

LUISA ETXEBERRIA

BIPOLARITATEAREN **AHOTSA**

KIMETZ ETXABE, MUSHING KORRIKALARIA



**matrikula
zaitez
Herri
Eskolan!**

ekosistema hezitzailea

Hezkuntzaren bidez, denon artean,
herria indartzeko proiektua



**Zumaia
Herri
Eskola**

HH LH 943 86 10 37 - DBH BATXI 943 86 08 09
zumaialhi.eus zumaibhi.eus

Arnaitz Rubio Aprea



HERRI ALDIZKARIA

Foronda Kultur Etxea

Odieta, 2

tel.: 943 86 15 45

e-maila: aldizkaria@baleike.eus

Argitaratzailea

Baleike Kultur Elkartea

e-maila: elkartea@baleike.com

Erredakzio taldea: Imanol Azkue, Maialen

Odriozola, Juan Luis Romatet, Miriam Romatet,

Peio Romatet, Arnaitz Rubio Aprea, Iosu Alberdi,

Jose Manuel Castillo, Jabi Gonzalez Toston,

Izaskun Urbieta, Miren Osa, Sara Ibarguren eta

Gorka Zabaleta

Diseinua eta maketazioa: Roberto Gutierrez

Hizkuntz zuzenketa: Imanol Azkue

Publizitatea

tel. 943 86 15 45

publizitatea@baleike.eus

Inprimategia

Antza Inprimategia

(Lasarte-Oria)

Tirada

800 ale

Legia gordailua: SS-405/94

ISSN: 1136-8594

Baleikek ez du bere gain hartzen aldizkarian

adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.

TOKIKOM

12

baleike +

BIPOLARITATEAREN GORABEHEREI AURRE EGITEN

4

iritzia
UEMAREKIN
ARNASGUNEI BURUZ
HAUSNARREAN

7

erreportajea
KIMETZ ETXABE

19

elkarrizketa
XABI LANDA

26

ondarea
GOIKOTORREA ETA
ELORRIAGATARRAK
XV-XIX. MENDEETAN

30

agenda
URTARRILA

Argitalpen honen edizioko laguntzaile:



Gipuzkoako Foru Aldundia



Zumaia Udalak



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua

k
kutxabank

Uemarekin arnasguneei buruz hausnarrean

JULEN BERISTAIN OLIDEN • ZUMAIAKO HERRI ESKOLAKO IKASLEA

Ezinbestean, Negu Gorriak taldeak ozenki esaten zuen modu berean sentitzen gara gure hizkuntza kuttuna ezagutzen eta erabiltzen dugunok: euskaldunak gara eta harro gaude. Gure ama-hizkuntza izan ala ez, mintzaira bitxi honek berari uztartuta dagoen kulturara hurbiltzeko eta hura dastatzeko aukera eskaintzen digu. Ordainetan, hiztunon betebeharra da euskararen egoera ezagutzea eta ulertzea, horren arabera hizkuntzaren hedapen nahiz sendotzearen alde jokatzeko. Horretan aritu gara Herri Eskolan Baxi1 mailako ikasleok azken astean zehar, ikasgela bakoitzak jardunari eskainitako bina saiotan, Uemako euskara teknikari Maddi Gallastegi

Osa zumaiarrarengandik jasotako irakaskuntzari esker.

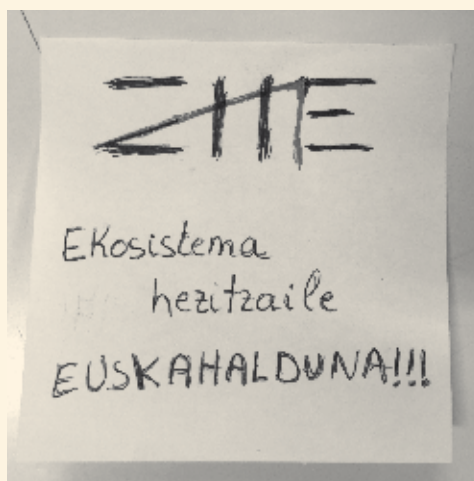
Lehenengo saioari hasiera emateko, Udalerri Euskaldunen Mankomunitatearen historiari gainbegiratu azkar bat eman genion, 1991. urtean Aizarnazabalen hitzeman zuten 17 udalerriekin hasi eta gaur egun elkarte osatzen duten 80 baino gehiagorekin bukatuz. Jarraian, arnasguneak izan genituen hizpide, euskararen habitat naturalak; hau da, Zumaia, Oikia, Aizarnazabal, Zarautz... bezalako herri edo auzoak, non euskaraz berez egiten den, legeen bidezko laguntza artifizialen esku hartzerik gabe, edota euskararen kontrako giroa dagoen ere-

muetan jaso diren topagune xumeak, hala nola Ameriketako euskal etxeak edo Errioxako zenbait euskal taberna. Gainera, arnasgune horiek inguruko herriengan duten uhin efektua ere aztertu genuen. Ondoren, eduki

Euskararen aldeko neurriak hartzea ezinbestekoa da, arnasguneen garrantzia nabarmentzetik eta sustatzetik hasita

horiek guztiak islatzen dituzten zenbait kasu –Agurain, Mallabia, Gatika, Azkoitia eta Arrasate herrienak– ikusi genituen, Zumaian azken urteotan euskararen ezagutzak eta etxeko zein kaleko erabilerak jasan dituzten aldaketen estatistikekin segitzeko. Halabeharrez, aurreko asteburuan Maialen Lujanbiok errezitaturiko bertsoak entzunez amaitu genuen saioa.

Bigarren saioan, lehenengoan ikasitakoa berrikustez gain, hizkuntza biografiak izan genituen aztergai; hots, pertsona orok bere bizitzan zehar zer nolako harremanak eraiki dituen ezagutzeko eta erabiltzeko aukera izan duen hizkuntze-kin, mota guztietako egora edo testuinguruetan. Gaia era irmoagoan jorratzeko, gure eguneroko jardueretan dakizkigun hizkuntzei ematen diegun erabileraren zerrenda idatzi genuen, etxea edo lagunartea bezalako egoera gertukoenak, administrazioaren nahiz komunikabideen testuinguruak eta literaturaren zein musikaren pareko kultura kontsumoak aintzat hartuz. Horren ostean, euskararen iraupena eta hedapena bermatu ahal





izateko ulertu eta eguneroko jardueran aplikatu behar diren hainbat printzipio behatu genituen: berdintasunaren printzipioa, hizkuntza gutxituari egoera guztietan parte hartzeko aukerak ematea, ekitatea bilatzea, alegia; subsidiaritatearen printzipioa, euskaraz egin daitekeena ez dago zertan erdaraz egin, gainontzeko hizkuntzek euskararen osagarri behar dute izan, eta ez haren zapaltzaile; elkartasunaren printzipioa, zehazki, hizkuntza ahularen zein sendoaren hiztunen arteko elkartasuna; eta bukatzeko, errespetuzko elkarbizitza, hau da, lekuan lekuko hizkuntza ezagutzea eta hura erabiltzeko bideak eskainiz berau erabiltzea.

Saio horien konklusio gisa, hainbat ideia azpimarragarri atera ditugu: euskara hizkuntza gutxitua da, gaztelaniarekiko diglosia egoeran murgildurik baitago (bata prestigiotsua den eta esparru ofizialetan erabiltzen den heinean, bestea familiako eta lagunarteko egoeretara mugatzen da hein handi batean); hori dela-eta, euska-

raren aldeko neurriak hartzea ezinbestekoa da, arnasguneen garrantzia nabarmentzetik eta sustatzetik hasita. Zeregin horretan, herritarrok ere eragile gara, hiztunak baitira herrietan euskara oxigenoz hornitzen dutenak. Laku bat ur tantez osatuta dagoen moduan, hiztunok osatzen ditugu arnasguneak, eta egunean zehar gauzatzen ditugun euskarazko solasaldiak, gure ingurukoen-tzako oihartzun apal baina etengabekoak, harri bat uretara jaurti ostean sortutako uhinen antzera hedatzen dira.

