



217. zenbakia

APIRILA 2022

pulunpe



Anue, Atetz, Basaburua, Imotz, Lantz, Odieta eta Ultzamako aldizkaria

ARGITARATZAILEA AMETZA KULTUR ELKARTEA

PULUNPE SAREA

Euskara Zerbitzua, Gurutze, Patxi, Goizargi, Inma, Izaskun, Irantzu, Virginia, Josu, Arantxa, Maika, Itziar, Facebooken parte hartzen duzuenak, banatzaileak, etab... Barka lezaiguzue, aipatu ez zaituztegunok.

EMAILA

pulunpe@gmail.com

ZENBAKI HONETAKO KOLABORATZAILEAK

Sareko taldekideez gain, Txurdan, Anuenatura eta Patxi Irurzun.

KOORDINATZAILEAK

Garazi Zabaleta eta Itziar Perez

TIRADA

1.700 ale

INPRIMATEGIA

Gertu

MAKETAZIOA

Zas Komunikazioa

AZALEKO ARGAZKIA

Atezko ihoteak. Egilea, Idoia Franco

LEGE GORDAILUA

NA 721/93

Inprimategira martxoaren 11an bidalia



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



GILTZAK

(Xabi Borda – Urtu aurretik) (2022)

“

Atea ixtean elkarri
begira geratu gara
eskuak patriketara
haztamuka ziztuan
kakatzarra
barruan geratu dira giltzak

etxetik auto-kaleratuak
ordezkoen jagoleak non
diren errepasatu dugu
oporretan zure gurasoak
mendirajoana izango da anaia
oskolik gabeko barraskiloak gu

bion sosekin kaña bana
ordaintzeko adina batu
etxe aurreko terrazan eseri
eta azkenak balira bezala edan

laster ilunduko du hoztu
urduritzen hasia nago
lehenbailehen behar
dugu sarraila libratzea
telefonoa hartu eta
aseguru etxera berriro
hamar tonu

”



poesia
Susa



Estresa

Lanetik ez deskonektatzeak gure garuna kaltetu dezake

Asteburuetan edo oporretan lanetik ezin deskonektatzeak gure neuronak kaltetu ditzaketen hormonak askatzea ekar dezake, kortisola kasu. Ondoko artikulu honetan deskonexio falta horrek gure garunari nola eragiten dion eta hori gertatzea nola ekidin dezakegun azalduko dugu

Gure garunak deskonektatzeko eta zerbaitengatik kontzentratua edo arduratuta egotez uzteko beharra du, ongi indarberritzeko. Kontrako kasuan, osasuna kolokan egon daiteke, horregatik da kaltegarria estres kronikoa.

Garuna erlaxatzea ekidin dezaketen gauzen artean dago lan-orduetatik kanpo deskonektatzen ez jakitea ere. Hain zuzen ere, duela hiru bat urte, Osasunaren Munduko Erakundeak burnouta edo laneko desgastea gaixotasun gisa onartu zuen. Pandemiarekin, gainera, egoerak okerrera egin du. Cigna COVID-19 Global Impact ikerketaren arabera, 2020an Espainiako estatuko herritarren %45 inguruk lanarekin lotutako estresa bizi zuen.

Ondorioak

Estutasuna eta animo falta eragin ditzake laneko estresak. Etengabeko estres egoera batean, kortisola, noradrenalina, adrenalina eta antzeko neurotransmisoreak jariatzen ditugu, eta horrek gure neuronen arteko informazio transmisioa kaltetu dezake.

Estres egoera batean gauden jakiteko zenbait zantzu fisiko eta psikologiko kontuan izan behar ditugu:

-Zantzu fisikoak: eguna nekatuta hasia eta gauzak egitea asko kostatzea sintoma argi bat da. Bularraldean presioa eta palpitazioak sentitzea ere bada

zantzu bat. Bestetik, gauetan lo egiteko eta erlaxatzeko arazoak izatea ere bada beste adierazle bat.

-Zantzu psikologikoak: umore aldaketek, eguneroko lanak atzeratzea edo ekiditea, laneguna bukatzeko gogoz hasia... momentu puntualetan gerta daitezkeen gauzak dira, baina ezinegonaren denboran luzatzen bada eta gure eguneroko aktibitateak egitea galarazten badigu, laneko estresa bizitzen egon gaitezke

Deskonektatzeko zenbait gomendio

-Norberarentzako denbora hartzea, lanetik harago: ongi jan, loari beharrezko orduak eskaini, ariketa fisikoa egin, erlazio afektiboak zaindu.

-Mugak jarri: bai norbere buruari, bai besteei. Ezetz esaten ikasi beharra dago, eta gauzak biharko uzten. Guztiarekin ezin badugu, hartzen ditugun lan karga kopurua berrikusi beharko genuke.

-Kulpa sentimendua ekidin: pentsatzen, sentitzen eta egiten dugunaren artean erlazio estua dago, eta beraz, gure buruaren inguruan pentsamendu positiboa garatzen saiatu behar dugu. Gauzak gaizki egiten ditugula pentsatzeak eta antzeko sentimenduek gure burua kaltetu besterik ez dute egiten.





Haur eskolak

aldarrian

Mobilizazioak areagotu dituzte eta greba aztertzen ari dira

Urteak daramatzate haien lanean duintasuna eskatzen, baina fruitu gutxi izan ditu borrokak eta 2001ean sortutako Nafarroako 0-3 plataforma desagertzekotan izan da. Duela bi urte arte. Orduan berpiztu ziren mobilizazioak, eta erantzunik jasotzen ez dutenez, aurten areagotu egingen dituztela iragarri dute. Maiatzean greba egitea ere planteatzen ari dira, horretarako, haur eskoletan bozketa egingen dute. Panorama honetan, gure eskualdeko haur eskoletako egoera ezagutu nahi izan dugu.

