

427.ZENBAKIA -AZKOITIKO HERRI ALDIZKARIA -2023KO-URTARRILA



MAXIXATZEN

ZENBAKI HONEKIN BATERA
+ GUKA ALDIZKARIA

BURUZAI

HAIZEAK HARROTU DU HAUTSA

INNOVA

HORTZ KLINIKA

**BERTAKOAK,
PROFESIONALAK ETA
KONFIANTZAZKOAK**

Jose Artetxe 5
📞 943-02 59 55

...erantzuna gara ...ALBERDI gara



943 16 98 78

Info@alberdi-inmobiliaria.com
Trenbidearen Zumardia, 3 AZKOITIA



3 logela · 2 bainugela · 83m²
**Eraberritutako etxebizitza
Santa Klara Kalean**

**Salgai
230.000€**



3 logela · 2 bainugela · 88m²
**Egoera oso onean dagoen
etxebizitza Burdinoleta Kalean**

**Salgai
285.000€**

**Zure ametsetako etxebizitza
aukeratzen lagunduko dizugu.**



Erakintza osorako bisita ezazu: www.alberdi-inmobiliaria.com



MAXIXATZEN 427

2023KO URTARRILA

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
IÑAKI MARTINEZ ALBIZU.

Aurkibidea

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | Iritzia Anartz Izagirre, <i>Abiapuntua.</i> | 26 | Erretratua Jon Albizuri, triatleta. |
| 6 | Hitz bitan Juli Arregi, irrintzilaria. | 30 | Plazan Bazan. |
| 8 | Izpiak eta hizkiak Amaia Garate, <i>Mendiak bere horretan.</i> | 32 | Iritzia Lander Albizuri, <i>Fusio nuklearra.</i> |
| 10 | Iritziak Joseba Epelde, <i>Enpatia ezaz gaixo;</i> Yolanda Larrañaga, <i>Agur, Gabonak.</i> | 33 | Iritzi grafikoa Itxaro Iraeta, <i>Play.</i> |
| 12 | Erreportajea Buruzai, <i>eztabaidaren muinoan.</i> | 34 | Akordatzen? Azkoitiarren eta azpeitiarren arteko istoriotxoak. |
| 20 | Elkarrizketa Josune Uribe, Donostiako San Telmo museoko teknikaria. | 38 | Klik! Urteak emana, irudietan. |
| 24 | Zakelmari. | 44 | Iritzia Maite Lopez, <i>Liburuak oparitzearen artea.</i> |
| | | 46 | Euskara Aitor Arruti, <i>Euskaraldiko igande arratsaldea.</i> |
| | | | Bertsoa paperean. |

MAXIXATZEN

TOKIKOM

Argitaratzailea

Urolako Komunikazio Taldea
Koop. Elk.
Soreasu 1. 20730
AZPEITIA
943-85 36 17
maxixatzen@maxixatzen.eus
www.maxixatzen.eus

Erredaktoreburua

Ane Olaizola
Erredaktore taldea
Anartz Izagirre
Andoni Elduaen
Nerea Uranga
Ane Olaizola

Diseinu arduraduna

Iñaki Martínez Albizu
Publizitate arduraduna
Egoitz Azkoitia
Zenbaki honetako kolaboratzaileak
Amaia Garate
Joseba Epelde

Yolanda Larrañaga
Saioa Murua
Gorka Larrañaga
Lander Albizuri
Itxaro Iraeta
Maite Lopez
Aitor Arruti
Silvia Etxaniz

Inprimategia

Antza Inprimategia
(Lasarte-Oria)
Lege Gordailua:
SS-706/97
ISSN: 1137-8891
Tirada: 1.000 ale



PUBLIZITATEA



YOKOKIROLAK
www.yokokirolak.com
Kale nagusia 90 - Azkoitia

EGUZKI
belandanda
dietetika
kosmetika naturala



Kale Nagusia 67 • 943-00 34 47 • AZKOITIA
Urbarkale 9 bis • 943-15 00 23 • AZPETA

Web proiektuak
Software ingeniariatza

elkarmedia()

info@elkarmedia.eus
943-85 06 74



Informatika Zerbitzuak
943-02 63 29
www.etkinformatika.com



arkitektura estudioa
santaklara kalea 35 | 943083487
www.brarkitektura.com



Donostia, 7 • 943-02 56 88
Kale Nagusia, 87 • 943-85 20 98
AZKOITIA



NAGUSIA 81 • 943-08 30 32
www.tta-kun.com • azkoitia_ttakun@hotmail.com



Kale Nagusia, 41 • 943-10 52 62

ETXEZA TABERNA



Etxeza Etxea, Z/G. • 943-85 20 31



**JARRI HEMEN ZURE
IRAGARKIA**



OGI/ARTISANAK
SANDWICHAK ETA HAMBURGESAK
BISTALADAK
KAZOAK
GARAGARDO ETA ARDO ESKANTZA ZABALA
TERRAZA HANDIA ZUZENKO EMANALDIAK
KALE NAGUSIA, 68 • 943-85 12 75

ARTISANU PIZORRE
ENTZALADAK
PINTORAK
PLATER KONSTRUKTUA
TADORN
OSTATITZOSAK
ARDO ESKANTZA ZABALA
SOLBU ETA ARRI EKOPI
PAKESABAK
LANTZEN DUTAN OGINO ARTE IBERITA
KALE NAGUSIA, 55 • 943-85 13 19

LATZ
TABERNA



ALDAKO

**SARE ETA INFORMATIKA
ZERBITZUAK**

SAREAK, IRTEERAK ETA
ORDENAGAILU, MUGIKOR
ETA TABLET KONPOKETAK

Kale Nagusia, 46 • 20720 Azkoitia
Tel. 943-08 36 14 • 629 09 02 75
aldako.informatika@gmail.com

**Mudantzan
gaude**

Urtarriletik aurrera proiektu berria izango dugu

Ibxi Ondo kalea, 1 behe

ARANBARRI

Abiapuntua



ANARTZ IZAGIRRE

Amaiera guztiek dute hasiera berri bat. Hastapen guztiek dakarte bizipoz apur bat, baina abiapuntu denek dute bere barnean dolu arrasto bat ere. Egiturazko aldaketak, loa galarazten diguten horiek, oztopo izan daitezke, baina makulu izan ohi dira gehienetan; esperientziak hala erakutsi dit, eta itsu-itsuan sinesten dut horretan. Tartean behin ezinbestekoa dugu azalberritze bat, batzuetan behar dugulako irakinaldi bat bizidunen munduan gaudela ohar gaitzen.

"Zergatik kazetaritza?". Amaigabeko istorioa da hori. Lanbide honek maitemindu gintuen behin, eta eguna joan eta eguna etorri oraindik gu txunditzen jarraitzen du. Ezein maitasun istorio baino toxikoagoa nahiz lotuagoa bilaka daitekeen harreman-ogibidea aukeratu genuen behinola, eta nekez utziko diogu ordutik kazetari izateari, gauden lekuan gaudela. Behin bizibide eta lanabes hitzak hautatu ditugunok, eta bere sinpletasunean nahiz konplikazioetan kazetaritza maite dugunok, nola eten ote dezakegu, bada, harekin lotzen gaituen zilbor-hestea.

Barkatu, irakurle, zutabe honetan ohikoa dudan modu lotsagabeen berriro zugana zuzentzeagatik. Nire lanaren bitartez, nolabait zeure etxera sartzen utzi didazula iruditzen zait, ustez ondoen egiten dakidan moduan, idazten, eta askotariko kazetaritza egiten; agian, ez denen gustukoa. Sentsazioa dut batzuetan etxeko zapatillekin sartu ote naizen zure buzoira, zabar, trakets, eta beste batzuetan dotoreago, nobleago. Baina beti nire lanbideari eta nire printzipioei zor diedan admiraziotik eta errespetutik. Lagun batek dioen bezala, ahal denean nahi den moduan eta ezin denean ahal den moduan.

Etenaldi bat hartzeko beharrak bultzatu nau lerrook idaztera; berriro sentitu dut abiapuntura itzultzeko beharra. Ez dakit amaiera bat noiz bilakatzen den benetako bukaera, noiztik aurrera hartzen duten erabakiek agur kutsua. Joatea eta itzultzea hain zaizkit erlatiboak non ez bainaiz kapaza ekidistantzien inguruan zentzuko ezer esateko. Baina hitzartutako itzuleretatik harago, barruan igarri ei da noiz hasten den aro berri bat, negutik udaberriko loraldirako aldaketa bezala.

Alice untxi zuriari jarraitzea erabaki zuen behin, eta untxilekutik behera erori zen, lurralde miresgarrira. Zenbat gauza iradoki ote ditzakeen Lewis Carrollen harribitxiaren pasarte horrek –eta zer-nolako beharra izaten dugun batzuetan gure burua alegiazko pertsonaiekin identifikatzeko–. Alice untxiari galdetu omen zion: "Zenbat denbora da betiko?". Eta untxiak erantzun: "Batzuetan, segundo bakar bat". Erori naiz neu ere pixkaterako. Eskerrik asko, bultzada izan zareten guztioi. ■■■

**BARRUAN IGARRI EI DA
NOIZ HASTEN DEN ARO
BERRI BAT, NEGUTIK
UDABERRIRAKO
LORALDIA BEZALA**

Juli Arregi: "Hasi orduko dakit nolako irrintzia egingo dudan"

TESTUA ETA ARGAZKIA: **NEREA URANGA**

Olaso auzoko Susula baserrikoa da izatez Juli Arregi (Azkoitia, 1942), Kanunekoa. 13 urterekin joan zen etxetik Eibarrera, "neskame, umeak zaintzera". Gero, Azkoitiko Goiko tabernan egin zuen lan, eta ezkondu zenetik, Floreaga auzoan bizi da. Kirolzalea da, futbola eta pilota ditu gustuko, eta doan lekura doala, irrintzirik bota gabe ez da gelditzen.

Irrintzilaria zara.

Gustatu egiten zait irrintzia botatzea, baina irrintzilaria ez naiz. Noski, joaten naizen tokira joan, ez dut irtetzen irrintzirik egin gabe. Pasira egitasmoan ere ibiltzen naiz, eta irrintziarekin hasten eta bukatzen dugu ibilbidea; tartean ere, hiruzpalau irrintzi egiten ditut.

Nolatan hasi zinen irrintziak egiten, bateren batek erakutsita edo?

Ez *si* eta ez *no* hasi nintzen, eta segi eta segi egin dut; batzuetan irrintzi oso ederrak irtetzen zaizkit, eta beste batzuetan, zatarrak. Aurten ere izan naiz Arantzazun, eta hango taberna batetik irten eta irrintzia egin nuen. Gizon bat begira gelditu zitzaidan; beste bat botatzeko eskatu eta Markina-Xemeinen [Bizkaia] urtero irrintzi txapelketa egiten dela eta hara joan beharko nukeela esan zidan. Bestalde, badakit honezkero jende batek esango duela "Jesus! Hori hor zebilek beti bere irrintzi horrekin". Baina irrintzia geurea, euskaldunena, dela esaten dute, eta nik inor ez dut iraintzen irrintzia eginda. Hala pentsatzen dut: "Entzun nahi ez duenak belarriak estal ditzala".

Batzuetan ederrak eta beste batzuetan zatarrak ateratzen zaizkizu orduan.

Bai, hasi orduko antzematen diot nolakoa irtengo duen, ederra ala zatarra. Beti ezin da ondo egin... Espainiak ere hortxe galdu du Munduko Futbol Txapelketan.

Akordatzan al zara aurrenekoz noiz egin zenuen irrintzia?

Ezta arrastorik ere.

Gaztetan ere botatzen al zenituen?

Ez dakit gaztetan botatzen al nituen; gero hasiko nintzen seguruenez. Aurreko igande batean ere bota nituen ederrak!

Non?

Jubilatuenean ikasturte bukaerako bazkarian, Joseba jatetxean. Han bazkaltzen zegoen ume bat ikusi nuen kandelarekin mahai batera joaten; 6 urte betetzen zituen eta hari egin nion irrintzia. Gero, beste andre batek 89 urte betetzen zituela, eta hari ere bai, baita beste mahai batekoei ere...

Herrian beste irrintzilaririk ezagutzen al duzu?

Andremarietan, Kuadrilla egunean, jubilatuenean bazkaltzen genuen, eta han leihora irten eta plazan bilduta zeudenei irrintzia botatzen nien. Gero, beste bi lagun igotzen ziren jubilatueta, eta haiek ere irrintzia botatzen zuten; batek ederki egiten du gainera, fin-fina eta luzea botatzen du, eta bat-bateko bukaera ematen dio. Nik, berriz, bukaera luzatu eta borobildu egiten dut. Aurten, berriz, bost pertsonak jardun dugu irrintziak egiten Kuadrilla egunean.

Futbolzalea ere bazara, Anaitasunaren jarraitzailea, gainera.

Bai, bai. Senarrak eta biok elkarrekin 50 urte egin genituenean, kamiseta bana, zapia eta txapela oparitu zizkiguten Anaitasunakoek. Behin baino gehiagotan joaten naiz kamiseta harekin Txerloira. Aurten ere, orain arteko ia partida denetara joan naiz, eta Anaitasunakoek gola sartzen dutenean harmailetara begiratzen dute; nik irrintzia botatzeko zain-zain egoten dira.

Pilota ere gustuko duzu, ezta hala?

Bai, gainera, garai batean Azkoitiko hainbat emakume palaz jokatzeko ibili ginen; tartean, anduezatarrak. Hala ere, niri benetan gustatzen zaidana esku pilota da. Askotan, Kontzejupean umeak pilotan dabiltzala ikusi eta haiekin hiruzpalau pilotakada ematen ditut, haiek pilota biguna erabiltzen dute eta. Orain, ordea, pilotakadak emateari lagata nago ja; izan ere, etxean errieta egiten didate, eta ez naiz atrebitzen, trabatu eta eroriko naizen beldurrez. Dena den, gustura ikusten ditut esku pilotako partidak. ■



Mendiak bere horretan

ARGAZKIA ETA TESTUA: **AMAIA GARATE**

Askok dugu mendiaz gozatzea maite. Asko gara mendien miresle. Beren edertasunaz ohartzeko gai.

Maialen Lujanbiok bigarren txapela irabazi zueneko bertsoaren amaiera etorri zait burura, eta hitz bat moldatuta, honako hau dio: "Lehengoe kin eta gaurkoengatik, mendiak gerokoentzat".

Jarrai dezagun, beraz, 2023an ere mendiak babesten... ■■■







JOSEBA EPELDE

Enpatia ezaz gaixo

Demokraziaren tenplutzat dut parlamentua, herritarron gaurko arazoak konpontzeko eta biharkoak ezerezean uzten ahalegintzeko gunea. Hori da teoria, behinik behin; eta praktika zenbaitetan, edo hala sinetsi nahi genuke. Beste batzuetan, nahi baino gehiagotan, tenplua zirku bihurtua ikusi ohi dugu. Hori bururatu zitzaidan duela ez asko telebista ikusten ari nintzela: emakume batek torturak salatu ondoren, parlamentari bat haren adierazpenez barre egiten ikusi nuen Espainiako Parlamentuan. Apaizak pailazo eta tenplua zirku bilakatzea baino are larriagoa iritzi nion orduan burlaize hari, tortura-salaketa haiek egian oinarrituta zeuden ala ez alde batera utzita.

Hurkoaren azalean jartzeko ezintasun (edo borondate falta) horrek edozein birusek baino triskantza handiagoak eragin ditu historian zehar. Nire irakurketa apurretan, ez dut horren berri hobeto ematen ikusi Unai Elorriagaren *Iazko hezurak* liburuaren lehen atal gomendagarrian baino. Eta kateak etenik ez duela dirudi: ez baitzaio asko inporta izan Putini milaka haur gurasorik gabe utzi, eta milioika familia esku bat aurrean eta bestea atzean beren etxeetatik irtenaraztea. Beste hainbeste egin zuen orain ez dela asko Bushek irakiarrekin. Zertarako joan hain urrun, ezta? Ia egunero ditugu komunikabideetan Mediterraneoko desagertutakoen edo bortxaketen eta tratu txarren albisteak. Nola ulertu gozamen

sexual minimoena ere beste pertsona baten bizitza betiko hondatzera eraman dezakeen ustezko harreman baten bidez?

Gaixotasun bat dugu gure gizarteetan: enpatiarik eza. Ez da ez gaurkoa, ez atzokoa, baina susmoa dut okerrera egiten ari garela azkenaldian. Izan ere, lotsagarritzat jotzen genuelako ezkututzen saiatzetik, erakusteko eta harro egoteko motibo bihurtzera igaro da zenbaiten agerraldietan. Inoiz ez bezala, batzuen ia erabateko askatasuna eta agintekeria elkarbizitzaren gainetik jartzen dituztenen diskurtsoak (Trump, Bolsonaro, Putin, Johnson...) nagusitzen ari dira, jarraitu beharreko eredia mugarik ez duen eliteen askatasuna balitz bezala (Ayuso), bizikidetzaren oinarri-oinarritzkoa alde batera utzita. Alabaina, eta nekez

HAUXE BAI JENEROA!



desagerraraziko dugula jakinik, egon badago enpatian aurrera egiteko aukera eta tarteak, behar adina baliabide jarritz gero ikerketarako eta hezkuntzarako, besteak beste.

Hezkuntzan, esaterako, beharbada inoiz baino ingeniari, mediku, hizkuntzalari eta, oro har, aditu hobeak ditugu edozein arlotan; berebiziko garrantzia ematen diogu gure haur eta gaztetxoek ahalik prestakuntza onena izateari ingelesean, matematikan eta abarretan, baina ez dugu beharrik ikusten, dirudienez, denbora eta dirua inbertitzeko gure haur eta gazteek besteen azalean jartzen laguntzen dieten jarrerak eta jokabideak bereganatzen. Gizartean gorago edo aurrerago joateko eraginkorrak egiten gaituen heziketa nahi dugu itxura

batean, alboetara zer eta nola uzten dugun ia aintzat hartu gabe.

