

# UZTARRIA



hurr

ZENBAKI HONEKIN BATERA  
+ GUKA ALDIZKARIA

GARAZI OLAIZOLA ETA  
MARIA ZUNZUNEGI

## JATEKOA GUDU ZELAI



erreforma integralak

dica.



**URRATEGI**  
INTERIORISMO  
tu casa es nuestra

[www.urrategiinteriorismo.com](http://www.urrategiinteriorismo.com)  
Arroquets 27 Arretxe 9  
20400 Eibar 20730 Azpeitia

**MILAR  
LARRAMENDI**

Etxetresna elektrikoak

  
**Cooking  
& Chef**  
SUKALDE GURUA



**EROSKETA ERAGINKORRA  
AURREZTU ENERGIA**

ETORRI DENDARA,  
EGIN 20 EUROKO  
EROSKETA  
ETA IRABAZI



Spotify  
Premium

ZERBITZUA

DOAN 3 HILABETEZ!

Julio Urkixo, 16 • AZKOITIA • 943-85 18 97 • [www.milar.eus](http://www.milar.eus)



**BIYONA**

BARNE DISEINUA ETA ERREFORMAK | INTERIORISMO Y REFORMAS

etxea      sukaldea  
bainugela      ...  
leihoak  
etxeke altzariak

eraberritzekotan?



**Bisita gaitzazu**



San Juan Auzoa, 16 · AZKOITIA ·  943-85 21 10 · [www.biyona.net](http://www.biyona.net)



# UZTARRIA 239

2021EKO EKAINA

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:

ALEX BERASATEGI ETA

IÑAKI MARTINEZ ALBIZU



## Aurkibidea

- 5 **Iritzia** Maialen Etxaniz, *Tik-tok.*
- 6 **Hantxe bertan** Aritz Etxaniz, Bulgarian bizi den azpeitiarra.
- 8 **Nire leihotik** Haizea Salegi, *Hazi edo zuhaitz?*
- 10 **Iritziak** Luis Gurrutxaga, *Bernabe 'Altxasu'; Txetxu Urbietta, Onanismoa.*
- 12 **Elkarrizketa** :^R\_ ] Miranda Aranguren IKA euskaltegiko irakaslea.
- 18 **Erreportajea** Elikadura nahasmenak.
- 25 **Lehiaketa**
- 26 **Erretratu** Iñigo Odriozola gozogilea.
- 30 **Plazan bazan**
- 33 **Iritzia** Imanol Amiano, *Diskriminatzaileak diskriminatuak?*
- 34 **Atzera begira** Jose Inazio Elias txistularia.
- 38 **Iritzi grafikoa** Itziar Aranguren.
- 39 **Iritzia** Olatx Aranguren, *Ixteko ordua.*
- 40 **Kliik!** Herritik kanpoko kirolak.
- 46 **Iritziak** Miel A. Elustondo, *Izotzuarena; Aintzane Garmendia, Ez dadila haria eten!*

UZTARRIA

TOKIKOM

### Argitaratzailea

Urolako Komunikazio Taldea  
Koop. Elk.  
Soreasu 1. 20730  
AZPEITIA  
943-15 03 58  
uztarrria@ukt.eus  
www.uztarrria.eus

### Zuzendaria:

Julene Frantzesena  
**Erredaktoreburua:**  
Ihintza Elustondo  
**Erredaktore taldea**  
Mailo Oiarzabal  
Julene Frantzesena  
Maialen Etxaniz  
Ihintza Elustondoo

### Diseinu arduraduna:

Iñaki Martinez Albizu  
**Publizitate arduraduna:**  
Anjel Sarasua  
**Zenbaki honetako kolaboratzaileak:**  
Haizea Salegi  
Luis Gurrutxaga  
Txetxu Urbietta

Itziar Aranguren  
Elena Margüello  
Olatx Alkorta  
Imanol Amiano  
Olatx Aranguren  
Miel A. Elustondo  
Aintzane Garmendia  
Alex Berasategi  
**Inprimategia:**

Antza Inprimategia  
(Lasarte-Oria)  
**Lege Gordailua:**  
SS- 860/2000  
**ISSN:** 1576-7337  
**Tirada:** 2500 ale



**PUBLIZITATEA**



**ostadar optika**  
OPTOKIAKI - OPTOMETRISTAK

Jose de Artetxe, 17  
Tel. 943-810664  
AZPEITIA

Ibai Ondo, 28  
Tel. 943-850445  
AZKOITIA

**EGUZKI**  
belarrenda  
diestetika  
kosmetika naturala



Kale Nagusia 57 943-50 34 47 AZKOITIA  
Urbilatu 9 bis 943-15 00 23 AZPEITIA

**KIRURI**



**J A T E T X E A**

Loiola hiribidea, 24  
**LOIOLA - AZPEITIA**

Tifinoa: 943 81 5038  
Faxa: 943 15 03 62




**Aiortza Autoak**  
Behar duzun konfiantzarako talerantz!

Marka guztietako  
ihilgailuen konponketak

943-81 19 15  
AZPEITIA  
aiortza@aiortzaautoak.com



**EuroRider** ELKOTAILER MULTIMARKA ZERBITZUA

**IKA**  
argi lanak s.l.

**Instalakuntza Elektrikoak**

Urko: 618 96 49 95 / Jun: 649 12 02 71  
ikaargilanak@gmail.com www.ikasistemak.com  
20730 AZPEITIA

**uba**  
ehelbularitza

Anakulagilea  
Itxasa  
Ikerketa  
Sondaketa

Gestioi lanak

Finkak administrazioak  
Gestio lanabiltzariek

Tel: 943 157 324 Fax: 943 157 374  
Ezperen kalea, 49-1. 48940 Leizorako (Bizkaia)

"KOLOREAREN ESPARRUAN EZ DUGU MUGARIK"

**URBISTONDO MARGOAK**

Salbe Auzunea, 35 behea 20730 AZPEITIA - Urrut.: 943 81 57 81



**Ekain**  
ALBAITARI KLINIKA

Euskal Herria Kalea, 34  
20730 AZPEITIA  
Tel.: 943-15 16 40  
Larrialdiak: 688 69 29 51



**adi**  
ARTE ETA  
DISENU  
ESKOLA  
ELKARTEA

**Marraskia eta eskulanak**  
(haurrak) 17:30 - 19:00

**Pintura** 16:00 - 17:30  
(helduak) 19:00 - 20:30

**Talla** 18:30 - 20:00

Jose Artetxe kalea, 3  
943 81 28 08  
artetxe@adihu@gmail.com  
Matrikula urte osan zabalik

**IRENE ALTUNA**  
SORADONDA

Loiola-Bide, 26 Tel. 943-81 51 87  
www.ikamadenba.com

**AZKOITIA**



**ERLOJU KONPONKETAK**

Arana, 5  
AZPEITIA Tel.: 943 81 47 12

**JARRI HEMEN ZURE IRAGARKIA!**





# Tik-tok



MAIALEN ETXANIZ

**T**ik-tak, tik-tak... Konturatzera pasatzen da denbora. Gaur egungo sare sozialek duela zortzi urte gaurko egunez non egon ginen gogorarazteko gaitasuna dute. Duela zortzi urte Italian zeundela esaten dizute, zehazki, Florentzian, han ikasten ari zen lagun bat bisitatzen. Sasoi hartan horren maitea zenuen argazki kamerarekin ateratako argazkiak ikustean oroitzen zara bidai hartaz, kuadrillan egindako bidaiez, mugak ixten ez zituzten garaiez... Eta kamera eskuan hartuta hara eta hona ibiltzea gustatzen zitzaizun egunez. Orduan galdetzen diozu zure buruari zenbat denbora igaro den kamera hura azkenekoz erabili zenuenetik. Orain eskuko telefonoarekin ateratzen dituzu argazki gehienak.

27 urte betetzera noa, eta azken boladan askotan entzun dut “zahartu egin gara” esaldia. Pandemiaren harira ezarritako neurriek sozializatzeko moduetan eragin dutela, lehengo ohiturak aldatu direla... Hilabeteak daramatzagu zurrumbilo horretan. Pandemia aurreko parrandak gogoratzen ditugu nostalgiaz; tabernaz taberna poteatu eta hurrengo tabernan nor aurkituko genuen ez genekien garaiez hitz egiten dugu. Erdikaleko nahiz plazako edozein txokotan esertzea libre zen ostegun haietaz edo Inox ixtean han elkartzen ginenok izaten genituen berriketaldiez. Ez da denbora asko igaro ordutik, baina urrun sentitzen ditugu. Are urrunago Batxilergo garaia. Matematiketan desastre moldatzen ginen, arten pixka bat hobeto... Eta han nonbait, urrutian, ikusten ditugu gaztetxoak ginen garaiak. Ikastolako atarian *erbizka* ibiltzen gineneoak, antzerkiak idatzi eta ludotekan eskaintzen genituenekoak, marrazki bizidunetako abestiak bertsionatzen genituenekoak...

Tik-tak, tik-tak... iritsi gara Tik Tokaren garaietara. Duela hilabete batzuk Gaztelekuko erabiltzaile diren zenbait gazterekin elkartu nintzen Gaztelekuan, ondoren *uztarría.eus*-erako erreportaje bat idazteko. Gaztetxoei zein gazteei pandemian ezarritako neurriek nola eragin dieten kontaktea zen nire asmoa; nola sentitzen ziren, nola eraman zuten itxialdia, kalean ezin egoteak harreman pertsonaletan izandako eragina, sare sozialen erabilera... Gustura aritu nintzen berriketan gazte haiekin, baita Gaztelekuko hezitzaileekin ere. Baina kezkaz itzuli nitzen etxera. Esatera ausartzen naiz: gertatzen ari den honek guztiak eragina izango du hurrengo belaunaldietan; ez bairik gabe. Etxera bidean, hamaika lekutan gaztetxoak ikusi nituen, denak beraien sakelakoekin, denak Tik Tok aplikazioari so. “Hau da tristura”, pentsatu nuen. Kontuak kontu, gu ere sakelakora itsatsita bizi gara, eta horregatik dakigu duela zortzi urte non geunden.

Jakinekoa da sistemaren zurrumbiloak jaten gaituela, bai zu eta bai ni, *Millennial* eta *Z* belaunaldia beste. Belaunaldi bakoitza ezaugarritzen duten aldagaiak daude, aldaketa kultural handiak eragiten dituzten askotariko faktoreak, gazte belaunaldiengan esku hartzeko gaitasuna dutenak. Ez naiz horiek aletzen hasiko, baina egungo testuingurua ikusita, kezkaz bizi dut datorrena. Tik-tak... ■■■

## GERTATZEN ARI DEN HONEK GUZTIAK ERAGINA IZANGO DU HURRENGO BELAUNALDIETAN

# Aritz Etxaniz: "Lehenengo astea ez zen erraza izan, kultura aldaketa handia sumatu nuen"

---

**TESTUA:** JULENE FRANTZESENA

**ARGAZKIA:** UTZITAKOA

---

Aritz Etxaniz (Azpeitia, 1995) Bulgarian bizi da joan zen martxoaz geroztik. Hango hiriburuan, Sofian, ari da lanean, eta herrialde horretako bazterrak ezagutzeko parada ere ari da izaten.

## **Zer dela eta joan zara Bulgariara?**

Aurreko urtean bekaldi bat gauzatu nuen entitate teknologiko batean, giza baliabideen eremuan, hain zuzen ere. Bekaldiak urtebeteko epea zuen, eta amaitzean, Bulgariara etortzea eskaini zidaten. Lan aukera bikaina iruditu zitzaidan, eta herrialde ezezagun batean esperientzia berri bat bizitzeko une ezin hobea ere bai.

## **Ordura arte Madrilén bizi zinen, ezta?**

Bai. Psikologia ikasketak egin nituen Euskal Herriko Unibertsitatean, eta ikasketak amaitu eta gero Madrilera joan nintzen Lanaren Psikologia eta Giza Baliabideen masterra egitera.

## **Zer moduz daramazu bizitoki aldaketa?**

Oso gustura nago. Lehenengo astea ez zen erraza izan, kultura aldaketa handia sumatu nuen eta. Baina denbora labur honetan herrialdea ezagutzeko aukera eduki dut, eta orain etxean bezala sentitzen naiz.

## **Kultura aldaketa sumatu duzula diozu. Zer alde dago Euskal Herriaren eta Bulgariaren artean?**

Hasieran ez nuen herrialdea ongi ezagutzen, eta kultura aldaketa handia sumatu nuen. Gainera, hemengo alfabetoa zirilikoa da, eta toki askotan ez dute ingelesez hitz egiten. Bi herrialdeak konparatzen hasita, oro har, bulgariarrak gu baino pertsona isilagoak direla eta ez dutela umorerik onena esango nuke. Baina, aldi berean, gure modukoak dira sozialki; hau da, asko gustatzen zaie festa, lagunekin garagardo bat hartzea, mendira joatea...

## **Dagoeneko egokitu al zara horra?**

Bai, guztiz esango nuke. Italiako neska batekin partekatzen dut etxebizitza, eta giro aproposa

dugu. Horrez gain, oso gustura nago, bai lagunekin, bai lankideekin, baita hiriarekin ere.

## **Nolakoa da zure horko egun bat?**

Astegunetan, goizero metroz joaten naiz bulegora. Lana amaitzean, gimnasia joaten naiz batzuetan, eta besteetan, lankideekin pare bat garagardo hartzen ditut. Asteburu bakoitza, berriz, desberdina da. Asko gustatzen zait bidaiatzea, eta orain arte Bulgariako hainbat toki ezagutzen saiatu naiz asteburuetan, hala nola Rila, Plovdiv, Burgas, Veliko Tarnovo, Sozopol, Nessebar eta abar. Sofia tamainaz ez da izugarrizko hiria, baina erdigune oso polita du, eta baliabide ugari eskaintzen ditu.

## **Orain arte, zer da hortik gehien gustatu zaizuna?**

Bulgariara bidaiatuz gero, Sofia bisitatu beharra dago; taberna, jatetxe, klub eta parke ugari ditu. Sofiaz gain, bidaiatzeko aukera edukiz gero, berriz, Veliko Tarnovo hiria gomendatuko nuke; eta itsaso beltza ere ikusi beharra dago.

## **Eta gutxien?**

Garraioak ez daude hain garatuta hemen. Bulgaria herrialde pobrea dela nabari daiteke, eta ez du mugikortasunerako aukera handirik eskaintzen. Adibidez, hirian lau metroko linea soilik daude. Hori dela eta, batzuetan ez da hain erraza toki jakin batera iristea.