Ekimen eta jarduera ororen atzean beti aurki dezakegu kontzientziazio eta irakaskuntza lana. Era berean, azken astean jasotako bi saioak euskararen inguruko hizkuntza ekologiaren kontzientziazioaren oinarritzat har ditzakegu. Esandako guztia kontuan izanik, idazki honen hizpide den gaia jorratzeko erabilitako orduen garrantzia azpimarratzea baino ez zait falta, lurgune euskaldunagoa lantzeko ekimenaren oinarri baitira. ■



Arrain eta mariskoak

Barazkiak eta aurrez prestatutako jakiak

Zuloaga plaza, 1
tel. 943 862 309



diseinua
inprimatzea

Alai 8. 20750 Zumaia (Gipuzkoa)
tel.: 943 14 31 22 ■ fax: 943 14 31 20
a3@a3zumaia.com ■ www.a3zumaia.com

f t w i



AL-ANON

Alkoholiko senide eta lagunen elkarteak
Tel. 650 265 963
Ordutegia: asteazkenetan, 20:00-22:00
larunbatetan, 19:00-21:00

Agurtzane Okindegia



Erribera 2 • 943 862 152



AIZPURUA

LIBRURU DENDA

Aita-Mari auzategia, 17
tel. 943 861 569

ALBERDI

dekorazioa

• Eskaiola
• Pladur-a

696 726188
943 143261



Amama taberna

tel.: 943 543 164
amamataverna@gmail.com
Ortega y Gasset kalea 4. Zumaia (Gipuzkoa)



ATARI
TABERNA

Pintxo bereziak eta olagarro-zopa

Ardantzabide, 16 Tel. 943 509 169

Ardantzabide

ALTZARIAK-AROZTEGIA

www.ardantzabide.com

Denda: Txomin Agirre, 4
Tel.: 943 862 532

Aroztegia: Santiago, 40
Tel.: 943 861 631

ARGISUN

ENERGIA-KONPONBIDEAK

- Berokuntza sistemak
- Giroetzea
- Iturgintza
- Energi berriztagarriak
- Eraginkortasun energetikoa

Basadi auzategia 5
tel. 943 861 995

www.argisun.com
info@argisun.com



OKINDEGIA
Arkupe

Nagusia 2 • tel. 943 861 501

OGI-EDER



Arruti
ARROPA DENDA

ANGELES SORAZU 1 BEHEA
943 543 406
20750 ZUMAIA (GIPUZKOA)



Bosch Car Service

Autos Zumaia

Gasolina injekzioa
Diesel injekzioa
Elektrizitatea/Elektronika
Piztea

Balaztak, ABS, ESP
Mantentze mekanika
Motorraren mekanika
Hozte sistemak

Urola plaza 3-5 Tel. 943 861 485
autoszumaia@bosch-bcs.com

Azkue

www.ricardoazkue.com

Txomin Agirre 4, behea tel. 615 793 406 / 943 862 651
elena@ricardoazkue.com fax: 943 862 748



Bakun

ITZULPEN ETA ARGITAILPEN
ZERBITZUAK S.L

San Isidro, 25
20740 Arroa

tel./fax: 943 148 306
bakun@euskalnet.net



Basadi albaitaritza

Ribaitaria
Itaki Garmendia

Basadi, 7, behea - tel. 943 143 310
www.basadialbaitaritza.com
www.basadialbaitaritza.com

Golez: 11-13 / Arrabaldiz: 15-19:30 / Astelehen goizean eta larunbatetan buita
Lamiakobako: 605 728 737 Eltxez ebeko zerbitzua



BASUSTA
erretegia • asador

José Blázquez

Pafila Etxezarreta, 25 Tel.: 943 86 20 73
943 86 04 38
20750 Zumaia (Gipuzkoa) asadorbasusta@hotmail.com



Braky's
Okindegia • Kafetegia

Izaga kalea, 2
20750 Zumaia (Gipuzkoa)
Tel.: 943 57 07 79
Móvil: 649 967 289

“Txakurrak zuregatik **dena** eman dezan, **feeling** bat sortu behar da bion artean”

Duela lauzpabost urte, artean umea zela, hasi zen txakur krosean edo mushing kirola egiten Kimetz Etxabe. Urte hauetan guztietan, gorputza gihartzen eta txakurrekin elkarbizitza sendotzen aritu da, harik eta azaroaren amaieran munduko txapelduna izatea lortu zuen arte.

Arroa Behean gordetzen ditu txakurrak Kimetz Etxabek. Guztira zortzi ditu, eta kotxetik atera orduko ezagutzen dute. Neguan gurasoek eramaten dute txakurretara, baina udaran, bizikletarekin joaten da. “Beraiekin arratsaldea pasatzera etortzen naiz. Azkenean, ez da soilik jaten eman eta martxa egitea. Elkarbizitza da, eta landu egin behar da. Horregatik, lasterketa batean txakurrak zuregatik dena eman dezan, *fee-ling* bat sortu behar da bion artean”, nabarmendu du.

Denboraldi bete-betea dago orain; izan ere, urrian hasi eta martxoan bukatzen da, trineoarekin, elurretan. Gustukoa du txakurrekin korrika lehiatzea, eta kirol honen hainbat diziplinatan ere aritzen da, hala nola, trineoarekin, patinetearekin edo bizikletarekin. Orain denak erraza badirudi ere, gogoan du duela bost urte, 11 urterekin, parte hartu zuen lehen lasterketa. “Irteeran nengoela, txakurra ez aurrera eta ez atzera gelditu zen. Beraz, utzi egin behar izan genuen. Azkenean, berak esaten dizuna egin behar duzu”. Esperientzia deseroso haren ondoren, bertan behera utzi zuen kirol hau, baina handik urtebetera berriro ere sartu zitzaion harra. “Aurreko urtean bezala, Uliako lasterketan atera nintzen txakur hobe batekin. Irabazi egin nuen”.

Futboleko jokatzeko zuen garai hartan, eta txakur krosagatik utzi zuen. Kirol garestia da, eta sakrifizioa eskatzen du. “Egunero joaten gara txakurrengana gutxienez behin, eta baten batek arazoren bat badu, gehiagotan. Janaria ere garestia da. Pentsu zaku batek, esaterako, 60 euro balio du, eta astebetea amaitu dute. Albaitaria ere ez da merkea...”. Alaskano arrazako txakurrak ditu, kirol hau egiten duten gehienek bezala. “Hainbat txakurren nahasketa dute. Huskyen indarra eta inteligentzia, ehizako txakurren indarra eta ehuneko txiki batean, galgoen abiadura”, azaldu du.

Alaskano arrazako txakurrak ditu, kirol hau egiten duten gehienek bezala

Kirol honetarako ez da txakur berezirik behar. Arautegiak esaten duena betetzea da baldintza bakarra, eta arauetan, hauek dira nabarmenenak: gutxienez urtebete izatea, txertatuta egotea eta 10 urterekin lehiatzeari utzea. “Etxeko txakurra ere nahi baduzu ere ez dago arazorik, baina txapelketa internazionaletan izugarritzko txakurrak ikusi ditut, propio kirol honetara egokitutakoak; greysterrak, gehienbat”.

Arroa Behean dituzten txakurren adinaren batezbestekoa 3-4 urtekoa da; horietako bat zaharra da, baina txikitatik dute beraiekin eta ez dute kentzen. Horretaz gain, urtebete bi txakur kume dituzte. Zortzietatik bakarra da emea. “Izugarritzko gogoa jartzen du. Genetika bikaina dauka, baina korrikarako *Pegaso* da onena”, aitortu du. Huescatik ekarri zuten. “Lagun bati hartu genion. Aurrena beste bi ekarri genituen, eta horietako batekin, duela bi urte, hirugarren egin nuen Europako txapelketan. Denboraldi hura bukatzeko 8 txakurrekin nahi nuen lehiatu trineoan, baina ez nituen hainbeste. Lagun horrek pare bat utziko zizkidala esan zidan: *Pegaso* eta haren anaia izan ziren. Kariñoa hartu nien eta nirekin gelditu ziren”, kontatu du.

Kirol honetan ibiltzen diren txakurrek jakin ohi dute arnesa lotu orduko zer egin behar duten. Hala ere, lan pila bat egin behar izaten dute nagusiek. “Gaitasuna garatzen lagundu behar zaie, azkenean lasaitu ere egiten dira entrenatu ondoren”.

“Nora etorri naiz?”

Azaroaren 23tik 26ra bitartean Poloniako Szamotuły-Koźle herrian jokaturako junior mailako munduko txapelketa irabazi zuen Etxabek *Pegaso* txakurraekin. Sorpresaz hartu zuen emaitza: “aldamenen nituen kontrarioak ikusita... Ia bi metroko mutilak, atleta moduko gorputzekin eta txakurrak izan beharrean, bazirudien zaldiak zeuzkatela”, adierazi du, barrez.

Aurretik, aste batzuk lehenago, Europako txapelketan hartu zuen parte Italian. Lesio batetik irtenda joan zen, eta ez zegoen bere onenean. Ia hilabete geldirik egon zen eta txapelketak bete-betea harrapatu zuen. “Oso gaizki egin nuen; gainera, zirkuitua ez zen oso egokia maila horretako txapelketa bat jokatzeko”, gaineratu du. Erlojuaren kontra lehiatu zen, eta segundo batengatik ez zen podiumean sartu.