Enpatiarik ezaren gordintasuna erakusten duen Unai Elorriagaren liburua aipatu dut gorago. Bukatzeko, Kirmen Uriberen azken liburuko protagonista izango dut hizpide; Rosika Schwimmer, alegia. Aktibista, feminista, sufragista eta bakezale nekazaria izan zen, eta idealista, utopista eta antzeko balizko laidoekin iraindu zuten indarkeriaren antidoto bakarra indarkeria bera dela egia eztaba daezintzat zutenek. Lotsa ematen du hain agerikoa den zerbait idazteak ere, baina etorriko direnen mundua askoz hobe litzateke Rosika gehiagorekin eta enpatia ahulen gaitzat duten gaixo edo bihozgabe gutxiagorekin. ■■■

ERREIMATEA



YOLANDA LARRAÑAGA

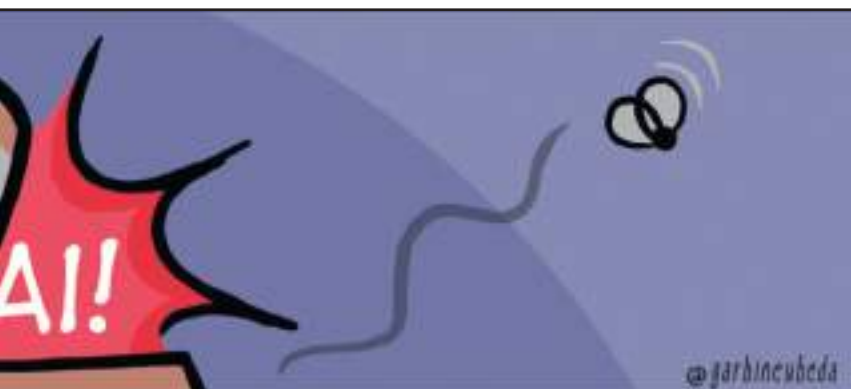
Agur, Gabonak

Nik deitu edo nahi gabe iritsi dira aurten ere Gabonak. Nire barruan sartzeko eta pentsatzeko hartzen dudana unea izango da.

Badirudi guztiok zoriontsu izan behar dugun garaia dela; guztiok irribarra ezpainenetan izan behar dugula, elkar agurtu eta elkarri "eguberri on" edo "urte berri on zorionsua"... opa behar diogula eta barrua lasaitu behar dugula. Telebista piztutakoan konturatzen naiz bakarrik sentitzen den orok egun beltzak eta goibelak dituela aurretik.

Gabonetan etxera. Hori da jaso ohi dugun leloa. Baina urte osoan bakarrik dena are bakartiagoa sentituko da mezu horiekin. Atea itxita duten etxe asko daude, baita atea irekitzeko giltzarik ez duen pertsona asko ere. Ia etxe guztietan dago eserlekuren bat libre. Inor gehiago eseriko ez den lekua batzuetan, eta nahi gabe hemen ez dagoenaren eserlekua besteetan. Sukaldean ere falta ohi da hainbeste urtez opila prestatu digun amona txiki eta xarmagarria, edo bere magalean istorioak kontatzen zizkigun aitona.

Zergatik hainbeste zorion mezu hain egun goibetan? Datorren urtean, posible balitz, nire atea joko ez bazenu nahiago. Hainbesteko kontsumismoa duten eta bihotz gutxiko Gabonik ez dut nahi. Urte osoan zabaldu nahi diot eskua bakardadean denari edo behar nauen horri. ■■■





Buruzai, eztabaidaren muinoan

Capital Energyk 2021 amaieran jakinarazi zuen Oleta mendian Buruzai zentral eolikoa egiteko asmoa zuela; hain zuzen, Madrilgo enpresak lau aerosorgailu jarri nahi ditu Azkoitia, Zumarraga eta Ezkio-Itsaso artean, Iruarrietako estazio megalitikoaren alde banatan. Deskarbonizazioaren eta energia berriztagarrien bidean, zeresana eman du eredu eolikoaren aferak.

Testua: **Ane Olaizola**. Argazkiak: **Maxixatzen, Eusko Jaurlaritza eta utzitakoak**.



Hainbat enpresak eraiki nahi dituzten parke eolikoek lehen leerroan jarri dute energia berriztagarrien, eta zehazki, eredu eolikoaren afera. Energiaren deskarbonizazioaren bidean, erregai fosilen alternatibaren bilaketak bide eman die proiektu eolikoari, eta horren adibide da Euskal Herrira iritsi den oldea; 43 parke eoliko instalatzeko eskariak tramitatzen ari da egun administrazioa. Azkoitia ez da salbuespena: egoitza Madrilen duen Capital Energy enpresa multinazionalak Buruzai proiektua gauzatu nahi du Oleta mendian; bi aerosorgailu Azkoitiko udalerriari dagokion eremuan jarri nahi dituzte, eta beste bana Zumarragan nahiz Ezkio-Itsason. Guztiek diote energia berriztagarrietara jotzea beharrezkoa dela, baina planak askotariko erreakzioak eragin ditu herrian.

2021eko abenduan abiatu zuen enpresak Oleta gainean lau aerosorgailu jartzeko prozedura, eta enpresak Maxixatzeni adierazi dionez, eginak ditu aurre proiektua eta ingurumen inpaktuaren azterketa. Beraz, proiektuaren eskumena duen Eusko Jaurlaritza ari da dagozkion tramiteak egiten. Oraingoz, ordea, proiektuari dagokion informazio orokorra da publiko egin dena; estazio megalitikoak banatzen duen alde banatan bina aerosorgailu jartzeko asmoa dute, eta guztira, hogeit hamar megawatteko potentzia izango luke zentral eolikoak; 15.000 etxebizitza hornituko lituzke, enpresaren arabera.

Capital Energyk adierazi duenez, Oletan "baliabide eoliko ona" dagoelako aukeratu dute mendi gain hori aerosorgailuak jartzeko. Era berean, azaldu du indarrean dagoen legedia zein hainbat aldagai kontuan hartzen dituen azterketa egin dutela kokalekua erabakitzeke, hala nola ingurumen arlokoak, teknikoak, hirigintzakoak eta ondareari dagokionak. "Kokaleku horrek baldintza horiek betetzen

Oleta mendia, hango gurutzearen paretik.



Euskal Herriko hainbat plataformak bat eginda, mendietan eolikorik ez zutela nahi aldarrikatzeko aerosorgailu baten tamainako giza katea irudikatu zuten urrian Elosuan.

ditu", azpimarratu du enpresak. Eraiki nahi duten eremutik gertu dago kultura ondasun gisa katalogatuta dagoen Iruarrietako estazio megalitikoa, eta enpresak plan horren "jakitun" diseinatu du proiektua. "Azpiegitura guztiak egokitu dira, legedian ezarritako segurtasun tartea gorde ditzaten eta monumentuak ahalik eta berme handienekin zaindu daitezten". Kultur ondasun horiei "balioa ematen lagundu" nahi duela eta horretarako hainbat neurri bildu dituela aipatu du. Gaineratu du eskumena duten erakundeekin adostuko dituztela neurri horiek.

Aerosorgailuekin batera, ebaketa zentroa, linea elektrikoa, azpiestazio elektrikoa eta dorre meteorologikoa eraikitzea aurreikusten dute, eta hori guztia zentral eolikora barreiatzeko, sarbideak eta barneko bideak egin edota egokitu beharko dituzte. Capital Energyk adierazi duenez, Zumarragatik igaroko da pista nagusia, eta "batez ere" egun dauden errepideak eta bideak erabiliko dituzte hori gauzatzeko. Parke barneko bideek, bestalde, sei kilometroko luzera izango dute, eta Jaurlaritzak ekainaren 24an argitaratu zuen ingurumen inpaktuari dagokion txostenaren arabera, zentral eolikoaren barne konexioko bideak estazio megalitikoa zeharkatuko luke.

Madrilgo enpresaren arabera, teknologia eolikoa da egun "elektrizitate garbia ekoizteko modurik lehiakorrena", eta hori bereziki "garrantzitsua" da "Ukrainako gerraren ondorioz" sortu den energia krisiari aurre egiteko. "Azken urteotan, sektoreak aurrerapen handiak izan ditu, makina indartsuagoak eta eraginkorragoak garatu dira, eta instalazio horien inpaktu bisuala nabarmen murriztu da. Ildo horretan, lurraldeari ahalik eta kalte gutxien eraginez energia garbia sor daitekeela erakusten du Buruzaik".

Parke eolikoak izan ditzakeen onurei dagokienez, berriz, enpresak esan du herritarrentzat zein enpresentzat "energia garbia eta eskuragarria" sortzeaz gain, udalerriarrentzat "aberastasuna eta balio soziala" eratzen lagunduko duela. Bide horretan, enpresak azaldu du "erabateko konpromisoa" duela "auzokideekin lankidetzan" aritzeko,

eta haiekin hitz egiteko prest azaldu da. "Capital Energy beti dago prest bere proiektuak garatzeak eragiten dien gizarte taldeekin biltzeko, baita auzo elkarteetan, udalen eta beste edozein kolektiborekin eskaerak entzuteko eta erantzuteko ere. Beste eskualde batzuetan, haien eskakizunak txertatu ditu enpresak bere proiektuen diseinuan".

Herria "onuradun" izatea, baldintza

Capital Energyk Oletan zentral eolikoa eraiki nahi zuela publiko egin zenetik, Madrilgo enpresa bitan elkartu da Azkoitiko udal ordezkariarekin, haiei proiektuaren berri emateko. Ateak itxita egin dituzte bi bilkurak, eta Udal Gobernuak, oraingoz, herritarrei ez dizkie egitasmoaren nondik norakoak azaldu; udalak hainbatetan adierazi du "behar adina informazio" duenean egingo duela hori. Hain zuzen, ideia hori berretsi zuen Udal Gobernuak joan zen azaroko udalbatzarrean "energia trantsizioaren aldeko" mozioa onartu eta gaiak eztabaidatu zutenean.

Udalbatzar hartan, Udal Gobernuak, EH Bilduk eta Oletan ere Ez! taldeak aurkeztutako mozio bana eztabaidatu zuten, eta EAJk eta PSE-EEK adostutakoak egin zuen aurrera; "herria onuradun" izango den proiektu baten alde lan egiteko konpromisoa hartu zuen udalak, baita proiektuaren "nondik norakoak" jakin ondoren zehaztasunak herritarrei jakinarazteko ere. "Proiektua egitera iristen badira, herriak ahalik eta onura gehien izatea nahi dugu, hemen sortzen dena ahal bada hemen gelditu dadin. Oraindik ez ditugu datu guztiak; hitz egiten ari gara eta ez dakigu sortuko litzatekeen energia horretatik guztitik zer portzentaje izango litzatekeen herriarentzat", esan zuen Javier Zubizarreta alkateak.

Udal Gobernuak beharrezkotzat jo du –mozioan azaldutakoa oinarri izanda–, energia berriztagarriak erabiltzeko urrats irmoak egitea: "Trantsizioak iraunkorra, berriztagarria, justua eta inklusiboa izan behar du ahal den heinean, inor baztertuko ez duena eta herrikideen arteko berdintasuna bermatuko duena". Haren arabera, Azkoitiak energiaren arloan %92ko menpekotasuna du, eta industriak duen beharra azpimarratu du Udal Gobernuak, sektore hori elektointentsiboa den heinean; hau da, bere ekoizpen faktore nagusia elektrizitatea da: "Energia behar izugarria du gure industriak, eta herri bezala aurrera egin nahi badugu, ezinbestekoa da energia hori pixkanaka geuk sortzea".

Mozioaren bidez, hainbat eskaera egin dizkie udalak Eusko Jaurlaritzari zein Legebiltzarrari: Buruzaiak eduki ditzakeen ingurumen eta bestelako eraginak aztertu eta inpaktua ahalik eta gehien gutxituko duten alternatibak azterrarazi ditzatela eta "ahalik eta azkarren" Energia Berriztagarrien Lurralde Sektorearen Plana onar dezatela, besteak beste. Mozioan jasotakoaz harago, ordeza, EAJk zein PSE-EEK ez dute gaiari lotutako bestelako adierazpenak egin.

Eredua jomugan

Azkoitiko EH Bilduk, bere aldetik, egitasmoaren inguruko hainbat kezka plazaratu ditu, eta taldeko bozeramaile Iraitz Otañok hedabide honi adierazi dionez, "gaur-gaurkoz" ez dute hura babesten, "oligopolioan" oinarritutako "eredu estraktibista" dagoelako mahai gainean. "Kanpoko enpresa bat etorri, gure baliabideak ustiatu eta



irabazi ekonomikoak eraman nahi dituzte beren poltsikoetara, gure lurraldea kaltetuz". Koalizioaren arabera, hori ez da "justua" ez lurraldearentzat, ezta hango bizilagunenentzat ere. Horren ordez, herritarrek beren baliabideen jabe izatearen alde egin du, bertan ekoiztutakoa bertan gera dadin, "denentzako modu demokratikoan eta justuan".

Buruzai proiektuak jarraitzen duen ereduak, hain zuzen, ingurumena "bigarren mailan" uzten duela salatu du EH Bilduk, eta produkzio baliabideak demokratizatzearen alde egin du. Energia berriztagarriak ezartzeko ereduak daude EH Bildurentzat marra gorriak, eta hainbat nabardura plazaratu ditu koalizioak energia eolikoaren inguruan: batetik, energia berriztagarrien bidez sortzen den kilowatt bakoitza fosiletik ez datorrena dela gogoratu du taldeak; "hori, bere horretan, positiboa da ezinbestean eman behar dugun deskarbonizazioan aurrera egiteko". Bestetik, "beharrezkoak" diren azpiegiturak garatzeko "zenbait sakrifizio" egin behar direla azpimarratu du: "Gure etxeetatik gertu egokitu da oraingoan, eta hori da askori ezinegon sortzen diona". Haren ustez, energia berriztagarria jotzea ezinbestekoa da, eta haizeak sortutakoa "beharrezkoa" izango da datozen hamarkadetan, eguzki energiarekin edota biomasarekin batera. "Ezin dugu kanpotik edozein kostu ekonomikorekin eta ekologikorekin ekarri eta gurean sortzeari uko egin". Koalizioaren iritziz, hori ere ez da "bidezkoa" beste herriekiko eta jendearekiko.

Hori hala, herritarrek beren eguneroko inpaktuaren jabe egin beharra dutela adierazi du taldeak, eta bide horretan bizitza zein kontsumo ohiturak aldatzean egin du azpimarra. "Zero kilometro" oinarritzearen alde egin du taldeak, eta sortzen den energia "lurraldearen behar energetikora" egokitu behar dela gaineratu.

Azkoitia Bai herri plataforma, bere aldetik, Buruzai proiektuaren aurka agertu da ia hasieratik. Jose Joakin Etxanizen ustez, mendietan aerosorgailuak jartzen hastea "etxea teilatutik" egiten hastea da, herrian ez baitago aurrez energiaren inguruko azterketarik eginda. "Lehenengo herri edo bailara bezala egin beharko genuke azterketa, esaterako, zer baliabide ditugun eta lanean nondik hasi behar dugun jakiteko, eta ondoren, energia berriztagarrien bidean eredu bat finkatzeko". Azkoitia Baiko kideak argi du aurrerantzean energiarena izango dela erakundeek landu beharreko gairik "garrantzitsuenetakoa", eta bide horretan, "guztien ahotan" dabilen energia burujabetzaren aldeko "benetako urratsak" egin behar direla azaldu du.

Ez da hainbat enpresak Oleta ingurua haize errota eraikitzeke begiz jota duten aurreneko aldia. Izan ere, 2002an Samiño eta Izazpi mendien artean 46 aerosorgailu jartzeko beste proiektu bat aurkeztu zuten, baina Eusko Jaurlaritzak atzera bota zuen, hango ondare arkeologikoko elementu askorekin talka egiten zuelako. Izan ere, orduko hartan haize errota estazio megalitikoaren barruan eraikitzea aurreikusten zuten, orain ez bezala. "Lurralde Plan Sektorialean, hor aurkitu dute zirrikitia. Izan ere, LPSak zortzi errota gora aurreikusten diren proiektuak kontuan hartzen ditu, eta egungo proiektuak lau errota ditu, baina askoz ere handiagoak izango dira; beraz, plan horretatik salbuetsita geratzen da", adierazi



du Etxanizek. Azkoitia Baiko kidearen ustez, dagoeneko "eguneratuta" behar zukeen Eusko Jaurlaritzak 2002an onartu zuen Energia Eolikoaren Lurralde Sektorearen Plana.

Bestalde, Buruzaiak, norbanakoen etxebizitzetan baino, industriari eragingo diola azpimarratu du Etxanizek: "Industriak du kontsumo osoaren %90". Beraz, Etxanizek ez du uste Oletako proiektuak herritarrei energiaren arazoa konponduko dienik, aurrez lanketarik egiten ez bada, behintzat. Bide horretan, zalantzarik ez du "herriari galdetu" behar zaiola. "Agintariek diote beraiek direla herriaren ordezkariak, baina hori hala bada, herriak hartu beharko luke erabakia". Era berean, Etxanizek ezinbestekotzat jotzen du erakundeak bere jarrera "argi" azaltzea.

"Suntsitzailea eta lehengoratu ezina"

Buruzai proiektuak eragindako "kezkak" bultzatuta hainbat herritarrek osatutako taldea da Oletan ere Ez!, eta talde horretako bi kide dira Josebe Blanco eta Ainara Elortza. Taldearen ustez, plan "suntsitzailea" da Oletan gauzatu nahi dutena, tokiko bioaniztasunari, oreka naturalaren egoerari, inguruko kultura ondareari, mendizaleen ibilbideei, hegazti migratzaileen korridoreei eta hango bizilagunei "kalte nabarmenak" eragingo dizkielako: "200 metroko aerosorgailuak jartzeak, paisaiari ez ezik, zer ondorio ekarriko dizkie han bizi direnei? Zer kalte eragingo dituzte zaratak, gailuak hara eramateko eraiki beharko dituzten pistek, aerosorgailuak zimendatzeko egin beharko dituzten leherketek eta oinarriak jartzeko egin beharko dituzten zuloek? Dimentsio oso handiez ari gara hitz egiten, ez dakit irudikatzeok gai al garen ere", ohartarazi du Blancok. Hala erantsi du Elortzak: "Gainera, aerosorgailuek 25-30 urte bitarteko bizitza dute, eta agortzen direnean, lurperatzea da oraingo irtenbide bakarra. Baina bien bitartean, mendia txikituta geratuko da, eta hango energia sarera eramateko behar den guztiak mendian egoten jarraituko du". Taldearen ustez, behin mendian zentral eolikoa eginda, ezin izango da hura "lehengoratu".