## **Euskal Herriko zeren falta sumatzen duzu?**

Familia –eta nire katua–, lagunak, euskara, itsasoa eta Azpeitiko poteoa. Gaur egun familiarekin eta lagunekin kontaktuan egotea erraza den arren, noizean behin nostalgia uneak edukitzen ditut. Horrez gain, gogo handia dut COVID-19aren pandemiak eragindako egoera hobetzen denean Azpeitira bueltatzeko eta jendea ikusteko.

## **Itzultzeko asmorik bai?**

Ziurrenik, udan bueltatuko naiz gertukoekin egotera eta Azpeitiko plazan garagardo pare bat hartzera. Baina orain hiri batean ikusten dut nire burua. Ikusiko da etorkizunean non bukatzen dudan. ■



## Hazi edo zuhaitz?



**ARGAZKIA ETA TESTUA:** HAIZEA SALEGI

Hazi txiki ginen jaio,  
gure ametsek gaituzte elikatu,  
eta horiek egi bihurtzean,  
zuhaitz gara bilakatuko.  
Hazi guztiek dakite zuhaitz bilakatzen,  
gizaki guztiok aurrera egin eta bizitzaz gozatzen.

Bitzta ulergaitza den misterioa izanik,  
berdin du galdu edo irabazi, bizi egin behar da,  
jazotako guztiaz beti zerbait berria ikasiz.  
Ezkorra oztupoaren aurrean kexatzen, baikorra aldaketaren zain  
geratzen, errealista denak zailtasunei heldu eta konponbidea  
bilatzen.

Denborak dena darama, baina dena ematen digu.  
Oztopoa lurra bezain gogorra izanda ere,  
indarra dagoen lekuan guztia da posible. ■■■









## Bernabe 'Altxasu'

**Z**ahartzaro oparo baten sekretua bakardadearekin tratu ondradua mantentzean datza; besterik ez". Hitz horiek Gabriel Garcia Marquezenak dira, eta esan dezaket, gure gizonak, Bernabek, hori lortua duela. 80 urte ondo beteak ditu, 38an jaiotakoa da. Ezagutzen nuen bistaz, baina ETBko *Herri txiki, infernu handi* saioan ikusi ondoren, gehiago ezagutzeko interesa piztu zitzaidan. Eta bi dama xarmanti esker, parada izan nuen hitz-aspertu luze bezain atseginean haren bizitzaz zertxobait jakiteko.

Bernabe bakarrik bizi da, baina ez dago bakarrik. Erdi itsuturik dagoen zakur leiala du ondoan. Dozena bat katu eta oilo mordoska lagun ditu sukaldean, bertan erruten dizkiotelarik arrautzak. Bernabe bakarrik bizi da, baina ez dago isolatua,

bakartua. Bisitariak ditu noiznahi. Itxura lerdena du; ile zuri joria eta antiojoek halako ukitu intelektuala ematen diote. Dohain berezia du bere mintzamen pausatuz istorioak eta pasadizoak kontatzeko. "Ni Arrabalean bizi nintzen, Pikuaneke gainean. Kaletar peto-petoa nintzen. Gogoan ditut umetako garaiak. Akordatzen naiz nola erabiltzen zuten zakurra egunkarien saltzaileak banaketak egiteko: hortzetan egunkaria jarri eta agindua emanez, 'halako etxera eraman', zintzo demonio

**ERRETIROA HARTU ETA BAKARDADEAREKIN ITUN ONDRADUA EGINDA, ZORIONTSU BIZI DA ALTXASUN**

entregatzen zuen enkargua. 8 urte nituela ekarri ninduten Urrestillako baserri honetara. Bertako senar-emazteek ez zuten familiarik, eta behiak zaintzeko eta abarrerako mutikoa behar zutela eta, ni ekarri ninduten. Gerra ondorengo urte haietan, nahiko ohikoak ziren horrelako kasuak". Era berean, kontatu digu Altxasu izeneko baserria nola bihurtu zen auzo eskola: bertako etxeoandrea maistra zenez, bailarako umeak nola etortzen ziren, baina erdi klandestinoki, garaiko erregimen politikoak ez baitzuen onartzen halako eskolarik. "Behin baino gehiagotan, Azpeitiko agintariak deituta joan beharra izan zuen maistrak, zertara eta auzoko baserri baten salaketari fronte egitera", dio garraztasunez. Hain osasuntsu egoteko sekretua

HAUXE BAI JENEROA!



## ERREMATEA



TXETXU URBIETA

## Onanismoa

**N**i izango naiz San Inazioaren ordez Loiolan jarriko duten hurrengo santua. Horretaz ez izan zalantzarik. Zutabe hone-tara, ordea, "buenismoa" gainbaloratuta dagoela adieraztera nator. Gizarteak zuzentzat, ontzat, gizatasuntzat, jo duen arrastoa gainbaloratua dago. Arrasto horretatik kanpo bizitza duina egon badagoela adieraztera nator hizki bidez. Nire gustuko izateak ez du esan nahi ona denik; nire ez gustuko izateak ere ez du esan nahi txarra denik. Neurtu ezin diren gauzek balio zehatzik ez dute. Roglic, tropeleko gazte bati etapa irabazten ez uzteagaitik, ez da gaitza: Indurain, uzteagaitik, ona ez zen bezala –bueno Miguel beti da jainkoa–. Bizitzako gertaera ezberdinen aurrean hartutako erabakiak edo jarrerak dira. Gure gustukoa izan liteke ala ez, baina bata bestea bezain duina. Errespetatuz dezagun bestearen gustua, errespetatuz dezagun bestearen iritzia. Bultzatuz dezagun era guztietako aniztasuna, indartuz dezagun ezberdintasuna. Denok aberastuko gaitu, denok indartsuago egingo gaitu. Zein da arazoa? Erosoago sentitzen naizela neure gustuaz ziur egoten baino bestearena egurtzen.

Eta hasi naizenarekin amaitzeko, nik onartzen dut zu nirekin bat ez egotea. Alegia, ez nauzula San Inazioaren lekuan ikusten. Posible da. Baina, benetan diotsut, ni neu ikusten naiz. Lekua ez zait gustatzen, ez Loiolakoa, ez Xoxotekoa. Beste leku goxoago eta erosoago batean ikusten dut neure estatua. Eta zuk? ■■■

kontatu digu: "Nik egunero... txokolatea. Ardorik ez, Gabonetan-eta balarrrik. A! Eta koltxoi moderno horiek gorrotatu egiten ditut. Ez dago artilea bezalakorik, koltxoia betetzeko; ez dago".

Baserriko pasadizoak kontatzerakoan, badu bat barne-barnean tinkatuta daukan... ez arantza, baizik ezten luze eta mingarria: behi baten bahiketa jasan zuen. Nahiz eta ia 6 urte jazo, zehaztasun osoz narratu digu: "2015eko saninazio hileko 3an gertatu zen. Iluntze hartan, lau eta erdiko San Fermin Torneoko partida jokatzeko zuten Ezkurdiak eta Irujok. Ilargi bete zegoen, eta gauerdian zakur zaunkek arre-ta piztuta, etxe inguruan zerbait bazela jabetu nintzen. Ni irteten banaiz, kankatekoren bat hartuko diat... Hurrengo goizean

jaiki eta behia falta!". Eta zehatz-mehatz kontatu digu nolako gurutze bidea sortarazi zion lapurretak. Zenbat zentzugabekeria jasan zuen justiziaren, Ertzaintzaren eta bere defentzailearen partetik auzia gauzatzekoan. Saminez dio, lekukoak medio, zein izan ziren bahitzaileak, baina auziaren instrukzioan eman ziren akatsak tarteko, libre gelditu ziren salatuak. Lau mila euro inguru galdu zituen, eta prozesuaren kontuekin hainbat pairatu zuenez, errezeloz begiratzen die Justiziaren estamentuei.

Kale garbitzaile aritu ondoren, bi hamarkada barru, erretiroa hartu eta bakardadearekin itun ondradua eginda, zoriontsu bizi da Altxasu baserrian.

-Bernabeu ez, Ber-na-be- dio irriño bihurriarekin. ■■■



# "Gero eta presenteago dago euskara bazter guztietan"

**IMANOL MIRANDA ARANGUREN** IKA EUSKALTEGIKO IRAKASLEA

Azpeitiarrak ia hogeit hamar urte daramatza euskara irakasle lanetan Gasteizen. Hizkuntza ohiturak aldatzen ari direla dio; euskaldun kopuruak gora egin du azken mende laurdenean Araban. Euskara irakasle lanak badu bokaziotik, baita militantziaz ere.

Testua: **Julene Frantzesena**. Argazkiak: **Utzitakoak**.

Imanol Miranda Aranguren (Azpeitia, 1981) Gasteizko IKA euskaltegiako irakaslea da. Arabako hiriburuan bizi da 2002az geroztik, Euskal Filologia ikasketak egiten eta euskara irakasle lanetan hasi baitzen urte hartan. Euskararen eta euskaltegien egoeraz nahiz erronkez aritu da solasean.

## **2002an joan zinen Gasteizera. Euskarari dagokionez, zer alde zegoen orduan Azpeitiko eta Gasteizko errealitateen artean?**

Paisaia linguistikoa da deigarria egin zitzaidan aurreneko kontua: zenbat denda izen, kartel eta seinale ziren euskaraz Azpeitian, eta nabarmen gutxiago Gasteizen. Eta, jakina, euskaraz nonahi egiteko aukera genuen batean, eta askoz nekezago egin genezakeen bestean. Gasteizen pasatu nintzen lehen hitza euskaraz egiteko ohitura izatetik lehen hitza euskaraz egin nahi izatera; alegia, bestelako hizkuntza militantzia bat egin nuen neure, kontzientetagoa.

## **Nola aldatu dira gauzak ordutik hona?**

Bilakaera progresiboa ikusten dut nik. Gero eta presenteago dago euskara bazter guztietan, eta hizkuntza ohiturak nabarmen ari dira aldatzen. Belarri oso fina ez duenak ere egunero entzungo du euskara Gasteizen; hainbat adin tartetako jendearen ahotan, gainera. Ez alferrik, azken 25 urteetan hirukoiztu egin da euskaldunen kopurua Araban, eta, jakina, baita Gasteizen ere.

## **Gasteizen, eta oro har, IKAk euskaltegiak dituen eremuetan, zein da euskararen errealitatea?**

Gasteizen, Arabako Errioxan eta Nafarroan ditu IKAk euskaltegiak, eta toki bakoitzak bere ezaugarri soziolinguistikoak ditu. Arabakoa ezagutzen dut hurbilen, Gasteizkoa bereziki. Egiari zor, ugari dira euskaraz egiten ez duten herritarrak, baina ikaragarria da euskara ulertzen eta hizkuntzarekiko jarrera positiboa eta aktiboa duen jende kopurua. Argi utzi dute hori Euskaraldiak, eta, bereziki, *belarriprest* rolaren arrakastak. Eta zer esan Arabako gainerako herriez? Kike Amonarriz entzun nion bezala, uste dut mugarriztat har litekeela *Herri txiki, infernu handi* programa Oionen grabatu izana.

## **Hasieratik argi al zenuen euskara irakasle izan nahi zenuela?**

Hasieran, ikasketak ordaintzeko bide eroso gisa ekin nion jardunari. Eskarmentua hartu ahala, ordea, gero eta garbiago ikusi dut hau dela nire toki, eta inguruan lantalde bikaina izateak ere lagundu dit horretan.

## **Nola aldatu da euskararen irakaskuntza urteotan?**

Esango nuke garai batetik honako trantsizioan hasi nintzela euskaltegian lanean, eta bietatik edan ahal izan dut. Kontua da ikasleen motibazioa aldatu egin dela nabarmen: lehen, "ikasi nahiak" agintzen zuen; orain, berriz, "ikasi beharra" da nagusi, bereziki lanerako eskakizunak





Miranda Gasteizko IKA euskaltegiaren atarian.

direla eta. Eta horrek, nola ez, ohituraren bat aldatzea ere ekarri du. Lanean hasi nintzenean, adibidez, askoz gehiagotan ateratzen nintzen ikasleekin trago batzuk hartzera, haiek eskatuta, mintzamina lantzeko aitzakiarekin.

#### **Gaur egun, zer lan egiten duzu euskaltegian?**

Antzera samar ibili ohi naiz urtero, nahiko muturreko taldeekin, horietan ditut-eta gogokoen. A2 mailako bat eta C2ko beste bat dauzkat aurrean, biak ere pandemiak baldintzatuak: telematikoki ematen ditut eskolak aurrenekoan, eta aurrez aurre baina musukoa jantzita bestean. Horrez gain, handik eta hemendik sortzen diren bestelako ikastarotxoak ere ematen ditut.

#### **Batez ere, zer arrazoigatik joaten dira herritarrak euskaltegiara? Zerk motibatzen ditu?**

Zorionez, ugari dira oraindik ere bertako hizkuntza ikasteagatik etortzen direnak. Baina, esan bezala, pila bat dira lanean titulua eskatzen dietelako euskara ikasten hasten direnak, edota titulua lortuta lan baldintzak hobetuko zaizkielako etortzen direnak.

#### **Eta zer adin tarte edo profil dute ikasleek, batez ere?**

Profil nagusia honako hau da: 30-40 urteko emakumea, gasteiztarra eta administrazioko langilea. Baina, jakina, ugari dira bestelakoak ere: atzerritarrak, langabetuak, ez hain gazteak, gizezkoak ere bai tarteka... [barrez].

#### **Euskara ikasi bai, baina erabili, erabiltzen al dute gero?**

Bai, eta gero eta gehiago. Behin beldurrak eta lotsak gaindituta, gero eta ugariago dira euskarari baliagarritasuna ikusten diotenak, eta horrek isla du kalean ere. Sorgin gurpilaren efektua ere aldeko dugu: zenbat eta gehiago entzun, errazago ausartuko naiz erabiltzera.

#### **Dena den, euskaltegiako matrikulak gora ari dira egiten, baina rabilerak datuak ez dira hazten...**

2009ko krisiak gogor erasan gintuen, eta ordutik, poliki baina goraka joan garen arren, esango nuke oraindik ez garela orduko zenbakietara itzuli; pandemia arrastoa uzten ari da, gainera. Nolanahi ere, argi dago ezagutzak ez duela erabilera bermatzen, hori beste faktore batzuen menpe ere badago eta; besteak beste, euskaldun hartzaile baino ez direnen aktibazioaren menpe. Esperantzarako ekimenak dira, beraz, Euskaraldia bezalakoak.