Martxoaren 11n Larraintzako elkarretaratzean eta martxoaren 26an Iruñeko manifestazioan ikusi genituen Nafarroako haur eskoletako langileak. 20 urte daramatzate haien lanbidean duintasuna eskatzen, erantzunik jaso gabe. Gobernuak bete ez dituen azkeneko promesak: auziaz arduratzeko lantalde bat osatzea eta EH Bildurekin sinatutako akordioaren bost puntu. Horregatik, protestak areagotuko dituzte aurten, eta maiatzean greba egitea ere aztertzen ari dira.

Maite Vertiz,
Xinbili Xanbala:
Askotan egin nahi
dituzun guztiak ezin
dituzu egin

Nafarroako haur eskoletan lan baldintza hobeak eskatzen dituzte. Salatzen dutenez, ondoko erkidegoan ez bezala, non ia 1.800 euroko ordainsaria jasotzen duten, Nafarroan ez dira 1.300 euroko soldatara iristen, hamabi pagatan. Baina, langileen duintasunarekin batera, haurrena ere eskatzen dute, behar bezala artatzeko langile kopuru handiagoa, alegia.

Ratioa, Europako bikoitza

Eskari hori, batez ere, ratioetan islatzen da. Izan ere, Nafarroan, langile bakoitzari dagozkion haurren kopurua Europako herrialde batzuen bikoitza da.

Kristina Goñi Etxenike Nafarroako 0-3 plataformako bozeramaileetako bat eta Baztango Haur Eskolako langilea da: "Danimarkan, adibidez, 0 eta 1 urte bitartekoan gelan

hezitzaile bakoitzarendako hiru haur diren bitartean, Nafarroan, zortzi ume ditugu. Bat eta bi urte bitarteko gelan, Italian, hezitzaile batek sei haur ditu; Nafarroan aldiz, hamabi. Bi eta hiru urtekoan gelan, Frantzia zortzi ume daude bidelagun bakoitzarendako; Nafarroan, hamasei. Gauza jakina da, zenbat eta haur gehiago izan orduan eta zailagoa dela kalitatezko zainketa eskaintzea".

Eskualdean, momentuz, hobeki

Iraizozko Xinbili Xanbala haur eskolan, Ultzaman, eta Jauntsarasko Ttikienahaur eskolan, Basaburuan, ez dituzte plazak bete, eta momentuz beste haur eskola batzuetan baino hobeki daude. Maite Vertizek, Xinbili Xanbalako langileen izenean, horrela azaldu digu: "Ratioak betetzen ez ditugunez, eskolan ematen ahal den kalitatea eta zaintza hobea da". Amaia Legarra, Ttikienako zuzendariak bere lankideen izenean: "Bakoitzari eskaintzen ahal zaion denbora askoz gehiago da eta bakoitza ezagutzeko aukera handiagoa. Eta, hala ere, tarteka... azkenean oso haur txikiak dira, beharrak batera izaten dituzte, gutxi gorabehera batera gosetzen dira, esate baterako, eta denei batera erantzutea kosta egiten da". Maite Vertiz: "Hobeki gaude, baina askotan egin nahi dituzun guztiak ezin dituzu egin".



Xinbili Xanbalako langileak. Maite Vertiz falta da, hain zuzen ere, gaixorik baitzegoen.



Xinbili Xanbalan bi plaza libre dituzte lehenengo moduluan; bost, bigarrenen; eta, hiru, azkenekoan. Ttikienan zortzi plaza libre dituzte guztira. Aurten, dena den, ezohikoa izan da, izurritearengatik laguntzaile bat izan baitute bi haur eskolatan. Hori aurten, baina datorren urtera begira ratio horietatik oso gertu egonen dira. Izan ere, Ttikienan, hemezortzi ume izanen dituzte eta Xinbili Xanbalan ere gehiago izatea aurreikusten dute. Amaia Legarra: "Aurten, honezkero, gehiago izan gara eta datorren urtean nahiko estu ibiliko gara".

Bizitzako lehenengo urteak, funtsezkoak

Egungo ratio horietan, plataformatik salatzen dutenez, umeak arriskuan ere egon daitezke, eta lan baldintzetatik harago, feminizatua den lanbide honi merezi duen garrantzia eman behar zaio. Hain zuzen ere, gainontzeko hezkuntza bezala, doakoa eta unibertsala

izatea exijitzen dute plataformatik. Vertizek eta Legarrak diotenez, eta imajina dezakegunez, bizitzako lehenengo urteak funtsezkoak dira garapenerako.

Amaia Legarra: "Lehenengo hiru urteetan garatzen dira gure garunaren hiru laurdenak. Hasierako esperientzia eta harreman horiek zenbat eta sendoagoak izan, zenbat eta esperientzia positiboagoak eduki, orduan eta nortasun sendoagoa, autoestimu indartsuagoa... ondorengo pertsona horiek gutxienez orekatuagoak izanen dira". Maite Vertiz: "Nik uste dut gaur egun jakina dela haurren hasierako urteak oso garrantzitsuak direla. Emozionalki ematen diezun segurtasun guzti hori helduarorako oinarria da". Legarra: "Hezitzaile bat 14 hurrekin ez da momenturo gertatzen dena ikustera iristen. Arriskutsua izan daiteke fisikoki eta emozionalki, sortu daitezkeen gatazka asko ezin direlako kudeatu edo lagundu".

Carlos Gimenezaren proposamena, "astakeria":

Haur eskoletako aldarriak bete ez, eta hauen egoera arintzeko argudioarekin, Hezkuntza kontseilariak haur eskoletako bi urteko gelak bigarren zikloko eskola publikora pasatzea proposatu du. Guztiz kontra agertu dira 0-3 plataformatik.

Kristina Goñi Etxenike: "Haur eskola batzuetan adin horretako haur gehiegi daudela eta denei erantzuna emateko gezurraz mozorrotuta egin dute proposamena. Guk, ordea, ez dugu bere irtenbidea inondik inora babesten. Haur eskoletan pertsonala bikoiztuz gero, berak dioen "gehiegizko haur kopuru" hori haur eskoletan primeran egonen litzateke. Gainera, 0-3 zikloa erditik banatzea ikaragarritzko astakeria iruditzen zaigu. Are gehiago, jakinda mugimendu horrekin hainbat haur eskola ixteko arriskuan egonen liratekeela, eta aldi berean, haur hezkuntzako bigarren ziklotik aurrera irekita dauden ikastetxe gehienak ez daudela prest bi urteko haurren beharrei erantzuteko.