Mundialeko lehia prestatzeko, lau hilabetez aritu da entrenamendu gogorrek egiten. Kirol ekitaldi honetarako Esther Cruz eskalatzailearen laguntza izan du. “Lau hilabeteotan haren entrenamenduei eta aholkuei egin diet kasu, eta Europako eta Munduko txapelketak prestatu ditut harekin. Gogorra izan da, baina merezi izan du!”. Hain zuzen, lau hilabeteotan egunero joaten zen goizeko 06:00etako txakurrekin entrenatzera, 08:00etan eskolara joan behar izaten baitzuen. “Lau hilabeteotan egunero-egunero entrenatu naiz ordu eta erdiz. Ariketa ezberdinak, korrika, serieak... Egun bakarrean hartzen nuen deskantsu, baina, hala ere, ariketak egiten nituen.



“Gaitasuna garatzen
lagundu behar zaie,
azkenean lasaitu ere
egiten dira entrenatu
ondoren”





Oraindik junior
mailako hurrengo
munduko
txapelketan parte
hartzeko aukera du

Goizetan txakurrarekin entrenatu eta gero, arratsaldetan, ni bakarrik entrenatzen nintzen”.

Erromesaldi honetan gurasoen laguntza berebizikoa izan da. Goizeko ordu horietan txakurrak dituzten tokira joan, erremolkea hartu eta Iraetara joaten ziren entrenatzera. Munduko txapelketan zirkuituak normalean lauak izaten dira; beraz, Iraetan dagoen bidegorri modukora joaten ziren egunero. “Txakurrak ezin dira asfaltoan ibili, eta pista bat aurkitu beharra daukazu entrenatzeko. Hemen ez da erraza dena aldapak-eta daudelako; orduan, ahal duzun bezala moldatu behar duzu”, azaldu du.

Lehenengo aldiz hartu zuen parte munduko txapelketa batean, eta espektatiba zehatzik gabe joan zen, “nire lasterketa egitera”, aitortu du. Bi jardunaldietan batutako denborak erabaki zuen irabazlea.

Lasterketa erlojuaren kontra izan zen, binaka irtenda. “Hamabi mutil ginen, eta ni poloniar batekin irten nintzen. Bederatzi eta hamargarrenak ginen; beraz, ez genekien besteak zer egiten ari ziren”, kontatu du. Aurkarien erreferentziarik ez zuen, baina lehen bien irteera ikusi zuen eta harrituta gelditu zen. “Lehen biak nirekin batera podiuma osatu zutenak izan ziren. Horien irteera ikusi eta pentsatu nuen: ‘Nora etorri naiz?’. Geziak ematen zuten, junior mailan ez dut inoiz ikusi horrelako irteerarik”, nabarmendu du.

Poloniarrekin batera irten zenean, hark ere irteeran metroak atera zizkion. “Segituan martxa egin zidan, baina hark ere irteera egin zuen azkar. Lehen 500 metroetan pasa egin

nuen, eta bakarrik gelditu nintzen basoaren erdian. Zirkuitu zuzena zen, eta horrek aurreko bikotea ikusteko aukera eman zidan. Pasa egin nituen, eta horien aurrekoak ere ikusi nituen. Baina karrera 3 kilometrokoa da, eta ezin duzu denbora asko atera. Lehen biak ikustera ere iritsi nintzen”, gogoratu du. Hala, lehen jardunaldiaren amaieran lider zen, 8.02,23 denborarekin. Bigarrena, Patrik Siekkinen finlandiarra, zazpi segundora gelditu zen, eta hirugarrena, Jonas Näslund suediarra, bederatzi segundora.

Hurrengo egunean, bezperan baino urduriago eta nekatuago sentitu zen. Gainera, hotza eta behelaino itxia zegoela du gogoan. “Bakarrik irten ginen, eta ni nintzen lehendabizikoa. Nire aurkari zuzenek egiten zuten irteera ikusita uste nuen harrapatuko nindutela, baina, aurreko eguneko abantaila erabakigarria izan zen, azkenean”. Bigarren jardunaldian hirugarren izan zen 8.15,81 denborarekin, baina Siekkinen bost segundoko aldea bakarrik atera zion; beraz, amaieran, Etxabe gelditu zen garaile. Hala ere, podiumera igo ezinik gelditu zen. “15:00etan omen zen sari banaketa, eta guk hegazkina 16:45ean genuen. Pena dut podiumera igo gabe gelditu izana”, kontatu du.

Oraindik junior mailako hurrengo munduko txapelketan parte hartzeko aukera du. “Lehen 21 urtera arte zen junior maila, baina orain aldatu egin dute eta 18 urtera artekoa da. Mundiala bi urtean behin izaten da, eta oraindik badut berriro parte hartzeko aukera. Polita izango litzateke bigarren aldiz irabaztea maila utzi aurretik”, adierazi du.

Handik astebetera, Espainiako txapelketan hartu zuen parte Valladoliden. Asteburu horretan Pedro Etxeberriari utzi zion *Pegaso*, eta bera *Destro* txakurrarekin irten zen. Azkarrena izan zen, Luis Gilera kataluniarraren eta Arkaitz Vicente tolosarraren aurretik.

Udazkeneko eta neguko kirola

Zumaian bada txakur kroserako afizioa. “Hamar bat edo gaude, baina bakoitza bere aldetik entrenatzen gara. Ordutegiak ez dauzkagu igualak, txakurrak ere bakoitzak toki ezberdinetan ditu: Artadin, Aizarnazabal, Arroan... Azkenean, txakurrak dauden tokian entrenatzen zara”, esan du.

Urrian hasten da txakur krosen denboraldia, txakurrek hotza behar baitute korrika egiteko. “Nahi izanez gero, asteburu daude lasterketak. Espainiako kopak bost asteburu hartzen ditu, Euskadiko txapelketak sei, lasterketa popularrak daude herrietan, Errioxako eta Gaztela eta Leongo liga...”. Diru kontua izaten da, ordea, askotan jendea atzera botatzen duena. “Nire mailan, Euskal Herrian ez gaude asko, bost bat. Espainia mailan, berriz, jendea egon badago, baina ez dira lasterketetara joaten. Lagun batek aipatu zidan ez zuela Espainiako txapelketan parte hartuko ez zuelako dirurik. Niri ere ez dit inork dirua ematen, orain Munduko txapelketa irabazita zerbait eman didate, baina apenas balio izan dit joan-etorriko hegazkina ordaintzeko. Hala ere, bi babesle ditut eta gaitzerdi. Canon-ek pentsua ematen dit, eta Blai albaitariak materiala”, azpimarratu du. ■



Bai bidea batzokia jatetxea 2018 urte zoriontsua opa dizuegu.

Eguneko menua, karta, eta zizka-mizka aukera zabala aurkituko duzue gure sukaldean.



Eusebio Gurrutxaga plazan 943 86 02 75

Bipolaritatearen gorabeherei aurre egiten

Luisa Etxeberriak 54 urte ditu, erizaina da Azpeitiko anbulatorioan, eta nahasmen bipolarra sufritzen du.

Terapiari, medikuntzari eta, batez ere, familiaren babesari esker, gaixotasunari aurre egitea lortu du.

“Zein da hemen zoroetxea gurea ala zeuen aldea? Nork daki, jaunok, eta andereok, zein den benetan erotegia hesiaz harunzkaldekoa ala gure ustezko normaldegia?”. Galdera hori luzatzen digu Gose talde arrasatearrak bere *Gosariak* azken laneko *Zoroetxeko harresia* abestian. Abesti hori gure “normalitatearen” gizarteari kritika garratza da. Izan ere, nola definitu zein den normala eta kabala?

Luisa Etxeberriak 54 urte ditu eta duela zazpi nahasmen bipolarra diagnostikatu zioten. Emozioei eragiten dien gaixotasuna da bipolaritatea, bi fase arras ezberdin batzen dituen; fase maniako edo “goranzkoa” eta fase depresibo edo “beheranzkoa”. Etxeberriak ere nabari izan du gizartearen jarrera pasiboa bere gaixotasunarekiko: “Jendeak ez dizu galdetzen zure gaixotasunaren inguruan. Uste dut ezin garela hurbildu guretzat normalak ez diren gaitzak dauzkaten pertsonengana, edo hala sentitu nuen nik, behintzat”. Baina Etxeberriaren bizi esperientziak zerbait erakusten badigu, zulo sakonetik irten eta baikortasunez bizitzan aurrera egin daitekeela da, bipolaritatearen gorabeherako uhinei aurre egiterik badela.

Hondoa jo, gero altxatzeko

Desoreka bipolarra diagnostikatu aurretik hasi zen Etxeberria gaixotasunaren sintomak nabaritzen bere egunerokoan. “2008an jada depresioekin hasi nintzen, eta handik urtebetera konortea galdu eta erietxera eraman behar izan ninduten hartutako kolpea zela eta; dena sinkope huts bat bezala geratu zen, baina nik susmatzen nuen zerbait gehiago bazela”, gogoratu du. Egoerak okerrera egin zuen 2010ean, bikotearengandik banandu eta gurasoen etxera lekualdatu behar izan baitzuen Etxeberriak, bertan gurasoekin “jasanezin” zegoela

aitortu du: “Ezin zidaten ezer esan, nik bortizki erantzuten nien eta”.

