*. Sarrerak aldez aurretik erosi behar dira kultur etxean, 5 eurotan.

Kiroldegian, 22:00etan.



AZAROAK 14 LARUNBATA

Kantaldia: Mikel Urdangarin. Sarrerak aldez aurretik erosi behar dira kultur etxean, 10 eurotan.

Kiroldegian, 22:00etan.

AIA



URRIAK 17 LARUNBATA

Ikuskizuna: *Erik eta Win*. Antzerkia, bertsoa, musika eta poesia uztartzen dituen emanaldia izango da.

Sarrerak: helduek 8 euro eta haurrek 5 euro.

Aiako probalekuan, 22:30ean.

BODEGON
Sarasua



info@bodegonsarasua.es | Erreserbak: 943-83 00 05

IRAGARKI SAILKATUAK

ALOKAIRUA

Logela alokagai. Etxebizitza berria eta logela handia, ohe handiarekin, mahaiarekin eta armairuarekin. Etxeak 30 metroko terraza du. Tel.: 652 55 15 50.

Garaje itxia alokagai. 25 metro karratu ditu, eta sar-bidea Palota kaletik. Kokapen oso ona, Niko tabernaren parean. Prezioa: 110 euro hilean. informazio gehiago: 661 87 88 76.

LAN BILA

Ume zaintzan lan egiteko prest dagoen neska oriotarra naiz. Tel.: 676 44 13 27.

Emakume gazte bat lan bila. Pertsona helduak eta haurrak zaintzeko prest eta baita garbiketa lanetarako ere. Berehala lanean hasteko moduan. Tel.: 642 69 60 38.

Emakume venezuelar bat bere zerbitzuak eskaintzeko prest. Jende helduarekin ospitalean egiteko prest, egunez eta gauzez. Tel.: 688 61 04 52

Lan bila nabil, etxe garbiketarako egiteko prest. Tel.: 641 44 60 70.

Lan bila nabil etxe garbiketarako eta haurrak zein helduak zaintzeko. Orduka lan egiteko. Tel.: 643 66 23 89.

Etxeko lanak egiteko edo zaintzan lan egiteko prest nago. Tel.: 631 82 44 52.

Neska arduratsua lan bila dabil. Barneko zein kanpoko langile bezala adineko pertsonak zaintzeko edo etxeko lanak egiteko prest. Karlene. Tel.: 631 87 86 59.

Lan bila dabilen emakumea naiz. Bikaina naiz haurrak zaintzen, eta garrantzi handia ematen diot garbitasunari eta buxuntasunari. Arduratsua naiz, eta arreta handia jartzen dut nire lanean. Berehala lanean hasteko prest nago. Tel.: 602 08 98 86.

Etxeko eta zaintza lanak egiteko prest nago. Esperientzia dut eta arduratsua naiz. Lanerako gogoz nago. Wendy. Tel.: 612 46 42 43.

Lan bila nabilen neska bat naiz. Haurrak edo adineko pertsonak zaintzeko edo etxeko lanak egiteko prest nago. Barneko zein kanpoko langile bezala, edo orduka. Esperientzia eta erreferentziak ditut. Samanda. Tel.: 643 85 78 54.

Neska euskalduna naiz eta lan bila nabil. Udaran umeak zaintzeko eta etxeko lanetan laguntzeko prest nago. Arduratsua naiz eta oso alai, eta umeekin esperientzia ere badaukat. Berehala lanean hasteko moduan naiz. Harremanetarako kontakua: 656 73 51 03

Orion, batxilergoko lehen urtea amaitu berri duen gazteak bere burua eskaintzen du klase partikularrak emateko. 9-12 urte bitarte. Ekainaren 1ean hasteko aukera. Orduko 8€. Julen. Tel.: 688 62 45 73.