Erregai fosila agortzen ari den honetan, "hainbatek" energia berriztagarrien bueltan "negozioa" egiteko aukera ikusi dutela uste dute taldekideek, eta testuinguru horretan kokatu dute azken urteetako proiektu eolikoaren oldea. "Azkoitian Buruzai daukagu, baina

Iruarrietako trikuharria.

**CAPITAL ENERGY:
"ELEKTRIZITATE
GARBIA EKOIZTEKO
MODU LEHIAKORRENA
EOLIKOA DA"**

**UDAL GOBERNUA:
"PROIEKTUA EGINEZ
GERO, HERRIAK AHALIK
ETA ONURA GEHIEN
IZATEA NAHI DUGU"**

**AZKOITIA BAI:
"MENDIETAN ERROTAK
JARTZEN HASTEA
ETXEA TEILATUTIK
EGITEN HASTEA DA"**



Azkoitiko Udalabatzak Buruzai proiektuari lotutako mozioa onartu zuen udalbatzarra, azaroan.

inguratzen diren ia mendikate guztietan jarri nahi dituzte aerosorgailuak: Irukurutzetan, Karakaten, Sañun, Irimo aldean... Izarraizkoak izan ezik, inguruko mendi guztiak industrializatuta geratuko dira". Ildo horretan, Europako Next Generation funtsa – izurriak sortutako kalteetatik suspertzeko Europar Batasunaren plana– baliatuz "burbuila ikaragarria" sortu dela gaineratu dute taldekideek, eta haien hitzetan, proiektuaren onuradunak ez dira izango herritarrak: "Zentral eolikoak ez daude herritarrokin pentsatuta eginda. Kalteak denok pairatuko ditugu, eta ogi apurrekin engainatu nahi gaituzten arren, benetako onurak Capital Energyk jasoko ditu".

"Etzetik gertu"

Aizpurutxo auzotik gora joanda dagoen Pikunieta baserrian bizi da Blanco, eta hark "etxetik gertu" izango ditu Oletan zein Irimon jarri nahi dituzten aerosorgailuak. Halako proiektu bat hurbil izan dezakeela pentsatzeak gorputza uzkuratzen dio baserritarrari. "Batek esan digu inguruan bizi den saguzar motaren arabera, alegazioa jar geniezaiokeela proiektuari, horrek salba gaitzakeela. Kuriosoa bezain mingarria egiten zait gure esperantza bakarra saguzarretan jarri izana, animalia horrek bertan bizi garen pertsonok baino pisu handiagoa izan dezakeelako". Landa eremuak komunitatean duen funtzioaz hausnar dezan galdegin dio baserritarrak gizarteari: "1970eko hamarkadan egon zena baino petrolioaren krisi sakonagoa daukagu, eta pentsatu beharko dugu zer jan nahi dugun. Izan ere, jaten dugunaren %3 baino ez da bertakoa; gainontzeko guztiari petrolio kupelak gehitu behar zaizkio". Eta zera gaineratu du: "Lurrik onenak mendien behealdean daude, baina industria guñeek, errepideek, etxebizitzek... hartuak dituzte. Baserritarrak gero eta gorago geratu gara, baina orain, goitik ere badatozkigu horiek. Non bizi behar dugu? Non sortu behar dugu janaria?".

Elortzak adierazi duenez, gastatzen den energiaren %20 da elektrikoa, eta horren aurrean, zentral eolikoak "alternatiba" direla esatea "gezurra" da. "Horretarako, mendi guztiak txikitu beharko lituzkete". Beste eredu eta irtenbide batzuk proposatzen ditu taldeak, hala nola Energia Berriztagarrien Lurralde Sektorearen

BURUZAIEN AZPIEGITURA NAGUSIAK

Aerosorgailuak. Erabiliko den aerosorgailu ereduak 4,5 megawatteko potentzia, 121 metroko abatz altuera eta hiru besoz osatutako 158 metroko diametroko errotorea izango ditu. Aerosorgailuak bi taldetan banatzen dira, eta 4,2 kilometroko distantzia dago haien artean.

Zimenduak: Hormigoi armatuzko zapata zirkular batez osatuta egongo dira, eta 25,80 metroko diametroa izango dute; horren gainean, hormigoizko oinarri bat eraikiko da.

Muntatzeko plataformak. Aerosorgailu bakoitzaren ondoan, osagai handiak metatzeko plataforma bana egongo da, baita aerosorgailua altxatzeaz arduratuko den tonaje handiko garabia muntatzeko eta erabiltzeko plataforma bat ere. Plataforma horiek parkeko bideekiko paraleloan jarriko dira.

Sarbideak. Parke eolikora sartzeko, egungo bide eta azpiegiturak erabiliko dira; hau da, lehendik dauden pistak —egokitu egin behar dira— eta tokiko errepideak. Bide berrien atalak gutxienez bost metroko zabalera erabilgarria izango duen plataforma bat izango du.

Barneko bideak. Ahalik eta gehien aprobetxatuko dira lehendik dauden bideak, berriak egin behar ez izateko. Plataformak bost metroko zabalera izango du. Eremuaren malda handiak direla eta, baliteke zati batzuk hormigoitu edo asfaltatu behar izatea. Bide horiek sei kilometro luze dira.

Ebaketa-zentroa. Eraikinak 10x5 metro izango ditu gehienez, eta parke eolikoaren mendebaldeko muturrean kokatuko da, aerosorgailuen posizioak lotzen dituen barne-bidearen erdiko puntutik 600 metrora, gutxi gorabehera. Hura muntatzeko, 20x15 metroko zabalgunea eduki beharko da.

Linea elektrikoa. Buruzaiak sortutako energia bertako ebaketa-zentrotik Trekutz parke eolikoko azpiestazio elektrikora eramango da. Trekutz eta Buruzai parke eolikoek azpiestazio elektrikoa partekatuko dute 30 kilovoltetako tentsio ertaineko linea baten bidez. Hobiek 1,2 metroko sakonera izango dute bideekiko paraleloak diren eremuetan, eta metro eta erdikoak landan barrena doazenean.

Azpiestazio elektrikoa. Parkea Abadiño-Ormaiztegi aireko linearen bitartez konektatuko da sare elektrikora. Hortaz, azpiestazio elektriko berri bat eraiki beharko da, eta Trekutz parke eolikoak ere erabiliko du.

Dorre meteorologikoa. Parke eolikoak dorre meteorologiko bat izango du; aerosorgailuen abatz-altuerakoa izango da, eta 49 metro koadroko azalerako oinarri karratuko zimenduen gainean kokatuko da. Muntatzeko, gutxienez 520 metro koadroko azalera duen plataforma bat prestatu beharko da.

* ITURRIA: EUSKO JAURLARITZA

Plana egin eta horren arabera lehentasunak ezartzea, "herritar guztiak" kontuan hartuta: "Guztiok dugu eskubidea bizigarria den bizi bat izateko". Desazkundearen eta baliabideen dibertsifikazioaren alde egin dute, eta herriak beren energia komunitate propioak sortzea jarri dute mahai gainean: "Energia kudeatu eta ekoitzi herrian; sortu, eta saretik igaro gabe, herrian gastatu. Hori da zero kilometro filosofia, eta badaude adibideak". Era berean, energia sortzeko "degradatuta" dauden eremuak erabiltzea proposatu dute.

Oletan ere Ez! taldeari, bestalde, "kezkagarria" iruditzen zaio udalaren "gardentasun falta". Blancoren arabera, herritarrek ez dute "ia informaziorik" oraindik, eta horrek "mesfidantza" sortzen duelakoan dago. "Kargua hartu zutenean esan zuten herritarren ordezkari izango zirela, baina ez dira ari hitza betetzen. Badakigu udalek ez dutela honetan eskumenik, baina Azkoitiko denbora pasatzen uzten ari da. Horrek herritarrak babesgabe uzten ditu; guk ez dakigu legee buruz, ezta burokraziaz ere. Desoreka horretan, arduradunei seriotasun pixka bat eskatu behar zaie". Taldekideek azpimarratu dute beraien erantzukizuna dela "etorkizuna aldarrikatzea", eta horretan jarraituko dutela aurreratu dute, herriak duen "indarrean eta ahalmenean" sinetsita. ■■■

**EH BILDU:
"OLIGOPOLIOAN
OINARRITUTAKO EREDU
ESTRAKTIBISTA DAGO
MAHAI GAI NEAN"**

**"BASERRITARRAK
GERO ETA GORAGO
GERATU GARA, BAINA
ORAIN, GOITIK ERE
BADATOKIGU"**

"San Telmo museoak gizarterako diskurtsoa egiten asmatu du"

JOSUNE URIBE DONOSTIAKO SAN TELMO MUSEOKO TEKNIKARIA

San Telmo museoaren aldi baterako erakusketen saileko teknikaria da Josune Uribe. Artearen Historia ikasketak egin zituen azkoitiarrak, eta hark dioenez, "zortea" izan zuen egun duen lanpostua aurkituta. Uribek San Telmoren lehengo, oraingo eta etorkizuneko gakoez hitz egin du.

Testua: **Andoni Elduaie**n. Argazkiak: **Andoni Elduaie**n eta **utzitakoa**.

Donostiako San Telmo museoeko teknikaria da Josune Uribe (Azkoitia, 1969). 1999. urtean egin zuen lehen aldiz ordezkapen bat han. 2007an museoa itxi egin zuten eraberritze lanak egiteko, eta 2011n zabaldu zituen berriz ateak guneak. Orduz geroztik da azkoitiarra museoeko teknikaria.

San Telmo museoeko teknikaria zara. Noiztik?

San Telmo museoan hasi aurretik, hiru urte egin nituen Madrilgo Fundación Telefónica; gidari lanetan eta liburutegiko katalogazioan aritzen nintzen. Azkoitira itzultzea erabaki nuen 1999aren amaieran, eta ordezkapen bat egiten hasi nintzen museoan. Egun, aldi baterako erakusketen sailean bi teknikarik egiten dugu lan, baina ordezkapena egiten hasi nintzenean, lagun bat bakarrik aritzen zen. Gero, pare bat urtez egin nuen lan liburutegietan, Azkoitiko Aizkibelen barne, baita Donostiako Udalerako erakusketa proiektu berezi batean eta erakusketak antolatzen zituen enpresa pribatu batean ere. San Telmo museoan lana sortzen joan zen, eta kanpoko kontratazioak tarteko, museoan sartzen joan nintzen pixkanaka.

2007an, itxi egin zuten eraikina berria eraikitzeko eta proiektu berria errealitate bihurtzeko. Orduan murgildu nintzen buru-belarri proiektuan, eta 2011n ateak berrireki ondoren, museoaren organigrama aldatu eta sail berriak sortu zituzten. Aurrekontua eta pertsonala handitu zituzten, eta erakusketetako teknikari bat izatetik bi izatera igaro ginen.

Zein dira zure ohiko eginkizunak? Nola sortzen eta garatzen duzue museoaren behin-behineko erakusketa bat?

Erakusketa ireki baino hilabete batzuk lehenago hasten da nire zuzeneko lana, beste sailekin koordinatuta. Lehenik, kronograma bat osatzen dugu, erakusketa data zehatz batean irekitzen baita. Ideiak eta edukiak paperean jasota hasten da bidea; normalean, komisario batek egiten du lanketa hori, harik eta erakusketa errealitate bihurtzen den arte. Obren eskaerak egin behar izaten dira, batzuetan, partikularrei, eta beste batzuetan, entitateei. Bi kasuetan ere nahiko luzea izaten da prozesu administratiboa. Gero, hitzarmenak sinatu behar izaten dira, eta Kontserbazio Sailarekin batera, obrak uzten dizkiguten horien baldintzak zein diren ikusi.



Ondoren, aseguruak egiten dira eta bakoitzari ziurtagiria bidaltzen zaio.

Bien bitartean, fitxa teknikoak idazten, testuak jaso nahiz irakurtzen, horiek onartzen eta itzultzerantz bidaltzen dira. Guztiak gorputza har dezan, eduki horiei forma museografikoa eta grafikoa emango dion diseinatzailea edo dioten diseinatzaileak ere aukeratu behar izaten dira, baita irudi nagusia landu ere. Azken batean, sormen ariketa bat da guztia; arkitektura edo kultur proiektu bat gauzatzen den eran egiten dugu guk ere behin-behineko erakusketa bat. Guztiaren ardatza exekuzio proiektua da: erakusketa nolakoa izango den ikusten da, haren kokapena, expografiaren eta euskarrien materiala... Hori egindakoan, aurrekontua zehazten da. Bitartean, garraioa, muntaia eta desmuntatzea lotu behar izaten dira; lanketa hori kualifikatutako pertsonalak egiten du. Konplexua da behin-behineko erakusketa bat ideiatzea, koordinatzea eta ekoiztea.

Aldi berean, beste erakusketa batzuk izan beharko dituzu buruan.

Bai, noski. Oraintsu, hilabete baten buruan, hiru erakusketa ireki ditugu. Argazki erakusketa bat ia guztiz prestatuta iritsi zaigu. Beste bi erakusketak, ordea, lan gogorrak izan dira, euskarri desberdinetakoak izan direlako eta gauza desberdin asko biltzen zituztelako. Batzuetan ez da erraza izaten komisario batzuekin lan egitea. Komisario eta artista askok sormen gaitasun handia dute, baina San Telmo museoa erakunde publikoa den heinean, bere arauak, bere publikoa eta bere aurrekontua ditu. Gainera, kudeaketak bere epeak ditu. Museok ezin dio artistari edota komisarioari gauzak nahieran egiten utzi, nahiz eta batzuetan, hark bezala pentsatu.

Lanak esanahi berezia izango du zuretzat.

Artearen Historia ikasketak egin nituen bokazioz, eta Madrilgo Unibertsitate Autonomoan espezializatu nintzen arlo horretarako. Gogoan dut ikasketa horiek neskatoenak zirela esan ziotela behin nire amari; Historia edo Biologia ikasketak egiten zituztenek etorkizunean ez zutela lanik izango esan ohi zen. Nahiz eta esfortzu baten ondorioa izan, zortea da Artearen Historia ikasi eta erakusketak koordinatzen lan egitea. Plazera da niretzat, gustatu egiten baitzait egiten dudana.

Zer da zuretzat San Telmo?

22-23 urte daramatzat han, eta hein batean, neure ere sentitzen dut. Lantaldean guztiok ezagutzen

gara, emakume asko gara, eta esan dezaket familia bat ere badela. Eztabaida batzuk izaten ditugu tarteka, baina lotura handia dugu guztion artean, batzuetan pertsonala ere bai. Museoa bera ere maite dugu.

Oroitzapen bereziak sortzen dizkizu iraganak. San Telmo museoa aldatu egin da, ordea. Hoberako?

Egun, XXI. mendeko museoa izan nahi du San Telmok. Lehen, museo etnografikoa eta beste funtsen nahasketa bat zen; horrek zuen pisurik handiena. Egun, gizarteko museoa izatea nahi du museoak, batetik, euskal gizartearen historia objektu batzuen bitartez erakutsiz, eta bestetik, jarduerekin, tailerrekina nahiz bisitekin inguruarekin askotariko harremanak sortuz. Inguruarekin konektatu dugu, edo horretan saiatzen gara, behinik behin.

Zer helbururekin gauzatu ditu aldaketa horiek?

Jendea San Telmora joatea helburu izanik, herritarrei ireki zaie museoa eta horiei hara joateko beldurra kendu zaie. Pandemiak jarduera guztietan eragin du, eta guk ere asko ikasi dugu. Hainbat jarduera *online* edo *streaming* bidez eskaintzen hasi gara; adibidez, bildumen zati bat jarri da *online*, baita bisita birtualak egin ere. Ahal duguna egiten ari gara mundu horretara egokitzeko. Bisita birtualen kontua garrantzitsuak iruditzen zait museoa zer den ikusteko, baina museoa eta bere edukiak gozatu egin behar dira; esperientzia hori eduki beharra dago.

Zer ezaugarrik egiten dute berezi San Telmo?

Euskadiko zaharrena da, oraintsu egin ditu 120 urte. Izandako gorabehera guztiekin, bere lekua egiten ari da. Guggenheim dugu ondoan, baita Tabakalera, Bilboko Arte Ederren museoa eta Artium ere. Bakoitza bere publikoa bereganatzen saiatzen da, eta gu pultsua hartzen ari gara horien guztien ondoan. Bilduma asko eta denetarikoa ditugu, eta San Telmok gizarterako diskurtsoa egiten asmatu du horrekin. Arte Ederrak mantendu ditugun arren, saiatu gara behin-behineko erakusketetarako gure inguruarekin nahiz gizartearekin zerikusia duten gaiak hautatzen. Noizbehinka, gure bildumako zatiak ateratzen ditugu edo dohaintzan jasotako bildumak erakutsi. Dena den, gizarteko museo bat da San Telmo. Horren adibide da gure hilerrien bilduma ezaguna, suizidioari buruzko jardueri buruzko abiapuntua izan baita.

Zer-nolako edukiak ikusi ditzake bisitariak han?

Bi erakusketa mota daude ikusgai museoan: batetik, erakusketa iraunkorra, eta bestetik,



Uribe, San Telmo museoan.

"ZORTEA EDUKITZEA DA ARTEAREN HISTORIA IKASI ETA ERAKUSKETAK KOORDINATZEN LAN EGITEA"

"SAN TELMO MUSEOA ETA HANGO ARTE EDERRAK IKUSI ETA GOZATU EGIN BEHAR DIRA"

"LAN KURIOSOA ETA DIBERTIGARRIA DA NIRETZAT SAN TELMO MUSEOAN EGITEN DUDANA"

behin-behineko erakusketak. Azken horiek areto nagusian, areto berrian, kaperetako aretoetan eta Laborategia aretoan daude. Erakusketa iraunkorrean Euskal Herriaren historia kontatzen da sozialki. Era berean, XIX. eta XX. mendeko euskal artea eta XV. mendetik XIX. mendera arteko Europako artelanak ikus daitezke. Ondare aldetik ere sekulako eraikina da San Telmo, XVI. mendeko domingotarren komentua baita. Egundoko eliza eta klaustroa ditu, eta Josep Maria Serten mihise famatuak ikus daitezke bertan.