▲ Ttikiena haur eskolako langileak

Amaia Legarra, Ttikiena:
 “Hezitzaile bat 14 hurrekin ez da momenturo gertatzen dena ikustera iristen”

Leihoak

Lagun batzuk, etxe berri batera bizitzera joan ziren.

Etxe berrian zeudela, lehendabiziko egunean, kafea hartzen ari zela, batak bere bizilaguna ikusi zuen **maindireak zintzilikatzen**.

- Ze **maindire** zikinak **zabald**u dituen gure bizilagunak! Agian xaboi berri bat beharko du...Lagundu ahalko banio nik **maindire** horiek garbitzen!

Besteak begiratu eta isilik geratu zen.

Honela, bi edo hiru egun pasatzen ziren bakoitzean, bere bizilagunak **maindireak** eguzki eta haizetara jartzean, gauza bera errepikatzen zuen.

Hilabete pasa zenean ordea, erabat harrituta geratu zen. Bizilagunak **maindire** garbiak **eskegi** zituen! Eta lagunari esan zion:

- Begira! Arropa garbitzen ikasi du! Beste bizilagun batek erakutsi ote dio?

- Ez, maitia, gaur goizean goizago jaiki eta leihoetako kristalak garbitu ditut!

“Bizitza, gure begi aurrean jartzen dugun kristalaren kolorearen arabera da”

Hiztegia

Maindireak: sábanas

Zintzilikatu/eskegi: colgar

Zabaldu: extender





18 ukrainiar errefuxatu hartu dituzte Ziaurritzen

Lorea Peñalver Ziaurritzko herritarrak urteetan ukrainiar ume bat hartu zuen udan, Sasha. Bost urte zituenetik joan zen Peñalverren etxera udan, Arcoiris desagertutako erakundearen bitartez. Gerrak eztanda egin zuenean Sashak laguntza eskatu zion bere familiarendako, eta, horrela, Ziaurritzen hartu dituzte 18 pertsona. Hiru emakume dira hamabost adin txikikoekin, 17 urtetik beherakoak, txikienak bi urte ditu.

Lorea Peñalverrek bailarako eta inguruko bailaretako herritarren elkartasuna nabarmendu du: "Laguntza eskaini genuenetik bost egun besterik ez ziren pasatu iritsi ziren arte, eta inguruko herritarren laguntza izugarria izan da. Etxea Ziaurritzko herritar batek utzi digu, hutsik zegoena eta duela hilabete erositakoa.

Hankaz gora zegoen hiru urte hutsik zeramalakoa eta berehala etorri zitzaizkigun igeltsero bat eta iturgin bat laguntzera. Enpresaren bat ere laguntza eman digu, tximinia bat oparitu digute eta lurran jartzeko moketa bat. Izan ere, gutxiago etorriko zirela uste genuen eta beheko solairua, ikuilua izan zena, konpondu behar izan dugu. Sukaldea ere aldatuko zuen herritar batek emandakoa da. Eta, gainera, janaria eta oinarritzko produktu pila eman dizkigute inguruko herritarrek, etxeko biltegi txiki bat bete dugu janariaz".

Ez dakite zenbat denbora geldituko diren, etxearen jabeak datarik gabe utzi die, behar duten arte. Bitartean Nafarroako Gobernuarekin eta Gurutze Gorriarekin bildu dira, behar diren pausuak emateko. Umeak Larraintzarko ikastetxean hasiko dira apirilean.



▲ Iruñera iritsi zireneko irudia

Izan korrika laguntzailea

EKIN KORRIKARI!

12 euroren truke, garrantzitsuena lortuko duzu: AEKren euskaltegiei laguntzea. Horrez gain, pina eta txartelaren abantailak eskuratuko dituzu.

LORTU TXARTELA!
AEKren euskaltegietan
eta korrika.eus-en



22.korrika

HITZEKIN

Amurriotik Donostiara

2022ko martxoaren 31tik apirilaren 10era

Korrika kulturala eskualdean, ekimenez gainezka

Korrikaren azken edizioetan indar handia hartu du ekimen handiaren aurretik herriz herri ospatzen den Korrika Kulturalak. Pixkanaka motorrak berotzen joatea eta herritarrak Korrikaren eta euskararen aldeko uholdera batzea da egitasmoaren helburu, eta gure eskualdean ere, hamaika ekimen antolatu dituzte gurean martxan izan diren bi Korrika Batzordeek: Ultzama, Odieta, Atetz eta Anue bailarak batu dira batzorde batean, eta bestean, berriz, Imotz eta Basaburua ibili dira eskuz esku.

Antolatutako ekimenen artean, denetik egon da: musa, kontzertuak, pelikulak, bertsolaritza, tailerrak... martxoaren 18an izan zen lehen hitzordua, Olagueko ostatuan mus txapelketa baitzegoen antolatuta. Ondoren, martxoaren 25ean, haurrendako bertso tailerra, sagardo dastaketa eta bertso saioa izan zituzten Anotzibarren.

Martxoaren 26an ere bertsoak izan ziren protagonista, baina oraingo honetan Aizarozko Ostatuan. Mintxo Astiz, Idoia Granizo, Endika Legarra eta Sahats Aleman aritu ziren bertsotan. Hurrengo egunean,



▲ Bertso bermuta, Aizarotzen



▲ Bertso tailerra, Anotzibarren

Duo Otxo taldearen kontzertua izan zen Etxalekuko plazan. Euskal Herriko, Okzitaniako, Quebeceko, Galiziako edota Brasilgo doinuak jo zituen bikoteak.

Martxoaren 27an, berriz, haurrendako beste hitzordu bat izan zen Gartzarongo elkartean: Ana Ibañezek eta Dani Martirenak Amonarenean kea liburuak aurkeztu zieten txikienei –eta ez hain txikiei–. Martxoaren 31n, haurrendako beste ekimen bat izan zen, kasu honetan Larraintzarko ikastetxean: Zirkoloretsua ikuskizunaz gozatu zuten hurbildutakoek.