#### **Askotan entzun izan da ikasleek euskara titulua edo agiria eskuratu nahi izaten dutela, baina gero ez dutela erabiltzen.**

Bai, ezagutu izan dut C1 titulua "tiraderan gordetzeko" atera duenik, baina susmoa dut gero eta bakanagoak direla halakoak, zorionez.

#### **Euskaltegiek zer ekarpen egin dute euskal gizartearen urte guztietan?**

Ofizialki aitortu izan zaiena baino askoz handiagoa. Urte prekario ugari igarotakoa da



Miranda A2 mailako taldearekin, bideo dei bidezko saio batean.

gure sektorea, militantzia handikoa eta etengabe hobetuz joan dena, eta emaitza begi bistakoa da: urtez urte milaka eta milaka lagun euskaldundu dira euskaltegiari esker. Halako batean desagertzea omen da gure ogibidearen helburu nagusia, hori mundu guztia euskaldundu den seinale izango delako. Zorionez edo zoritxarrez, uste dut urte batzuetarako lana badugula oraindik...

#### **Zer indargune dituzte euskaltegiak?**

Gurean, behintzat, talde lanerako gaitasuna azpimarratuko nuke, elkarren laguntzari esker iritsi baikara gauden tokira. Horrez gain, esango nuke euskaltegiak badutela, oro har, indargune argi bat: metodologia. Ikasi orduko erabiltzeko irakasten dugu euskara, metodologia komunikatiboa itsas argi hartuta, eta, betiere, giro atseginean. Hainbat ikaslek, behintzat, alde horixe nabarmentzen dute beste hizkuntza akademia batzuekiko.

#### **Eta zer ahulgune?**

Ahulgune bat nabarmentzearren, baliabide teknologikoa aipatuko nuke. Dena dela, pandemia garaiotan sekulako jauzia eman dugu –eman behar izan dugu– arlo horretan, eta uste dut bide onean goazela. Batzuetan, ordea, zaila eta arriskutsua da inbertsio ekonomiko ausartak egitea...

**Beste hainbat arlotan bezalaxe, euskaltegi sare bat baino gehiago daude Euskal Herrian: Habe, IKA eta AEK.**

Asko eta askotarikoak. IKAko langilea naiz ni, baina gainerakoetako ezagun, adiskide eta sektorekide ugari izan ditut bidelagun urte hauetan guztietan, tartean nire Gasteizko kuadrillako lagun asko.

#### **Zer erronka dituzte euskaltegiak datozen urteetarako? Eta zehazki, IKAk?**

Azken urte honek zer ekarri digun ikusita, nahikoa lan izango dugu gainera etor dakigukeenari aurre egiten. Nolanahi ere, badira epe laburrera konpondu beharreko hainbat kontu, nahiz eta ez dauden erabat gure esku; besteak beste, euskara ikasteko doakotasuna edota gure lan baldintzak egonkortzea.

#### **Euskaltegiak irakasle izatea bokaziozko lana al da?**

Nire kasuan, behintzat, gazte samarra nintzenetik sentitu izan dut oso gustuko nuela irakastea, baina euskara irakasle aritzeko aukera nahiko karanbolaz iritsi zitzaidan. Denborari eta eskarmentuari esker jakin dut nekez aurkituko dudala hau baino ofizio gogokoagorik eta esker onekoagorik. Ez dakit horri guztiari “bokazio” deitu ahal zaion...

#### **Militantziatik ere badu zuen jardunak, ezta? Lan ordu asko, soldata...**

Bai, hala da. Eta ordutegi kontuak ere gehitu behar zaizkio horri. Izan ere, 07:00etan hasten dira eskola batzuk, eta 22:00etan bukatu beste batzuk. Dena dela, saiatzen gara, ahal den neurrian, hain ordutegi sakabanatua ez banatzen irakasleen artean, eta lortzen dugu, oro har.



Euskara irakaslea C2 mailako ikasleekin.

**"IKASI ORDUKO ERABILTZEKO IRAKASTEN DUGU EUSKARA"**

**"DENBORARI ETA ESKARMENTUARI ESKER JAKIN DUT NEKEZ AURKITUKO DUDALA OFIZIO HOBERIK"**

**"EPE LABURREAN NABARMEN HOBETUKO DIRA GURE LAN BALDINTZAK"**

**Lau ikasturtetan irakasleen soldatak %36 igotzea eta eskola orduak %26,5 murriztea. Horixe da, zehazki, Eusko Jaurlaritzaren eta herri ekimeneko euskaltegien arteko akordioak jaso duena. Nola hartu duzu berria?**

Pozik, baina bazen garaia halako neurri bat hartzeko, oso aspalditik ari baikinen halako hobekuntza bat aldarrikatzen. Uste dut, azkenean, bide egokia hartu duela Eusko Jaurlaritzak, baina oraindik ere badago zer hobetua. Espero dut, beraz, etorkizunean ere bide horri eustea.

**Horrek emango al dio bide baldintzak hobetzeari?**

Epe laburrean nabarmen hobetuko dira gure lan baldintzak, eta, bestalde, uste izatekoa da orain gazte batentzat erakargarriago bihurtuko dela gure lanbidea. Eta badugu horren premia: lankide ugari erretiratuko dira epe labur-ertainean, eta haien erreleboa hartuko dien jende berria beharko dugu.

**Zure ustez, zein da euskarak duen erronkarik handiena?**

Zalantzarik gabe, erabilera handitzea eta normalizaziorako pausoak ematen jarraitzea. Nagusiki erdaldunak diren zonaldeetan, ikusgarritasun handiagoa ere eman behar zaio euskarari, eta erakunde publikoek erantzukizun handia dute horretan. Nahi baino astiroago, beharbada, baina esango nuke bide onean goazela. Eta, nola ez, euskaltegiok gure aletxoak jartzen jarraituko dugu. ■■■

# Elikadura etsai bilakatzean

Maria Zunzunegi eta Garazi Olaizola; anorexia gainditutakoa bata, gaitz horrekin borrokan ari dena bestea. Biek bat egin eta gardentasunez aletu dute elikadura nahasteen errealitatea.

Testua: **Ihintza Elustondo**. Argazkiak: **Alex Berasategi**.

**2**020ko martxoaz geroztik, etxean ohi baino denbora gehiago pasatu behar izan dute herritarrek, halabeharrez. Batzuk hobeto, besteak okerrago egokitu dira errealitate berri horretara, eta zenbaiten osasunean ere eragin du etxe-itxialdiak. Burua, norberaren barrua, izan da egoera horretan kaltetuena, eta askotariko nahasmenak ugaritu diren hein berean ugaritu dira elikadurari lotutakoak ere. Datuek hitz egiten dute: Acabe anorexia eta bulimiaren aurkako elkartearen arabera, elikadura nahasteekin lotutako kontsultak %50 ugaritu ziren iaz Gipuzkoan. Beste datu bat: 2020an, bikoiztu egin ziren

elikadura nahasteari lotuta Google-en egindako bilaketak. Zifra horiek errealitatera ekarri ditu Maria Zunzunegi psikologoak eta elikadura nahasteetan adituak: “Izugarri ugaritu dira kasuak”.

Hainbeste pertsonari eragiten dion baina hain normaltasun gutxirekin lantzen den errealitate hori ezagutzeko, Maria Zunzunegi (Zestoa, 1988) eta Garazi Olaizola (Azpeitia, 2002) elkartu ditu hedabide honek. Psikologoa izateaz gain, urte askoan anorexiarekin borrokan ibilitakoa da lehena; bigarrena, berriz, gaitz horri aurre egin nahian ari da azken urteotan. Bide horretan, medikuen nahiz nutrizionistaren babesa izateaz gain, laguntza psikologikoa ere bilatu du





Olaizolak; Zunzunegi ari zaio horretan laguntzen. Argi dago elkar ulertzen nahiz babesten dutela, borroka honetan bat eginda daudela. “Lehen unetik konektatu nuen Mariarekin; esperantza izpi hori ikusten lagundu zidan”.

Tabu guztiei aurre egin eta pausoa ematera ausartu da Olaizola; isiltasuna haustea, bere errealitateaz hitz egitea erabaki du. “Gaur egun, normaltasun osoz hitz egiten dut gaiaz. Elkarrizketa honetarako proposamena duela denbora bat jaso izan banu, askoz ere gehiago kostatuko zitzaidakeen animatzea. Lehen, banekien zerbait gertatzen zitzaidala, baina ez nuen nahi onartu, ez nuen nahi horretaz hitz egin. Banekien arazo bat nuela, baina niretzat gordetzen nuen; ez nion izena jartzen gertatzen zitzaidanari. Dena den, orain onartuta daukat anorexia dudala, eta ikusten dut ez dela ezer txarra. Jabetzen naiz, nik arazo hau daukadan bezala, beste batek beste zerbait eduki dezakeela. Uste dut bizitzen ari naizena

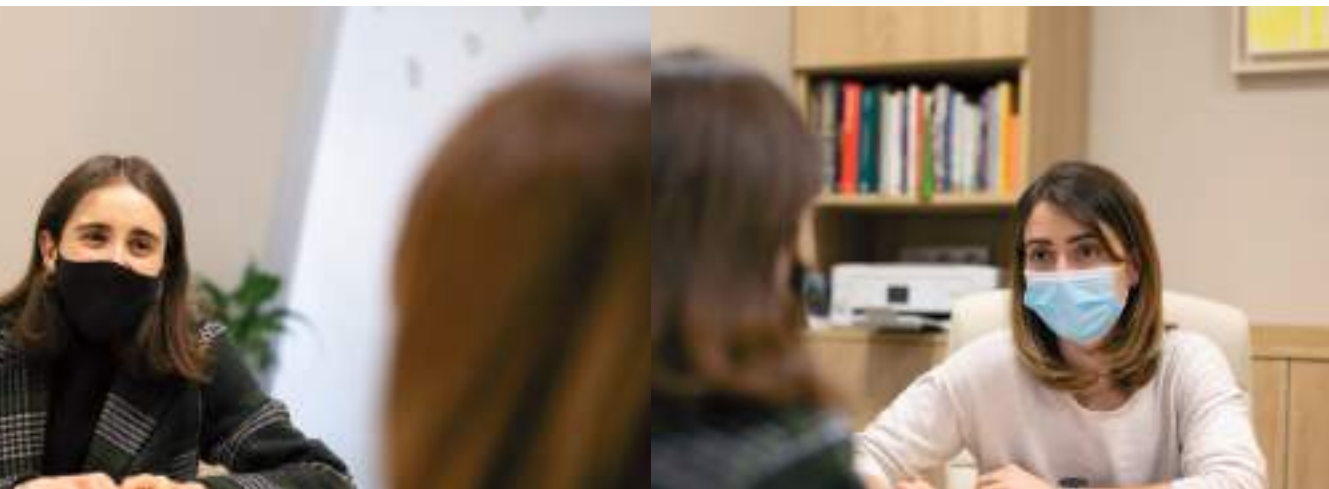


Garazi Olaizola eta  
Maria Zunzunegi konsultan.

kontatzea baliagarria izango dela nire errekupeazio prozesurako. Era berean, uste dut baliagarria izango dela artikulua irakurtzea nire egoera berean dagoenarentzat, bai errekupeazio prozesuan dagoenarentzat, bai ondo ez dagoela nola esan ez dakienarentzat. Horiei laguntzeko ere egiten dut hau. Horregatik, Mariak mezua idatzi zidanean, pentsatu nuen: ‘Bai, egingo dut’”.

Beren bizipenak azaldu aurretik, elikadura nahasteen errealitatea ulertzeko gako batzuk eman ditu Zunzunegik. Haren arabera, hiru talde bereizten dira elikadura nahasteetan: anorexia, bulimia eta betekadagatiko nahasmendua. Hirurak buruko gaixotasun gisa daude katalogatuta, eta hirurek dute elikaduraren inguruko jokabideekin zerikusia, baina ezberdinak dira. Anorexia kasuetan, ez jatea da gaixoaren jarrera; horrez gain, laxanteak eta diuretikoak gehiegi hartzea eta botaka egitea ere izan daitezke haren jokabideak. Bulimia dutenek inputsoen kontrola galtzen dute, eta gehiegi jan ostean botaka egitea izaten da ohikoena. Betekadagatiko nahasmendua dutenek, berriz, gehiegi jan ostean ez dute konpentsazio jokabiderik izaten; kasu horietan, pisuak gora egiten du edo mantendu egiten da.

Elikadura nahasteen gaia ondo ezagutzen du Zunzunegik, eta urteak daramatza pazienteekin askotariko nahasteak lantzen. Azken boladan kasuak ugari direla nabaritu du. “Alde batetik, kasu berriak diagnostikatu dira pandemia garaian, baina, bestetik, garrantzitsua da aipatzea nola eragin dien izurriak lehenik prozesu terapeutiko batean zeudenei; sekulako kolpea izan da itxialdia horientzako. Izan ere, koronabirusaren kontuarekin, beste hainbat gaixotasunen kasuan bezala, atzeratu egin dira pertsona horien kontsultak. Eta bitarte horretan, nola kudeatu horrelako kasuak?”. Psikologoak azaldu duenez, elikadura nahasmena duten gaixoen kasuan “oso garrantzitsua” izaten da errutina bat mantentzea, eta konfinamenduan, ezinezkoa izan zen horri eustea. “Garrantzitsua da egunari egitura bat ematea, jatordu bakoitzari bere momentua eskaintzea, jatorduetatik ihes egiteko beste momentu batzuk edukitzea, erlazio sozialak indartzea... Eta hori dena haizea hartzera



joan zen itxialdian. Konfinamenduak eragin handia izan du, okerrerako”.

### **Pixkanaka, zuloan murgiltzea**

Olaizolak aitortu du “oso-oso gaizki” eraman zuela itxialdia. “Lo desastre egiten nuen, eta antsietatea, itomena... sentitzen nituen. Iritsi zen une bat non ezin nuen aulkian eserita lasai egon; ezin nuen egon”. Egoera horretara nola iritsi zen kontatu du Olaizolak; azaldu du nola joan zen pixkanaka-pixkanaka “zulo sakon” batean murgiltzen. Duela bost urte kokatu du hasiera puntua. “13 urte nituela, bizkarreko ebakuntza bat egin zidaten. Hamar ordu inguruko ebakuntza izan zen, gogorra, eta bizitza aldatzen hasi zitzaidan orduan. Izan ere, errekupeazioa oso gogorra izan zen; gelditu egin nintzen denean. Esan zidaten kirolik ez egiteko, geldirik egon behar nuela. Denbora pasatu ahala, hobetzen joan nintzen, eta duela hiru bat urte, esan zidaten has nintekeela pixka bat mugitzen, kirola egiten. Orduan ikusi nuen ingurukoak mugitu egiten zirela eta ni ere prest nengoela horretarako; motibatu egin nintzen”.