Orduan etorri zen bizitza goitik behera aldatuko zion bi-daia, Zumaian ezin zuela geratu argudiatuak, familiak Torre del Marren (Malaga) duen etxera joan zen, lanean baja hartua zela aprobetxaturik. Han, bere lehen fase maniakoan, edo bipolaritatean “goranzkoa” fasea, pairatu zuen. “Fase maniakoan zaudenean ezin dituzu zure pentsamenduak ere kontrolatu, zure burua azkarregi doa, ez duzu lorik egiten, ezin zara kontzentratu, eta, noski, dirua eskura baduzu xahutu egiten duzu”, azaldu du. Fase horretan zela, gau batean baka-

rrik irten eta Torre del Marreko itsas pasealekuan poltsak saltzen ari zen saltzaile ibiltari bati zituen poltsa guztiak erosi zizkion. Ondoren, hori bai, afaltzera gonbidatu zuen gizonak, Etxeberriak soinean zuen diru guztia poltsetan xahutu baitzuen. Hurrengo goizean, gosaltzeko eta bazkaltzeko geratu zen aurreko gauean ezagutu zuen Max Faye saltzailearekin. Luisak aitortu du momentu hartan Faye polizia sekretu edo bere psikiatra ez ote zen pentsatzera ere iritsi zela.

Horren ondoren, fase maniakoak gainezka egin zion Etxeberriari, soinean jantzita zuen arropa kendu eta hondar-

tzan biluzik bainatu baitzen. Uretatik ateratakoan, sortutako iskanbilarengatik bertakoek poliziari deitu eta Etxeberria biluzik eraman zuten polizia etxera. Hara joan zitzaizkion izeko eta osaba, gertatu zenaren berri izateko. Orduan osabak aipatutako hitzak ondo gogoratzen ditu Etxeberriak: “Poliziak kalera atera nahi ninduen, baina osabak esan zien nik behar nuena psikiatriko bat zela, eta Malagako psikiatrikoan izan nintzen astebetez ingresaturik”. Egun horietatik ezer gutxi oiroitzen du Etxeberriak, fase maniakoaren erruz.

“Lan egitea oso garrantzitsua da gaixotasuna dugunontzat, lan egokitua, noski”



BALEIKE +



Luisa Etxebarria bere senar Max Fayerekin.



Gertakari haien ondorioz, Donostiako Ospitalean izan zen hiru astez ingresaturik. Handik, bizimodua aldatuko zion diagnostikoarekin irten zen : nahasmen bipolarraren errua izan zen Torre del Marren sufritutako fase maniakoa. Ondoren etorri ziren asteak “zulo beltz” bezala definitu ditu Etxebarriak. “Familiaren laguntza eta babesa ezinbestekoa izan zen gaixotasunari aurre egiten hasteko”, gogoratu du.

“Zulo beltzean” zela etorri zitzaion esperantzarako lehen eguzki printza, hondoa jo zuen leku berean gainera, Torre del Marren. 2012an hara bueltatu baitzen bere lehengusina eta haren alabarekin. “Hasieratik banuen esperantza Max berriro ere ikusteko, baina burutik ideia hori kentzen saiatu ziren familiakoak”, aitortu du. Baina, hara non ikusi zuen Max Faye bi urte lehenago ikusi zuen leku berean. Harengana gerturatu, eta hasieran nor zen oroitzen ez bazuen ere, laster oroitu zen artisau senegaldarra hain gogo biziz bilatu zuen emakume haren izenaz. Ordutik, aurrera maizago elkartzen eta geratzen joan ziren, 2015ean Faye Zumaiera etorri zen arte. Urte bereko azaroan ezkondu ziren. “Max laguntza handikoa izan da gaixotasuna kontrolpean izateko bizi izan dudana prozesuan”, argitu du Etxebarriak, egun bere bikotekidea denaz.

Gizarteratzeko lana

Gaixotasuna gaingintzeko lan handia egin duela aitortu du Etxebarriak: kontrolpeko bizitza, ordutegi zorrotzak, medikazioa eta talde terapiaren laguntzan laburbil daitekeena. AGIFES

(Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senideen Elkartea) buru gaixotasunak pairatzen dituzten pertsonen laguntza eskaintzen eta gizarteratzen lana egiten duen erakundea da. Berrian, Etxeberriak hamabostean behin talde terapia jasotzen du, berak bezala nahasmen bipolarra pairatzen duten beste pertsona batzuekin. Hemenengo profesionalak eskaintako laguntza ezinbestekotzat jo du gaixotasuna gainditzeko: “Ezinbestekoa da zure beldurrak eta egoerak beste norbaitekin konpartitzea, hemen zure egoera berean dauden beste pertsona batzuekin konpartitzeaz gain, oso profesionalak diren psikiatra eta monitoreen laguntza duzu”. Ildo beretik, nabarmendu du laguntza jasotzeko eta gaixotasuna aitortzeko beldurrik ez dela izan behar: “Lehen pausoa gaixotasuna duzula onartzea da, eta, bigarrena, laguntza bilatzea. Baina, aurrenekoa egin ezean, nekez bilatuko duzu inoren laguntza”.

Bizimodua goitik behera aldatu dio gaixotasunak Etxeberriari. Orain, lehen baino askoz ere “bizimodu zorrotzagoa” eraman behar duela aitortzen baitu. Alde horretatik, lo ordutegiak asko zaindu behar ditu, esate baterako, azaldu du bederatzietatik aurrera esna aurkitzea zaila dela. Halaber,

“Lehenik, gaixotasuna onartu behar da, ondoren laguntza jasotzeko prest egoteko”

bizimodu “murriztu” honetan zaletasun berri bat aurkitu du dantzan Etxeberriak, Astindu Dantza Taldeko kide baita. “Dantzak laguntzen dit kontzentrazioa mantentzen, eta hori gaixotasun hau dugunontzat oso garrantzitsua da. Hori bai, aitortzen dut orain nagoela dantza talde batean aritzeko moduan, orain dela urte batzuk ez nintzateke gai izango inondik inora. Seinale ona dela uste dut”, azaldu du itxaropentsu.

Halaber, gaixotasun mentalak pairatzen dituztenentzat euren lanbidea mantentzeak duen garrantzia ere nabarmendu du Etxeberriak: “Niretzat oso garrantzitsua da nire erizain lanpostua mantentzea gaixotasuna eramaten laguntzeko, eta pertsona bezala beteta sentitzeko ere bai”. Baina lanpostua egokitu beharraz ere mintzatu da: “Noski, nik lan murrizketa eskatu behar izan nuen, orain lanordu gutxiago ditut eta noizbehinka baja eskatu behar izaten dut fase maniako edota depresibo bat datorkidanean, baina sentitzen dut nire lanpostua betetzeko ehuneko ehun gai naizela”. Hala ere, ohartarazi du kasua gaixotasun mentalen bat pairatzen duten pertsona ororekin ez dela gertatzen. Izan ere, Etxeberriaren ustez gaixotasun mentalak dituzten pertsonekin “lan gehie-

BIYONA
BERRIKUNTZAK-REFORMAS



BARNE DISEINUA

Etxea eraberritzekotan?

Egongela eraberritzekotan?

Sukaldea eraberritzekotan?

Bainua eraberritzekotan?

Logela eraberritzekotan?

**SANTIAGO AUZOA, 12
ZUMAIA**



gikeria” kasu ugari ematen dira. “Gaixotasun mentalak ditugun pertsonak ezer baino lehen pertsonak gara, eta gainerako langileen eskubide berak izateko eskubidea dugu”, gehitu du.

Azkenik, medikazioak gaixotasuna kontrolpean izateko duen garrantzia azpimarratu du. Medikaziorik gabe bipolaritatea gainditzea posible dela aitortzen duten korronteen aurka mintzatu da: “Bada jendea uste duena gaixotasun hau inolako medikaziorik gabe gaindi daitekeela, edota sintomak gutxituz doazela ikusten dutenean medikazioa uzten dutenak. Kasu horietan berriz gaixotzeko kasuak are nabarmenagoak eta larriagoak izan daitezke, askotan suizidio kasuak ere eman dira”. Medikazioak bipolaritatea kontrolpean mantentzeko ezinbesteko tresna direla aitortu du, baina argitu du, baita ere, horien albo ondorioak sufritzeko prest egon behar dela: “Askotan medikamentuek nekea ekar dezakete edota libido sexuala gutxitzea, baina bizitza orekatua eta osasuntsua eramateko helburua baduzu, ezinbestekoak dira”.