Bilduma zabala duzue, 35.000 pieza baino gehiago.

Kopuru horretatik 10.000 pieza baino gehiago etnografikoak dira, 8.000 edo 9.000 pieza arte ederretakoak eta beste 8.000 bat pieza historikoak. Horrez gain, milaka argazki ditugu. Erakusten duguna, ordea, ez da %10era iristen. San Telmo zaharrean biltegi asko genituen; egun, Transitoa deitzen diogun areto berezi bat dugu. Lanak museora sartu aurretik edota lanak handik irten baino lehen egoten dira biltegi horretan. Obren %90, gutxi gorabehera, Gordailuan izan ohi dugu, Irunen [Gipuzkoa]. Gaur egun, museoek kanpoko biltegietan dute bildumen kopuru handiena.

Zeintzuk dira San Telmo museoaren etorkizuneko erronkak?

Jendea museora joatea da erronka nagusia, herritarrek esperientzia fisikoa, zentzumenezkoa eta emozionala izatea. Guztia ezin da pantailen bidez egin; hori alde batera uzten ikasi beharra dago. Mundu horretara begira jarri da gizartea egun, baina benetako esperientzia horiekin batera bizi beharra du pantaila aurreko esperientziak. Martxoan, *Los nuevos 90* erakusketa irekiko dugu, eta, besteak beste, okupa eta gaztetxe munduak aurkeztuko ditugu. Orain, *Indésirables* erakusketa dugu, gatazka politikoak eta arte instalazioak oinarri dituenak. Gure helburua da egungo gaiak eta iragana uztartzea, bata ezagutu gabe ezin baita bestea ulertu.

Eta zein dira museoari begira dituzun desirak?

Ez nuke nahi jendeari ahitutako edo guztiz aletutako produktu bat eskaintzea. Kalitatezko produktua eskaini nahi dugu. Pertsona bat museo batera zerbait ikustera joaten bada eta hark gai hori ez badu behar beste kontrolatzen, esfortzua egiteko eskatuko nioke. Errugbiko partida bat ikustera joaten baldin banaiz, eta han zerbait ulertzen ez baldin badut, inguruan galdetuko nuke, baina sekula ez nuke atzera egingo. Gauza bera eskatuko nieke museoetara joaten direnei; jarrera irekiarekin eta aktiboarekin joateko. ■



**JARRI HEMEN ZURE
IRAGARKIA**

ZERBER

BURDINDEGIA

BEHAR DUZUNERAKO ALOR GUZTETAKO GAIK AURKUTUKO
DITUZU GURE BURDINGIAN: INDUSTRIA, ELEKTRIZITATEA,
MARGOLAPITZA, ETXEA, ITURGINTZA, BIKOLAJEA
ETA ABARREKO TREBNERIA; HALA NOLA, TOPLOULAK,
ERPOKAMENDUAK, SARRAILAK, GELTZAK, ETA ABAR...

**ZERBERREN
"ZER BER ETA HURAXE"**

NAGUSIA: 39 20720 AZKIDITA - E38 36 31 05
www.ferreteriazerber.com

bertako-REKIN BAI!

igogailuak | ascensores

**ORDTARIKO ZERBITZUA
100€-tik/hileko**

- Gaietx mantentze-ten profesionalari
- Gaietx berretako 24/7/365 zerbitzuari

**GIPUZKOA
943 903 450**

www.bertako.eus

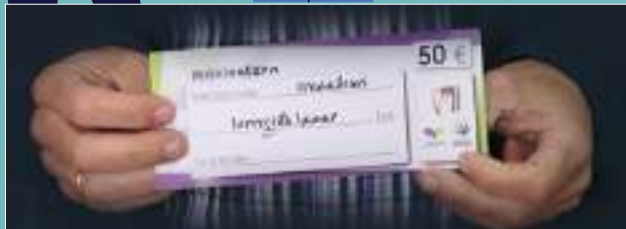
NON DAGO ZAKELMARI?



Abenduko Maxixatzen aldizkarian **Zakelmari** non ezkutatuta zegoen asmatu behar zen: 38. orrialdean zegoen ezkutatuta.

Maxixatzeneko bazkide guztien artean zozketa egin ondoren, **Estefania Aierdi** bazkideari egokitu zaio Herrixen merkatarri elkarteak emandako **50 euroko erosketa bonoa**. Urtarrilean,

Ogi Berri okindegiaren zortzi lagunentzako tarta zozkatuko du Maxixatzenek Zakelmari aurkitzen dutenen artean. Bidali erantzuna urtarrilaren 20a baino lehen, Kultur Etxeko postontzira edo erredakzioa@maxixatzen.eus helbide elektronikora.



*Komertzixo
txiki
herrixen
esentzixe*



19.ZENBAKIA-2023-URTARRILA

GUKA



ERITASUN MENTALAK

**NORBERA ENTZUN,
BESTEEI ERAGITEKO**



Euskararen plaza gara, herriaren irudia eta komunitatearen ahotsa

B
BAIEBI

K
KARAKA

erlo
ERLO

MAKERTZEN

UH
URDIA KOSTAIO
HITZA

U
UTARRA

ZH
ZARNUKO
HITZA



**HEDABIDEKIN
ERE BAI**

BILUZTU GAITEZEN KANPOTIK, BAITA BARRUTIK ERE



MIREIA GALARZA BASTIDA

Nork ez du inoiz arazorik izan? Nork ez du inoiz sentitu tune-laren amaieran ez dagoela argirik? Bakarrik ari dela sokatiran? Ez duela inguruak ulertzen? Eta nork egiten du lasai negar jendaurrean gogo due-nean? Nork ematen dio lankideari besarkada bat gaizki ikusten badu?

Gosaltzerakoan, baina, batek baino gehiagok edukiko du bere tazan egun hori ere perfektua izango dela dioen mezua. Ezin duenean, benetan ezin duelako, alboan dagoenak esango dio dena lor dezakeela, ametsak betetzeko daudela eta lasai egoteko, garai hobeak iritsiko direla.

Zer gertatzen da, ordea, ortzimugan kokatuta dauden garai perfektu horiek ez badi-
ra iristen? Ez behintzat laguntzarik gabe. Baina laguntza jasotzea ematea bezain zaila suertatzen da askotan, ez dugulako onartu nahi garezur

azpiko ganbara ezin dugula bakarrik atondu askotan.

"Psikologoa, zertarako? Ni ez nago zoratuta!", entzuna dut askotan inguruan, eta pentsatzen dut: "Zorionekoa zu". Izan ere, nik ere ez dut nire burua zorotzat jotzen, eta badakit ni baino arazo larriagoak dituztenak badaudela, baina baditut segurtasun falta itzelak, nik egiten dut garrasi egin behar ez dudanean eta egin behar ez dudanarekin, eta isiltzen naiz beldurrez bi gauza gustura esango nituzkeenean. Eta aldi berean, gutxietsi ditut nire beldurrak, kezak eta gogoak, eta justifikatu nire hitz txarrak, keinu zatarrak eta akzio desatseginak. Ez baitago zoratuta

Denok daukagu hobetzeko, baina lehen pausoa onartzea da. Onartu eta erakutsi denok izan gaitzkeela zaurgarri

egon beharrik laguntza eskatzeko.

Denok daukagu hobetzeko, baina lehen pausoa onartzea da. Onartu eta erakutsi denok izan gaitzkeela zaurgarri. Gazte zein heldu. Gizon zein emakume. Ondo dago gorputzeko giharrak tonifikatzea, kirola ere osasuna dela sinesten baitut. Hala ere, datuek garbi diote, gizartearen osasun mentala okerrera doa, eta nire iritziz, iritsi da garaia gai hori denok serio hartzeko, baita eskatzen dituen baliabideak jartzeko ere.

Aldamenekoaren etxean horrelako arazoak gertatzen ez direla pentsa dezakegu, itxurakeria perfektu horren atzean ez dagoela pitzadurarik, baina esaera zahar batek dioen bezala, distira guztiak ez dira urre. Etxepe berean egon daitezke mila arazo, guztiak garrantzizkoak. Eta badaude, ezin dugu pentsatu ezetz. Beraz, biluztu gaitzen kanpotik, baina baita barrutik ere. ■

Argitaratzailea: Urolako

Komunikazio Taldea

Zuzendaria: Onintza Lete Arrieta

Tirada: 7.750 ale



Enpresa laguntzaileak:



DANOBATGROUP



T E K N I K



BURU OSASUNA ZAINTEA, DENON ZEREGINA

Osasun mentalaren gaia denen ahotan dabil bolo-bolo azkenaldian, baina horren inguruan lana egiten dutenek ez dute nabari aldaketa nabarmenik. Erreportaje honetan buru eritasunen inguruan lanean dihardutenei ahotza emateaz gain, horiek sufritzen dituzten hainbat lagun elkartu nahi izan ditu Urolako Komunikazio taldeak, errealitatea bistaratzeko eta jendea kontzientziatzeko.

Testua: Mireia Galarza Bastida.

Argazkiak: Mireia Galarza Bastida eta utzitakoak.

Besoa hautsita medikuarengana joan behar dela ez du inork zalantzan jartzen, ezta behatzean ebaki handi bat eginez gero laguntza eskatu behar dela ere. Zer gertatzen da sentitzen den horrek, askotan, ez badu min fisikorik eragiten? Noiz jakiten du pertsona batek ez dagoela ondo? Eta noiz hasi behar du laguntza eske? Zailtasuna areagotu egiten da gizartean ez bada errealitate horri buruz naturaltasunez hitz egiten. Baina hor daude, beti egon dira inguruan eritasun mentalak, eta Osakidetza urtero kaleratzen duen memorian garbi ikus daiteke artatutako pazienteen kopurua goraka doala.

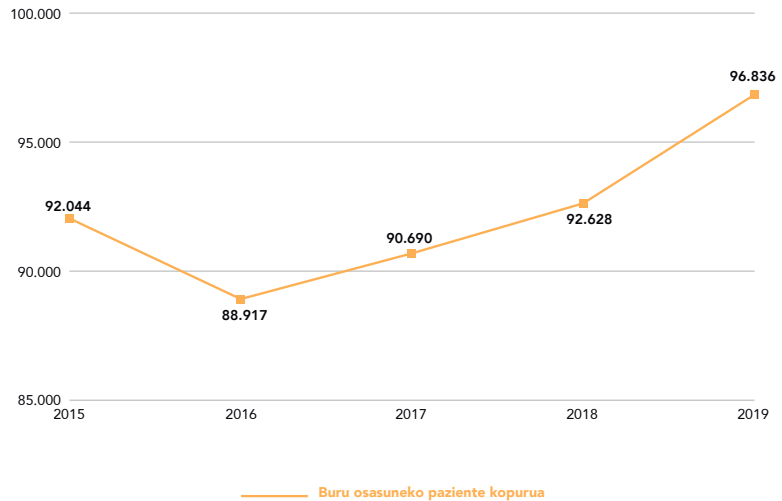
Datuekin hasi aurretik, kokatzeko: zerri buruz hitz egiten da 'buruko gaixotasunak' esatean? Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) emandako definizioaren arabera, buruko gaixotasunen ezaugarri nagusia da "asaldura klinikoki esanguratsua

gertatzea kognizioan, emozioen erregulazioan edo gizabanakoaren portaeran". Oro har, "beste arlo garrantzitsu batzuetan larritasun edo ezgaitasun funtzionalari lotuta" dagoela ere zehazten du OMEk.

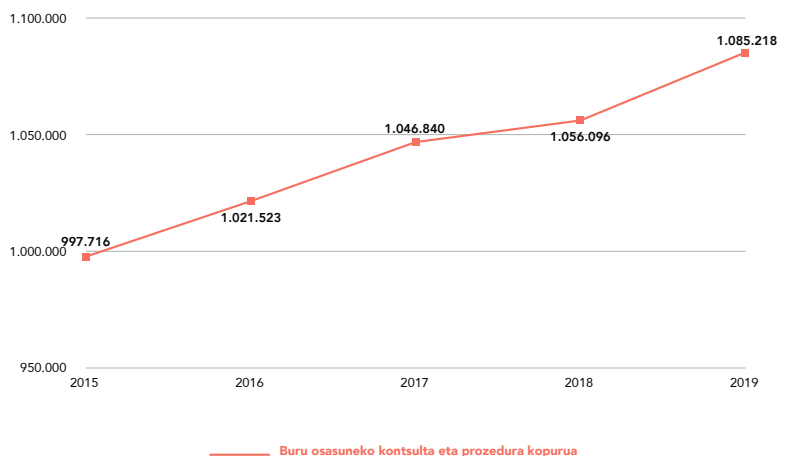
Azken datuen arabera, 2019. urtean 96.836 pertsona artatu zituzten Osakidetza Gaixotasun Mentalaren sarean, eta 2018an, 92.628 izan ziren. Lupa zabalduz gero, 2015etik 2019ra, %5,2 igo da zerbitzu horiek jaso dituzten

herritarren kopurua Araban, Bizkaian eta Gipuzkoan. Horrez gain, osasu mentalari lotutako milioi bat kontsulta baino gehiago jaso zituen Osakidetza 2019an. Sistema publikoak ez dio, baina, eskari osoari erantzuna ematen, eta asko dira psikologo nahiz psikiatra zerbitzu pribatueta joaten diren herritarrak ere.

Zerbitzu hori eskaintzen duen psikologoa da Iruñe Aranguren zumaiaarra. Zarautzen du kontsulta, Pausa psikologia zentroan. Hark adierazi duenez, taldean dauden lau psikologoek duten eskaera "geroz eta handiagoa" da, eta egun, otsailera bitarteko itxaron zerrenda dute. Maria Gil azkoitiarra, berriz, psikiatra da, eta eta Arabako Osasun Mentaleko Sarean egiten du lan, haur eta gazteentzako psikiatria unitateko kontsultetan. Azkoitiarrak ere azaldu du azkenengo bi urte eta erdian "ikaragarri" igo dela kontsulta eskaeren kopurua, baina hark salatu duenez, horren aurrean ez dira baliabide nahikoa jarri. Gilek azaldu du "presio izugarria" nabari dutela kontsultetan, eta horrek eragin zuzena duela pazienteengan ere. "Hitzorduek tarte handiarekin ematen ditugu, denbora gutxi eskaintzen diogu gaixo bakoitzari, eta horrela ezin da lana ondo egin", adierazi du. Aranguren arabera, sare publikoan hartu ezin dituzten pazienteak kontsulta pri-



Iturria: Osakidetza



Iturria: Osakidetza

batuetara bideratzen ere hasi dira Osakidetzako psikologoak. "Proposamena egiten diete pazienteei, baina kontuan hartu behar da denek ezin dituztela kontsulta pribatuak ordaindu", gehitu du.

Biak bat datoz arazoa "estrukturala" dela esatean, eta adierazi dute hainbat patologia psikologo bidez landu daitezkeela, "okerrera joan aurretik". Hala eta guztiz ere, Arangurennek dio "epe luzeko helburua" dela hori, eta "errazagoa" dela askotan "medikazioaren bitartez partxe txikiak" jartzea. Beraz, zera ondorioztatu dute: "Hainbat lekutan beste bide batzuk jorratzeko interesik ez dagoelako izango da".

Txarra, ezkutatu

Arazoa, baina, errotik datorrela adierazi dute biek, emozioak modu egokian kudeatzeko ezintasunetik, alegia. "Orain hasi dira emozioen gaia lantzen txikienekin, baina ez da nahikoa", azaldu dute. Gilen hitzetan, emozioen tailerrak aukera "aparta" dira gaian sakontzen hasteko, baina ez umeei bakarrik, helduen hainbat esparrutan ere bai. Izan ere, Arangurennek hitzetan, unibertsatate ikasketa askotan falta da emozionaltasunaz hitz egiteko tarte bat, eta haren hitzetan, oro har, "bizipen traumatiko bat" izatean jabetzen dira herritarrek osasun mentalaren garrantziaz. Gilek adibide bat jarri du hori hobeto ulertzeko: "Ume bat ez da jaiotzen zebrabidea nola igaro behar duen ikasita. Hasieran, heldu batekin igaroko du, eta gero bakarrik. Ondoren, eskolatik etxera bakarrik itzultzen utziko diote gurasoek, eta azkenik, etxeko giltzak jasoko ditu. Gauza bera gertatzen da emozioekin; pixkanaka-pixkanaka ikasi behar dugu horiek kudeatzen, eta emozio guztiak kontuan hartu".

Izan ere, Arangurennek dioenez, gizakiek ez dute gaitasunik aurrekoa triste edo haserre dagoenean emozio horiek balioztatzeko. "Askoz ere errazago konektatzen dugu emozio positiboekin, eta askotan kostatu egiten zaigu gaizki gaudela esatea. Niri kontsultan esan izan didate: 'Ez dut nire laguna agobiatu nahi, ez ditut nire gurasoak kezkatu nahi...'. Horren aurrean, emozio guztiak "erabilgarriak eta baliogarriak" direla azpimarratu nahi izan dute bi profesionalak.

Emozioak kudeatzeko trebetasun ezari gizartearen "erritmo azkarra" gehitu behar zaio, Gilen eta Arangurennek arabera. Dena azkar behar izateak edo itxaroterik ez edukitzeak "tolerazio arazoak" sortzen dituztela azaldu dute, baita "autoexigentzia eta lehiakortasun handia" eragin ere.

Arangurennek eta Gilen arabera, ez dira nahikoa baliabide jarri egoerari aurre egiteko

OMEren arabera, mundu osoko biztanleriaren %46ren egoera psikologikoak okerrera egin zuen pandemian zehar

Estigma apurtuta?