Apirilaren 1ean, beste hitzordu bat Basaburuko Oihanzabal eskolan: Hodei Magoa, eta apirilaren 3an, berriz, hitzordu bikoitza: Larra Bideak proiektuaren kontzertua Larraintzarren, eta umeendako Oker filmaren proiektzioa Erasoko zine klubean.

Bukatzeko, apirilaren 8an eta 9an ere hainbat ekimen izan ziren: Korrikako dokumentalaren proiektzioa, korrikaraokea eta merendua izan zituzten Beuntzako Ostatuan ostiralean, eta larunbatean, berriz, Irazozko iturrian 'Arnas dezagun' ekimena.

Bineta: Zugazart

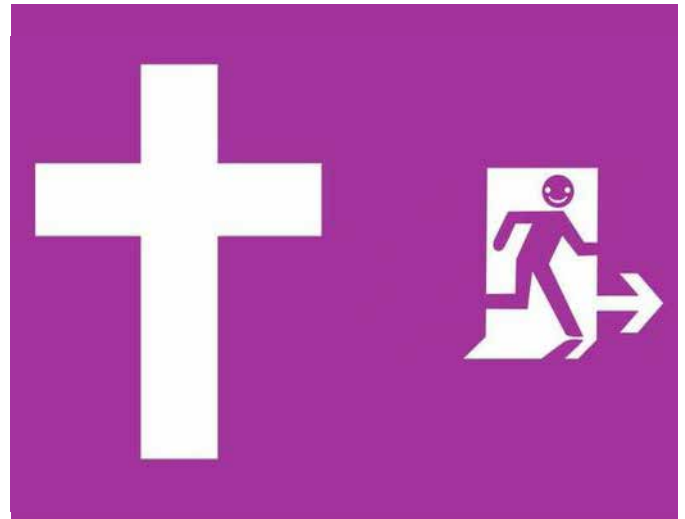




Apostasia kolektiborako bilera egin dute Aizarotzen

Erljio batetik ateratzeko aurrera eraman beharreko prozedura da apostasiarena. Aizarozko zenbait herritarrek modu kolektiboan egitea erabaki eta bilera informatiboa deitu zuten martxoaren 18an. Eliza katolikotik ateratzeko eman beharreko pausoan gaineko informazioaz gain, bete beharreko paperak ere eraman zituzten antolatzaileek, modu horretan, hasierako pausoa herritarrei errazago eginez.

Lehenagotik ere egin izan dira apostasia kolektiborako deialdiak gure eskualdean. Esaterako, duela hamar bat urte, Aizarotzen bertan antolatu zuen ekimena KolektiboBeltzak. Orduko hartan ere interes handia piztu omen zuen egitasmoak, baina geroztik urte asko pasatu direla ikusita, berriz egitea erabaki zuen Aizarozko lagun taldeak.



Izarpen gustu guztientzako aukerak ditugu EGUNERO!!!

Tfnoa.: 848 68 14 00 - 31867 Aroztegi - ATETZKO IBARRA



CAMPING - KANPINA

IZARPE
ULTZAMAKO ATEA - PUERTA DE ULZAMA

Hamarretakoak: Menudikoak, Txerri hankak, Tripakiak, Ajoarriero, Arrautzak....

Bermuta: Etorri gure pintxoz beteriko barraz gozatzeraz eta dastatu gure etxeko frito berriak.

Eguneko Menua: Etxeko janaria egunero.



Merenduak: Txokolate beroa txurroekin, etxeko tartak, bizkotxoak eta pintxoak.

Ostegunero: Pintxo-pote giro oberenean.

Asteburuak:

Asteburuko Menu berezia km·0 eta karta.



Paleta eta frontenis txapelketa bukatu da

Apirilaren 2an amaitu zen otsailaren 11n hasitako txapelketa.

Finalak frontenisekoarekin hasi ziren, 17:00etan. Maider Saralegi eta Eider Martirena, Ane Escala eta Uxue Mendinuetaren kontra lehiatu ziren eta bigarrenek lortu zuten txapela 21 eta 25.

Palako bigarren mailan Almandozko Xabier Alzugarai eta Iñaki Oskotz aritu ziren Peio Oskotz eta Aitor Baraibarrenen kontra, finalaurrekoan erraz sailkatu ondoren. Finalean ere Alzugaraik eta Oskotzek irabazi zuten 30 eta 19.

Palako lehenengo mailan, berriz Iñaki eta Mikel Razkin Koldo Barandalla eta Javi Belokiren kontra

lehiatu ziren txapela lortzeko. Iñaki eta Mikel Razkin gailendu ziren 20 eta 30.

Hirugarren mailan ez zen finalaurrekorik egon, talde bakarra osatu zuten izen eman zutenek eta ligaxkan lehiatu ziren. Finalean Xanti Etxarrik eta Etor Ijurkok osatutako bikotea Jon Mikel Jaunarenak eta Juan Jose Azpirozek osatutakoaren kontra jokatu zuten. Lehenengoak lortu zuen txapela 30 eta 28.

Osotara 32 bikotek eman dute izena txapelketan: zortzik frontenisean, bostek hirugarren mailan, bederatzik bigarren mailan, eta hamarrek lehenengo mailan.





Iazko etenaren ondoren, Ultzama Traila ospatuko da apirilaren 23an

Honezkero zabalik da Ultzama Trail mendi lasterketan izena emateko aukera. Koronabirusaren pandemia tarteko, kirol ekimena antolatu gabe gelditu zen iaz, baina aurtengoan, berriz ere martxan jartzea erabaki dute antolatzaileek. Apirilaren 23an egingen da aurtengo mendi lasterketa, Larraintzartik abiatuta.

Aurreko edizioetan bezala, aurtengoan ere bi ibilbide desberdin jarri dituzte aukeran antolatzaileek: ibilbide luzea, 19 kilometrokoa, edo motza, 8,5 kilometrokoa. Dorsalak egunean bertan banatuko dira goizeko 9:30etatik 10:45era bitartean, eta lasterketaren irteera, berriz, goizeko 11:00etan izanen da.