Egun, oraindik ere, bipolaritatearen ondorioak pairatzen jarraitzen duela argi utzi du, baina aitortu du horiekin “bi-

zitzen ikasi” duela. Horren seinale da duela hilabete batzuk bere bizipenak Euskal Herri guztiari publiko egin izana, Xabier Madariaga kazetari ezagunak gidatzen duen ETB1eko “Ur handitan” saioan parte hartu baitzuen. Saioak gaixotasun mentalak dituzten pertsonen adierazpen eta bizipenak jaso zituen, eta parte hartzea proposatu zionean, dudarik ez zuela egin azaldu du Etxeberriak, bi helburu bilatzen baitzituen bere bizipenak publiko eginez: “Nire helburua ETB1en agertuz, lehenik eta behin, bipolaritatea zer den argitzea zen, eta Xabier Madariagak berak aitortu zidanez, hori lortu nuen. Baina, bigarrenik, buruko gaixotasunak sufritzen dituztenei esperantza mezu bat zabaltzea zen: lan eta esfortzuz gaindi daitezke eta bizimodu zoriontsu bat eraman”. Ordutik, aitortu du jende asko interesatu dela bere osasun egoeragatik. Baina, azken helburua, Etxeberriak dioen bezala, beldurra galdu eta gaixotasun hauek sufritzen dituzten pertsonak guztiz gizarteratzea lortzeko esfortzu kolektibo bat egitea litzateke, inongo erreportajerik gabe. ■

Hondakinak gaika sailkatzeko sistema berria

2018 Otsailaren 1etik aurrera

Txartel bidez materia organikoaren eta errefusaren edukiontziak irekiko dira.



ZALANTZAK ARGITZEKO ETA INFORMAZIO GEHIAGORAKO:

Udaletxeetako arreta zerbitzuak

943 89 08 08

hondakinak@urolakosta.eus

www.urolakosta.eus



UROLA KOSTAKO
UDAL ELKARTEA



BAGOAZZ

BEDUA ITURGINTZA S.L

ANTONIO AZPILLAGA



- KALEFAKZIOA
- ZORU BERO-EMALEA
- GAS INSTALAZIOA
- GAS NATURALA
- BAINUGELAK ETA SUKALDEAK

Jose Mari Korta Industriegunea, 9
20750 ZUMAIA - Gipuzkoa
tel. 943 143 369

EGOKI



Erloju
eta bitxi denda

E. Gurrutxaga plaza, 6
tel. 943 861 787



BEHEKO PLAZA

taberna-jatetxea

- Eguneko menua
- Karta
- Pizzak
- Taldeentzako menu bereziak

BERRITUA

Eusebio Gurrutxaga plaza
Tel. 943861700



Amalako plaza, 13 tel. 943 862 385
www.xantialtzariak.com



Erribera kalea, 6 20750 Zumai tel. 943 143 097
ekinsl@ekinsl.com www.ekinsl.com

Instalazio elektrikoak
Telekomunikazioak
Informatika
Internet

mara

MÁSMÓV.L



ERNIO TABERNA

V. Arrate, 3

Tel. 943 860 045

ERTZ INFORMATIKA



Portatilen mugikorren
eta tableten konponketak

Beheko plaza

tel./faxa: 943 143 395

Rosi

Garbiketak

Etxeak eta dendak
Enpresa eta auzo lanak
Arropa garbiketa eta tindaketa

Basadi, 3-A

tel. 943 016 353

UZKUDUN taberna



Eusebio Gurrutxaga plaza, 10 - 20750 Zumai (Gipuzkoa)
Tel.: 943 11 63 97

Galdona



Mendato marmela, 1 tel. 943 861 117 - 943 143 346
Juan Belmonte, 15 faxa 943 861 330

BALEIKE



Garoa

Carlos Cintero - Ainhoa Olaizola

tel.: 943 86 21 61

Txomin Agirre, s/n

20750 ZUMAIA (Gipuzkoa)

GLENCOE

INGELES AKADEMIA

TALDE MURRIZTUAK



Zunbilo kalea, 12 behe
tel. 670 391 777

matrikulazioa dohainik!



Erribera kalea
20750 ZUMAIA (Gipuzkoa)
tel. 943 861 973

yoana ileapaindegia

Amaia plaza,
2 behe
943 143 278



Ikastegi homologatua

Golden Gate Institute hizkuntz eskola



Erribera kalea 1 bis, behe
tel./faxa 943 865 020
info@goldengateinstitute.com

Ingeniaritzako ikaslea izateaz gain, Xabi Landa kulturismoaren munduan barneratu da. Bere lehen txapelketan, Kantabria-Nafarroa-Euskal Autonomia Erkidegoa txapelketan, garaipenetik gertu ibili ostean, helburu handiagoen bila dabil orain. Entrenamendua eta elikadura zaintzea ezinbestekoak dira “askok ulertzen ez duten” mundu honetan, eta bere egunerokoaren berri eman dio *Baleikeri*.

“Iritsiko da progresioa motelduko den garaia, baina **hazteko tartea dut oraindik**”



Zerk bultza zintuen kulturismo txapelketetan parte hartza?

Gimnasia joaten hasi nintzen, futbolarekin erre egin nintzelako, eta gustatu egin zitzaidan. Ondoren, elikadura zaintzen hasi nintzen, eta orain arte. Lehiatzera animatu nindue-na txapelketa bat ikustera joatea izan zen, Arnold Classic txapelketa (Europako txapelketa). Han ezagutu nuen nire entrenatzailea, kasualitatez. Ilaran geunden bazkaria erosteko, eta hitz egiten hasi ginen. Eta halaxe hasi nintzen. Bilbo ingurukoa da bera, eta ni ere han nabil ikasten. Aurreko urteko irailean izan zen hori, eta bederatzi hilabetez prestatu nintzen lehen aldiz lehiatzeko.

Futbolekit gimnasiaorako pausoa eman zenuen, kirol ezberdin samarrak biak.

Futbola utzi eta "orain zer?" pentsatu nuen. Gimnasia joan eta korrika, biak egiten nituen, baina pentsatu nuen bietako baten alde egin behar nuela. Pisua altxatzearen alde egin nuen.

Eta jendeak nola ikusten du egiten duzuna?

Jendeak uste duen lehen gauza da kulturista batek denetik hartzen duela, eta ez da hala. Bada erakusketatzat hartzen duen jendea ere, eta ez kiroltzat. Jendeak ikusten nauenean

gimnasioan lau ariketa jarraian egiten, eta ondoren ispiluaurrean..., gaizki pentsatzen du. Izan ere, entrenatzen ari naizen bitartean posturak landu behar ditut. Denborak aurrera egin ahala, ordea, ikusten dute zerbaitegatik egiten dudala.

Inguruak ere nolabait erreakzionatuko zuen lehiatzen hasi zinenean.

Hasieran, etxean ez zuten ondo ikusi, kanpotik dagoen ikuskerak horregatik: zerbait injektatu beharra dagoela eta antzekoak. Jendeak esaten dit ezin dela ona izan gorputzean hainbeste aldaketa izatea, baina lana dago aldaketa horien atzean. Lagunek ere babesten naute, bakoitzak bere eran. Etxekoek lehiatzen ikusi nindutenean, ordea, gauza aldatu egin zen. Lehen eta azken txapelketa izan behar zuen hark. Eszenatokitik jaitsi eta denek zoriondu ninduten. Amonari bi musu ematera joan eta galdetu zidan noiz den hurrengoa. Broma zela uste nuen.

Sakrifizioa eskatzen al du kirol honek?

Ezetz esanez gero, gezurra esango nuke. Jende askok galdetu dit ea zenbat ordu entrenatzen naizen. Berez, gimnasioan ez dut igarotzen denbora luze, baina ez da hori bakarrik. Gimnasioan denbora gehien igaro behar dudana garaian, bi ordu izaten dira, asko jota, baina etxean janaria zaindu behar dut

eta gosaldu aurretik ere ordubete oinez ibiltzera irten behar izaten dut. Sei edo zazpi janaldi egin behar ditut garaia-
arabera, eta horrek denbora eskatzen du. Nolabait lotu egiten zaitu. Gogoan dut txapelketa bat ikustera joan nintzenez, azkena: goizean goiz ibiltzera irten eta eraman beharreko janaria kalkulatu behar izan nuen.

Nolakoak dira zure entrenamenduak?

Gogorak. Jende asko ikusten dut ariketak egiten, eta ikusten dut gaizki ari direla. Badakit, nik ere lehen hala egiten nuelako. Orain, entrenatzaile batekin, errazago eramaten dut, elikadurak ere horretan laguntzen dizulako. 3-4 serie egiten ditut nik txandako; beraz, lau makina jarraian igarotzen ditut. Astean lau aldiz entrenatzen ari naiz orain, baina garaia-
ren arabera zazpi egunera ere iristen naiz. Entrenamendu motzak dira, baina muskulua uneoro lanean ari da. Odolaren ponpaketa azkartzen du horrek, muskuluan odola sartu eta zuntzak apur ditzan. Hori da helburua.