Azkoitiko psikiatrak garbi utzi du: "Osasun mentala modan dago, eta ahoa betetzen zaigu horren garrantzia azpimarratzerakoan". Hark azaldu duenez, estigmak gure artean jarraitzen du, baina hala eta guztiz, "egoera aldatzen" ari dela sinesten du. Arangurennek ere iritzi bera du, eta "pozik" azaldu da hori gertatzen

NAHASMENDU BIPOLARRA BI ESPERIENTZIA

Hainbat buru eritasun daude, tartean nahasmendu bipolarra. Askok bizi dute gaixotasun hori, tartean, Luisa Etxeberria zumaiaarak eta Nerea Astigarraga Azpeitiko bizilagunak. Diagnostikoa jaso zutenetik urte batzuk pasatu ondoren, biek azaldu dute gaixotasunarekin bizitzen ikasi dutela.

Ohikoa da bizitzan zehar gorabeherak edukitzea. Nahasmendu bipolarrarekin, ordea, muturrekoak dira jarrerak. Munduko Osasun Erakundearen arabera, gaixotasun hori duten herritarrek bi jarrera mota bizi ditzakete: fase maniakoa eta fase depresiboa. Lehenengoan, aktibitate maila oso altua da, eta oso pozik senti daitezke, adore neurrigabearekin. Bigarren fasean, aldiz, kontrakoa gertatzen da, oso triste senti daitezke, eta ezer gutxi egiteko kemena izaten dute. Bada tarteko fase bat ere, hipo-maniakoa deitzen zaiona, fase maniakotik gertuago dagoena, baina ez duena eguneroko bizitzan hainbeste eragiten.

Jatorri desberdina izan dezake eritasunak. Herentziazko gaixotasun bat izan daiteke, baina baita garunaren estrukturaren araberakoa ere. Osakidetzako datuen arabera, diagnostikatu-tako kasuen erdiak 18 urte bete aurretik hautematen dira, baina helduei ere eragiten die. Hain zuzen, euskal gizarteko biztanleen %2ri helduaroan diagnostikatzen diete buru gaixotasun hori.

Nahasmendu bipolarra gaixotasun kronikoa da, baina tratatu daiteke. Medikazioa erabiltzen dute askok, baina lagungarria da psikoterapia ere. Beste tratamendu batzuen artean daude elektrokonbultsi-boa, garunaren estimulazioa oinarritzat duena, edo argiaren terapia. Azken hori urtaroko asaldura afektiborako ebidentzian oinarritzen da. Nahasmendu bipolarra duten pertsona askok okerrera egiten dute depresioarekin neguan. Horregatik, argi terapia depresio bipolarraren urte sasoiko okertze modu txikiagoak tratatzeko ere erabil daiteke.

Teoriak teoria, nahasmendu bipolarra duten bi emakume dira Nerea Astigarraga eta Luisa Etxeberria. Azpeitiko bizilaguna eta psikologoa lehenengo, eta zumaia-rra eta erizaina bigarrena. Gaixotasunarekin bizitzen ikasi dute biek, bakoitzak bere modura.



"Nire helburua nahasmen bipolarrarekin kalitatezko bizitza edukitzea da, eta psikologiako tresnak ezagutzeak asko lagundu dit horretan"

NEREA ASTIGARRAGA (AZPEITIA, 1977)



"2011n diagnostikatu zidaten nahasmen bipolarra, brote psikotiko bat izan eta gero. Bartzelonan ari nintzen ikasten, eta ahotsak entzuten hasteaz gain, asko izerditzten hasi nintzen. Koloreak gaizki ikusten nituen, eta inguruko karteletako hizkiak ere ez nituen ondo irakurtzen. Etxera itzultzen saiatu nintzen, baina itzulerako txartela erosteko gai izan nintzen arren, tiketaren letrak eta autobusa zegoen nasakoak ez zetozen bat. Haluzinatzen ari nintzen. Medikua enera joatean, Bartzelonako ospitale psikiatrikoan ingresatu ninduten, eta handik Donostiara lekualdatu ninduten. Estres handiko bizitza neraman, eta horrek eragina izan zuela iruditzen zait.

Ez zen, ordea, jasan nuen lehen brote psikotikoa izan. 21 urterekin izan nuen lehenengoa, Londresen bizi nintzela, eta harrezkero, beste hiru izan nituen. Droga munduarekin ere ibili nintzen gaztetan jolasean, eta horrek ere eragina izan zuelakoan nago; beraz, jendeari kontu horrekin kontuz ibiltzeko esan nahi diot. Isilpean egon zen urte luzez gaixotasuna, eta nik nahiz nire familiak ez genuen uste nik neukana nahasmen bipolarra izan zitekeenik. Egia da hainbat depresio koadro izan nituela aurretik, eta sentsibiltate handiko pertsona izan naizela beti, baina horrelako zerbait ez zen gure ideietan sartzen. Diagnostikoa jaso ondoren, tratamendu farmatologikoa proposatu zidan Osakidetza,

besteak beste, esku hartze psikosozialeko talde terapiarekin eta medikazioarekin: antidepresiboak, antipsikotikoak, litioa eta ansiolitikoak. Probatu egin nuen, baina ez nuen sentitzen nirekin bat zetorrenik gaixotasuna kontrolpean edukitzeko modu hori, eta uztea erabaki nuen.

Beste bide bat hartu nuen, eta Psikologiako gradua ikasten hasi nintzen. Nire helburua kalitatezko bizitza bat edukitzea da, eta psikologiako tresnak ezagutzeak asko lagundu dit horretan. Nire burua hobeto ezagutzen ikasi dut, baita gaixotasuna bera ere. Asko lagundu dit, aldi berean, bizitza estilo konkretu bat izateak. Adibidez, bakarrik egoten edo nire bizitza estilora egokitzen ez diren gauzei ezetz esaten ikasi dut. Eta oso pertsona sistemikoa banaiz ere, sortzailetzat era hartzen dut nire burua. Adibidez, Azpeitiko Julian Barrenetxea abesbatzako kidea naiz, Arte Eskolara ere joaten naiz, baita antzerkera ere, eta hori ere oso lagungarria izan da niretzat. Pianoa ere jotzen dut, eta asko lasaitzen nau horrek.

Oreka bilatzea lortu nuen bide horretan, baina Psikologiako gradua amaitu nuenean berriro hasi nintzen ahotsak entzuten, eta Osakidetza osakidetzarekin hala adostuta, medikazio dosi oso txikia hartzen dut gaur egun, ahots horiek kontrolatzeko. Garai horretan sentitu nuen nire bizipenak paperean islatzeko beharra, eta nire esperientzia kontatzeko liburu bat idaztea erabaki nuen: *Resetea tu vida. Cómo descubrir un nuevo estilo de vida tras ser diagnosticada de trastorno bipolar*. Gainera, psikologoa izanda, nire helburua besteei laguntzea ere bada. Asko betetzen nau egin dudana bidean beste batzuei laguntzeko, bizitzari zentzua bilatzen laguntzen didalako. Azken finean, musikan bezala, ezin dugu pentsatu bizitza honetan denak kortxeak edo isiluneak garenik, semifusak, txuriak edo beltzak ere behar dira, oreka eder bat sor dezagun".

"Nahasmen bipolarrarekin dena egin dezakezula sinesten duzu"

LUISA ETXEBERRIA (ZUMAIA, 1964)

"2010. urtean jakin nuen nahasmen bipolarra nuela, baina 2008tik nengoen gaizki. Ohetik jaikitzea ezinezkoa egiten zitzaidan, eta oso-oso nekatuta sentitzen nintzen, indarririk gabe. Depresioa diagnostikatu zidaten urte hartan, eta medikazioa hartzen hasi nintzen. Antidepressiboekin, ordea, ez nuen hobekuntzarik nabaritzen. Artean bajaran nengoen, eta osaba-izebek Torre del Marren (Malaga, Espainia) zuten etxera joan nintzen. Bertan izan nuen orain arte eduki dudan fase maniako nabarmenena, inguruan nuen guztia erosten hasi bainintzen. Pentsa, pisu bat ere ikusi nuen asmo horrekin. Dena egin dezakezula sinesten duzu momentu horietan.

Gogoratzen dut gau batean bakarrik irten nintzela herri horretako itsas pasealekura, eta bertan zegoen saltzaile bati zeuzkan poltsa guztiak erosi nizkion. Hori eta gero zerbait hartzera gonbidatu ninduen saltzaileak, eta hurrengo egunean gosaltzera eta bazkaltzera. Bazkaltzen geundela, krisia izan nuen, eta alde egin nuen handik. Beste taberna batera joan nintzen, eta han garrasika hasi nintzenez, zerbitzariak poliziari deitu zioten eta haiek kalabozora eraman ninduten. Beldurgarria izan zen gau hura. Kalabozotik ospitalera eraman ninduten familiakoek, eta ondoren, Malagako psikiatrikoan sartu ninduten astebetetz. Hori eta gero, hiru aste pasatu nituen Donostiako psikiatrikoan, eta bertatik atera nintzenean, gurasoek hartu zuten nirekin egoteko ardura. Haien etxera joaten nintzen otorduak egitera, eta ama etortzen zen nire etxera gauak pasatzera. Hemeretzi pastilla hartzen nituen egunero garai hartan, eta Zarauzko anbulatorioko psikiatrarengana ere joaten nintzen astean behin baino gehiagotan. Asko sufritu dut, bakarrik gelditu nintzelako. Egia da nire familia hor zegoela, baina bi lagun paseatzen ikusten nituenean, adibidez, inbidia izaten nuen.

Hogei hilabeteko baja eta gero, ordea, ezintasun iraunkorra baloratzeko gutuna iritsi zitzaidan, eta orduan, lanean hastea erabaki



nuen. 2012an itzuli nintzen berriz Torre del Marrera, eta topo egin nuen ostera Max Faye saltzailearekin. Begira gauzak zer diren: Fayerekin harreman bat hasi nuen, ezkondu egin ginen eta gaur egun elkarrekin bizi gara Zumaian. Berak asko lagundu dit gaixotasunarekin, lasaitasuna eta bakea eman baitit uneoro, eta beti baitago nola nagoen erne. 2013an ezagutu nuen nahasmen bipolarra dugunontzat AGIFESek (buruko gaixotasunak dituzten pertsonen eta senideen Gipuzkoako elkarte) martxan jarritako babes taldea, eta oraindik ere jarraitzen dut hara joaten. Izan ere, han gauden denok dugun nahasmena, eta asko ikasten dut gaixotasun bera duten kideekin. Astindu dantza taldean ere eman nuen izena orain urte batzuk, eta gorputza mugimenduan edukitzeak ere asko lagundu dit, baita jende berria ezagutzeak ere.

Urte batzuk pasatu dira, eta jada badakit noiz ez nagoen hain ongi. Oso bizimodu zorrotza jarraitu behar dut, ordutegi eta ohitura konkretuekin. Adibidez, ezin dut kalean afaldu edo alkohola kontsumitu, horrek eragina duelako nigan. Hala ere, naturaltasunez hartzen dut gaia. Ez daukat jendearen aurrean zer gertatzen zaidan esateko arazorik; alderantziz, batzuetan gehiegi esan dudala iruditzen zait. Gainera, ezin zaigu ahaztu buruko gaixotasun bat edukitzea edozeini gerta dakioken zerbait dela. Prozesu oso luzea da, eta oraindik hor nabil, nire gorabeherekin, baina hori ez da inoiz amaituko".



Maria Gil. UTZITAKOA

ari delako: "Kontsultan lehen iristen ez ziren pazienteen profilak ditugu orain, eta hori beti da positiboa".

Hedabideak eta erreferenteak ere aipatu dituzte. Izan ere, bi osasun langileen arabera, sare sozialetan nahiz telebistan agertzen diren erreferenteak osasun mentalaz hitz egiten ikus-tean, "normalizatu" egiten da osasun mentalaren gaia. "Antsietatea asko aipatzen da sare sozialetan, eta horixe bera da gure kontsultan asko ikusten dugun patologietako bat", dio Arangurennek.

Izatez, antsietatea "funzionala" dela dio psikologoak, "beharrezkoa egoe-ra konkretu batzuei aurre egiteko", baina kasu horietan "adaptatiboa ez" dela eta "egunerokoa baldintzatzen" iristen dela azaldu du. Gilek ere bere

iritzia eman du: "Elikadura nahasmenduak ere izugarri igo dira, irudiak geroz eta garrantzi handiagoa duelako sare sozialetan. Horietan dena perfektua dela uste baldin badugu, geure bu-ruari gauza bera eskatuko diogu".

Gehiegizko antsietateaz gain, bestelako gaixotasunak ere aipatu dituzte bi profesionalek. Gilek, bere aldetik, honako hauek aipatu ditu: koadro psikotikoak, autismoa, garapen arazoak, nahasmen afektiboak, insomnioa... Arangurennek, berriz, gazte asko "galduta" sentitzen direla azpimarratu du. Haren hitzetan, gaur egun gazteek duten eskaintza "ikaragarria" da, eta asko "gidatuak izateko beharra" dutelako joaten dira bere kontsul-tara, "beren egunerokoan zer diren zehazteko".

Pandemia, eztegarako azken pieza

Eta zer gertatzen da amesgaiztoaren erdian pandemia iristen bada? Edo are okerrago, itxialdiak koadro psikologiko horiek areagotzen baldin baditu? Ukaezina da COVID-19ak eragin fi-sikoak izan dituela herritar askorengan, baina badira pandemiak sortuko bestelako errealitateak ere. Aislamentuak, harreman sozialen galerak edo ohitura aldaketak ez dira oharkabea

igaro gizartean, eta horrek eragina izan du datuetan.

OMEren arabera, mundu osoko biztanleriaren %46ren egoera psikologikoak okerrera egin zuen pandemian zehar, eta biztanleriaren %6k osasun mentaleko profesional batengana jo du sintomaren bat pairatu duelako, gehienbat depresioarekin eta antsietatearekin lotuta. Ikerketa berak dio zerbitzu horiek jaso dituzten emakumezkoak gizonezkoak baino bi aldiz gehiago direla.

Gilek eta Aranguren ek azaldu dutenez, nerabeen psikologia nahiz psikiatria zerbitzuen eskaria izugarri igo da beren inguruan. Azkoitiarrak azaldu duenez, pandemiak asko baldintzatu dizkie azken urteak adin tarte hori dutenei. "Nerabezareoan hasten gara familiaz harago dauden beste pertsona batzuekin gure identitatea finkatzen. Pandemiak, ordea, fase hori zapuztu egin die gazte askori, eta horrek arazoak ekarri ditu gerora, bizitzako fase natural bat oztopatu baitu".

Hala ere, Arangurenen iritziz, pandemiak ez ditu arazo gehiago sortu kasu gehienetan, zeuden arazoak "areagotu" baizik, eta lehertu egin da puxika orain: "Kontuan hartu behar dugu sozialki asko sendatzen garela, eta hori kendu diguten momentuan ez dago ihesbiderik". Gilen arabera, asko hitz egin da osasun mentalaren olatuaz, eta adierazi du profesionalek olatua orain nabari badute ere, gehiago nabaritutako dutela hurrengo urteetan.

Horren aurrean, Aranguren ek azaldu du "norberaren esku" dagoela etorkizuna. Haren hitzetan, bakoitzak ikusi behar du ezinegonak nola landu nahi dituen. Eta zera gehitu du: "Norbera sendatzen baldin bada, inguruarekin harreman egokiagoa izango du, eta horrela gizarte osasuntsuagoa lortzeko bidean egongo gara". Gil ere baikor agertu da etorkizunera begira jarrita, baina hark adierazi duenez, faktore askok baldintzatuko dute osasun mentalaren etorkizuna. Horregatik, "sare handi-goaren aldeko defentsa" egin dute Aranguren ek eta Gilek.



Irune Aranguren.

ANOREXIA ETA BULIMIA, ITXURA PERFEKTUA JOMUGA

Anorexia eta bulimia dira buru gaixotasunetako beste bi. Irudia geroz eta gehiago gailentzen den garaietan, askok pairatzen dituzte elikadura nahasteak. Bere izena esatea nahi izan ez duen pertsona baten testigantza da jarraian irakur daitekeena.

Nork ez du pentsatu inoiz kilo batzuk galtzea aproposa izan daitekeela? Obsesioa bihurtzen denean iristen da, baina, arazoa. Elikadura portaeraren nahasmenduak, oro har, norberaren gorputzaren irudiaren alterazioa edo distortsioa gertatzen denean hautematen dira. Horiek, gainera, eragina izaten dute gorputzaren funtzionamenduan, eta muturreko egoeretan arriskuan jar daiteke bizitza bera ere. Elikadura portaera nahasmenduen artean, ziurrenik, ezagunenak dira anorexia eta bulimia nerbio-soa, baina baudaude gehiago ere: betekadagatikoa nahasmendua, vigorexia edo fatorexia, besteak beste.

Adituen arabera, ez dago gaixotasun horietakoren bat pairatzeko arrazoi zehatz bat, eta horiek desberdinak izan daitezke pertsonaren arabera. Hala ere, Osakidetzaeren arabera, faktore biologikoak, sozialak eta psikosozialak daude horien atzean, hala nola autoexigentzia maila altuak edo irudiaren muturreko garrantzia.

Eta zenbat dira arazo hori pairatzen dutenak? Osakidetza emandako datuen arabera, 2019tik 2021era %72,6 igo dira elikadura nahasmenduei lotutako lehen kontsultak, eta gehienak anorexiagatik eta bulimiagatik izan dira. Erakundearen arabera, gaixo gehienak emakumezkoak dira, eta Osakidetzaeko lehen mailako arretan hautematen dituzte batez ere gisa horretako eritasunak.

Askotan ez da erraza izaten gaixotasuna pairatzen ari zarela esatea, eta hain zuzen ere, honako testigantza honek—lekukoak nahia-go izan du bere izena ez ematea—joera hori nabarmentzen du.