Izen-ematea herrikrosa.eus helbidearen bidez egin beharra dago.



Pandemia dela eta geldialdia izan ondoren, aurtur bueltan izanen da Ultzama Traila



TXAKUR JANARIA

CARLOS 660781595
Pili 650206699





Eskualdeko bikote bakarra Euskal Herriko Mus Txapelketako finalean

Imozko Latasako Juan Miguel Loidi eta Joxe Mari Urbietak dira Euskal Herriko finalera iritsi diren eskualdeko hirritar bakarrak. Baigorri izan da, apirilaren 9an eta txapela Nafarroan gelditu da. Jesus Zubiri eta Iban Zubiri Iberoko bikoteak irabazi du. Bigarrenak, Larre Pierre eta Larre Gerard Heletako bikotea izan da.

Martxoaren 13ra arte jokatu ziren herriz herriko kanporaketan ondoren, martxoaren 26an izan zen, Iruñean, Nafarroako finala. Gure eskualdean parte hartu duten 47 bikoteren artean zortzik lortu zuten sarrera Nafarroako txapelketarako: Aingeru Etaio eta Joanes Oskotz (Igoako kanporaketan), Josu Beaumont eta Peio Ganboa (Jauntsaratsen), Unai Larraiotz eta Imanol Iragi (Iraizotzen), Patxi Etxeberria

eta Eneko Berasain (Aroztegin), Juan Ignacio eta Asier Larraiotz (Aroztegin), Juan Miguel Loidi eta Joxe Mari Urbietak (Latasan), Juanjo Jaunarena eta Manolo Niebla (Gartzaronen); eta, azkenik, Goretti Etxepare eta Asier Nagore (Aizarotzen).

Haietatik, esan bezala, bakarra da Euskal Herriko finalean izan dena, Juan Miguel Loidi eta Joxe Mari Urbietak osatzen duten bikotea.

Aurretik, apirilaren 2an, Leitzan izan zen 2020ko Euskal Herriko Mus Txapelketako finala, izurriteak bi urtez atzeratu duena. Bertan lehiatzeko sarrera lortu zuten orduan Patxi Etxeberriak eta Eneko Berasainek osatutako bikote iraizoztarrak.



Mus txapelketa Izarpe Kanpinean ▲

Eman izena apirilaren 29tik maiatzaren 10era

Lanbide Heziketa



Administraritzza
Goi eta Erdi maila

Natura Ingurune eta
aisialdiko gidaria
Erdi maila



Mekanizazioa
Erdi maila



Erizaintza Zainketa
Lagungarria
Erdi maila





Errosarioko Amaren irratia: frankismo garaian Nafarroan euskaraz emititu zuen lehen irratia, Berueten

Oier Fuentes zinemagile beratarra gure eskualdean dokumental bat grabatzen ari zela jakin genuen duela zenbait hilabete, eta gaiaren inguruan galdetzen jarrita, hara zein historia ederrarekin egin genuen topo: 50. hamarkada bukaeran, Berueteko parrokian irradi bat euskaraz emititzen aritu omen zen, bertako apaizak bultzatuta. Garai hartan Nafarroan euskaraz emititu zuen lehendabiziko irratia izan zen Berueteko Errosarioko Amaren irratia.

Jose Manuel Lasarte apaiz etxarriarra izan zen Berueteko irradiaren sortzailea. Nartxi Nabarro beruetearrak hurbiletik ezagutu zuen elizako irradi hura, eta hark kontatu digunez, garai hartarako oso aurrerakoia izan zen Lasarte, aldaketa ugari ekarri zituen Beruetera eta eskualdera. "Asko harrotu zuen Berueteko eliza eta ohiturak berritu zituen. Esaterako, lehen aldiz elizkizunak euskaraz egiten hasi zen", azaldu du. Elizako kanta ere euskarara ekarri omen zituen apaizak.

50. hamarkadaren bukaeran sortu zuten Berueteko irratia. Data zehatzik lortu ez badugu ere, 1958. urtearen bueltan izan zela uste da. "Hasieran, bozgorailu bat jarri zuen Lasartek elizaren gainean, eta mezak hortik botatzen hasi zen. Adineko jendeak, gaixorik zeudenek edo elizara hurbildu ezin zutenek etxetik entzun zezaketen meza modu horretan", kontatzen du beruetearrak. Baina garai hartan baserrietan ere jende asko bizi zen, eta horiengana nola iritsi zitekeen pentsatzen jarri zen apaiza. "Horrela pasatu zen irradiaren ideia".

Antena elizan, igorgailua sakristian

Esan bezala, elizkizunak hedatzea zen irradiaren hasierako helburua, eta elizari guztiz lotua zegoen. "Garai hartan elizkizunak oso ugariak ziren, eta guztiak emititzen ziren irratitik: goizeko meza, arratsaldeko arrosarioa, norbait hiltzen zenean egiten zen bederatziurrena eta abesten ziren erresponstuak...", azaltzen du Nabarrok. Kontuan izatekoa da garai hartan irratia ez zela ohikoa, eta etxe askotan orduan hasi zirela aparatuak jartzen. Beruetearrak barrez gogoratzen du haren aitaxi nola gelditu zen txundituta sukaldean jarri zuten kutxa hark hitz egiten ziola eta atzean inor ez zegoela ikusita.

Ekipamendu aldetik oso sinplea zen Errosarioko Amaren Irratia: disko-jogailu bat, magnetofoi bat eta diskoak. "Magnetofoi motorreko atzeko partean jarri eta herri batetik bestera ibiltzen zen Jose Manuel apaiza, ez dakit nola moldatzen zen ere!", gogoratzen du Nabarrok. Herriko festetara bertsolariak edo musikariak etortzen zirenean, ez omen zuen aukerarik galtzen, eta beti grabatzen omen zituen saio horiek, festa ondoren irradian berriz ere botatzeko.