Iragarkietarako bokoa. Iragarri nahi duzun hori telefonoz (943-83 15 27) zein e-postaz bidali dezakezu: karkara@karkara.com. Merke asko, gainera, doako zerbitzua baita gurea.

Aiako 17 urteko neska, Orioko baita Aiako umeak zaintzeko prest, ordutegi malguarekin. Haurrekin esperientzia duena. Saioa. Tel.: 672 19 49 94.

Lan bila nabilen emakume arduratsua eta langilea naiz, eta etxeko lanak egiteko prest nago. Nirekin harremanetan jartzeko deitu honako telefono zenbakira: 641 24 45 13 (Binta).

LAN ESKAINTZA

Langile baten bila gabiltza pertsona heldu baten zaintza eta etxeko lanak egiteko. Derrigorrezkoa da gidatzeko baimena eta paperak edukitzea. Tel.: 656 73 55 19.

ETXE BILA

Familia bat gara. Hiru gela dituen etxe baten bila gabiltza. Tel.: 661 33 11 13.

Neska oriotar bat etxera alokatu nahian. Tel.: 677 28 95 21.

SALGAI

Olaciregi txipironera salgai. Suzuki DFIS motorra. Abendura arte aseguruara ordaindua du. 3.500 euro. Tel.: 657 77 45 11.

Volkswagen California T-5 salgai. Tel.: 670 42 09 66.

BESTELAKOAK

Land Rover Defenderra erosi nahiko nuke, berdin du zer egoeratan dagoen: ITVa pasa gabe, kolpeekin, aberiatura... Tel.: 623 17 95 37.

Garaje itxi bat erosi nahiko nuke kotxe bat sartzeko tokiarekin. Herri erdialdean edo goiko kalean. Tel.: 666 18 41 69.

Portugeseko ahoko mintza praktika hartu nahiko nuke ingelesaren edo euskararen truke. Tel.: 691 34 48 56.

Orion bizi den familia bat autokontsumorako baratze ekologiko bat egiteko lurzoru baten bila dabil alokairuan Orion edo inguruan. Tel.: 657 71 96 14.

Bigarren eskuko mountain bike bizikleta erosiko nuke. Interesatuek, idatzi edo deitu KARKARARA.

Duela bi aste belarritakoa galdtu nuen Ibai Ondo auzotik anbulatoria bidean. Mesedez, norbaitek bilatzen badu, deitu hurrengo telefonora: 943-83 18 75. Juani.

Surf taula beltz bat galdtu nuen Orioko Surf Taldearen lokalaren inguruan. Taula beltz kolorekoa da, eta ertzak kolore bizikoak ditu. Inork bilatu edo hartu badu, eskertuko nioke telefono honetara deitzea: 615 78 42 12. Aitor.

Ekaineko odol emaleen hitzorduan txaketa bakeroak aldatu genituen norbaitekin nahi gabe. Nik daukat bestearena, eta nirela dauka beste norbait horrek. Hau da harremanetarako telefonoa: 650 65 16 13 (Maria Isabel).