Beste zatia elikadurarena da. Nola daramazu?

Garaiak daude. Gutxi jaten duzunean gaizki zaude, goseak

zauzelako, eta asko jaten duzunean gaizki zaude, ez zauzelako goseak, baina jan egin behar duzu. Orain, egia esan, ondo nago, bien tartean. Halere, nahia-
go dut gutxi jan eta gosea pasa, jan eta jan egon baino. Gabonetan tokatuko zait asko jan behar hori.

Hori ere ez da samurra izango, kalera irten edo Gabonetan afaria, baina zer jan zaindu behar.

Aurten zortea edukiko dut, entrenatzaileak tarte handiagoa emango didala esan didalako. Aurreko urtean gogorra egin zitzaidan. Denak bapo afaltzen, eta nik nire platera nuen, edo pintxopora irten eta ezin pintxorik jan. Garai txarrak eduki ditut, bertan behera uzteko gogoia ere izan dut. Ni tuperrarekin ikusten nuen neure burua, eta gainontzekoak nahi ziztuzten litxarrerria guztiak jaten.

Elikadurarekin lotuta, gehigarrien kontua kritikatzan da asko kanpotik.

Bai. Ni momentu honetan ez naiz asko hartzen ari. Txapelketa gerturatzean, orde, hartu egin behar dituzu, gorputzak defizit asko dituelako. Txapelketa iristean oilasko eta arrain

“Jendeak ikusten nauenean gimnasioan lau ariketa jarraian egiten, eta ondoren ispiluaren aurrean... gaizki pentsatzen du”



denda:

Mendaro marinela, 1
tel.: 943 143 346

biltegia:

Jose M^o Korta Industrigunea
Pab. A6.1, 2-5 mod.
tel.: 943 861 117
fax: 943 861 330

industriarako nahiz etxerako
era guztietako material, tresna, pieza eta osagarriak

Gure-Txokoa
taberna



Upela plaza, 4
20750 Zumaiak
Tel.: 943 86 09 70

Harvest
English School

...eta udaran ingaterrara ingelesa praktikatzera

www.academiaharvest.com

San Jose, 11 bis. tel. 943 143 334

ilarzi



Alai auzategia, 2
Tel. 943 24 50 20

INPERNUPE
ELKARTEA



Erribera kalea 16. Tel. 943 861 523

Iriondo optika



Kantauri plaza, 8. Zumaiak. tel.: 943 86 04 86
Nagusia, 53. Azkoitia. tel.: 943 85 19 84

IRUDI OTS



Ikuskizun orofarako solnu
eta argiztapen alokairua
Hots eta irudigintza aretoa
tel. 943 63 16 32 irudiots@irudiots.com

IRUITZ ILEAPAINDEGIA



San Telmo 12
Tel: 943 86 07 60

TXALAPARTA
OPARIAR

Angelos Soraru, 2
20750 ZUMAIK
#Gosakina
tel. 943 143 089
faxa. 943 430 637

Talaira
taberna • jatetxea



Santiago auzoa, 4 Tel. 943 143 370

ORRAZTEGI
ZUMAIK



943 862 083

JUARISTI
jatetxea

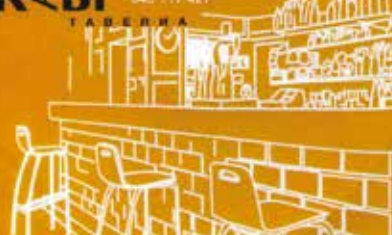
Arrainak eta haragiak aukeran
Eguneko menua
Jangela klimatizatua

Baseldi auzategia, 10 tel. 943 05 05 77

JUSTA
taberna

Erribera kalea, 20 www.justataberna.com
tel. 943 861 405 justa@justataberna.com

K&BI Patxika Etxezarreta, 18
943 117 427



Kaithermik S.L.



Arotzeria metalikoa
Aluminiozko leihoak ZTHrekin,
PVCzkoak eta mistoak
Santiago auzoa, 20 Tel./faxa: 943860320

kalari



Upela plaza, 8
tel. 943 862 517

DOIA



Julio Beobide, 2
943 574 986

kuttun
lentzeria



erribera kalea tel. 943117936

asko jaten duzu, arroz eta pasta integrala, barazkiak... Beraz, agian, goizean zazpi pastilla hartu behar dituzu: multibitamina, digestiboa, gibela eta giltzurrunak babesteko beste batzuk... Beti zaintzen ari zara. Behar batzuk betetzeko dira, zure dieta proteina eta hidratoetara mugatzen bada, gainontzekoak nolabait lortu behar dituzu: bitaminak, mineralak... Eta babesgarriak, noski, egunero berdina jaten ari zara eta. Hartu ezean, aldaketa ematen duzun garaian gorputzak sufritu egiten du. Lehiaketaren ondoren "zerriak bezala" jartzen gara, eta gorputza horretarako prest ez badago...

Nola eragiten dizute gorabehera horiek?

Txapelketa gerturatzeko ari den momentuan, jasanezin jartzen naiz, gero eta gogorragoak direlako entrenamendu eta dieta. Fisikoki oso ongi ikusten duzu zure burua, baina edozer esanda salto egiten duzu. Familiak eta lagunak aguantatu egin behar dute hori.

Eta nola izan zen lehen txapelketa hori, Kantabria-Nafarroa-Euskal Autonomia Erkidetako txapelketa?

Kaotiko xamarra, aurretik egin beharrekoak batez ere: bronzatzeak tindagaia, diuretikoak, posinga (bainujantzia) erosi. Kontrolatzen ez nituen gauza asko egin behar nituen. Bainujantziarena, adibidez: aurrez erosi, eta gero konturatu nintzen nire neurriak aldatuz zihoazela. Modista batengana joan behar izan nuen konpontzeko.

Jada estreinaldia eginda, zer helburu dituzu aurrera begira?

Baditugu data batzuk markatuta. Gertuen dagoena Euskadiko txapelketa da, baina proba moduko bat izango da. Lehen data garrantzitsua Espainia Iparraldeko txapelketa da. Han gauzak ondo egiten baditut podiora igo edo garaipena eskuratu, Espainiako txapelketa izango litzateke hurrengo pausoa.

Txirrindulariek bezala, zuenean ere forma pikoak daude.

Hori da, goia joko genuke Espainia Iparraldeko txapelketan, eta ondoren Espainiakora arte mantentzen saiatu jaitsi aurretik.

Txapelketak kategoriaka banatzen dira, ezta?

Bai, kulturismoa, classic... Zuk nahi duzun kategorian ematen duzu izena, eta ondoren pisuka banatzen da barruan, bost kiloka. Nik parte hartu nuenean ez zen banaketa hori egin, ez ginelako hainbeste; beraz, denok batera egin genuen, eta ni nintzen gutxien pisatzen zuena, 80,5 kilorekin. Baina, bestela, nik jendea ikusi dut ezin pisu zehatz batetik pasa eta lasterka 300 gramo botatzeko.

Kirol konpetitiboa izango da, konparaketan oinarrituta egonik.

Noski. Batzuk behin eszenatokira igota disfrutatzen igotzen dira, beste batzuek gaizki begiratzen dizute, lehiatzen igo dira eta. Denetik dago, oso jende jatorra ere bai, denean be-



Txapelketa bat ikusi ondoren hasi zen Xabi lehiatzen.

INSTAGRAM: @XLFITNESSWORLD

zala. Parte hartu nuen txapelketan, epaileek esan zidaten bi kilo gutxiago izanez gero irabazi egingo nuela [bigarren egin zuen]. Iritziak dira denak, bost epailek nire alde egin zuten, eta beste bostek bestearen alde; orduan, epaimahaiburuak besteari eman zion garaipena.

Askotan erantzungo zenuen zerbait da, baina zenbat aldatu da zure pisua?

Askok galdetu didate. Gimnasioan hastean 68 kilo pisatzen nituen, txapelketara joatean 80,5. Lehengo urtean, bolumena hartzen ari nintzenean, 94 kilora ere iritsi nintzen. Jende askok ez du ulertzen aldaketa hori. Txapelketan ikaragarri nengoela esan didate, eta orain okerrago nagoela, baina txapelketakoak 72 ordu irauten du. Jendeak ez du ulertzen hori ezin dela nahi adina denbora mantendu. Nahi bai.

Ba al dago mugarik, alde horretatik?

Nik uste muga 100 kilotik gora lehiatzen diren horietan egon daitekeela. 80 kilo inguruan, nire tailan, zaila da, baina ez dut esango ez dagoenik. Iritsiko da progresioa motelduko den garaia, noski, baina hazteko tartea dut oraindik.

Entrenatzaile ere aritu zara.