Gazte garaian etxean zuten irradi zaharra
ongi gordea du oraindik Nartxi Nabarrok beruetearrak



Hasieran elizako kontuak soilik emititzeko bazen emisorea, pixkanaka bestelako gaiak ere jasotzen hasi zen. Nabarro esatari bezala aritu zen bertan. "Eguerdie partean inguruko berriak ematen ziren: norbaiti behor bat galtzen zitzaionean, adibidez, irratitik zabaltzen zen jendea jakinarazteko, edo herrian giltza batzuk agertzen baziren...". Herriarren kontu xumeak ziren, baina aurrerakuntza handia suposatzen zuen Beruete bezalako herri txiki batentzat.

Gerora, norbaiti musika eskaintzeko aukera ere zabaldu zuten. Postariak herri guztietatik gutunak eramaten zizkien sakristiara, halako egunetan halako diskoa jartzeko eskatuz. "Jendeak diskoak eskatzen zituen eta guk jarri egiten genituen, gaurko binilo handi horietakoak izaten ziren, minutuko 33 bira ematen dituzten horietakoak", dio.

Basaburutik mundura

Tira... mundura esatea gehitxo izanen da agian, baina egia da Berueteetik emititzen zen irratia hura, Basaburuan eta Ultzama aldean ez ezik, Nafarroako beste eskualde askotan ere entzuten zela. "Ez dakigu seinalea noraino iristen zen, baina badakiguna da Leitza, Larraunen, Lekunberrin, Ezkurra aldean eta beste toki askotan ere entzuten zela, eta herri horietatik ere gutun ugari jasotzen genituen. Adibidez, Gartzaronen norbait hiltzen zenean, bederatziurrena egiteko apaizari ordaintzen zioten, eta arrosarioa, errespontsua eta ondorengo gure kantuak irratiz emititzen ziren. Horrela, familia Beruetera etorri beharrean, etxetik entzuten zuten", azaldu du Nabarrok.

Ez dakigu zehazki zenbat urte eman zituen aktiboan Berueteiko Errosarioko Amaren irratia, baina Nabarro kalkulatu du 8 eta 10 urte artean emititu izan zuela. Irratia itxi baino lehenago, Arrate Irratira mugitu zen bera, baina Jose Manuel Lasartek jarraitu zuen emititzen.

Baina... zergatik amaitu zen? Zergatik eten ziren irratiko emisioak? Hasteko, kontuan izatekoa da frankismo betean zeudela, eta garai hartan zaila zela erregimenaren kontroletik kanpo gauzak egitea, are gutxiago euskaraz. Bada, erregimen hark onda motzetik FMra jauzi egiteko momentua aprobetxatu zuen tokiko irratia txiki asko ixteko. "Irratiak ixteko aitzakia izan zen 'onda corta' hori oso mugatua zela, ongi sintonizatzeko tokirik ez zegoela eta FMra pasatu behar zela... zer gertatu zen? Euskarazko irratia ia guztiak itxi zituztela horrela". FMTik emititzen hasteko baimenak

Madrilatik etorri behar ziren, eta diru asko kostatzen zuen horrek. "Begira zenbat urte pasa diren, eta gauza batzuk ez dira gehiegi aldatu, eh!", gehitu du Nabarrok.

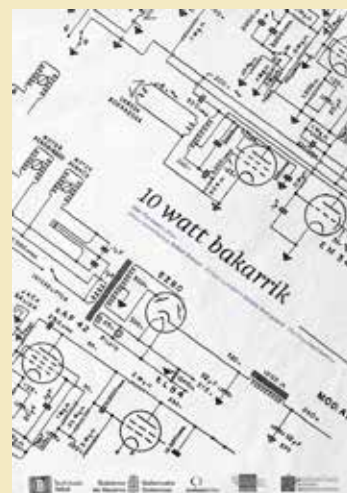
Irratia gelditu zenean, Jose Manuel Lasartek Arantzako apaiz Esteban Irigoien saldu zion ekipamendu osoa. Arantzako irratia inguruan dokumentala egin duen Oier Fuentesek kontatzen duenez, motor txiki batean eraman omen zituzten trasteak Arantzaraino. Hor bukatu zen Berueteiko Errosarioko Amaren irratia historia. Hark utzitako aztarnak bizirik jarraitzen du oraindik, dena den...



Euskalerrira irratia Nafarroako euskal irratigintzako aitzindariak omendu zituen 2010an, tartean Nartxi Nabarro eta Arantzako Esteban Irigoien

10 watt bakarrik

Horixe da Oier Fuentes beratarak amaitu berri duen dokumental laburraren izenburua. Ikus-entzunezko lan horretako protagonista Arantzako irratia bada ere, Berueteako ere badu bere lekua. Gainera, dokumentalerako zenbait irudi gure eskualdean hartuak dira, Larraintzako Iñaki Larraiotzen estudioan, besteak beste. Azpitituluei azken errepasoak ematen ari da momentu honetan Fuentes, eta espero du hemendik gutxira ikus-entzunezkoa mugitzen hasi ahal izatea. "Jaialdi txiki batzuetara bidaltzen ari naiz momentuz, eta ondoren hasiko naiz herrietatik mugitzen. Espero dut zuen eskualdera ere iritsiko garela", dio.







Erretiroa hartu du Esteban Erice Ultzama aldeko ogi banatzaileak

Esteban Erice Goldaratzek 27 urte daramatza errepidean, eskualdean ogia banatzen. Eskualdean baino, egokiagoa da eskualde erdian esatea, bere anaiak egiten baitu beste erdia. Eta ogia bakarrik ez, denetarik banatu du. 27 urte eta 740.000 kilometro. Berak dioen bezala, denetatik gertatu zaio. Urtarrilaren 2an izan zen bere azkeneko eguna.

Gendulaingoak, peto-petoak dira Esteban (63) eta Javier Erice Goldaratz (61) anaiak. Gurasoen etxea 1820an egin zuen haien arbaso Juan Ericek eta ondo-ondoan egin dituzte bereak bi anaiak. Baita Esteban Ericeren semeek ere, lurrarekiko maitasun hori jaso baitute berarengandik. "Oso errotuta nago herri honetara, bakarrik geldituko banintz ere ez nuke inolaz utziko. Hemen mendiko bide guztiak ezagutzen ditut. Ordea,

lruñera joaten banaiz sartu beharko ez nukeen tokian sartzen naiz berehala".