Betidanik “betea” egon izan dela dio Olaizolak. “Kontua ez da neure gorputzarekin ez nengoela gustura, baina ikusten nuen aldaketa bat behar nuela. Eta duela hiru urte edo, egun batetik bestera, erabaki nuen aldaketa hori egingo nuela, ohitura osasuntsuagoak hartzen hasiko nintzela: hobeto jan, kirola egin... Bizkarretik hobeto nengoen, eta prest sentitzen nintzen aldaketa hori egiteko. Orduan, neure kasa hasi nintzen gozoak ez jaten, elikagai batzuk saihesten... Ondo jaten nuen, eta kapritxoak egin behar zirenean ere, ez nuen horretarako arazorik. Baina, denbora pasatzen joan ahala, antzematen nuen are gauza gehiago uzten nituela albo batera, eta gero eta leku gehiago zuela ezetzak”.

Pixkanaka, pisua galtzen hasi zen Olaizola, eta bere burua “hobeto” ikusten zuen. “Gainera, kanpotik onartuago sentitzen nintzen. ‘Zenbat argaldu zara, ze guapa zaude’, esaten zidaten. Ikusten nuen egiten ari nintzena funtzionatzen ari zela, eraginkorra zela. Orduan, poz ikaragarria sentitu eta egiten ari nintzenarekin jarraitu nuen.



Baina ez nuen jarraitu erritmo berean, baizik eta are esajeratuago, gero eta basakeria handiagoak egiten hasi nintzen. Lehen gutxi jaten banuen, are gutxiago jaten hasi nintzen, eta gainera, kirol gehiago egiten nuen. Sekulako burugabekeriak egiten hasi nintzen, eta normaltasun osoz egiten nituen horiek. Agian, egun osoa kafesne batekin pasatu, eta gainera, kirola egiten nuen. Ondo ari nintzela uste nuen”.

#### **Arazoa identifikatzea**

Denbora pasatu ahala, pixkanaka-pixkanaka, Olaizola ohartu zen elikadurarekin zuen harremana ez zela osasuntsua. “Oso gutxi edo ezer ez janda, puztuta sentitzen nintzen. Ez nintzen ondo sentitzen. Triste nengoen, eta, gainera, aldamenetik esaten dizute: ‘Hori bakarrik jan behar al duzu?’. Platerera zerbait ateratzen zidaten, eta izerditan hasten nintzen. Itomena sentitzen nuen, sekulako egonezina. Oso gauza arraroak gertatzen zitzaizkidan. ‘Zer ari zait gertatzen?’, pentsatzen nuen”. Zunzunegik azaldu duenez, halakoetan, zera pentsatzen dute anorexia pairatzen dutenek: jatekoak kalte egiten diela. “Informazio dena manipulatu dugu gure pentsamenduaren arabera”. Orduan, jatekoa alde batera uztea izaten da gaixoaren hautua; hori da, hain zuzen ere, Olaizolak egin zuena. “Erabat alde batera utzi nuen jatekoa, eta neure burua suntsitzen nuen geldirik ez egonda. Eguna joan eta eguna etorri, horrelaxe”.

Kiloak galtzen, pisua jaisten jarraitu zuen Olaizolak, baina ordurako ez zen ondo sentitzen bere buruarekin. “Jada ez nintzen ondo sentitzen kiloak galduta ere. Banekien gauzak ez zihoazela ondo, baina neure burua zuloan sartuta ikusten nuen; dena berdin zitzaidan. Zuloan sartuta zaudenean, lehen ‘ai, ze guapa zauden’ esan zizunak ez dizu hori esaten, baizik eta zera esaten dizu: ‘Honaino’. Alerta horiek iristen zaizkizu, ‘kontuz’ esaten dizute. Jada ez daukazu ez onarpen eta ez ezer: bakarrik sentitzen zara, konturatzen zara isolatuta zaudela, etxean sekulako giro txarra dagoela, dena gaizki doala...”.

“Zuloa” hitza darabil Olaizolak behin eta berriro bere sentipenak azaltzeko. Eta norbera zuloaren sakonean dagoenean, ez da hain erraza izaten azalera ateratzea. “Nire etxean asko txartu zen giroa.



Gurasoek galdetzen zuten: ‘Zer gertatzen zaio?’. Denok genekien zerbait gertatzen zela, baina ez genekien zer, ezta zer egin ere”. Ezjakintasun horren aurrean, medikuarenera joatea erabaki zuten. “Pentsatzen genuen arazo organiko bat-edo edukiko nuela”.

Laguntza eskatzea erabaki zutenean, beraz, Olaizolak eta haren familiak ez zuten identifikatuta zer zen gertatzen ari zena. “Mariaren kontsultara etorri aurretik, Azpeitiko anbulatorioan sekula ez didate esan anorexia dudala. Dena den, odol analisiak egindakoa, paperetan ikusi nuen analisi horiek egiteko arrazoia anorexia zela jartzen zuela. Hala ere, ez zidan inork hitz egin horretaz; ez niri, ez nire gurasoei. Pisu asko galduta nengoen, eta pisuan soilik zentratu zen medikua. Informazio falta nabaritu nuen osasun zentroan”.

Anbulatorioan esan zioten hilabete barru itzultzeko, eta berriro pisatuko zutela. “Eta horrela denbora pasatu zen, egun batean amak medikuari zera esan zion arte: ‘Psikologorik ez al dago?’. Amak bazekien nirea ez zela gorputzeko arazo bat; izan ere, ikusten zituen nigan normalak ez ziren joerak, pertsona osasuntsu batek egingo ez lituzkeenak. Orduan, psikiatrarengana bideratu ninduten. Hasieran gustura hasi nintzen, baina ikusten nuen hara joateak ez zidala ezer egiten. Hilabete behin-edo bakarrik joaten nintzen, eta hori ez zen nahikoa. Eta egoera hartan nintzela, pandemia iritsi zen”.

Egoerak “eztanda” egin zuen orduan. “Batxilergoko bigarren mailan nengoen, selektibitatearen presioa nuen gainean, neu ere aztoratuta nengoen... Aldapan behera hasi nintzen. Mundua gainera erori zitzaidan konfinamenduan. Banekien etxean sartzen baginen zer etorriko zen. Ohiko egoeran, arratsaldean meriendatu nahi ez banuen, etxetik alde egin eta inor ez zen ohartzen. Baina denok etxean egon beharko genuela jakitean, dena kalkulatu hasi nintzen. Ahal nuen gutxien jaten nuen, eta ahal nuen gehien mugitzen nintzen; horrela, etengabe”.

Itxialdian bi hilabete igaro ostean, maiatzaren bukaera aldera, jasanezina bilakatu zen egoera. “Bonba lehertu zen nire etxean”. Egun batean, gaueko hamarretan, Aitziber Aizpuru nutrizionistari deitu zion Olaizolaren amak. “Afalordua zen, eta nik ez nuen afaldu nahi. Sua piztu zen, txerrikeria denak atera ziren mahai gainera, eta erabaki genuen horretatik geuk bakarrik ezin genuela atera, laguntza eskatu behar genuela”. Orduan hasi zen Aizpuruaren laguntza jasotzen Olaizola. “Berak esan zidan: ‘Lasai, hemendik aterako gara’”. Hilabete bat pasatu zuen gazteak nutrizionistarekin, laguntza psikologikorik gabe. “Hobetzen” hasi zen, eta gero jo zuen Zunzunegirengana. “Erabat konektatu nuen berarekin”.

Orain, “askoz hobeto” dagoela aitortu du Olaizolak, eta nabari zaio. Goxo, patxadaz, ezer ezkutatzeke ez duenaren gardentasunez azaldu ditu bizi izandakoak eta oraindik bizi beharko dituenak, bai baitaki luzea izango dela bidea, gogorra. “Aitziber eta Maria ezagutu nituenean, Everestera igo nintzen, sekulako ondo sentitzen hasi nintzen, ezer gertatuko ez balitzait bezala. Orain, pixka bat behera egin dut, zailtasunak azaldu dira berriro, eta konturatu naiz hori ez dela errealitatea, luzea izango dela bidea. Nik beti zera esaten dut: ‘Bidea oraindik ez da bukatu, oraindik asko daukat egiteko’. Askok egin dut, asko ikasi dut, ari naiz ikasten, eta oraindik asko daukat ikasteko. Hori badakit. Barneratuta daukat hau ez dela egun batetik bestera

**ELIKADURA  
NAHASTEKIN  
LOTUTAKO KONTSULTAK  
%50 UGARITU ZIREN  
IAZ GIPUZKOAN**

**"AGIAN, EGUNA  
KAFESNE BATEKIN  
PASATU, ETA KIROLA  
EGITEN NUEN", DIO  
OLAIZOLAK**



aldatuko, baina eguna iritsiko da esango dudana: 'Listo, bukatu da'. Noiz? Ez dakit. Baina badakit lortuko dudala”.

Olaizolak badaki berak bakarrik ez lukeela sekula borroka gaudituko, ingurukoen babesik gabe ezinezkoa litzatekeela. “Nik badakit, edozer dela, Aitziber eta Maria hor daudela. Izan krisi momentu bat edo momentu pozgarri bat, nirekin egongo direla. Sekulako babesa sentitzen dut. Nahiz eta ondo ez nagoen, badakit esku onetan nagoela. Esperantza ematen didate, konfiantza. Benetako harremanak sortu dira gure artean. Maria agian gazteagoa da, baina Aitziberri askotan esaten diot nire bigarren ama bera dela”.

### **Anorexiaren gakoak**

Olaizolak lehen pertsonan azaldu ditu gaitzak eragin dizkion gorabeherak, zailtasunak, txakalaldiak. Dena dela, nahasmena hobeto ulertzeko, zenbait azalpen eman du Zunzunegik. Haren arabera, anorexia elikadurarekiko jokabidearen bidez azaleratzen den arren, faktore askok eragiten dute buruko gaitz hori. “Ez du gauza batek sortzen, eta eragina ez da arlo batera bakarrik mugatzen.

Bizitzako arlo guztietan dauzka eraginak gaitzak”. Gauza bat ulertzeko garrantzitsua da, Zunzunegiren ustez. “Elikadurarekin daukagun harremana gure barne egoeraren isla izan daiteke”.

Baina nola egon ohi da norberaren barrua halako nahaste bat agertzean? Zunzunegiren esanetan, horrekin zerikusia izan dezake anorexia pairatu ohi duen gehiengoaren profilak. “Elikadura nahasmenak ez dauka generorik, ezta adinik ere; haurtzarotik zahartzarora ager daiteke, emakumeetan zein gizonetan. Hala ere, gaixo gehienak emakumeak eta nerabeak izan ohi dira; horiena da talderik zaugarriena”. Askotan, gainera, bi ezaugarri errepikatu ohi dira elikadura nahastea daukaten pertsonen familietan. “Bata izan ohi da gatazkarik gabeko giroan oinarritzen dela familia; hau da, ez da asko eztabaidatzen etxean, eta bizitza ederra denaren ideia nagusitzen da. Beste ezaugarria izan ohi da etxean perfekziorako joera bultzatzea. Askotan ikusten ditugu bi ezaugarri horiek anorexia duten pertsonen errealitatean”.

Hori hobeto azaltzeko, kontzeptu bat baliatu ohi du Zunzunegik, metafora gisa: *hirukiaren neska*. “Hirukiak hiru punta dauzka, eta punta batean perfekzioa kokatzen da, bestean kontrola, eta hirugarrenean autoexijentzia. Hiru ezaugarri horiek ehuneko ehuneko errepikatzen dira elikadura nahasmena duten pertsonetan. Bizitzako arlo denetan islatzen dira ezaugarri horiek, eta elikaduran ere bai. Horregatik, norbere buruari exjitzen diogu era jakin batekoak izan behar dugula, kanon bat bete behar dugula, besteen onarpena bilatzeko”.

Psikologoaren arabera, elikadura nahasteak haxe dira finean: “Kudeaketa emozional egoki bat egin ezin dugunean baliatzen dugun erreminta bat”. Icebergaren ideia aipatu du: “Puntan ikusten ditugu elikadurarekiko jarrera ez osasuntsuak, baina hori sostengatzen duena gure kudeaketa emozional desegokia da. Emozioak kudeatu ezin hori da funtsa; izan daitezke etxeko gatazkak, ikasketei lotutakoak, arazo pertsonalak... Horri guztiari buelta nola eman ez dakigunean, zerbaiti eusten diogu, kontrol gisa. Halako kasuetan, autoestimu baxua izan ohi du gaixoak, segurtasun falta handia, eta matriuska hutsak sentitzen dira. Egoera horretan, kanpoko iritziak behar dituzte, balorazio positiboak, beteak sentitzeko. Horixe da: hutsak sentitzen gara, eta hori betetzeko, kanpoko oniritzia behar dugu. Kanpoko horretan zer baloratzen da? Gaur egungo kanona, denei laguntzeko prest dagoen pertsona izatea, isila... Horregatik, estereotipo horiei eusten joaten gara, gure buruari balioa eman nahian”.

Askotan, “sekula arazorik eman gabeko pertsonak” izan ohi dira elikadura nahastearen tranpan erori ohi direnak. “Sarritan, ume idealak bezala deskribatzen dituzte gurasoek: ‘Ez dute arazorik ematen, hau izan da lehenengo gauza, beti oso arduratsua izan da...’. Eta nik hori entzuten dudanean... Izan ere, nerabe batek sekulako hormona gorabehera bizi du, psikologikoki aldaketa ugari izan ohi ditu, eta normala da etxean tirabirak sortzea. Dena isil-isilik eta dena ondo-ondo egitea ere ez da normala. Ondo iruditzen ez zaigun hori non dago? Barruan gordeta. Eta azkenean, nonbaitetik irteten da hori”.