"Gau batean, egarriz esnatu eta gizendu egingo ninduelakoan, ez nuen ur tantarik edan"

TESTIGANTZA ANONIMOA (AZPEITIA)

"16 urterekin hasi nintzen pixkanaka pisua galtzen, 2014. urteko urtarrilean edo. Gabonetan ohikoa baino gehiago jan nuen, behar baino pisu gehiagorekin sentitzen nintzen, eta nire buruarekin deseroso. Uda garairako itxura ona izan nahi nuen, eta apurka-apurka pisua galtzeko helburua jarri nion nire buruari. Hori lortzeko, egunero bazkaldu eta afaldu bakarrik egiten nuen, eta murritu egin nuen otordu horietako elikagai kopurua. Ogia eta litxarkeriak jateari utzi nion, eta epe motzera hasi nintzen nabaritzen gutxiago pisatzen nuela. Helburuak lortzen ari nintzen eta gustora nengoen horregatik, baina nire buruarekin gaizki sentitzen jarraitzen nuen. Zigorra zen jatea niretzat, esnatu eta lo hartu arte jatekoarekin pentsatzen bainuen: zer jango dut gaur, zenbat kaloria ditu honek, nola engainatu etxeakoak gutxiago jateko..."

Apiril inguruan esan zidaten amak eta lagun batek hainbeste pisu galtzea ez zela osasuntsua, eta zerbait egin behar genuela. Ez nuen ezezkorik esan, nire ustez ez bainintzen ezer gaizki egiten ari. Orduan joan nintzen familia medikuarengana, eta hark psikologoarengana bideratu ninduen. Hasieran, nire helburuekin jarraitu nuen. Pentsa, gau batean, egarriz esnatu, eta gizendu egingo nintzelakoan, ur tantarik ez nuela edan gogoratzen naiz. Argaltzen jarraitu nuen, hilekoa ez jaisten hasi zitzaidan, eta psikologoari gauzak nire modura kontatzen saiatzen banintzen ere, bide horretatik jarraituta ospitalean ingresasuta amaituko nuela esan zidan egun batean. Ez zen momentuko klik bat izan, baina iruzkin horrek gerora nire gorputza ulertzeko modua aldatu zidan. Zaila izan zen prozesua, nik ezinezkotzat jotzen bainuen gehiago jateko gai izatea. Momentu haietan faltan sumatu nuen zulo beltz berean egondako norbaiten sendatze prozesuaren berri izatea.

Pisua irabazten hasi nintzen gero. Hobekuntzak ikusita, Batxilergoko bigarren mailaren amaieran alta eman zidan psikologoak, eta uda aparta pasa nuen. Egia esan, asko lagundu zidan une oro jendez inguratuta egoteak, nire burua beste gauza batzuekin entretenitzen zelako, eta ez elikagaiekin. Handik bi urte ingurura, baina, berriro iritsi zen elikagai nahasmenduen mamua nigana, beste forma batekin, ordea: bulimia. Jaten nuen guztia goitik behera kontrolatzetik jaten nuena ezin kontrolatzera pasatu nintzen. Goizean unibertsitatara joaten nintzen, eta arratsaldean bakarrik egoten nintzen etxean. Orduan etortzen zitzaidan jateko behar hori. Gailetak, txokolatea, opilak, gozokiak... Osasuntsuak ez ziren elikagaiak jateko beharra sentitzen nuen, eta gero etortzen zen kumunera buelta. Izan ere, kezka bera nuen berriro: ez gizentzea. Medikuarengana joan nintzen orduan, amari komentatu ondoren. Hark, berriro, psikologoarengana eta psikiatrarengana bideratu ninduen.

Pandemia etorri zen handik gutxira, eta paradoxikoki, baina egoerak bulimiarekin lagundu egin zidan niri. Etxean jendea egoten zen, ezin nuen ezer ezkutatu, eta etxekoan aurrean ere ez nuen gauza gehiegi kontatzerik nahi. Egia esateko, nahikoa isilik eraman dut gaixotasuna. Etxean, ama izan dut gainean, baina etxeko beste kideekin apenas hitz egin dut gai horri buruz. Gainontzeko familiakideekin ere ez dut zuzenean hitz egin horren inguruan. Izan ere, arduratzen ninduen zera zen: beraiek gertatzen zitzaidanari buruzko zerbait baldin bazekiten, adi egongo zirela beti, eta nik oharkabean pasatu nahi nuen.

Gaur egun ere hortxe dago gorputzaren inguruko kezka, eta ez dut uste inoiz joango denik. Izan ere, eragin handia dute emakumeoi fisikoari lotuta ezartzen zaizkigun estandarrek. Badirudi fisiko ona eduki behar duzula gizartean onartuta sentitzeko". ■



Desnibela 0 metro
Zailtasuna ★ ★ ★ ★ ★
Luzera 4,5 kilometro
Denbora 59 minutu

Erreferentziak
0:00 Estazio auzoa
0:17 Beduako uharteak
0:27 Urola ibaia
0:46 Santiagoko padurak
0:59 Estazio auzoa



ZUMAIAKO DUNA ETA PADURAK

MIREIA GALARZA BASTIDA

Zumaiako tren geltokia izango da hilebete honetako ibilbidearen abiapuntua. Horrela, nahi duenak trenez iristeko aukera izango du hasiera puntura, baina baita autoz ere, geltoki parean aparkalekua baitago. Estaziotik atera eta esku-bira jaisten den bidea hartu beharko du mendizaleak, Basusta bidea, hain zuzen.

Handik aurrera jarraitu behar da, Zumaiako kanpina eta ibai ondoko enpresak atzean utzita. Herrigunea uzteko garaia iritsiko da ondoren. Izan ere, Ortiz kontserba enpresaren eskuinaldean hasten den mendiko bidea hartu behar da, ondoren Urola ibaiaren ertzean dauden hainbat baratzetatik pasatzeko.

Baso txiki bat igaro ondoren, Urola ibaiarekin egingo du topo mendizaleak, eta bertan altxor paregabea ikusteko aukera edukiko du itsas-behera baldin badago: Beduako uharteak. Balio natural handia du guneko horrek, eta bertan hainbat motatako hegaztiak ikusi eta entzun ahalko ditu paseatzaileak.

Urola ibaia eskubian utzita, Zumaiako herri-gunea izango da hurrengo helmuga. Bidegorrian barna egin behar dira hurrengo metroak, Artadi auzoa goikaldean utzita. Pixkanaka-pixkanaka aurrera eginda, trenbidearen zubia ere pasatuko du mendizaleak. Leku hori, gainera,

aproposa da arraunlariak edo piraguistak entrenatzen ikusteko. Behin itsas kiroldegira iritsita, ezkerretara dauden eskailerak igo beharko ditu paseatzaileak, eta zubia igarota, Santiagoko auzora joan beharko du.

Zuloagaren museoa baino lehenago, ezkerretara doan bidexka hartu behar da, ondoren Santiagoko padura ezagutzeko. Han Santiagoko dunak ikusi ahalko ditu mendizaleak. Ibilbidea amaitzeko, egindako bide bera egin beharko du mendizaleak geltokira itzultzeko.

Motzean

Itsasoratzean, Urola ibaiak hondar eta limoz osatua dagoen barra zabala eratzen du eskuinaldeko ertzean. Barraren iparraldean, Kantauri itsasoa aurrez aurre duela, hondar duna sortzen da; barrurago, berri, badiaren babesean, padura.

Hainbat hegazti eta landare mota ikusteko aukera eskaintzen du paisaia horrek. ■



QR kode honen bitartez ikus daiteke Xabat Olaizolak Aitor Leiza naturzalearekin egin duen ibilbidea.



TELEBISTAN ERE

GUKA!

erto

GUkAZERBITZUAK



www.gukazerbitzuak.eus

08



Ikus-entzunezkoak

09



Argitalpen
digital
multimedia

01

Publizitatea



Papera



Atari digitalak



Telebista

02



Estrategia eta
planifikazioa

03



Komunikazio
kanpainak

04



Eduklen
sorkuntza

05



Webguneak eta
marketin
digitala

06



Diseinu
lanak

07



Identitatea
eta marka irudia

**MARKETIN eta
KOMUNIKAZIO
ZERBITZUAK**

B

K

erlo



uH

nn

ZH

Araba kalea 27, 20800 Zarautz (Gipuzkoa) • Soreasu 1, 20730 Azpeitia (Gipuzkoa)

943-81 38 41 gukazerbitzuak@ukt.eus

"Adinak psikologikoki gogortu egin nau"

JON ALBIZURI TRIATLETA

Unibertsitateko ikasle zela zaletu zen Jon Albizuri lasterketetara, baina duela hamar urte "zeharo katigatu" zen triatloira. Ordutik, dozenaka lasterketa eta hamalau ironman proba jokatu ditu azkoitiarrak, eta pixkanaka, bere buruari jarritako helburuak betetzen ari da. Gasteizen du hurrengo geltokia.

Testua: **Saioa Murua**. Argazkiak: **Maxixatzen eta utzitakoak**. Marrazkia: **Gorka Larrañaga**.

Jon Albizuri Izagirre (Azkoitia, 1981) triatleta da. Unibertsitate garaian sortu zitzaion lasterketetarako grina, eta modalitate desberdinetan jardun ondoren, distantzia luzeko triatloietarako saltoa eman zuen 2012an; izugarritzko emaitzak lortua da, gainera. Izan ere, distantzia laburragoko duatloiez eta triatloiez gain, hamalau ironman lasterketa burutu ditu; adibidez, Hawaiiikoa.

Duela hamar urte, lan kontuak tarteko, Suediara joan zen bizitzera azkoitiarra, eta ondorioz, bere zaletasuna egoera berrira egokitu behar izan zuen hark: "Suedia hegoaldean mendi askorik ez dagoenez, triatloia probatzea erabaki nuen, eta zeharo harrapatu ninduen kirol horrek". Gainera, azkoitiarra ez da edozerekin konformatzen, eta distantzia luzeko triatloietarako bidea hartu zuen berehala. "Gehienbat, distantzia luzeko triatloietan parte hartzen du: ironman proban -3,8 kilometro igeri, 180 km bizikletan eta 42km korrika-. Distantzia erdiko triatloiak eta duatloiak ere egiten ditut, baina horietan proba luzeetarako entrenamendu intentsiboak egiteko parte hartzen dut".

Azken urteotan gorakada nabarmena izan du triatloiak, eta azkoitiarra zeharo harrapatu du, "exijentzia" handikoa delako. Bide horretan, Albizurik prestakuntza berezirik ez duela egin

jakinarazi du. "Niretzat lasterketak egitea baino harago doa triatloia; bizi estilo bat da. Ez daukat entrenatzailerik, eta gehienetan uneko sentsazioen arabera entrenatzen dut". Hala eta guztiz ere, hark nabarmendu duenez, triatloiak asko eskatzen du fisikoki zein psikologikoki, eta horrek bizitzako beste zenbait arlotan "hazteko" ere balio izan diola uste du. "Bizitzako egoera ezberdinei aurre egiterakoan, asko gogortu nau diziplina horrek". Era berean, harremanak saretzeko ere balio izan dio kirolak: "Triatloia barruan eraikitako lagunartea ere oso atsegin dut". Azkoitri triatloi taldeko kidea da Albizuri, eta hango lagunaren jatorriasuna eta prestutasuna ere azpimarratu ditu lasterkariak. "Taldea jatorra da, eta hango kideekin entrenatzen saiatzen naiz batzuetan bada ere. Izan ere, besteekin entrenatzean zeure onena errazago ematen duzu, eta hori izaten da hobetzeko gakoetako bat", esan du.

Dena ez da, ordea, kolore arrosakoa izaten kirolarientzat, eta zentzu horretan, lesioak eta horiek sortutako "zailtasunak" aipatu ditu azkoitiarrak: "Lesionatzen zarenean, kirolari identitatea galtzen duzula sentitzen duzu, eta ez da erraza izaten horri aurre egitea. Baina, aldi berean, egoera horiek kudeatzeko eta gainditzeko gaitasuna izateak burua ere indartzen du". Gainera, oinezko lasterketek norberaren egoera fisikoan nahiz lesioetan duten eraginaz hitz egin





du Albizurik. "Triatloiko hiru diziplinen artean korrika egitea da gorputzarentzat gogorrena, giharrek eta hezurrek pauso bakoitzean inpaktu handia jasotzen dutelako. Min pixka bat izanda ere, entrenatu izan dut hainbat unetan, eta horren eraginez, gainkargak sortutako hezur hausturak jasan izan ditut".

Distantzia luzean aritzen den triatleta on batek, norberaren jardunaren zein izaeraren arabera ezaugarriak izan beharko lituzkeela azaldu du kirolariak: "Lehenik, konstantea izan behar duzu. Diziplina handia duzula ere erakutsi behar da, baita ez duzula erraz etsitzen ere. Hiru ezaugarri horiek izatea da gakoa". Motibazioa izatea ere oinarritzkoa da Albizurirentzat. Hala dio: "Lasterketek beti motibatzen dute, baina orokorrean, entrenatzea eta triatloiari lotutako bizi estiloa edukitzea gustatzen zait gehien, eta horri heltzen saiatzen naiz".

Afizio baina ez ofizio

Albizurik bere bizitzako arlo garrantzitsutzat du triatloiaren mundua, baina oso argi du afizioa soilik dela. Ofizioz, ingeniari kimikoa da, eta ogibide horrekin bateratzen saiatzen da lasterketek eta triatloiek eskatzen duten exigentzia maila. Hori horrela izanik, eguna antolatzerakoan, ordu guztiak "ondo egituratuta" izan ohi ditu azkoitiarrak. Izan ere, "sakrifizio handia" eskatzen du zortzi orduko lanaldiaren ostean, triatloiko hiru diziplinak praktikatzeko denbora ondo kudeatzeak. Dena den, etxetik lan egiteak horretarako bidea errazten dio. "Etxetik egiten dut lan, eta horrek, alde batetik, entrenamenduak

egunean zehar egiteko malgutasuna ematen dit. Hala ere, askotan 07:00etarako igerian hasten naiz, eta bazkal orduan edo lana bukatu ondoren, bizikleta edo korrika saio bat egiten dut".

Fisikoki ez ezik, mentalki ere ondo prestatuta egotea eskatzen duen kirola da triatloia, eta hain zuzen, 2012tik 2019ra iraun zuen Suediako egonaldi hartan bizitakoak arlo horretan asko lagundu ziola azpimarratu du. "Atzerrian bizitzeak bestelako prestakuntza bat eman dit, zerbait pertsonalagoa, agian; oso esperientzia aberasgarria izan zen bizitza ulertzeko beste perspektiba bat lortzeari dagokionez". Horri lotuta, askotariko lorpenei begira jarri da azkoitiarra, eta prestakuntza oso eta on bat eginda, emaitzak positiboki baloratzen ikasi duela plazaratu du. "Beti esaten dut egun onak egoteko txarrek ere

Jon Albizuri

- **Adina:** 41 urte.
- **Ikasketak:** Ingeniaritza Kimikoa doktratua.
- **Lanbidea:** Hondakin uren arazketa prozesu berriztagarrietan langilea.
- **Triatleta ez banintz...** Kirol arloan, mendi ultra trail lasterkaria izango nintzateke.
- **Lasterketak uztean...** Momentuz ez daukat asmorik uzteko. Ez dut gehiegi pentsatzen etorkizunean. Momentua bizi eta ikusiko da.



egon egin behar dutela. Agian topiko bat da, baina lasterketa txarretatik ikasi egiten da, eta hori kudeatzeak psikologikoki indartu egiten zaitu. Egia esan, lasterketa kaskar baten ondoren, emaitza ona are gehiago disfrutatzen da".

Kirolari moduan, fisikoki bere unerik gorenean ez dagoela dio azkoitiarrak, baina jasotako esperientziak eta psikologikoki lortutako prestakuntzak bidean jarraitzeko behar duen bulkada eman diotela nabarmendu du. "Fisikoki, gaztetan indartsuago nengoen, baina aldi berean, adinak psikologikoki gogortu egin nau; ironman bat egiteak eskatzen du fisikoki sasoi onean egotea, baina are garrantzi handiagoa du mentalki gogorra

izateak. Izan ere, halako proba batean, gorputzak gelditzeko eskatu arren, buruak aurrera jarraitzeko bultzatzen duen momentu asko izan ohi dira".

Bulkada horiei jarraituta, oraingoz, ezarritako helburuak betetzen ari da azkoitiarra: "Tritatloian hasi nintzenean, bi helburu nagusi jarri nizkion neure buruari: bata zen Hawaiiko Ironmanerako sailkatzea, eta bestea, ironman proba bat, behintzat, bederatzi orduren buruan amaitzea. Biak lortu ditut". Hurrengo geltokia Gasteizen du azkoitiarrak; datorren urtean han jokatu duen ironmanean, hain zuzen ere. "Etxean izanik, han ere bederatzi orduren azpitik amaitzea nahiko nuke". ■

GARAJE
AXIRI

**MARKA GUZTIAK AUTOAK
KONPONTZEN DITUGU**

Astelehenetik ostiralera:
08:30-12:30 / 14:30-19:00
Larunbatean itxita

Classic

San Joan, Axiri 13
20720 AZKOITIA (Gipuzkoa)
Tel. 943-85 04 11 - 674 09 19 62

OSKAR BERNAL GOMEZ
tailleraxiri@gmail.com





Lotu azeri bakaizari bere benetako itzala.



Bost eta bat?

Elementu hauen artean gehienak hiruzpalau aldiz ageri dira, baina ugariena, berriz, bost aldiz ageri da. Zein ote da? Txantxangorria? Gorostia? Izei hostoa? Azeri-bustana? Bestalde, bada beste elementu bat sailik behin ageri dena. Jabetzen al zara?

Elementu hauen artean gehienak hiruzpalau aldiz

Sudokua



		Z	E		
E	Z			I	A
	R			E	
	Z			R	
R	A			Z	E
	E	I	R		

Zer dugu sudoku-taularen gainean? Bada, 2 azeri. Hain zuzen, erantzun horrek dituen hizkiak baliatu beharke dituzu sudokua osatzeko (Z, A, Z, E, R eta I).