Anaia gazteak, Javierrek, denbora gehiago darama banaketan: "10-12 urte lehenago hasi zen, bizitza osoa darama, eta oraindik pare bat urte gehiago egingen ditu". Hari ere egin beharko diogu erreportajea Pulunpen, beraz, baina oraingoan, erretiroa hartu berri duen Esteban Ericerekin izan gara.

Hastapenak

Esteban Erice Goldaratzek Danonen egiten zuen lan, Iraitotzen. 17 urtez bertan aritu ondoren, 35 urte zituela, fabrika itxi zuten. "Itxi zutenean Madrilera edo Sevillara joatea proposatu ziguten, baina ni ez nengoen hainbeste maite dudan herrialde hau uzteko prest. Enpresa ikustera ere joan nintzen Madrilera, Tres Cantosera, baina ez, ez...".

Zainek bultzatu zuten, beraz, ogia banatzera. "Nire anaia Gerendiango beste batekin aritzen zen eta orduan Gerendiango honek uztea erabaki zuen. Nire anaiak esan zidan, 'hori bai, badakizu, larunbatetan, igandeetan eta jai egunetan ere lan egin beharko duzula, egun guztietan!' Baina, orduan banituen nire seme-alabetako bi eta aurrera egin behar genuen halabeharrez. Berehala, beraz, indemnizazioarekin plaza erosi nion Gerendiangoari, eta 27 urte eman ditut honetan!".

Eta, bai, lana gogorra izan dela onartzen du, baina ez da kexatzen. "Horrela atera dugu bizitza aurrera, ez gara aberatsak egin baina zorrak kitatzen joan gara (barreak)". Lan asko, eta egunero. "Egunero egin behar duzu lan, eta badira egunak gorputz txarra edo lunbagoa duzun egunak, baina horietan ere joan beharra duzu. Erosoago nengoen Danonen, baina, tira, merezi duen jende asko ezagutu dut, eta orain



Esteban Erice Goldaratz, Xientronean, familiaren betiko etxearen aurrean

“Merezi duen jende asko ezagutu dut”

erretiroari eskatzen diodan gauza bakarra osasuna da, disfrutatzeke”.

740.000 kilometro

Zenbat ogi banatu duen ez daki, baina hori da, bere kalkuluetan, egin dituen kilometro kopurua urte guzti hauetan: 740.000. Asko dira, eta gauza asko gerta daitezke ibilbide luze horretan. Hainbat istripu eta susto autoarekin, baita beste batzuk bazterretik erremolkearekin atera behar izana ere. Baina, batez ere, herritarrekin egin duen harreman estuarengatik, laguntzeko aukera ere izan du. “Bakarrik bizi zen norbait etortzen ez zenean nik abisatzen nituen herritarrek. Bati iktus bat eman ziolako, adibidez, gero horretaz hil zen gaixoa... beste batek tetanosa zuen eta 90 urte zituen gainera, ni konturatu izan ez banintz hantxe geldituko zen...

baina gero urte asko bizi izan zen! Gutxienez 99 urte bete arte!”, dio.

Hain zuzen ere, lehen aipatu bezala, jendearekin egindako harremanek bete dute gehien. “Ni oso pozik izan naiz jendearekin! Esaten zidaten, “jendearekin ohitu beharko zara baina jendeak ni maite ninduen, behintzat hala uste dut”. Eta ongi uste ere. Kazetari honek Gartzarongo herritar batekin topo egin zuen Gendulainerako bidean eta hauxe esan zion herritarrek: “Aiii Estebanengana, joe egunean bertan enteratu ginen, eta penaz gelditu ginen ez baikenion opari bat ere egin!”. Ericeri esan diogu. “Bada, herri batean plaka bat ere egin zidaten! Asko eskertzen dut, beren modua da nire lanarekin pozik egon direla esateko”.

Gizartea aldatu da

Kilometro asko eta baita urte asko ere, 27 urtetan gauzak aldatu dira, eta ogian ere islatzen da hori. “Lehen egunero jaten zen ogia, eta askoz gehiago. Oraingo gazteriak

beste ogi mota batzuk jaten ditu, gehiago zaintzen dute beren burua. Lehen edozeinek eskatzen zizkizun bost ogi barra, orain hori arraroa da, ogi bat, ogi t'erdi... familiak ere txikiagoak dira, ez da hainbeste ume izaten. Gainera, zonaldea ere aldatu da, lehen gehiengo abeltzaintzatik edo nekazaritzatik bizi zen, orain turistikoa da. Landa etxeak daude eta asteburuetan ere badago jendea, baina kalkulaten zailagoa da. Ogi gehiago hartzen duzun egun horretan agian haiek ekarri dute lruñetik, eta betikoa hartzen duzun egun horretan agian bat-batean norbaitek 15 ogi eskatzen dizkizu, bazkaltzera 25 etorri direlako”.

Honezkero ez du gehiago kalkulatu beharrik izanen. Urtarrilaren 2an egin zuen lan azkenekoz. Geroztik, dena den, lanik ez, baina ez da geldirik egon. “Jubilatu eta hurrengo egunean txakurra hartu eta basurde arrasto bila joan nintzen, ehiztaria baitnaiz. Baratza ere badugu eta asko gustatzen zaigu, egurra egitea...”. Bejoindezula, Esteban!

Zorionak Zorionak !



Zoriondu zure laguna
Pulunpen!
pulunpe@gmail.com



Suarbeko notarioak edo eskirauak

Gaur, Suarbeko **Etxebertzeko** notarioak dakartzagu hona, hemen ere Beuntzan bezala hiru notario izan ziren XVIII. mendean.

Martin Juarbe Iraizotz eta Regil (1684-1722)

Fernando Juarbe Ureta (1714-1734)

Fernando Juarbe Ardaitz (1762-1796)

Aita, semea eta biloba, hurrenez hurren, ehun urte baino gehiagoan.