Elikadura nahasteen kasuan, gorputza soilik aldatzen dela pentsatu ohi du jendeak, baina gaixoaren digestio aparatuan nahiz garunean ere aldaketa handiak gertatzen dira, desnutrizioak eraginda. “Kontua ez da arazoari aurre egiten nahikoa saiatzen ez garela, baina garunean aldaketa batzuk gertatzen dira, eta gure gorputzak ez du gosearen aurrean berdin erantzuten”, esan du Zunzunegik. Halaxe dela baieztatu du Olaizolak: “Ez dakizu noiz zauden beteta, noiz daukazun gosea, jaten duzun gutxi horrekin puztuta sentitzen zara...”. Dena den, horretara iritsi aurretik, gose handia pasatu izan dutela ere aitortu dute biek: “‘Aguantatu dezaket’, pentsatzen dugu. Indar handiagoa du pentsamenduak”.

Buruko gaitzen kasuan, kalean asko zabaldukotako ustea da sekula ez direla sendatzen halakoak. Baina hori ez da horrela. “Niri Mariak zera esaten dit: ‘Zauria beti hor egongo da, zure esku dago ireki eta odolatan hastea edo zaintzea’, dio Olaizolak. Dena den, psikologoaren arabera, sintomatologia senda daiteke. “Posible da sendatzea eta bizitza normala egitea”. Datuak eman ditu: “Esaten dute gaixoen %70 sendatu egiten direla. Horretaz aparte, kasu batzuk kronifikatu egiten dira, eta beste %5-edo hil egiten dira”.

Horixe da halako gaitz baten arriskua: heriotza. Eta hori saihesteko, norbere buruarekin lan asko egin behar da, eta prozesu oso mingarria, sarritan luzea, igaro. “Garaziri askotan esaten diot bere buruarekin sinetsi behar duela. Geure burua maitatu behar dugu, gu gara bizitza osoan geure buruarekin bizi behar dugun pertsona bakarrak. Horretaz ez gara kontziente. Ezin dugu geure burua gabe bizi, baina normalean halaxe bizi gara, kanpora begira eta barrutik deskonektatuta. Eta horrek luzera ez du funtzionatzen. Barrura konektatzen ikasi behar dugu, geure burua maitatzen eta garena baloratzen”.

## **KUDEAKETA EMOZIONAL EGOKIA EGIN EZIN DENEAN AGERTU OHI DIRA ELIKADURA NAHASTEAK**

**GAIXOEN %70  
SENDATU, KASU  
BATZUK KRONIFIKATU  
ETA BESTE %5-EDO  
HIL EGITEN DIRA**



Aitziber Aizpuru nutrizionista.

## Desikasten ikasi

Aitziber Aizpuru nutrizionista da Olaizolaren beste heldulekuetako bat, bidelagun bat. “Niretzako garrantzitsua da ez dela beraiek aukeratutako gaixotasun bat esatea; tokatu egin zaie, eta oso gogorra da, putakeria bat, bai beraientzako, bai beren ingurukoentzako. Askotan, pertsona hauek jateko arazoa duten pertsona bezala katalogatzen dira, eta hori ez da horrela. Gatazka emozioen kudeaketan dago, nahiz eta manifestazioa jateko orduan ematen den”. Horren aurrean, Aizpuren helburua honako hau izan ohi da: “Batetik, gaixoaren pisua normaltzea –hori kasu batzuetan, beste batzuek pisu normala mantentzen dute–; eta, bestetik, haren elikadura ohiturak bideratzea”.

Nutrizionistaren arabera, anorexia duten pertsonak mitoz eta uste faltsuz beteta egon ohi dira, eta horrek lasaitasuna eta segurtasuna ematen dizkie, nahiz eta beren kalterako izan. “Ni baino gehiago jakiten dute kalorien inguruan, baina informazio txarra izaten dute. Azkenean, dena etsai bilakatzen zaie, jatekoa da beraien etsaia. Gure lana da disko gogor hori borratzea; desikastea, berriro ikasteko. Helburua da jatekoarekin gozatzea iristea”.

Bide horretan, pixkanaka-pixkanaka, elikadurarekiko ohiturak aldatzeko lan egiten du Aizpuruk. “Lehen fasean, zera esaten diegu: ‘Jan egin behar duzu’. Izan ere, hasieran jan egin behar dute, nahi ala ez nahi; ez dago beste aukerarik. Lehen lana hori da: elikatzea. Eta fase horretan gurasoekin egin behar da lana, derrigor”. Jaten hasten diren une horiek “oso gogorrak” izaten direla azaldu du nutrizionistak. “Sekulako antsietate krisiak izaten dituzte. Agian, etxeko atea haustera irits daitezke krisi egoera horietan”.

Sendatzeko bidea oso prozesua “mingarria” izan ohi da, eta Aizpuren esanetan, askotan gaixoei sendatu nahi ote duten zalantza egiten dute. “Agian, prozesu hori pasatzea baino erosoagoa egiten zaie horrelaxe jarraitzea. Errekuperazioa oso gogorra izan ohi da, desorekatu egiten direlako. Beldurra izan ohi dute, eta ezinezona nahiz antsietatea sentitzen dituzte; hori ezin da saihestu, pasatu egin behar da errekupeartzeko. Sendatzeak esfortzu handia eskatzen du”.

Bidelagunarena ere ez da rol samurra; izan ere, gertutik bizi ohi ditu pazienteen gorabeherak Aizpuruk. “Batzuekin izugarri kezkatzen naiz, eta etengabe bidaltzen dizkiet telefono bidezko mezuak, nola dauden jakiteko”. Dena den, haren lanak “alde onak” ere baditu, eta gehien gustatzen zaiona errekupeazio prozesuaren lekuko izatea da. “Mito eta beldur horiek desagertzen doazela sentitzea opari bat da niretzat. Garazi ari da argi pixka bat ikusten. Elkarrekin negar, barre... egin dugu. Izugarria da beraiekin sortzen den harremana. Emozionatu egiten naiz [begiak beteta]”.

Aizpuren arabera, “uste baino askoz ere jende gehiagok” ditu elikadurarekin arazoak. Anorexia duten mutilekin lan egitea tokatu bazaio ere, emakume paziente askoz ere gehiago izan dituela adierazi du. Haiekin bizi izandakoa oinarri hartuta, aholku bat eman nahi izan dio gizarte osoari. “Inoiz ez esan norbaiti guapa dagoela argaldu egin delako. Sekulako joera dugu halakoak esateko, eta uste dut kontuz ibili behar dugula. Zergatik jartzen dugu fokua itxura fisikoan? Joera gehiago izan beharko genuke honelakoak esateko: ‘Txispa ona nabaritzen dizut gaur, zer ondo ikusten zaitudan’. Horri lotuta, lanketa ikaragarria dago egiteko”. ■■■



Aurrematrikulatzeko moduak :

1- Presentziala; etorri zaitez!

2- Ikasgunean

3- Web bidez

[www.uni.eus](http://www.uni.eus)

# AURRE MATRIKULA

MAIATZAREN 31tik  
EKAINAREN 18ra



- MERKATARITZA JARDUERAK
- NAZIOARTEKO MERKATARITZA
- GARRAIO ETA LOGISTIKA
- ADMINISTRAZIO KUDEAKETA
- ADMINISTRAZIOA ETA FINANTZAK
- + ADMINISTRAZIOA ETA FINANTZAK ESKAINTZA PARTZIALA ARRATSALDEZ **IKASTETXE PUBLIKO DOAKOA**
- EGOKITZAPEN FISIKOA
- GIZARTE ETA KIROL IRAKASKUNTZA ETA ANIMAZIOA
- MIKROINFORMATIKA SISTEMAK ETA SAREAK
- PLATAFORMA ANITZEKO APLIKAZIEN GARAPENA
- SAREKO INFORMATIKA SISTEMEN ADMINISTRAZIOA
- WEB APLIKAZIEN GARAPENA
- ZIBERSEGURTASUNA INFORMAZIOAREN TEKNOLOGIEN INGURUNEETAN

# NON DAGO UZZTARRIA?



Juan Karlos Arellano da hilabete honetako irabazlea.



Maiatzeko Uzztarrria aldizkarian Uzztarrria pertsonaia non ezkutatuta zegoen asmatu behar zen: 22. orrialdean zegoen ezkutatuta, eta Juan Karlos Arellano bazkidea izan da irabazlea. Lehiaketan parte hartzeko aurkitu aldizkarian Uzztarrria pertsonaia eta bidali erantzuna [lehiaketakuztarrria@gmail.com](mailto:lehiaketakuztarrria@gmail.com) e-postara ekainaren 18a baino lehen. Bazkidearen izena eta telefono zenbakia zehaztu behar dira. **Saria:** Kutxillo urdaitegiaren produktu sorta.



URDAIAZPIKO,  
HESTEBETEAk eta GAZTAK

Etxeko berezitasuna:  
EZKUR URDAIAZPIKO IBERIKOIA



Eñaut: 656 79 14 19  
Oier: 618 24 01 73  
[kutxillo@gmail.com](mailto:kutxillo@gmail.com)  
Damazo Azkue 6  
AZPEITIA

# "Azken hitza bezeroak du beti; hark agintzen du sukaldean"

IÑIGO ODRIEZOLA GOZOGILEA

Duela lau urte inguru mantentze lanetatik gozogintzara egin zuen salto Iñigo Odriozolak. Egun, Txintxu gozotegiaren arduraduna da. Aldaketaz, eskuzko gozogintzaren garrantziaz eta bere egunerokotasunaz hitz egin du gozogileak.

Testua: **Elena Margüello**. Marrazkia: **Olatz Alkorta**. Argazkiak: **Elena Margüello eta Gozoa**.

**G**aztetatik ezagutzen zuen lan mundua alde batera utzi eta duela lau urte inguru, gozogintzari ekitea erabaki zuen Iñigo Odriozolak (Azpeitia, 1971). "Betidanik" izan du sukaldearekiko eta gozogintzarekiko interesa, eta beti errepikatzen duen esaldia aintzat hartuta hasi zen gozogintzaren munduan: "Besteek egin dezaketen hori nik ere denborarekin egin ahalko dut".

Mantentze lanetan "bizitza guztia" eman duela ziurtatu du Odriozolak; hain zuzen, "behetik hasi eta arduradun izateraino" iritsi zen.

"Menderatzen" zuen esparrua zen mantentze lanena, eta arlo horretan "gustura" aritzen zela dio. "Lanean gustura ari zarenean inertziaz jarraitzen duzu, baina nire proiektu propioa has nezakeen momentua iritsi zen". Azpeitiarrak "pertsonea emankortzat" du bere burua, eta nahiago izan du emateko duen hori bere negozioan ematea.

Gozogintza deskribatzean, lanbide "artistikoa eta sormen handikoa" dela adierazi du Odriozolak, eta horrek "jolasteko tartear" ere eskaintzen dituela. Egun Txintxu dena Olakor zen

garaia ekarri du gogora azpeitiarrak, eta aitortu du "gustuko" zuela han lan egiteko zuten modua. Olakor zenaren jabeekin gozotegia eskualdatzeko negoziaketan ari zela, "oinarrizko formazio bat nahi" zuela adierazi zien orduko jabeei. Modu horretan, Odriozolak "autonomiaz" jardun ahal zezakeela ikusi arte, sukaldean bakarrik ez uztea erabaki zuten. Hasiera haiek "gogorak" izan zirela azaldu du orain Txintxu gozotegiaren jabea denak: "06:00etan sukaldera sartu eta ikasten aritzen nintzen. Ondoren, etxera joan, dutxatu eta Ariztelura [Nafarroa] joaten nintzen autoz. Garai hartan lan egiten nuen enpresan esana nuen negozio propio bat irekiko nuela, baina nik betetzen nuen posturako beste pertsona bat formatu arte, bizpahiru hilabetez bertan jarraitzeko tratua egin genuen".

Gozogintzak lanbide sakrifikatua izateko fama badu ere, azpeitiarrari ez zaio iruditzen bere ogibidea halakoa denik. Egunero "goiz" esnatu behar izaten duela adierazi du Odriozolak, baina eguerdian, "gainerakoak bazkaldu eta presaka" lanera itzultzen direnean, Xoxotera edo bizikletan buelta bat egitera joaten dela azaldu du irribarrez. Izan ere, lehengo lanbidearekin ez zuen izaten





horrelako "tarteak" hartzeko "denborarik", eta orain, lanetik atera eta buelta bat egiteak "bete" egiten duela sentitzen du gozogileak: "Zentzua ematen dio egiten duzun lanari".

Sei ordu inguruko lanaldiak egin ohi ditu Odriozolak, nahiz eta lanean igarotako ordu kopurua "aldatu" egiten den aste barruan eta asteburuan. Aste barruan, 06:00ak aldera sartzen da sukaldean; labeak programa baten bitartez piztuta egoten dira, eta aurreko egunean egindako opilak bertan sartzen ditu, legamiatu prozesua amaituta egoten baita ordurako. Lehendabizi Txintxun salduko diren opilak egiten ditu, eta gero bizkotxoak, gazta tarta eta kafetegian eskaintzen dituen gainerako produktuak. Hurrengo pausoa "eskaeren arabera aldatu egiten" dela azaldu du, eta azkenik, hurrengo eguneko opilak egiten ditu. Prozesu horren guztiaren erdian, bezeroek gosaltzeko eskatzen dituzten tostadak ere egin behar izaten ditu. Arratsaldean, berriz, hurrengo egunerako eskaerarik ba al den begiratu eta goizean zehar egin dituen produktuak hartzigailuan sartzen ditu.

Eskuz eginiko lan gisa ulertzen du Odriozolak gozogintza. Makinek egindako gozoak itxuraz "politagoak" izan daitezkeela onartzen duen arren, garrantzi handia ematen dio lantegitik ateratzen den produktu oro aurreko egunean bere eskuetatik pasatu izanari: "Badakit nongo arrautzak eta zer gurin erabiltzen ditudan, noiz ekarri dudan produktu jakin bat...". Haren arabera, eskuz egindako gozogintzari esker, "momentuko produktuak" jaten ditu jendeak; gero eta indar handiagoa hartzen ari den gozogintza industrialak, berriz, "mendekotasun-sortzaile gehiago" baliatzen ditu, produktuek "gehiago iraun" dezaten. "Nire produktu guztiak bata bestearengatik desberdinak dira; ez ditu

inork bi berdin topatuko, eskuz egindakoak direlako", adierazi du pozez gozogileak.