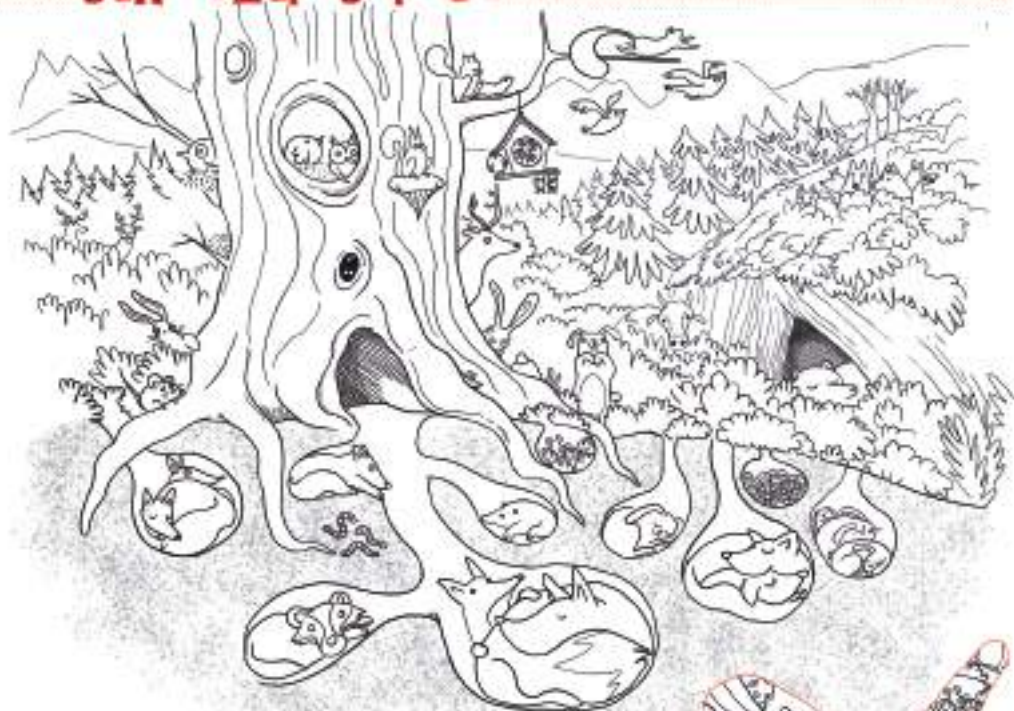


Aurkitu bi pinguinoen arteko aldeak. 11 dira guztira.

Baietz HamaiKa!



Bakitzari berea



OTZEN-MARRATKI ALFABETOA



Mezu ezkutua

Klima aldaketak aztertu egin du taki hotzetako fauna, eta bereziki gure pinguinoak. Hala ere, zentzuzko esatera zahar bat hartu dute biek ahotan. Zein da? Eman marrazkitxo bakitzari dagokion hizkia eta asmatuko duzu.



Irudi engainagarriak

Zati hauen artetik erdiak (4) irudi handitik hartuta daude eta beste erdiak ez. Bereiz itzazu. Bide batez, margatu ezazu irudi nagusia.

Soluzioak ikusteko:
www.plazanbazan.eus/

Fusio nuklearra



LANDER ALBIZURI

A benduan zeresan handia eman duen albisteak izan da lehenengo aldiz fusio nuklear saio efizientea egon dela. Hots: erabilitako konbustioa baino energia gehiago ekoitzi dute. Izango du, ordea, gizartean, ekosistemetan edo elektrizitatearen prezioan eragin nabarmenik energia iturri horrek?

Ameriketako Estatu Batuetan, Kaliforniako Lawrence Livermore National Laboratoryko ikertzaileek historiako lehen fusio energia erreaktore efizientea eraikitzea lortu dute. Prozesu berri hori ez da gaur egun funtzionamenduan dauden erreaktore nuklearretan erabiltzen den teknika berbera. Zehazki, erregaiaren nukleo atomikoak fusionatu eta beste astunago bat sortzean datza. Horrela, azkenik, energia kantitate izugarria lortzen da segundo bakoitzeko. Azken finean, egungo erreaktore nuklearretan ematen den prozesuaren alderantzizko garapena da, hainbat abantailarekin.

Erabilitako erregaiak deuterioa eta tritioa dira, praktikan amaiezina; bata itsas uretan erraz aurkitzen da, eta, bestea, artifizialki sortzeko ez hain garestia; erregai horiek, hondakin moduan, helioa isurtzen dute, festetako globoetan erabiltzen den berbera.

Energia sortzeko modu horrek erregai fosilak ordezkatzeko balitu, elektrizitate ekoizpenetik eratorritako CO₂ guztia igortzeari utziko genioke. Horrenbestez, klima aldaketa arinduko litzateke, beti ere, analisi zientifikoek dioten moduan, horren efektu saihestezinak desagerraraztera iritsi gabe, baina horiek leunduz.

Hala ere, hainbeste kontzentratutako energia sortzean, bertan erabilitako materiala 50 urtez erradioaktibitatearen menpe geldituko litzateke. Hori ez da egungo zentral nuklearretako hondakinena bezain handia, baina ezin da esan prozesua guztiz garbia denik.

Bestalde, energia berriztagarriei dagokienez, desabantaila handienak estetika, eta, batik bat, ezezagotasuna dira. Izan ere, fenomeno naturalen menpe dauden heinean, horiek ez badute behar beste laguntzen, ez dago gaur egun munduko pertsona guztiei bizitza duina emateko moduko energia edukizailerik. Ondorioz, etxeetako argia piztuta mantendu nahi bada, ordezkoko energia jatorriak behar dira.

Alabaina, abenduko saiakuntza aurrerapen handia izanik, fusio nuklearraren berehalako energia amaiezina urruneko soluzioa da; izan ere, oro har, oraindik teknologia segururik ez dago segurtasuna eta kantitate handietan elektrizitate-global-merkea bermatzeko.

Fusio nuklearrak, egunen batean, onurak eragingo baditu, horren erabilpen zuhurraren eskutik lortuko da, teknologia oro moduan. ■■■

**LEHENENGO ALDIZ,
ERABILITAKO
KONBUSTIOA BAINO
ENERGIA GEHIAGO
EKOITZI DUTE**



Azkoitiarren eta azpeitiarren arteko istoriotxoak

TESTUA: **KEPA ALBERDI**

Munategiko biribilgunea Azkoitia eta Azpeitia artean kokatzen da, muga, eta pasa den abuztuan, ezezagun batzuek *Azpeitia* ipintzen duen biribilguneko kartelaren gainean margo gorritz *Andremaxek!!!* idatzi izanak zeresan handia eman zuen bi herrietako biztanleen artean. Ez da bi herri horien artean eztabaida edo listak txikiak sortu diren lehen aldia, eta ez da azkena izango. Nolanahi ere, nire ustez, bi herrien artean izandako tirabirak gehiegi puztu izan dira, errealitatearekin zerikusi gutxi duten topikoak sortuz.

Iraurgiko haranean, feudalismoak indar handia izan zuen, jauntxo eta bando-buru askoren egoitza eta bizilekua baitzen. Kontuan izan behar da, oinaztarren artean, lehenengo Ahaide Nagusia Azpeitiko Oinaz-Loiola leinua izan zela, eta, bestalde, Azkoitian zuela Baldako familia ganboatarrak bere dorretxea. Bi bandoak oso gutxitan borrokatu ziren aurrez aurre; segadak eta ezusteko erasoak normalagoak izaten ziren. Dena den, oinaztarren eta ganboatarren arteko borrokek bete-betean suntsitu zituzten Azkoitia eta Azpeitiko hiribilduak. Borroka haiek izango dira, ziurrenik, bi herrien artean izan ziren lehen istilu larriak.

Denboran aurrera eginda, aurreko mendeko hirugarren

hamarkadan ezagutu zen Azkoitiaren eta Azpeitiaren arteko iskanbilarik handiena: Txalintxo mendiaren inguruko mugak izan ziren eztabaiden jatorria. Aurkitutako dokumentuek mendi hori Azkoitiko partean zegoela bazioten ere, epaile batek Txalintxo mendia Azpeitikoa zela erabaki zuen azkoitiarren kaltetan, eta Azpeitian festa handiak antolatu ziren erabaki hura ospatzeko. Liskar hartatik aurrera, bi udalerrien arteko lehia gero eta handiagoa izan zen, eta, beraz, ohikoak izan ziren, beste tirabira batzuen artean, erromerietan sortzen ziren iskanbilak. Horretaz gain, lehia bizirik mantendu duten beste liskar txiki batzuk ere izan dira, bi udalerrietako mugarri banatzaileen leku aldaketak edo horien desagerpenak, esate baterako.

Txalintxoko auziak haserrealdi eta istilu asko sortu bazituen ere, badira beste zenbait bitxikeria ere. Esate baterako, ondorengo saninazio batzuetan, bi herrien artean zegoen giroa kontuan hartuta, Damaso Azkue azpeitiarrak

**EPAILEAK TXALINTXO
AZPEITIKOA ZELA
ERABAKI ZUEN, ETA
AZPEITIAN FESTAK
ANTOLATU ZIREN**

debaldeko autobusa antolatu omen zuen azkoitiarrak Azpeitiko festetara hurbiltzeko. Garai hartan, Azkoitiko enparantzatik ateratzen ziren autobusak, eta pertsona bakarra sartu omen zen autobus hartara, enparantzan elkartu zen jendearen presioari jaramonik egin gabe. Orduan, han bildutako jendea "eskirol, eskirol" oihuka hasi omen zen eta, azkenean, pertsona hura autobusetik jaitsi eta autobusa hutsik joan omen zen Azpeitira.

Loiolako San Inazioaren omenez eraikitako estatuen bueltan ere pasarte curioso batzuk izan dira, azkoitiarren eta azpeitiarren pikeak tarteko. Izan ere, San Inazio Loiolan jaio zela betidanik esan izan bada ere, badago santua Azkoitiko Balda etxean jaio zen hipotesiari benetakotasun balioa ematen dionik. Izan ere, San Inazio jaio zen garaian, inguruan oso ohikoa zen emakumeak bere amaren etxean erditzea. Duela hamarkada batzuk hortik etorri ziren Loiolako santuari buruzko bi herrien arteko hainbeste sestra eta matraka. Hain zuzen ere, Bilboko Aldatz Gora mendizale taldeak San Inazioaren estatua Izarraitzen jartzeko ideia izan ondoren, Erlo eta Kakuten begiratzen ibili ziren, estatuarentzat kokapenik egokiena aurkitu nahian. Xoxoteko tontorra aukeratu aurretik, bazirudien Kakuteko



Txalintxo mendiko gurutzea eta Azkoitia zein Azpeitiko lurak banatzen dituen mugarrietako bat. UTZITAKOA

gainean jarriko zutela estatua, eta hortik etorri zen azpeitiarren kezka, behin eta berriz eskatzen baitzioten Bilboko mendizale taldeari: "Behintzat Azkoitiko partean ez jarri". Kronikek diote Inñiguez Ciriano jesuitak Kakuten jartzea nahi zuela, baina "azkoitiarren debozio gutxi" azaldu omen zuten asmo horrekin, eta azkenean, Xoxoten jarri zuten, azpeitiarren hala izan zedin erakutsi zuten grina ikusi eta gero.

Estatua horrek sortu zituen liskarrak nahikoa ez, eta Loiolako Santutegiaren aurrealdean Azpeitira begira dagoen beste estatuak ere hamaika haserre piztu zuen. Azpeitiarren Azpeitira begira eta

azkoitiarren Azkoitira begira jarri nahi zuten, eta dirudienez, bi herri horietako lagun taldeak gau bat baino gehiagotan joan ziren estatuari buelta ematera; azkenean, Azpeitira begira ipini zuten. Horietako batean, Floren *Bolante* eta Julian *Txipillo* azkoitiarrak nahikoa sagardo edan ondoren Azpeititik Azkoitira zetoze, Loiolara iristean, zera esan omen zioten haiek elkarri: "Gure buru zuri hau beti Azpeitira begira zegok, ama azkoitiarra zuela, baina... Azkoitira begira ipini behar diagu". San Inazioaren estatuari buelta emateko lanetan ari zirela, jesuitak enteratu eta jai arratsaldeko hiruretako Loiolan aurkezteko esan omen zieten bi azkoitiarrei. Txipillo eta Bolante

bilerara azaldu eta han omen zituzten zain hiru jesuita. Estatua mugituta zer lortu nahi zuten galdetu zieten azkoitiarrei, eta haiek Azkoitira begira jarri nahi zutela erantzun omen zieten. Jesuitek, hori ezin zela egin eta errieta batean hasi omen zitzaizkien azkoitiarrei era garratzean. Bi azkoitiarren, borrokan egin behar zutelakoan, berehala busti omen zituzten eskuak txistuz, eta borrokarako prest jarri omen ziren. Bat-batean, sotana hots ederra entzun omen zen basilikako pasilloetan zehar.

Txipillok badu San Inazioaren irudi bati lotutako beste pasadizo bat ere: Elosiagako erromeriatik zetorrela Azpeitiko parrokiara sartu-irten txiki bat



2006an, Azkoitiak azkenekoz irabazitako Gipuzkoako Herriartekoa ospatzen. UTZITAKOA

egitea pentsatu zuen. Bataioko pontearen ondoan San Inazioaren irudia zegoen, eta haren azpian *Emenchen batiatuba naiz* inskripzioa, Santua bertan bataiatua izan zela adieraziz. Hura irakurtzean, Txipillo bero-bero egin omen zen, eta eskuan zeraman makilarekin irudiaren hatza jo, eta puskatu egin omen zuen. Hatza han utzi ezin zuela-eta poltsikoan gorde ondoren, zalantzan ibili omen zen santuaren hatza non laga. Azkenean, leku sakratuan lurperatu omen zuen; Azkoitiko kanposantuan, hain zuzen ere.

Euskal Telebistako lehiaketak ere izan dira bi herrien arteko burla eta trufen jatorri, bertan parte hartu dutenen hutsegiteak edo hanka sartzeak direla eta. Horrela, duela urte asko, *Funtzioa* programan, Txirri pailazoak azpeitiar bat aukeratu zuen publikotik, eta honela luzatu zion galdera: "Animalia hauetatik zeinek egiten du hegan? Txantxangorriak, txangurroak edo txindurriak? –Azken izen

hori ez dakit seguru horrela zen–. Azpeitiarrak "txangurroa" erantzun, eta harrezkero, azkoitiarrek urteetan nahiko iseka egiteko aitzakia izan zuten azpeitiarren kontura. Dirudienez, udalekuetan ere, azpeitiarrei "txangurroak" deitzen hasi ziren, eta bazen txangurro bati hegoak marraztu zizkion delineatzaile bat ere, ondoren kopia pila bat atera eta Azpeitiko bazter guztietan zabaltzeko. 2006an, ordea, *Mihiluze* programan azpeitiarrentzat mendeku garaia heldu zela dirudi, azkoitiar batek bere erantzunean hutsegitea izan zuenean. Lehiakideak azkoitiarrak ziren, eta haietako batek, mimika bidez, pertsonaia bat azaldu behar zuen, eta bere lagunak haren izena asmatu. Pello Zabala fraide eta eguraldi gizon famatua zen asmatu beharreko pertsonaia. Horrela, mimika egiten ari zenak, eliz gizonaren eta euriaren itxurak egiten zituen behin eta berriz, eta besteak honako izen hauek aipatu zituen: abadie, abioie,

Rajoi, Habemus Papam... Eta halako batean, Montserrat Setien. Berehala ziren azpeitiarrak barrez, Monseñor Setien esan beharrean azkoitiarrak elizgizon berria asmatu zutela eta. Lehen, txangurroarena, zalantzarik gabe, hanka-sartze nabarmenagoa zen, baina zer edo zer nahi izaten da mendekurako, eta hor azpeitiarren saiakera.

Kirolak ere beti piztu izan du bi herrien norgehiagokaren lehia, eta normalean pike sano baten oinarritu bada ere, izan dira kasu anekdotiko txikiak ere. Esate baterako, 1944an Azpeitiko Lagun Onak futbol taldea sortu zen, eta oraindik Azpeitiko taldeak jokalekurik ez zuenez, Zuzendaritza Batzorde berriak Altxibarko zelaia alokatzeko eskatu zion Anaitasunari, etxeko taldeak jokatzen ez zuen jardunaldietarako. Baiezko erantzuna jaso zuten, eta Azpeitian futbol zelai bat eraiki arte, behar zen denbora guztian zelaia erabili zezaketela adierazi zieten. Denboraldi hartan, azpeitiarrek partidak Altxibarren jokatu ahal izan zituzten, baina zerbait gertatu zen 1944ko abenduaren 17an, arbitroaren aktaren oharretan honako hau jartzen baitzuen: "Altxibar-Azkoitia zelaian, Azpeitiko Lagun Onak eta Zarautz taldeen arteko partida jokatzea galarazi da, zelaia aterik gabe zegoelako; horiek gauez kendu dituzte, nortzuk izan diren jakin gabe".

Hala ere, azken urteetan Gipuzkoako Herriarteko Pilota Txapelketa ari da ematen zeresanik handiena. Azkoitia da, alde handiz, txapelketa gehien irabazi dituen, baina



San Inazioaren eskulturaren inaugurazio eguneko meza. UTZITAKOA

2021ean, Azpeitiak Azkoitiko errekor bat berdindu zuen: sei final jarraian jokatu, azkoitiarrak 1995 eta 2000 artean lortu bezala. Ordura arte, hori pentsaezina izango zen, baina gauzak asko aldatu dira, eta, azpeitiarren aldetik adarjotze eta burla ugari jasatea tokatzen zaie azkoitiarrei. Izan ere, azkoitiarren aspaldiko esatera da zera: "Lehenago aterako da Azkoitian toreatzaile bat, Azpeitian pilotari bat baino". Gauzak gertatu diren bezala gertatu dira, azkoitiarren kaltean.

Bada herriko jaiak konparatzen aritzen den jendea ere. Esate baterako, danborradaren kasuan, azpeitiarrak beti aipatzen dituzte beren janzkerai,

danbor-jotzaileen parte hartzeari eta abarri buruzko konparazioak; arrazoi faltarik ez badute ere, ez da bi herrien arteko norgehiagokaren beste kapitulu bat besterik. Izan ere, azkoitiarrak behin baino gehiagotan lagundu die Azpeitiko hainbat talderi danborradarako arropa lortzen. Azpeitiko Lagun Onak mendi elkartek, esaterako, 1974ko danborradan atera nahi izan zuen lehen aldiz, baina ez zuen ez danborrik, ez janzkerarik. Azkoitiko Beti Poz elkarteari barrikak eta sukaldari arropak eskatu zizkieten, eta Azpeitiko danborradan Tiroleko mendizaleen arropengatik nabarmentzen den elkartea sukaldari jantzita atera zen

lehen urtean. 2021ean, berriz, Azpeitiko Ikastola Karmelo Etxegaraiko bi taldek danborradan parte hartzeko arropak falta zituzten, eta Azkoitiko Udalak utzitako arrokekin atera ziren, abarketari eta sukaldari jantzita, hain zuzen ere.