ITSASOA

Eguna	Itsasgora	Itsasbehera	Ilargia
1	05:09 eta 17:19	11:06 eta 23:25	○
2	05:36 eta 17:48	11:37 eta 23:54	○
3	06:02 eta 18:17	12:08	○
4	06:29 eta 18:46	00:23 eta 12:37	○
5	06:56 eta 19:16	00:51 eta 13:07	○
6	07:25 eta 19:47	01:20 eta 13:38	○
7	07:58 eta 20:23	01:50 eta 14:13	○
8	08:36 eta 21:08	02:26 eta 14:55	○
9	09:27 eta 22:12	03:10 eta 15:51	○
10	10:44 eta 23:47	04:13 eta 17:14	○
11	12:23	05:44 eta 18:49	○
12	01:19 eta 13:47	07:15 eta 20:02	○
13	02:24 eta 14:40	08:20 eta 20:56	○
14	03:13 eta 15:28	09:10 eta 21:41	○
15	03:57 eta 16:13	09:54 eta 22:24	○
16	04:38 eta 16:56	10:37 eta 23:06	○
17	05:20 eta 17:39	11:20 eta 23:48	○
18	06:01 eta 18:23	12:04	○
19	06:44 eta 19:08	00:30 eta 12:49	○
20	07:28 eta 19:56	01:14 eta 13:36	○
21	08:17 eta 20:49	02:00 eta 14:27	○
22	09:13 eta 21:53	02:51 eta 15:26	○
23	10:23 eta 23:18	03:53 eta 16:39	○
24	11:50	05:13 eta 18:07	○
25	00:54 eta 12:13	05:43 eta 18:31	○
26	01:07 eta 13:18	06:56 eta 19:31	○
27	01:58 eta 14:07	07:49 eta 20:16	○
28	02:37 eta 14:46	08:30 eta 20:52	○
29	03:10 eta 15:20	09:06 eta 21:25	○
30	03:39 eta 15:51	09:39 eta 21:55	○
31	04:07 eta 16:20	10:11 eta 22:25	○

FARMAZIAK-URRIA

ORIO

13, 14, 15, 16, 27, 28 eta 30. LASA: Herriko plaza / 943-83 09 36

ZARATZ

19. ETXEERRIA: Gipuzkoa kalea, 17 / 943-83 23 98

24 eta 25. ESPARZA: Santuturri plaza, 5-6 / 943-50 47 83

12, 20 eta 26. GALLO: Zigorria kalea, 17 / 943-13 40 19

31. GARMINDE: Gipuzkoa kalea, 68 / 943-12 40 19

17, 18 eta 23. IRIARTE: Zinkunegi, Pilarbo Enea / 943-13 29 70

29. ITURRIA: Kale Nagusia, 12 / 943-83 29 70

10 eta 11. LARRAÑAGA: S. Frantzisko, 16 / 943-13 38 14

9 eta 21. REDONDO: Urdaneta kalea, 8 / 943-13 31 83

22. ZULAIKA: Bizkaia kalea, 41 / 943-13 39 94

Puntua jarrita

Nerea Lopetegi Azkue.
(Doinua: balearen bertsoak)

1

Kontinente beltzean pandemia ugari?

gaitz berri bat lehendik
asko zuenari...
Covid hemeretziak
jarri gaitu adi,
zenbat kezkatzen garen
ez daukat hain garbi

2

Joan izan garenak
inoiz Afrikara,
jaso dugu paisaia
ederren zirrara,
bizimodu gogorra
pertonen patxada.
Halere beltza deitzen
tematu ohi gara

3

Pandemiak aldatu
digu egoera,
Afrikan horrenbeste
aldatu ote da?
Denontzat lezio bat
izan da gainera,
geroni aldatzeko
daukagu aukera

Hurrengo bertsolaria:

Mikel Fernandez Arregi

Puntua:

Orkak ere gurera
iritsi zaizkigu

Hasi Bertsoan atalean puntuka ariko dira bertsolariak. Oraingoan Nerea Lopetegi Azkueri jarri dio puntua Olatz Olariagak: "Kontinente beltzean pandemia ugari". Hurrengoari ere jarri dio puntua.



SAIOA PERONA BALDA

Karkara

Karkarako bazkideen datu basea eguneratu ahal izateko zure laguntza behar dugu!

Bete **karkara.eus/bazkidetu/** ataleko formularioa edo idatzi **bazkide@ukt.eus** helbidera edo deitu **688 85 96 82** telefonora eta zure datuak eman



Urriko zenbaki honekin batera **KARKARAKO** harpideek **MOTORRA, GARRAIOA ETA MUGIKORTASUN** gehigarria jasoko dute

ESKATU ZURE GEHIGARRIA KARKARAKO BULEGOAN
eta eman zure datuak hurrengoak zuzenean etxean jasotzeko