Eskuzko gozogintzarekiko duen konpromisoa tarteko, duela hiru urte inguru hasi zen Odriozola Gozoa elkartearekin harremanetan, eskuzko gozogintzari "bultzada eta indarra" emateko. Elkarteko kideek uste dute Euskal Herrian sukaldaritzak indar "handia" duela, baina gozogintzaren kasua bestelakoa dela: "Hedabideetan bonbardaketa handia egiten dute gozogintzaren kalteak erakutsiz". Elkarte horrek aldarrikatu nahi du gozo guztiak ez direla modu berean egiten: "Gozogintzari bultzada eman nahi badiogu, jendeari erakutsi egin behar diogu zein diren gozoak egiteko modu baten eta bestearen arteko desberdintasunak", azaldu du Odriozolak. Azken urteetan Gozoa elkarteak lan "asko" egin duela ziurtatu du, zuzendaritza taldea ere sortu dute, eta horrela, beren helburuak lortzeko bidean dihardute. Gainera, Lanbide Heziketako ziklo bat sustatzen ari da elkarteak; izan ere, gazteei erakutsi nahi diete "posible" dela gozogintzan formatzea. "Ez da saltzen dena bezain lan sakrifikatua, eta esker oneko lanbidea da", dio azpeitiarrak.

## Iñigo Odriozola

- **Jaiotze data:** 1971ko abuztuaren 13a.
- **Ikasketak:** Mantentze lanetako zikloa.
- **Lanbidea:** Gozogilea.
- **Gozogilea ez banintz...** Mantentze lanetan jarraituko nuke.
- **Lanetik ateratzean gogoko dut...** Haizea hartzea.





Gozogileak ez daki esaten zein den bere berezitasuna kozinatzerakoan. Hala ere, opilen multzoan, *bokadito* izeneko pastel txikiak eta pastak asko saltzen direla dio. Horrez gain, azken urte eta erdian gosarietako eskaintza "asko aldatu" dela dio: "Orain, tostaden eta zumoen salmenta asko igo da". Hark aitortu du "oso gozozalea" dela, eta "normalean" sukaldean egindako "guztia" probatzen duela. "Ohitura ona dela uste dut".

Sukaldean bakarrik dagoenean, "lasaitasun handia" sentitzen du Odriuzolak. Goizak "nahiko estresagarriak" izaten badira ere, arratsaldeak "bestelakoak" izaten direla dio, eta "lasai" egoten

dela: "Gauza desberdinak probatzea gustatzen zait tarte horretan".

Ikastaroetan nahiz sare sozialetan hartzen dituen ideiak dira gozogilearen inspirazio iturria; ideia horietatik eratorritako "nahasketak" egiten saiatzen dela azaldu du. "Hala ere, azkeneko hitza bezeroak du beti, eta hark agintzen du nire sukaldean", erantsi du.

Haren arabera, lanbidearen alderik politena, "dudarik gabe", sortzea eta bezeroek jan duten hori "gustuko" dutela entzutea da. Garbi dauka ogibidearekin lotutako ametsa zein den: "Horrela jarraitzea urte luzez". ■

**MAIATZAK 31 TIK EKAINAK 18 RA**

**AURREMATRIKULA**

**ERDI MAILA**  
 ADMINISTRAZIO XUDEAKETA  
 MAKINERIAREN ELEKTROMEKANIKA  
 IBILGAILUEN ELEKTROMEKANIKA  
 MENDEROTASUN EGOCERAN  
 DALIDEN PERTSONEN ARRETA  
 SOLDADURA ETA GALDARAGINTZA  
 ERIZAITZAREN LAGUNTZA  
 KARRONJERIA

**GOI MAILA**  
 ADMINISTRAZIO ETA FINANTZIAK  
 AUTONOMIDIA  
 HAUR-NEKINTZA  
 METAL ERAKUNTZEAK  
 GIZARTEATZEA (KONKURTSU PARTZIALA)  
 DIETETIKA (KONKURTSU)  
 GENERO BERDINTASUNA SUSTATZEA (KONKURTSU)

**Meka**  
 Lanbide Eskola

**ESPEZIALIZAZIO KURTSOA**  
 IBILGAILU HIBRIDO ETA ELEKTROEN MANTENTZA (KONKURTSU)

TE: 942 74 80 39  
 Instrukzio (2016ko) - Bilgailuak  
[www.meka-igo-ba.net](http://www.meka-igo-ba.net)

Eskola Erakuntza  
 Arregioaren Kalea, 2  
 20070 Elgoibar  
 (Gipuzkoa)

ADITZEN ERREKURTSUA  
 ADITZEN PAU. 30  
 20070 Elgoibar  
 (Gipuzkoa)

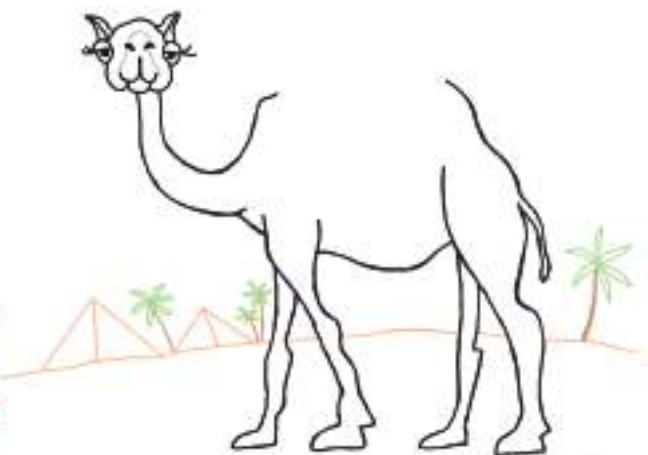
**Fp**  
 FORMAZIO  
 PROFESIONALA

IKAS GAIKURTSUA  
 2016-2017



# Oporrak non?

Marratzu zure burua uharte goldu honetan eta basamortuan, garmeluzen gainean. Nor marratzuko duzu aldamerean? Lagunen bat? Txakurra? Kolore biziz margatu.



## Gerrezi garraia

Aurki itzazu bi irudien artean dauden aldeak. Hamarka diru gutxira.

U			Z	R
	E			
I				D
	R	Z		
		R	U	
Z	E		D	I

## Sudokua

Bete itzazu sudokua luki zuriak IZURDE hitza osatzen duten letra konburtuta (I, Z, U, R, D eta E). Gogoratu hizki bakoitzak behin agertu behar duela zutabe, lerro eta area bakoitzeko.



Soluzioak ikusteko:  
[www.plazanbazan.eus/](http://www.plazanbazan.eus/)



**AZPEITIKO PILOTARIEN  
GIPUZKOAKO  
HERRIARTEKO  
ESKUZKO PILOTA  
PARTIDAK**

**Izarraitz**  
azpeitiko pilota  
denak atzetik



**ZUZENEAN**  
ERLO TELEBISTAN  
eta **UZZARRIA.EUSen**

uztarr**ia**





# Diskriminatzaileak diskriminatuak?



IMANOL AMIANO

**D**enboraldi xelebrea amaitzear dagoena. Pandemiak erabat baldintzatutakoa. Hala moduz entrenatu dugu, eta, azken txanpara iristearekin, beste hainbat kiroletan bezala, saskibaloian ere partidak jokatzeko argi berdea piztu zaigu. Ez pentsa, 14-15 urteko gure neska-mutilak beste herri batzuetakoekin kontaktu zuzenean jartzeak –igurtzi, bultzada, oihu eta arnasa– nahiko buruhauste eta zalantza sortzen zizkidan. Azkenean, neure buruari behar bezalako neurriak hartuta ezer ez zela gertatuko sinetsarazita, alabari ez genion oztoporik ipini neurketak jokatzeko eta, bestalde, gure kadete mutilei irakasteko entrenatzaile titularra badutenez –iepa, Joxe! –, neuk hartu nuen taldeko COVID-arduradun eginkizuna.

Zeregin berri horrek aurkariekin ohi baino harreman gehiago izatera bultzatu nau, eta, hala, nituen aurreiritziak baieztatzeko, eta, ezustean, ezeztatzeko ere balio izan dit, hizkuntzari dagokion atalean, behinik behin. Aurreko urte batean Intxaurrendoko Interrekoekin gertatu zitzaidan bezala –beharbada, Galindoren eta bere kuartelaren itzalak desitxuratutako hango errealitatearen ezjakin–, asko poztu nintzen Antiguako

Luberrikoen jardunarekin, termometroa kopetan ipintzen nien bitartean, eta gustuz entzun abizen *maketodun* entrenatzailearen euskarazko aginduak. Segi horrela, Alvaro.

Hurrengoan, berriz, kapitaletik hauek ere, eliteko mutilak –eta ez naiz soilik kirol arloko kalitateaz ari– izan genituen bisitan; zortzi euskal abizen ez dakit, federazioaren protokoloak soilik bi galdetzeko eskatzen baitu, baina biak pedigridunak zituztenak bazeuden arren, itzultzaile beharra izan zuen batek baino gehiagok euskara batu saiatuan izen-deiturak eskatu nizkienean. Irungo taldea ez zaigu aurkari suertatu, eta ezin izan dut haiekiko ere nire baztertzaitasuna neurtu; haiei ez dakit, baina Easo Ederrekoei gizarte honetako hariak mugitzen dituzten karguetarako eta lanpostuetarako haina ematen ez badie, Oiasso zaharreko Mosku plazan gora eta beheara ibiltzeko arazorik ez lukete, diskriminatzaileak ez diren hizkuntzatan ondo trebatzen baitituzte, esaterako,

**INTSUMISO BERRIAK.  
UNIFORMEDUNEN  
KALE-BORROKA.  
DESOBEDIENTZIA  
URDINA**

Saint Patrick's English Schoolen, *you know what I mean*.

Malitik, Kolonbiatik, Palentziatik, Txinatik gurera etorritakoek hemengo hizkuntza baztertzaitze hau ikasteko aukera dutenez, etorkizunari heltzeko baliabide garrantzitsu bat gehiago izango dute. Eta bestela, Irunen bezala, baina bertatik bertara, laster Azkoitiko udaltzain lanetan jardun ahal izango dute; izan ere, borroka horretan lehen urratsak ari dira ematen: antza denez, *merixuk* falta eta, Arkauten egindako txapel gorri zein urdinentzako probetatik sortutako lan-poltsatik bideratuta iritsi dira *handikualdea*; B2 euskara-mailadun udaltzainak, baina paperetan "erabiltzaile aurreratu" gisa definitzen direnak "baztertzaitze aurreratu" dira *Plaza Berrixen*. Ulertu arren ez ulertuarena egin, eta hitz egiteko gai izan arren gogorik ematen ez dietelako egiten ez duten horietakoak. Eta isunak, gaztelania batuan.

Intsumiso berriak. Uniformedunen kale-borroka. Desobedientzia urdina. *Blue lives matter*. Zerbitzari publikoen ustezko eskubideak herritarren eskubideen gainetik. Ustezko diskriminatuak zinez diskriminatzaile. Eta horrelako jarrerak bai direla kutsagarriak. Pandemia horren aurkako txertorik ba ote dago? ■■■

# Jose Inazio Elias, kaleko txistularia Youtuben

**TESTUA:** MAILLO OIARZABAL

**ARGAZKIAK:** MAILLO OIARZABAL  
ETA UTZITAKOAK

Maiatzaren 17an, Uztarriara elkarrizketa egitera etorri aurretik, grabatu zuen Jose Inazio Eliasek (Azpeitia, 1951) txistuarekin 1.005. pieza: Bonifazio Laskurainen *Santa Marina Martxa*, Zarautzen aurten ere ospatu gabe gelditu diren festa horien omenez. Zarautzen bizi da azpeitiarra, jaioterrian eman zituenak baino urte gehiago daramatza dagoeneko kostako herrian bizitzen, eta han garatu du txistuarekiko bere pasioaren ibilbide nagusia, Hodeiertz dantza taldearekin, musika eskolan irakasle Imanol Urbietarekin edota Goizeko Ihintza txistulari taldearekin.

“Denek deitzen didate Elias Zarautzen, izena zein den ere ez dakite askok”, dio berak. Zarautzen, txistu doinuak entzunez gero, ez da urruti ibiliko azpeitiarra. Baina Azpeititik eraman zuen kostara musika instrumentu horrekiko grina. Arreba Begok 13 urte egin zituenean txistua oparitu zion aitak, baina hura pianoa jotzen ikasten ari zen eta ez zuen hartzen txistua. “Nik hartzen nuen txistu hura, eta gaur arte”. Bere kasa hasi zen ikasten Elias.

“*Uso txuria* izan zen ikasi nuen aurreneko pieza, neuk atera nuen. Aitak entzun ninduenean, non ikasi nuen galdetu zidan. Neure kasa ikasi nuela esan nionean, Andoni Albizuri *Katxo*-rengana bidali ninduen, harekin ikastera”. Oargiren lokaletan entseatzen zuten, gaur egungo Baigera I-eko erakinaren laugarren solairuan. Anjel Aizpuru, Martzelino Etxaniz, Pio, Kruz Mari Frantzesena *Belaetxe*... Horiek izan zituen ikaskide Albizuriren eskoletan. “Zortea” izan zutela dio Eliasek Albizuri ezagutu izanarekin, haren oroitzapen oso ona gordetzen du. Beraiek txistua ikasten ari ziren garai berean, Oargiren dantza taldea ere martxan zen, eta “txistua ikasteko modurik onena” horrelako talde batean aritzea dela kontatu du: “Hogei mila aldiz errepikatzen zituzten dantzak, eta horrela, asko ikasten duzu”.

Mendi irteerak izaten ziren hasierako urte haietan Eliasentzat eta lagunentzat

**"GURI DENA JAN DIGU  
TRIKITIAK. ETA  
IKARAGARRI  
GUSTATZEN ZAIT  
TRIKITIA, E"**

txistuarekin trebatzeko beste aukera on bat. “Lehen egun-pasa joaten ginen mendira. Santa Engrazira, Xoxotera, Aralarrera, Urbiara... Jende pila bat joaten ginen”, dio, eta mendi irteera haietan erromeria txistuaren bueltan egiten zutela gaineratu du: “Txistua izaten zen orduan, trikitia ez zen orain bezala entzuten. Gero, guri dena jan digu trikitiak. Eta niri ikaragarri gustatzen zait trikitia, e”. Artean mutil gaztea zela, Juan Gurrutxaga Txokolorekin ere ibili zen Elias, garai bateko txistularien usadioan; Beizamako festetara joan eta bertan hiru egun emandakoa da, udaletxeko goiko solairuan lo eginez, egunez baserri baserri txistua jotzen ibili ondoren.