Beti entzun izan dugu azpeitiarrak harroak eta azkoitiarrak sanoak direla. Jakin badakigu, ordea, hurbilekoen artean sortu ohi direla eztabaidak, eta azkoitiarren eta azpeitiarren arteko liskar txikiak ere bata bestearen alboan dauden bi udalerriren arteko tirabira naturaltzat hartu beharko genituzke, bi herrien eguneko bizitzan dagoen harremana bestelakoa baita. ■



Urteak emana, irudietan

Izurriaren osteko urtea izan da 2022a, eta pandemia aurreko bizitza berreskuratu du apurka-apurka Azkoitiak. Hainbat izan dira joan diren hilabeteetan izandako une esanguratsuak; batzuk tristeak, besteak alaiak, eta tartean, baita historikoak ere. Urteko unerik garrantzitsuenetakoak hautatu ditu Maxixatzenek. Testua: **Anartz Izagirre**. Argazkiak: **Maxixatzen eta utzitakoak**.

Urte hasiera goibela

2022ko bigarren egunean, urtarilaren 2an, albiste txar batekin itzartu zen herria. Izan ere, Gaztaneneako parke estalia erabat kiskalita agertu zen goizaldean. 03:00ak aldera jaso zuten abisua suhiltzaileek, eta garrak itzaltzea lortu bazuten ere, suak kalte nabarmenak eragin zituen parkean. Udalak "gogor" salatu zuen gertaera, eta udaleko Bozeramaileen Batzordeak gertaeraren "gaitzespen irmoa" egin zuen. Maiatzean hasi zituzten parkea birgaitzeko lanak, eta uztailetik aurrera normaltasunez erabil daiteke parkea.



Karnabalen itzulera koloretsua

Apurka-apurka, izurriaren inguruko albiste hobeak heltzen hasi ziren otsailean. Labi batzordeak osasun larrialdi egoera indargabetu zuen hilaren 10ean, eta horrek ahalbidetu zuen mozorro koloretsuak Azkoitian bueltan izatea. Jaietarako prestatutako egitaraua osorik egin ahal izan zen, eta herritarrek erruz gozatu zuten urteko festa egunik alaienez, aspaldiko partez, lasai eta pozik. Bueltan izan zen inauterietako mozorro lehiaketa ere. Argazkian, zapatu arratsaldeko plazako irudi bat.



Zazpi urteko ibilbidearen amaiera

Martxoaren 8an, ohi bezala, askotariko ekitaldiak izan ziren herrian, eta egun batzuk lehenago, zazpi urtez kontzientzia feminista zabaltzen aritu den Sostenipe talde feministak bukatutzat eman zuen bere ibilbidea. "Harro gaude Azkoitia feministago baten alde egindako lanagatik", azaldu zuten Sostenipeko kideek, eta herritarrei, "antolatzeko, saretzeko eta borrokatzeko" deia egin zieten. "Ziur berriro ikusiko dugula elkar oraindik sortzearen diren hainbat bidetan", nabarmendu zuen taldeak azken oharrean.



Jose Maria Piris gogoan

Floreaga auzoan, duela 42 urte hil zuten lekuan, Jose Maria Piris zenaren oroimen ekitaldia egin zuten apirilean. 1980ko martxoaren 20an hil zen orduan 13 urte zituen mutiko azkoitiarra, ETAK guardia zibil baten autoaren azpian jarri zuen eta autoa martxan jartzean askatuta lurrean gelditu zen bonba pakete bati ostikoa emanda. Pirisen senideak, gertaeraren unean han zegoen Fernando Garcia eta hainbat instituziotako ordezkari izan ziren ekitaldian. Argazkian, Pirisen alde egin zuten lore eskaintzako irudi bat, Floreagan dagoen haren oroimenezko monolitoaren parean.



25 urtez euskara sustatzeko egindako lanak, ez du etenik

Maxixatzen euskara elkarteak ospakizunetarako motiboak soberan izan ditu aurtien. Iaz 25 urte bete ziren elkartearen sortu zenetik, baina pandemiagatik aurtien izan dute urtemuga berezia ospatzeko abagunea. Maiatzaren amaieran, Maxixatzen Eguna ospatu zuen elkarteak, eta batzar orokorraz aparte, kalejira eta bazkaria egin zituzten mende laurdena behar bezala ospatzeko. Horrez gain, urte oparoa izan da 2022a elkartearentzat, eta horren erakusle da, esaterako, 25 urtetako ibilbidea gogoratzeko *maxixatzen25urte.eus* atari digitala plazaratzea; testuz eta ikus-entzunezkoen osatutako erreportaje digitala ondu du Irene Elorza kazetariak, eta webgune horretan ikus eta irakur daiteke lau ataletan banatutako erreportaje hori. Horrez gain, ohi bezala Maiatzeko Lorak egitasmoa eta Orbel Jokuen VII. edizioa antolatu dituzte aurtien.



Bandera berria, gorria

Azkoitiko bandera ofiziala gorria izango da aurrerantzean. Duela gutxira arte, bandera zuria izan du Azkoitiak, baina izatez herriko bandera gorria zela zioen 1519ko dokumentu bat aurkitu zuen Juan Bautista Mendizabal udaleko Ondare zinegotziak Udal Artxibategian. Udalbatzak aho batez onartu zuen bandera aldatzea, eta ekitaldi solemne baten bitartez aurkeztu zuten bandera berria, San Joan egunean. Sahatsa dantza taldeak, Txalkor txistulari elkarteak, Udal Musika Bandak eta Iraurgi nahiz parrokiako abesbatzek parte hartu zuten ekitaldian.



San Jose egoitza birmoldatzeko lanak

San Jose egoitza Gipuzkoako Foru Aldundiaren zaintza eredu berrira egokitzeko hitzarmena sinatu dute aurren Aldundiak eta udalak, eta egoitza egokitzera eta birmoldatzera 3,6 milioi euro bideratuko dituzte. Lau fasetan banatuko dituzte lanak: lehen fasean, udalak igogailu bat jarriko du Santa Kutz gaina eta Ugarte pasealekua lotzeko; bigarrengoan, "guztiz" berrituko dute egoitzako Unitate Psikogeriatrikoa; eta hirugarren nahiz laugarren faseetan, egoitzako eguneko zentroa nahiz apartamentu tutelatuak herrigunera eramango dituzte.



'Txikia IV'.aren urtea, borobila

Bikain ibili da aurren Julen Alberdi *Txikia IV*.a aizkolaria. Nagusi izan da Urrezko Kopan –irudian–, Urrezko Aizkolari Txapeldunen Ligan bigarren izan da eta Sherpa.ai txapelketa irabazi du.



Azkoitia, trikitilarien plaza

Aurreneko aldiz, Trikigiro elkarteak eta Azkoitiko Udalak antolatutako Trikiti Egune ospatu zuten irailean herrian. Azkoitiko, bailarako zein Euskal Herriko dozenaka trikitilari eta zale elkartu zituen egitasmoak, eta goizean goizetik hasita herriko kaleak girotzen aritu ziren musikariak. Jan-edanerako tartea ere izan zuten trikitilariak, herri bazkaria egin baitzuten 120 lagun inguruk. Arratsaldean, berriz, erromeria izan zen. "Trikitiari kalea eta kaleari trikitia" emateko asmoz sortu dute Trikiti Egune.



Idiakez Ederra eraikineko aldamioei, agur

Hainbat buruhausteren ostean, martxoan jakinarazi zuen udalak Idiakez Ederraren (Nagusia 80) salmenta eginda zegoela, eta urrian hasi zituzten eraikina zaharberritzeko lanak. Eraikinean bi eta hiru logelako hamasei etxebizitza berri eraikiko dituzte. Obrek bi urte inguru iraungo dutela aurreikusi dute. 2009an jarri zituzten segurtasuna bermatzeko aldamioak, eta aurrean hasi dira horiek kentzen.



Joxe Mari Korta saria jaso du Maritxu Errazkinek

Eusko Jaurlaritzak azaroan banatu zituen Joxe Mari Korta sariak, eta horietako bat Maritxu Errazkinek jaso zuen, Aldalur Anaiak autobus enpresaren sortzaile izan zen azkoitiarrak. Beren bizitza eta enpresa ibilbideagatik nabarmentzen diren Araba, Bizkai eta Gipuzkoako enpresaburuei egiten zaien aitortza dira sari horiek. Errazkinen semeetako batek –eskuinetik bigarrena– jaso zuen garaikurra.

Buruzai proiektua hizpide

Buruzai parke eolikoak zeresana eman du, eta abenduan hiru mozio izan zituzten hizpide udalbatzarrean. EAJren eta PSE-EEren mozioa izan zen onartu zen bakarra; "herria onuradun" izango den proiektu baten alde egingo dutela agindu zuen Udal Gobernuak. EH Bilduk eta Oletan ere ez! taldeak ere mozio bana aurkeztu zuten, baina ez ziren onartu. Koalizio abertzaleak herritarrekin adostutako energia trantsizioaren alde egin zuen, eta Oletan ere ez! taldeak proiektua atzera botatzeko eskatu zuten. ■■■



Liburuak oparitzearen artea



MAITE LOPEZ

Oparien urte-sasoi betean, erregalatu al duzu edo oparitu al dizu norbaitek libururik? Hemen, bi atal bereiziko ditugu: igorleari dagokiona, bata, eta hartzaileari, bestea. Baina, lehenbizi, testuingurua definitzea izango da egokiena. Bada, derrigorrean dirua gastatu beharreko kristau atze-oihala duten ospakuntza paganizatuotan, doitasun zorrotzez pentsatu behar izan ohi dugu gure dirua (bakoitzak berea, noski) non eta nola xahutu.

Iragarkiek piztuko ez omen diren argiek baino argiago josten dizkigute begiak hilabete luzez jostailu, lurrin eta paper koloretsuz bilduko ditugun bestelako opari potentzialekin. Bonbardaketa mutiri horretan ez da libururik sartzen normalean. Ez behintzat irakurzaletasuna bultzatzeko asmoz, ezta egile berriak azaleratzekotan ere, ezpada diru-iturri emankorra den liburu edo egilea saltzeko. Era horretan, denok liburu berberak irakurtzera bideratzen gaituzte eta, ondorioz, denok gauza berak pentsatzera edo gai berdinak eztabaidatzera. Kontu berbereaz jardutea, finean.

Supermerkatuko liburu-saila onena ez bada ere, bada zerbait. Dena egin dezakezu bertan, une berean, burua gehiegi nekatu gabe. Letxuga, arrautzak eta otarrainxkak azken bestseller-arekin batera orga berean sartu, nahas-mahas denak pasieran. Ordenak, afera honetan, badu garrantzirik, liburuak ikuskatzeko tartea azkenerako uzten den edo sartu berritan egiten den, eroslearen hautua baldintzatuko baitu. Liburua norberarentzat baldin bada, gaitz erdi. Baina zer gertatzen da guk aukeratzen dugun irakurgaia beste norbaitentzat baldin bada? Nolanahi ere, zuzenena herriko liburu dendara jotzea da, oraindik halakorik dagoen herri batean bizitzeko pribilegioa baldin baduzu behintzat.

Libururik gabeko etxe bat arimarik gabeko gorputz bat bezalakoa dela baieztatu zuen aspaldi Zizeron izeneko hizlari erromatar ospetsuak. Gauza bera esango nuke nik liburu-denda edo liburutegirik ez duen herriari buruz. Hausnartzeko gaitasuna duten arimadun herritarrak izan nahi dugun ala ez, geure esku baino ez dago. Hori buruan izatea komeni da, klik egin aurretik.

Liburuak oparitzea, ordea, ez da kontu erraza, ez. Irakurlearen gustuak ezagutu behar dira, baita neurri batean haren liburutegia ere, errepikapenik ez suertatzeko. Oparia ustekabekoa izan daiteke, jakina, baina ez derrigorrez, askitan zuzenean galdetzea irtenbiderik justuena baita. Segurura jotzea bete-betean asmatzeko era ziur bat da; alegia, gustuko izango duela jakin badakigun liburu hura oparitzea. Hark poz handia hartuko du, eta gu kontent geratuko gara, dirua zakarretara bota ez dugun sentipen atseginarekin.

Ez dio axola hartzailea irakurzalea edo bibliofiloa ez bada. Arriskatu egin behar da, handik ez bada, hemendik. Xaxatu eta zirikatu. Liburuak oparitu. Beldurraren kateetatik askatu. Aurten ez bada, datorren urtean akaso asmatuko duzu. Besterik ezean, etxearen arima pizteko balio izango du. ■

**LIBURURIK GABEKO
ETXE BAT ARIMARIK
GABEKO GORPUTZ BAT
DELA BAIEZTATU ZUEN
ASPALDI ZIZERONEK**

MAHAI EGUTEGIA 2023



1,5€

Gure bulegoetan eskuratu:

AZPEITIA. Soreasu z/g. 943-81 38 41 · **ZARAUTZ.** Araba kalea, 27. 943-89 00 17

B

BALEIKE

K

KARKARA

erlo

ERLO



MAXIXATZEN

UH

UROLA KOSTAKO
HITZA

U

UZTARRIA

ZH

ZARAUZKO
HITZA

Euskaraldiko igande arratsalde



AITOR ARRUTI

Azkoititik hogeit hamar kilometrora, gure gazteek jokatu zuten kirol ekitaldiak elkartu gintuen, gutako batzuk Euskaraldiko txapa paparrean geneukala. Kirol instalazioaren barruan taberna zegoen, eta hara joatea erabaki genuen. Abdul ikusi nuen harmailetan eserita, gure taldeko guraso bat. Harengana jo nuen, hotz hezea astintzeko gurekin etorri nahi al zuen galdetzeraz. "Arratsalde on", erantzun zidan irribarretsu, eta baietz esanez hurbildu zitzaidan. Jende pixka bat zegoen tabernan, guraso jendea inondik ere, zein bestela igande arratsalde han, eguraldi harekin. Hotza izan genuen aipagai, eta Abdulk hotza hitzak zer esan nahi zuen galdetu zigun, espainieraz. "Frío?", hori ote zen. Baietz esan genion, asmatu zuela, giroa epeltzeko moduko aldartean. Gure taldeko beste guraso bat eseri zen ezkerreko mahaian, eta Abdulk kafea atera zion, ongiatorria arabieraz egin ondoren; mahaiak elkartu genituen. Etorri berriari agurra onetsita, berrikerian jarraitu genuen, barreak eta algarak nahasian, gehienok gure artean euskaraz, Abdulk eta adiskidearekin espainieraz, umore ederrean.

Gure eskuineko guraso jendea ere, herrikoa bertakoa, aldarte onean ari zen kontu-kontari, espainiera hutsean haiek. Partida

hastera zihoan unean, harmailetara jaistea erabaki genuen, nor bere taldea hurbiletik babestera. Etxeko taldea nagusitu zen jokoan hasieratik, nabarmen, baina horrek ez zuen harmailetako giro ona ez aldatu, ez gaiztotu. Laster konturatu ginen etxeko jokalariek zelaian elkarrekin hitz egiteko zerabilten hizkuntza gurasoek zelaitik kanpo erabilitako bera zela. Hitzik ere ez euskaraz. Gure taldekoak ziren zelaian euskaraz ari ziren bakarrak. Arbitroari hala zuzentzen entzun genituen, eta hark ere euskaraz erantzun ziela iruditu zitzaidan. Talde bakoitzaren aulkitxoak harmailen bestaldean kokatuta zegoenez, noizean behin soilik entzun zitekeen entrenatzaileek esaten zutena. Gure taldeko entrenatzaileen ahotsik ez nuen entzun, bertako taldekoena bai, behin baino gehiagotan, eta espainieraz ari ziren haiek ere.

Azken boladan, euskarak aldeko dituen hainbat ekimen egin dira gure euskal herrietan, Euskaraldia, Pantailak Euskaraz, Durangoko Azoka eta auskalo zenbat gehiago. Hori guztiak beharko dira han-hemen euskara biziberritu, sendotu, indartu dadin. Dena dela, gure euskal herri hauetan gero eta euskara gutxiago hitz egitea gure ardura ere bada, eta hor geuk eragin dezakegu, euskaldun bakoitzak, inoren zain egon gabe, gurasoek batik bat. ■

Bertsoa paperean

Gaia: Urtarrileko aldapa.

Izena: Silvia Etxaniz.

Doinua: *Parke isileko*.

Piztu argiak, piztu zuhaitzak,

Hator hator ta Alaken

Gabonak erraz pasatzen dira

jan-edanari ematen

ondokoari opari erosten

denok ilusio baten

gastu gehiegi ez egitea

ez da erraza izaten.

Ta urte berria ongi hasteko

beherapenak, hau da marka!

Lehen nahiko kexa ez genuen ta

tentazioak goraka...

Itxi ditzagun karterak behingoz

kremaierari tiraka

ahalik errezen igo dezagun

urtarrileko aldapa.

IZAN KA IRAKUR ZALE!



**EGIN BAZKIDE ETA %30 EKO
DESKONTUA IZANGO DUZU**

bazkide@ukl.eus • 943-81 38 41

MAXIXATZEN

LAGUNTZAILA:



Gobierno Vasco



**MILAR
LARRAMENDI**

Etzetresna elektrikoak



dyson

Miele

MILAR LARRAMENDIIN AURKI DITZAKEZU
DYSON ETA **MIELE** PRODUKTUAK

www.milar.es webgunean ere aukera zabala

Julio Urkixo, 16 • AZKOITIA • 943-85 18 97 • www.milar.es



TK

KOPISTEGIA

Inazio Iriarte, 1 • 20720 **AZKOITIA** • (Gipuzkoa)

Tel.: 943-85 20 52 • Faxe: 943-85 20 91

j.artetxe@fkkopistegia.es