Eta jarraitzen dut. Entrenatzaile pertsonal eta nutrizionista tituluak ditut nik, maila aurreratuan biak. Badakit zer egin bezeroekin. Adibidez, ibili eta dieta zainduta 93 kilotik 73 kilora jaitsi zen neska bat nirekin, hiru hilabeteetan. Batez ere pisua jaitsi nahi duen jendea eduki dut. Badakit nire formulak funtzionatzen duela, nik neuk jarraitzen dudalako. Nirekin egon den jendea gustura egon dela uste dut. ■

LABARRA TABERNA ZUMAIA est.2016

Ondartxo plaza 5. Tel. 943 860 484



MENDI - ONDO S.L. Elektrizitatea

Urola plaza, 21 tel. 943 860 074 - 943 861 569
mendi-ondo@mendi-ondo.com www.mendi-ondo.com



BALEIKE.eus

Deskargatu doan app-a



CROISSANTERIA

pizzak
hanburgesak
bokatak...

marina

Baltasar Etxabe, 2 Tel. 943 86 22 46

"Muagi"

errehabilitazioa
kirol medikuntza
fisioterapia

RPS: 034/97 Aita Mari, 3. blokea tel. 943 861 691

Nikol taberna

Amniako plaza 343561816



NOIA S.L. TAILERRAK ETA KARROZERIAK

Etengabeko garabi zerbitzua

Hego kalea, B3 (Estazioan)
20750 - Zumaia
Tel.: 943 861 363
zumaia@carroceriasnoia.com

Itziar induristegia, C
20820 - Itziar-Deba
Tel.: 943 606 291
noia@carroceriasnoia.com

836 887 812 (Zumaia)
809 834 438 (Itziar-Deba)

www.carroceriasnoia.com



Zoruen kutxilaketa eta bernizaketa
Parketa jartzea

Estazioako kalea, 12 tel. 943 861 412 - 686 364 149



construcciones y reformas, S.L.
647 040 156
686 911 257
oliden@olidenreformas.com

ZARAUZ - ZUMAIA

www.olidenreformas.com

Fotakiek
Telatutak
Etxebizitzak
(Sukaleak, bainuziak)
Industrian mantenimendua
Mota guztietako igelberotza lanak
Etxebizitzaren inspezio teknikoa (ITE)
Zertifikatu energetikoa
Fotobaten diseinua eta aholkularitza
Etxebizitzaren barne diseinua
Mota guztietako proiektuak



Alai Auzategia, 14 • Arranaltz, 1 Tel. 943 143 112
oskarbi@oskarbi.net



OSTOLAZA ZUMAIA, S.L.

Joxe Mari Korta Induristegia, A1 - 4. pab. 20750 Zumaia (Gipuzkoa)
Tel. 943 86 50 88 • Faxa 943 86 13 45
www.ostolaza.com - e-mail: ostola@ostolaza.com

Ostolaza altzariak

Tel/Fax: 943 86 13 25
Julio Beotxe Ibañeta, 1 • 20750 ZUMAIA (Gipuzkoa)
mueblesostolaza@euskalnet.net / www.mueblesostolaza.com



943 247 011
www.laprimaverapizzeria.com

TXIMI STA garagardotegia

Ogitortekak
Plater konbinatuak
Txerri-ukondak (Kodilloak)
Saltxitzak, oillaskak...
Garagardak aukeran

Ondartxo plaza, 4 beheko Tel. 943 573 905

TTAKUN TABERNA



Izustarri, 3
tel. 943 865 289



PARABOTIKA
BELARDENDA
Aitziber Etxeberria Garro
Farmazialaria

Kantauri plaza, 2 943 860 992 www.ukendu.com

GURU RAKO SOILA



Zumaia Udala

**ANIMA ZAITEZ
ETA EMAN IZENA
ZUMAIKO
GURASO EKOLAN!**

Izen-emate epea:
urtarrilaren 9tik 18ra

Informazio gehiago:
www.zumaia.eus



Urtarrilean
Probetxua atera Zumaia elkarteak urtean zehar
egiten dituen ekintzei.
Adi egon!!



Zumaia Udala



GOIKOTORREA ETA ELORRIAGATARRAK XV-XIX. MENDEETAN

“Eizagirre auzoan dagoen dorretxe hau Zumaiaiko Elorriaga familia boteretsuarena izan zen. Herriko eraikinik zaharrenetakoa da, XIII edo XIV. mendean eraikitakoa”, dio Lourdes Odriozolak, Goikotorreari buruz, *Zumaiairen Historia* liburuan. Familia hori Debako Elorriaga auzoko Elorriaga-Etxenagusia antzinako oinetxetik zetorren, M. Barkhamek *La construcción naval en Zumaia (1560-1600)* liburuan dioenez.

TESTUA: PEDRO ETXABE

Merkatari familia entzutetsua zen Elorriaga, baina artxiboe-tako adituek diote dokumentazio urria topatu dutela familia horri buruz. Hala ere, ahalegintxo bat egin dugu familia horren eta Zumaiaiko eraikin nabarmenetako bat den Goikotorrearen nondik norakoak aztertzen.

Cristobal Perez de Elorriaga

Javier Elorza Maiztegik, Zumaiaiko udal artxiboan egindako ikerketa lanean aurkitu dugu Cristobal Perez de Elorriagaren aipamena. 1460 inguruan jaioa, Alejandro VI.a Aita Santuaren bulda lortu zuen Zumaiaiko San Pedro elizan kapera bat egiteko. Ondoren, Iruñeko Bikario jeneralak emandako baimenarekin, 1503ko maiatzaren 13an Zumaiaiko kontzejuak hartu zuen kaperarako lekua emateko erabakia. Beste baldintza batzuen artean, elizaren ondoan zegoen ospitale alderako pasabidea uztea aipatzen da.

Ordurako Cristobal zendua zen, eta haren emazte Catalina de Osangok eta seme Juan Perez de Elorriagak hartu zuten donazioa. Urte berean eman zuen semeak San Bernaberen kapera eraikitzeko agindua. Bertan dagoen flandriar jatorrizko erretaulan ageri da Juanen erretratua. Juan Perez de Elorriaga Catalina Fernandez de Arbestainekin ezkondu zen eta Zumaiaiko alkate (1509 eta 1519an)

eta eskribau ere (1516 eta 1517an) izan zen. Juan hildakoan, 1549an, haren seme Bernaldino izendatu zuten eskribau kargurako.

Dokumentu batzuetan Juanen aitaren izena Bernal beza-la agertzen da. Beraz, esan dezakegu bi izen izango zituela: Cristobal eta Bernal. Gainera, Javier Elorzaren lanean esaten da, baita ere, 1484an Bernal izenekoak dorre berri bat eraiki zuela Kaleberrian, gaur egun Mari kaleko 1ean dagoena, hain zuzen. Bernal izenari dagokionez, Bernaldino izenaren laburpena da, eta ondorengo bi belaunaldietan izen horretako bi kide, behintzat, izan ziren.

Francisco Elorriaga
Gipuzkoako
kostaldeko
itsasontzien
egile eta jabe
garrantzitsuenetako
bat izan zen

Francisco Elorriaga

Francisco Elorriaga (1534-1594), Cristobalen birloba eta Juan Perez de Elorriagaren semea, XVI. mendearen bigarren erdiko Zumaiaiko itsas enpresari nagusia eta Gipuzkoako kostaldeko itsasontzien egile eta jabe garrantzitsuenetako bat izan zen. Gaztetandik, 30 urte zituenerako, ontzi handiak egiteaz gain, Ternuara baleak arrantzatzen joaten ziren ontziak hornitu eta prestatzen zituen. Zumaian egindako ontzietako bat, San Esteban izenekoak, 800 tona baino gehiagokoa, Miguel de Oquendo kapitainaren eskudran parte hartu zuen Itsas Armada Garaiezinan, 1588ko abuztuan, eta hondoratu egin zen.



Goikotorrea, antzinako argazki batean.



San Bernaberen kapera, San Pedro parrokian.



Mari kalean dago Cristobal Perez de Elorriagak eraikitako dorretxea.

Orioko Magdalena Urdaiderekin ezkondu zen Francisco. Alargundu eta berriro ezkondu zen beste oriotar batekin, Francisca Hoarekin, hau da, Gabriel Hoaren (Indietako kontseiluko idazkariaren) arrebarekin. Francisco Zumaian eta Orion bizi izan zen eta hango eskribau eta alkate izan zen. Pasaian hil zen, 1594ko urtarrilaren 12an, bere ontzi bat atontzen ari zenean. Haren gorpua Zumaiaara ekarri eta Parrokiako San Bernabe kaperan lurperatu zuten.

Aurrenengo emaztearekin Bernaldino izeneko semea izan zuen. 1582an jaio zela badakigu, baina ez besterik. Bigarren emaztearekin, berriz, bi alaba izan zituen: Francisca eta Catalina Elorriaga Hoa.