## **Arrate Irratitik Youtubera**

Pauen (Okzitania) hasi zen Eliasentzat Youtuben milatik gorako bilduma osatzera eramanez duen ezusteko bidea. Eta Pantxoa eta Peio abeslariak Zarautzera egindako bisita batekin eramanez zuen lehen aldiz Pauera azpeitiarra. Peio Ospitalekin “harreman estua” du Eliasek, eta haren bidez ezagutu zuen Jean Marc Lempegnat musikaria. “Haiekin etorri zen Zarautzera. Handik hilabetera ezkondu behar zuen, eta esan genion



ezkondu ondoren etortzeko egun batzuk pasatzera gure etxera; hamabost egun pasatu zituzten gurean. Adiskidetasun ona egin genuen”.

Ondorengo udan bisita trukean itzuli zioten Lempegnati, Pauera; hark etxean zuen grabagailu bat, eta zerbait grabatzera animatu zuen Elias. “Hamabosten bat egun egin genituen han eta bi pieza grabatu nituen, baina ez partitura eta ez ezer”. Bakarka egindako lehendabiziko grabazioak izan ziren haiek Eliasentzat, baina musika grabatzen eta txistuaren bi

ahotsak moldatzen bazuen eskarmentu pixka bat lehendik, Imanol Urbietarekin *Xixupika* eta *Xirula Mirula* diskoen grabaketan parte hartu zuenetik, hain zuzen.

“Hurrengo urtean joan ginenean, [Lempegnatek] esan zidan ea zergatik ez nuen erosten berak zuena bezalako grabagailu bat”. Eta horrela animatu zen bere grabagailua erostera. Aurreneko grabazioak 2009 aldean egingo zituela dio, ez da oso garbi akordatzen, baina. “Hasieran ez nituen Youtuben jartzen. Grabatu eta artxiboak gorde egiten nituen.

Arrate Irratira bidaltzen hasi nintzen. Bernardori [Ibarra] esan nion nola neuzkan grabatuta, eta bidaltzeko, hark. Arrate da txistua entzuten duzun irrati bakarra. Hori oso inportantea da. Beste inon ez duzu entzuten, ez Euskadi Irratian, ez beste edozein irratan”.

Grabaketak pilatzen ari zen Elias, eta halako batean Juanma Pagadizabal lagunak Youtuben irekita zuen kanala eskaini zion, *Zesteronekua*, grabatutako doinuak bideo formatuan atondu eta Internetera igo zitzan. Horrela hasi zen Elias



Jose Inazio Elias Xoxeteko Eguna girotzen hainbat urtez.



Pagadizabali grabazioak pasatzen, eta hark igotzen ditu Youtubera. “Ni horrelakoetan aldrebesa baino aldrebesagoa naiz”, dio, “ordenagailuekin-eta” ez dela batere ondo konpontzen azpimarratzeko.

### **Doinuak eta partiturak**

Hasieran, “egunero” egiten zuen grabazio saioaren bat, baina “andrea kokoteraino” egin zuela jabetuta, jarduna asteen behineko saioetara mugatu zuen; “baina ez dut egiten asteen behin, asteen hiru egiten ditut igoal”, aitortu du.

Txistuarekin bakarrik grabatutako piezak dira nagusi *Zesteronekua* kanaleko bideoetan, baina pianoarekin eta txirularekin grabatutakoak ere badira tartean; baita mutxikoak ere, Zarauzko Alaken dantza jauzien taldeko kide ere bai baita Elias. Horrelako pieza sorta zabalaren iturriei dagokienez, milatik gora grabazioen artean hiru besterik ez dira Eliasek berak sortutako piezak. Musikaria bai, baina musika sortzailea ez dela dio berak: “Neuk ez dut horretarako balio. Partitura bat hartu eta hura jotzeko bai, baina...”. Hala ere, zer joa ez zaio inoiz falta izan orain arte. Bere jardunaren berri izan ahala, “ezagutu ere egiten ez” zuen jendearen-

gandik partiturak eta haiek grabatzeko eskaerak jasotzen hasi zen, eta joera hori areagotzen joan da azken urteetan. Entzuleen eskariz, grabazioekin batera pieza bakoitzaren partiturak ere Interneten jartzen ditu aspalditxotik Eliasek; entzuleek “eskertu” egiten dutela dio, “hartara, entzuteaz gain, jotzen ikasteko” aukera ere badutelako.

Bere gaitasunaren eta ahalmenen mugetaz jabetuta dagoela azaldu du azpeitiarrak. “Milaka partitura daude, baina nik maila bat daukat. Maila horretaraino ailegatzen naiz, eta ahal dudana egiten dut”. Hori argituta, egindako lanaren emaitzarekin “gustura” dago. Berak lortutako partiturak zein besteek helarazitakoak grabatzen ditu; gehienak txisturako moldatuta egoten dira, baina badira txisturako berak moldatu izan dituen partiturak ere. Pieza horien guztien artean, zortzikoak ditu gustukoen Eliasek -Larrinagarena, bereziki-, baina baita Jose Inazio Ansorena txistulari donostiarrak Elias berari eskainitako pieza ere: “Ilusioa egiten du zeinek egiten duen”.

“Ez nuen asmorik. Ailegatu naizen kopuruetara ailegatzea

ez nuen imajinatu ere egiten”, dio, bere kabuz esperimentatuz bezala hasi zuen bidea noraino iritsi den harrিতuta. “Jende askok orain dela gutxi izan du Youtubeko kanalaren berri, eta beste askok ez dute ezagutzen oraindik. Pixkanaka joan dira hurbiltzen”. Maiatzeko azken egunetan, 285.000tik gora ikustaldi zituen *Zesteronekua* kanalak. “Baten batzuek behintzat ikusten dutela konturatzen zara. Imajinatzen dut gehienak txistua jotzen dutenak izango direla”. Instrumentu beraren ezaugarriak kontuan hartuta, Euskal Herrikoak dira Eliasek Youtubeko entzule-jarraitzaile gehienak, baina urrutiagokoak ere badituela kontatu du. “Argentinako euskal etxeetatik-eta mezuak ailegatzen” zaizkio, eskerrak emateko ere bai. “Baina ez asko, e”, gaineratu du azkar samar, berea txoko xumea dela adierazteko.

Txistuaren egungo errealitateaz eta ondorenaz hitz egiterakoan, ezkortasuna nabari zaio, eta “pena” ere bai. Txistulari gazteek sekulako maila dutela dio, “teknikari dagokionez-eta gu baino mila aldiz hobekak dira”, baina ez ditu “kalean” ikusten; eta kalea da, Eliasentzat, txistulariaren berezko espazioa. ■■■



# Ixteko ordua



OLATX ARANGUREN

**E**txean arrotz sentitu naiz. Egun batetik bestera aldordioak jartzen hasi ziren. Etxeak duen ibairanzko begirada sareak eta aldordioak estalita, itota. Ezertarako baimenik eskatzen ez duten gizonez inguratuta, obrei buruz zerbait jakin nahi izatekotan, gizon taldearen erdian sartu eta galdetu, beste erremedioirik gabe.

Goizeko zortzietan tinbreak joz, aurrez etxera zetozenik jakinarazi gabe. Arratsaldeak aurrera egin arte zarata batean, eguerdiko etenaldia salbuespen. Lanean hilabeterik zailenak, klaseen bukaera, lanen zuzenketa, azterketak... Ramadan. Goizeko bost eta erdietan bizilaguna Korana irakurtzen egunero, ahoz gora kantatuz, gehiago ezin nuela eta nire ohe azpia ez zen beste lekuren batean irakurtzea posible ote luken negoziatzera jaitsi nintzen arte. Dena batera.

Hori gutxi ez balitz, bizilagun berak, kanpoko lanak aprobeztatuz, inon baimenik eskatu gabe, komuna berritzea erabaki; lanetik etortzen zenetan, iluntzeko zortzietatik aurrera astegunetan, asteburuetan egun osoz. Etxeak ez ninduela berarekin nahi sentitu dut. Norbere etxean besteen zaratak arrotz bihurtua. Ezin errenditu. Beharrezko patxadarik ezin topatu.

Hitzaren Eskolan Xabi Erkiziaren soinu pieza bat

sortzeko baliatu nahi izan nituen soinu horien grabazioak; ezinegona eta mina eragiten zidanetik zerbait sortzailea atera. Komunikazio gabeziari nire ekarpena egiten saiatu. Soinuak grabatzen aritzeak, behintzat, zaratei begiratzeko beste modu bat eraikitzen lagundu ninduen. Baina soinu pieza sortzerakoan Audacityrekin ere arazoak, eta erdibidean geratu zen hura ere.

Aste honetan kendu dituzte aldordioak, langileak gaur agurtu ditut. Eskertu diet egindako lana, nahiz eta komunikazioan hobetzeko asko dagoela pentsatzen jarraitu. Etxearen aurrealdea eta atzealdea, dena konpondu eta margotu dute. Beste etxe bat dirudi. Bukatu da Ramadan. Bukatu dira komuneko obrak. Ez dakit, hala ere, etxeak sentiarazi dizkidan arrotz izatea eta ezinegona joango zaizkidan.

Unibertsitateko saioetan interkulturalitateaz aritzen naiz, kultura guztiak direla aberasgarri. Ikasleekin lantzen dut, bakoitza beretik, elkarrekin eraikitzen aritu behar garela, elkar elikatuz. Praktikan ez da

**ETENGABE HARTZEN  
DITUZTE GURI  
ERAGITEN DIGUTEN  
ERABAKIAK GU  
KONTUAN HARTU GABE**

hain erraza. Hizkuntzak, generoak edo erlijioak mugarri izaten jarraitzen dute. Ez gaude komunikazio horizontalean batera trebatuak.

Gatazkak saihesten ikasi dugu. Zertarako ibili txikierietan? Ahal den bitartean, jasan eta kito. Pasatuko da. Eta lapikoa borborka tapa bota beharrean sentitzen dugunean, orduan hasten gara hitz egiten. Oihuka, purrustadaka, irainduz, elkar joka... hobeto esanda. Gauzak zuzenean unean bertan esatea baino jatea, atzetik aritzea lehenesten duen kultura batek bizi gaitu. Ez dira alferrikakoak izan pasa den mendean bizi izandako gerra, diktadura eta indarkeria adierazpen guztiak.

Gizarte biolento bat osatu dugu. Etengabe hartzen dituzte guri eragiten diguten erabakiak gu kontutan hartu gabe. Etengabe hartzen ditugu erabakiak erabaki horiek eragina dutenei hitz egiteko espaziorik eskaini gabe. Bizi garen garaia hori du oinarri.

Gatazken inguruan ikertzea izango dut hemendik lau urterako zeregin nagusietako bat, motibazio politikoko indarkeria ardatz hartuta. Ez dakit etxeak utziko ote didan bertan lanean jarraitzen. Eskerrik asko, hala ere, leiho txiki honetatik nire jatorria, etxera, gerturatzeko eskaini didazuen aukeragatik. Ez adiorik. ■

# Elkar Ekin Lanean, bazterkeriatik lanera

Gipuzkoako Foru Aldundiak Elkar Ekin Lanean 2021-2023 estrategia aurkeztu du; bazterkeria arriskuan edo egoeran dauden pertsonentzako 3.500 lanpostu berriren sorrera bultzatzea du xede

Bazterkeria arriskuan edo egoeran dauden pertsonak gizarteratu eta lan munduan txertatzea helburu duen Elkar Ekin Lanean 2021-2023 estrategia aurkeztu du Gipuzkoako Foru Aldundiak. Enplegu Inklusiboa eta Kalitatezkoa sustatu nahi da egitasmo honekin. "Nazioartean eredu gara lan babestuan eta ekonomia sozialean, hirugarren sektore sozialeko enpresei eta kooperatibei esker, hurrenez hurren. Horixe bera lortu behar dugu enplegu inklusiboan. Lan merkatuan sartzeko eta finkatzeko zailtasun gehien duten pertsonen kalitatezko enplegua, enplegu duina, inklusiboa eskaintzeko sistema garatu behar dugu", adierazi du Markel Olano Gipuzkoako diputatu nagusiak.

## Tresna nagusia, lana

Horretarako, 16 lan lerro eta 30 neurri zehatzetan banatutako estrategia landu du Foru Aldundiak, Etorbizuna Eraikiz programaren babespean eta Eusko Jaurlaritzaren 2030 Enpleguaren Euskal Estrategiarekin bat eginez. "COVID-19ak eragindako krisialdi sozialari aurre egiteko palanka izango da, batetik, eta

epe ertainera begira, berriz, gizarte desberdintasunei mugak jartzeko tresna partekatua", aurreratu du diputatu nagusiak. Lana izango da tresna nagusia "bizitza duina" bermatzeko, "bazterkeria arriskuan dauden pertsonak gizarteratzeko" eta "bizitza proiektu bat berdintasunez garatu ahal izateko", dio diputatu nagusiak.

Estrategia zabal eta partekatu honen bitartez, erakundeen, garapen agentzia, enpresa eta eragileekin elkarlanean, datozen hiru urteetan, bazterkeria arriskuan edo egoeran dauden pertsonentzako 3.500 lanpostu berriren sorrera bultzatzea du

helburu Gipuzkoako Foru Aldundiak.

Pandemia aurreko datuen arabera, lurraldean ia 37.000 lagun daude pobrezia larrian eta, gainera, egoera horretan kroniko bihurtzeko arriskua dago. Bazterkeria egoeran edo arriskuan dauden pertsonen gain, prestakuntza baxua

**BAZTERKERIA  
ARRISKUAN EDO  
EGOERAN  
DAUDENENTZAKO  
3.500 LANPOSTU  
SORTU NAHI DITUZTE**

## Elkar Ekinen onuradunak

### JOSEPH SUTARGI

"22 urte ditut. Jatorriz, marokoarra. Donostian daroatzat hiru urte. Egun, Ategorrietan bizi naiz, harrera etxe baten. Oso egun zailak pasa ditut, kale gorrian. Orain, goizez, tailerrera joaten naiz; arratsaldean, EPARA, ikastera. Roberto da nire monitorea. Hark erakusten digu arotzeria, egurra bola landu... Ofizio bat ikasita irteeta gustatuko litzaidake, lana aurkitu, familiari lagundu...".