Francisca Elorriaga Hoa

Francisca ezkondu egin zen Martín Perez de Arostegui Rotalde-ekin. Gizon hori Bermeoko Arostegi eta Bergarako Errotalde etxeetako jauna zen, eta, besteak beste, Ozeana itsasoko Itsas

Armadaren ikuskatzaile orokorra, Gerrako kontseilukoa eta Gipuzkoako koronela, Felipe II, III eta IV.ren zerbitzura ibili zen.

Aitaren herentziaren banaketan ez da agertzen Bernaldino anaia. Pentsatzekoa da zendua zela ordurako. eta bi ahizpen artean egin zituzten partiketak. Goikotorrea Catalinarentzat izan zen.

Franciscak, 1655ean, ordurako alargunduta, Madrilen bizi zela egin zuen testamentua. Bertan agindu zuen San Bernaberen kapeilautzaren fundazioa egiteko, Goikotorreari lotua. Ikus daitezke, baita ere, testamentu horretan, haren aitak alabentzat utzitako ondasunen artean: Goikotorrea eta ondoko lursaila bere baratze eta hormekin, Kaleberriko Torrea deitzen ziotena, Itzurungo bi mahasti, Narrondoko olaren ondoko lursail bat eta mendia, eta Saskarate (ahoz Saskate) baserria. Franciscak agintzen du, baita ere, ongintza ekintzetako diru laguntzak emateko, beheko ospitaleko behartsuentzat eta Zumaiaiko neska umezurtzen ezkontzetarako.



Altzolarasko
oinetxea, Zestoan.

Galartza dorretxea, Aretxabaletan.



Elorriaga-Altzolaras-Galartza

Catalina Elorriaga Hoa ezkondu egin zen Diego Velez de Idiaquezekin, Altzolaras maiorazkoko eta oinetxeko jaunarekin. Oinetxe hori Zestoako udalerrian, Altzolaras edo Granadaerrekaren alboan dago. Ezkontzaren ondorioz, Elorriaga maiorazkoa Altzolaraskoari lotuta geratu zen. Catalina 1651ko apirilaren 8an hil zen Goikotorrean, eta bere testamentuan adierazi zuen hildakoan Zumaiaiko Parrokiako San Bernabe kaperan hilobiratzea nahi duela, gurasoak ehortzita zeuden tokian, eta hileta ere bertan egitea.

Pedro Ignacio Velez de Idiaquezek, Catalinaren semeak eta Altzolarasko jaunak, bere testamentuan aipatzen ditu Goikotorrearen maiorazkoari beste ondasun hauek gehitu zizkion: Zelaiazpiko sagastia; lehengo Goikotorreari atxikita egin zuen etxe berri bat; gainera, gertutasunagatik erosi zuen Martin Elkanorena deitzen zioten etxea; Eizagirre auzoan behera, plazarantz zegoen baratzea eta ondorengo Juan Lopez de Arteagaren etxearen alboan zegoen lursaila, “kanpaiak eta beste gauzak” urtzeko erabiltzen zena.

Elorriaga maiorazkoa ez zen luzaroan egon altzolarastarrei lotuta. Horien maiorazkoarekin bateraezina zelako, 1667an Mariana Ignacia Velez de Idiaquez, Catalinaren biloba, Aretxabaletako Galartza dorretxeko Sancho Antonio de Galartzarekin ezkondu zen eta andregaiaren ekarpena Elgorriaga maiorazkoa izan zen, San Bernabe kapera barne.

1738an, Goikotorre etxea bere lursailekin eta Saskarate baserria Bernardo de Ezume zumaiarrari alokatu zizkioten.

Goikotorrearen salmenta

1799ko urriaren 28an, Antonio de Oquendo Arrasateko eskribauak baimendutako eskrituraren bitartez, Maria Agueda Aguirre Larraurik, Sanchoren biloba Jose Miguel Galartza Idiaquez Elorriagaren alargunak, Manuel Larrañaga zumaiarrari saldu zion Goikotorrea bi lursailekin batera. Horrela amaitu zen Elorriaga maiorazkoa.

Hala ere, arrasto batzuk utzi zizkion erosleari. Horrek bete beharreko baldintzen artean zeuden Zumaiaiko Parrokiako kabiloari meza dirua ematea: 13 erreal eta 8 marabedi, urtero eta betirako, San Bernabe kaperan, ekainaren 24an, Francisca de Elorriagak sortu zuen fundazioaren urteurrenean ematen zen meza diakonatuagatik. Eta, baita ere, Zumaiaiko sei alargun behartsuri, bakoitzari 12 erreal eta 2 marabediko diru laguntza ematea urtero eta betirako, bikario eta alkate jaunekin adostuta.

Eskrituran bertan, Maria Aguedak, Saskarate baserriaren administratzaile izendatzen du Manuel Larrañaga.

1856ko abenduaren 9ko eskrituran adierazten da Goikotorrearen jabetza erdia Domingo Beobiderena zela eta beste erdia Jose Miguel eta Maria Dolores Galdona anai-arrebena, Mi-

Francisca Elorriagak, 1655ean, ordurako alargunduta, agindu zuen San Bernaberen kapeilautzaren fundazioa egiteko, Goikotorreari lotua



Goikotorrea, gaur egungo argazki batean.

guel Larrañagarengandik heredatu ondoren. Honela osatzen zen jabegoa: Goikotorrea, bere baratze eta hormekin, eta alboko beste bi etxeekin, azken horietako bat Kuartel izenarekin ezagutzen zena. Mugakide ziren Felipe Alberdiren etxea eta Basterretxe izenekoa. Eskritura hura zela medio, Jose Miguelek arrebari saldu zion bere parte.

Jabe berrien ondorengoak hauek ziren: Ordizian bizi zen M^a Dolores Galdona Larrañaga, zumaiarra, Luis Valerio Aranguren Imazen emaztea eta Juan Jose Beobide Etxaniz, Azpeitiko auzokidea; horiek, 1890. urtean, Zumaiaiko Jose Ignacio Olaizola Linazisoro nekazariari saldu zioten Goikotorrea etxea, 3.650 pezetatan. Salmentako eskriturak dioenez, Arritokieta kaleko 14.ean zegoen Goikotorrea, eta etxearen ondoan zegoen, mendebalde alde-tik, Kuartel izeneko etxea, Arritokieta, 16an. ■

URTARRILA-OTSAILA

DEIALDIAK

Kursaala Eskura: Zumaia
autobusa doan, 18:40. Hurrengo
emanaldia: Urtarrilak 15 Yuja
Wang (sarrera norberak erosita,
autobusaren erreserba
kulturetxea@zumaia.eus
943851056)
Urtarrilak 12 arte **Inauteritako
kartel lehiaketa.** Info+ Alonde-
gian 943-861056

ERAKUSKETAK

Oxford aretoan

Urtarrilak 18-otsailak 4

Genoveva Linaza

URTARRILA

12, ostirala

19:30 Forondan, meditazio saioa

Guneren eskutik

22:00 Aita Marin antzerkia: *Idiot*

Txow, Ados teatroa

14, igandea

12:00 + 16:30 Aita Marin haurrentzat

antzerkia: *Alizia lurralde miresgarrian,*

Glu Glu

25, osteguna

22:00 Aita Marin zine forum

26, ostirala

19:30 Forondan Gune elkartearen

solasaldia: *¿Hacia una inteligencia*

“artificial” más potente que la

humana? Javier Echeverría

ZINE FORUM



Urriak 11, osteguna

En realidad nunca estuviste aquí



Urriak 25, osteguna

Loving Vincent



Otsailak 8, osteguna

Alanis



Otsailak 22, osteguna

El sacrificio de un ciervo sagrado



Martxoak 8, osteguna

Su mejor historia



Martxoak 22, osteguna

El tercer asesinato

Zalla
• plater konbinatuak
• ogitartekoak
• oilasko erreak
Urdin Plaza 3 • 943 86 23 87 ZUMAIA

ZUMAIA AUTOESKOLA
E-mail: zumaiaautoeskola@hotmail.com
BASOCHI 12
20750 ZUMAIA
Tel: 943861018 / Fax: 943016126

Zumaia Hotela
Jateketa
Kafetegia
Abel auzategia, 20750 Zumaia tel. 943 143 441 faxa 943 865 161



Txomin Agirre kalea 6,
750 Zumaia, Gipuzkoa
T. 943.143.057
www.eduoptika.com
EDU
ZUMAIKO
OPTIKA
RPS 18/16

BALEIKE

**Urtarrileko
eskaintza
berezia**



8 kg

**Inverter
motorra**

1400 bira/min

449€

- %10eko itzulera

404,10€

**AEG
L6FBI844**



**ENDAÑETA ZUMAIA
ELEKTROGAILUAK**

Erribera, 8 Tel. 943 861 694
www.endañetazumaia.com

TIEN 21

**Zure
ametsetak
ikastetxea
ezagutu nahi?**



Konfiantzaren
pedagogia

M&J Ikastetxea