### CAROLINA KALEXKA

"Edozer gauza egiteko ezgaitua nengoen. Agorafobia sentitzen nuen. Lan barik nengoen. Kalekkan, sentsazio ugari sentitu nuen proiektuarekin lehen harremana izan nuenean. Inoiz halakorik egin barik nengoen: ez entxufe bat aldatu, ez egurra landu... Azken egunean, gertatutakoaz hausnartzen, ohartu nintzen ahaztu nuela noiz desagertu zen agorafobia. Gainera, ume batek bezala disfrutatu nuen; pozarren".





Markel Olano Gipuzkoako diputatu nagusia, Elkar Ekin Lanean estrategia aurkezten.

duzenak, langabezian kroniko bihurtu diren pertsonak, 45 urte baino gehiagorekin langabezian daudenak nahiz biolentzia matxistaren biktimak kontuan izango ditu, bereziki, Elkar Ekin Lanean estrategiak.

#### Dirulaguntza deialdi berria

Estrategiaren hedapenerako, datozen hiru urte hauetan 36,6 milioi euro bideratzea aurreikusten du Gipuzkoako

Foru Aldundiak. Horietatik, ia 3 milioi euroko dirulaguntza deialdia onartu berri dela aurreratu du diputatu nagusiak. Deialdi garrantzitsu honek igoera nabarmena izango du (%250ekoa); izan ere, 2020ko deialdian 1,2 milioiko zuzkidura izan baitzuen.

Elkar Ekin Lanean 2021-2023 estrategiak hiru alorretan eragingo du, horietan lotutako sei helburu nagusi lortze aldera.

#### JUAN ANTONIO EMAUS

"Extremaduran jaio nintzen. Baina Arrasaten hezi naiz. Kale gorrian nintzen eta aukera izan nuenean, Emausen eman nuen izena. Ikastaroa egin nuen, ondoren, lan egiteko aukerarekin, eta hemen nago, lanean. Oso pozik nago. Bizitzeko gogoia eman dit honek. Nire lanean gustatzen zaidana da gauzak konpontzea, margotzea, bonbilla bat jartzea...".

#### VANESA EDE EMAKTIVA

"Une oso gogorak pasa ditut. Inoiz ez dut lortu kontratu batekin lan egitea. Nahiz eta umeak zaintzen aritu naizen, garbiketan praktikak egin ditut... Orain nago Emaktivan. Espero dut positibotasuna lortzea, aukera gehiago izatea bizitzan aurrera egiteko, alabarentzako erreferente izatea, amak lan ondo egiten duela ikus dezala. Eta jendeak nigan sinistu dezala".

Lehenik, lanean diharduten erakunde eta eragileen sistema trinkotzeko ahalegina egingo du, lankidetzazko gobernantza eredu bat garatuz. Dagoeneko abian da strategiaren zabalkunde gidatuko duen mahai instituzionala eta hurrengo pausoa izango da gizarte eta ekonomia alorreko eragileak batuko dituen mahala osatzea.

Bigarrenik, enplegu inklusiboa eta kalitatezkoa zabaltzeko aukerak indartzea izango du helburu Elkar Ekin Lanean Estrategiak. Horretarako, lanpostu berriak eratzeko esfortzuaz gain, inklusioaren ikuspegia landuko duten enpresa berrien sorrera sustatuko da, dagoeneko abian dauden jardura sendotzeaz gain. Hirugarrenik, bazterkeria egoeran edo arriskuan dauden pertsonen aukera berdintasunez lan munduan txertatzeko aukera izan dezaten eragingo du estrategia honek, Eusko Jaurlaritzarekin eta Lanbiderekin elkarlanean.

Hori egiteko, 16 lan lerro eta 30 neurri konkretu ezarri ditu Gipuzkoako Foru Aldundiak. Besteak beste, dirulaguntzak, gizarteratze enpresa berrien sorrera, informazio sistema adimenduna, txertatze soziolaboraleko gune berezia eta halako egitasmoak sustatuko dira.

Neurri horien guztien inpaktu gisa, hiru urtean 4.000 lagunengana iristea aurreikusten da, 2.500 lagun formakuntza bideratu eta 3.500 lanpostu berrien sorrera bultzatu. Gainera, 2023rako lurraldean hamabost gizarteratze enpresa edukitzea ezarri dute xede. ■



# Kirola, herritik kanpo

Kirol ugari praktikatzeko aukera dago Azpeitian, kirol instalazioek nahiz ingurune berdeak horretarako aukera eskaintzen dutelako. Baina badira kirola herritik kanpo egiten dutenak ere; batzuek atseginez, eta beste batzuek, halabeharrez.

Testua: **Maialen Etxaniz**. Argazkiak: **Maialen Etxaniz eta utzitakoak**.





**ZALDIEN MAITALE ETA GIDARI**  
 Ume-umetatik baserrian bizi izan da Irati Intxausti, eta betidanik gustatu zaizkio animaliak; batez ere, zaldiak. Haurra zela piztu zitzaion zaldi gainean ibiltzen ikasteko grina, baina ez zuen etxeko babesik, “arriskutsua” zela esaten baitzioten. 12 urte bete zituen egunean, zaldian ibiltzera eraman zuen ahizpak opari gisa, eta urteak aurrera, aukera ikusi zuenean, zaletasunari heldu zion. Hasieran, hilean behin joaten zen zaldian ibiltzera Elosuara (Gipuzkoa), hilean bitan ondoren... eta horrela, gaur arte. Gaur egun, zaldi lasterketetan nahiz txapelketetan parte hartzen du. Baserri inguruetara ez ezik, Asteasu (Gipuzkoa) aldera ere joaten da entrenatzera. Gozatu egiten duela dio, eta oraingoz, horretan jarraitzeko asmoa du.



**ARKU TIROA, ZALETASUN**

Urteak daramatza arku tiroa praktikatzen Jon Margüellok. Semearen zaletasuna tarteko hasi zen kirol hori praktikatzen bera ere. Duela urte dezente, arku tiroko hiru Euskal Herriko txapeldunek ikastarora eskaini zuten Azpeitian, haurrei eta gurasoei zuzenduta, eta han parte hartu zuten Margüellok eta semeak. Askok gustatu zitzaion, eta trebatzen jarraitu zuten hurrengo urteetan ere. Gaur egun, tiratzailea da Margüello, eta Ordiziako (Gipuzkoa) arku tiroko elkarteko kidea. Gaintzan dituzten lursailetan Basoko 3D jarduera praktikatzen du, besteak beste. Arkuak “oso potenteak” direnez, leku zehaztuetan soilik entrena dezakete.



### **ATLETA, ASFALTOAN**

Xeye atletismo taldeko kidea da Naiara Tena, eta hark dio nahi baino baldintza kaxkarragoetan entrenatzen dutela, Azpeitian ez baitago atletismoko kirol instalaziorik. Bidegorrian eta Udal Kiroldegian entrenatzen dute, “ahal den moduan”. Horregatik, sarritan beste herri batzuetara joan behar izaten dute entrenatzera, Donostiara edo Eibarrera (Gipuzkoa), esaterako. Tenak dio maila handiko atletak daudela Azpeitian, eta sinesten du are maila handiagoa izango luketela behar bezalako baliabideak izanez gero; esaterako, korrika egiteko pista edo luzera jauzia praktikatzeko hondarrezko fosoa edo gunea.



### **ZALETASUNARI TIRAKA**

2005ean hasi zen sokatiran Iñigo Aizpuru *Kurro*, Nuarbeko taldean. Bi urte egin zituen han, eta Aresora (Nafarroa) joan zen ondoren. Areson urtebetez aritu zen, eta han ezagutu zuen lagun bati esker jakin zuen Ibarako sokatira taldearen berri. Gaur egun, Gipuzkoan goma gaineko modalitatean aritzen den sokatira talde bakarra da Ibarakoa. Bost urte daramatza han, eta jarraitzeko asmoa du. Sortzen den giroa, toki berriak ezagutzea... da Aizpururi gehien gustatzen zaiona. “Engantxatu egiten du”, dio.





### **PALADAZ PALADA**

Zumaiako (Gipuzkoa) Telmo Deun arraun elkarteko arraunlaria da Leire Ibar, eta egiten duena zinez atsegina duen zaletasuna dela dio. Eskolarteko kirola amaitu, eta zerbait berria probatu nahiak bultzatu zuen Ibar arraunera. 13 urterekin sartu zen klubean, eta bateletan trebatu ostean, traineruan aritzen da egun. Zumaiara joan-etorrian ibiltzen da aste guztian zehar, gaur-gaurkoz, Azpeitian ez baitago erriorik, itsasorik edo trainerurik. Ibarrek dio deskonektatzen laguntzen dion kirola dela arrauna, nahiz eta gogorra dela aitortzen duen. Kirol horrek, batez ere, talde izaera duela dio, eta hori ikaragarri atsegina du.

### **OLATU GAINEAN, URRUTIRAINO**

9 urte zituela hasi zen surfean Ibai Unanue, Zarauzko (Gipuzkoa) hondartzan. Surfeko taula gainean zutik jartzen ikasi zuen, eta orduan jakin zuen hori zela praktikatu nahi zuen kirola. Gurasoek ikastaroetara animatu zuten, eta pixkanaka murgildu zen mundu horretan, txapelketetan parte hartzera iristeraino. Sariketetan kostako surflariek “koska handia” kentzen ziotela du gogoan, entrenatzeko erraztasunak tarteko. Gazteagoa zela kosta aldera joateko arazoak izaten zituen, mareen eta autobusen ordutegiak bat etortzea oso zaila baitzen. Surfeko monitore ere aritu izan da. Orrua leku berezia da Unanuerentzat, eta han aritzen da gehienbat. ■■■



## SOKA LUZEAN



MIEL A. ELUSTONDO

# Izoztuarena

**I**zoztua heldu da, herrialde berotik, hala ere. Aireportutik irten orduko da giroa bero, umedadetsu eta ia itogarria. Beheko haizerik ez dute han ezagutzen. Eta hango beroa larruan itsatsita etorri da, hemen udaberria dugunean, eta berrogei urte eta gero hemengo udaberriaren freskura zeharo ahaztuta duela. Isilik etorri da. Oraintxe dela bi urte hasi ziren kalkulu bihurriak egiten kazetari askojakinak. Ezin Loion bertan lurrartu. Akabo, bada. Hantxe izango zuen mundua zain. Ez. Parisen lurrartu behar zuen, kazetari zuhurren pronostikoen arabera. Han, autoan sartu eta Nafarroatik barrena egingo zuen, ezkutuan, gordeta, inork irudikatuko ez zuen mendateren batetik. Larrainetik gora, adibidez. Badakigu Zuberoan lagunak dituela. Handikantxe, adibidez. Eta, isil-isilik, sartuko zen etxera, bi orduko bidean. Plan burutsua izoztuarena. Lehen kartzela kaiolatik eskapatzeko ibili zuen plan burutsua bezain burutsua. Izoztua baino burutsuagorik ez da gure artean oraindik inor burutu.

Izoztua heldu da, herrialde berotik, hala ere. Aireportutik aireportura egin du, handik gatozenezan guk egiten dugun moduan. Zuk, zuek, nik. Berak. Irten da herrialde beroko aireportutik, eta konexiorik

ohikoena egin du, Espainiara. Madrilen lurrartu eta Loiura egin du, baten batzuei agindu baino egun bat lehenago, hala ere, ez zekion inor ongi etorri pankartarekin azaldu, ez zezaten lore sortarekin lotsatu, argazki eta telebista kamera eta bideo eta Whatsapp eta bestelako, ez zezaten ito. Munduan denik eta pertsonarik normalena baita. Pantailaren aurrean eskribitzen jartzen denean izan ezik. Orduan, munduko pertsonarik normalen hori itxuraldatu egiten da, eta ipuineko ahate itsusi haren irudira, inoizko beltzargarik ederrena bihurtzen da, letren printze egiten da, eta liluratzen ditu irakurleak oro. Guztiak, alegia. Munduko pertsonarik normalena, ari nintzen. Etorri da. Eta etorri eta hurrengo egunean, herri txikiko kazetari gaztearen galdera normalak erantzun ditu, normal-normal, inork erantzungo lituzkeen bezala. Edo natural-natural. Eta halaxe justifikatu du berak, nahiz jendeak berrogei urte egin dituen haren zain hemen. Kartzela zulotik eskapatu zenetik, seguru. Munduko pertsonarik normalena dela. Uzteko bakean, esanez bezala, erbestean zela hil zitzaiola aita, ez zuela ikusterik izan, eta amaren ondora egotera etorri dela orain. ■■■

## BOTEPRONTOAN



AINTZANE GARMENDIA

## Ez dadila haria eten!

**G**ogoan dut lehen aldiz gure attitteren eta amamaren sukaldeko tiraderan hezur arraro batzuk ikusi nitueneko unea... Zertarako zeuden gordeta? Amamak tortoloxak zirela azaldu zidan, eta dado moduan jaurti eta eroritako aldearen arabera irabazi edo galtzen zen jolasa zela argitu.

Jolas desberdina zen desku-bitu berri nuena, gure garaiko haurrak abesten eta mugimenduan ibiltzen baikinaren tartea aurkitu orduko: zapoketan, alturitazka, kinkirrinean, esku jolasetan, mimikazka... batez ere abesten. *Zazpi Euskal Herriak* abestuz itzultzen ginen igerilekutik eskolara harro, autobusean beti kantuan, esku jolasetan, sokasaltoan... Abesteak poztzen gintuen, eta taldea sendotzen laguntzen zigun. Baina sardinaren eta olatuen abestiez aparte, gure jolasetako abesti gehienak gaztelaniazkoak ziren. Ez genuen oraindik gure hizkuntza brodatzen ikasi nonbait.

Teknologiaren sareetan murgilduta gaude eta elkarrekin une oro konektatuta, baina aurreko gizaldien ondasunei bere balioa aitortu beharrean gara, haria ez dadin eten eta etorkizunaren lilurak ez gaitzan galbidera eraman. ■■■

# AZPEITIAZ

*bat gehiago*



**BATU UZTARRIAREN PROIEKTURA,  
BATZEN GAITUENA GARA!**

Egin zure ekarpena: [bazkide@ukt.eus](mailto:bazkide@ukt.eus) - 943-81 38 41



# TiEN21 ESNAOLA

**ZATOZ**  
DENDA BERRITUA  
EZAGUTZERA!



Pablo VI, 3 · Tel.: 943-08 03 55 · [esnaelek@outlook.com](mailto:esnaelek@outlook.com)