Harreman handia izan zuten Beuntzako notarioekin. Hor ikusiko ditugu behin baino gehiagotan Beuntzako **Bastallenekoa** Etxebertzeko haurren atautxi edo amautxi.

Ikus dezagun orain norekin ezkondu ziren:

Martin, ama Eltsoko **Ezkurdikoa** zuena, Catalina Ureta Urotzekin, Ardanazko **Ureta** etxekoa (1)

Martinen seme Fernandok ere, hegoaldera jo zuen, Belaskoaina, eta Bernarda Ardaitz Orderitzekin ezkondu zen. Etxauriko notario edo eskirau baten alaba zen.

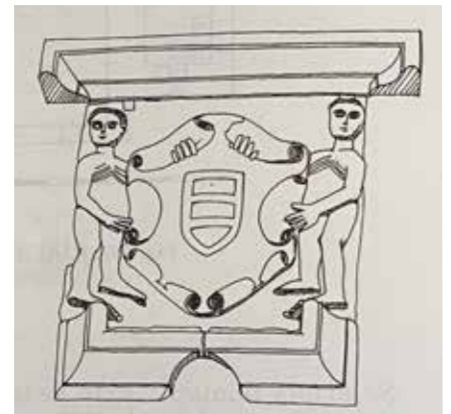
Eta aurrekoaren seme Fernando, gure uste osoan, mutilzahar gelditu zen.

Honekin bukatu ziren 1500. urtetik bederen Juarbe deitura zutenak, 1745an etxeko alaba Teresa Juarbe Ardaitz Fernando Santesteban Larraiarekin ezkondu zenean, Zabaltzako semea zena. Eta Santesteban deitura honek ehun urte iraunen zuen, etxea saldu artio.

Eta, jakina, aipatu gabe ezin utzi bertako apezak ere. Ez dakigu zenbat izan ziren, baina izan zirela bai. Errate baterako Ilarregin, 1770 eta 1850 bitartean edo, bi apez izan ziren etxe honetakoak. XVII. mendean seme-alaba baztartak ere ikusi ditugu Etxebertzean, baina

mende horretan hori ez zen hain larria. Moral zorrotza geroxeago etorri zen.

(1) **Ardanaz** Txurdan Eguesibarren dagoen herri polit bat da. Ardanaz jarri dugu jendea ez nahasteko, baina euskaraz jarri behar bagenu, Ardatz jarri beharko genuke.



Armarriaren marrazkia. ▲
Catalogo Monumentaletik hartua



Juanito Ariztegi eta bere andreak etxea konpondu ondorengo fotografia. ▲



Suarbeko notarioen historiaz gehiago jakin nahi duenak audioz entzun dezake (Amezti.eus-en ere jarri dugu)

Etxebertzea famatua

Osoezagunadaetxe hau. Itxurazongi nabarmena da gainera, horrengatik izanen da. Suarbera sartu orduko, ezkerretara lehen etxea ikusgarri gelditzen da: ateko dobela zuriduna eta etxaurre deigarria, zinez polita. Herri horretara joan eta fotografia kamara duen guziak aterako dio fotografia. Ariora, nekez izanen da etxe hau bezain fotografiatua.

Etxebertzea deitzen diogu eta paperetan ere hala ageri ia beti, baina garai batean **jauregia** izan zen eta Jauregia bezala ere ezaguna izan zen. Baina hauek aspaldiko

kontuak dira, 1500. urtekoak eta oraindik lehenagokoak ere bai.

Hala ere, aurten, fotografoa hartu eta izan nintzen argazki batzuk ateratzen, eta pareta biluziak-eta ikusiz, zenbait ezusteko hartu nituen.

Etxaurreko pareta harri landuz egina, ez da gure alderdiko harria ordea, nik beti entzun dudanez, **hareharria** deitzen diote honi. Pentsa, hau egin zutenean mandoz ekarriko zituzten harri hauek, ez dakigu seguru nondik, baina urrutitik, harri mota hau ez baita hemengoa.

Eta zer erran bertze honetaz? Balkoiko ate gaineko harrian jartzen duenaz, alegia?

JOSE MARIA YRI

ARTE AÑO 1889

Jose Maria Yriarte año 1889. Nola liteke hau? Etxaurre hau askoz ere zaharragoa baita. XVI. edo XVII. mendekoa bai. Hala ere, erran

behar da ateko dobela berriak direla. Argi dago, egin berriak balira bezala baitaude.

Zeharreko paretak ere zaharrak dira, harri oso xehea sabaieko pareraino eta handik gora harri larriagoa. Seinale garbia paretak altxatuak izan direla geroztik.

Eta pareta beretatik ere iduritzen zaigu etxe hau noizbait ez zela orain bezalakoa zabaleran baino frankoz gehiago dena luzean. Etxe hau karratua izanen zela iduritzen zaigu eta teilatua ez bi uretara, lau isuritara baizik, garai haietako jauregiak bezala hain zuzen.

Zerbait gehiago jakin nahi duenak, entzun beza **amezti.eus**-en jarri dugun ahoz grabatutakoa. Audioa edo Podcasta erraten diote honi.



Txurdan

Patxi Oskotz

OHARRA: Notarioetan jarri ditugun data horiek, lanean aritu ziren urteei dagokie.



Jose Maria Iriartek konpondu ondoren nola gelditu zen ikus dezakegu



Fatxadan, erdiko leihoaren bialdamenetan, pilareak, apaingarri gisa jarriak.

Hiztegia

Mendea: siglo

Baztarta: bastardo, aita ezezagunaren umea

Nabarmena: llamativo, notorio

Dobela: arku bat egiteko erabiltzen den harri bakoitza.

Etxaurrea: fachada

Ariora: Arabera (Ariora, gure alderdiko hitza da)



“Norberak etxean botikin bat egiteko balio beharko ligukete sendabelarrek”

'Sendabelarrek dakitena' liburuaren idazlea eta naturopata da Garbiñe Larrea urnietarra, eta martxoaren 11n Larraintzarko zentro zibikoan izan zen liburua eta hurbilean dauzkagun zenbait sendabelar aurkezten. Gure egunerokoan arreta gehiegirik jartzen ez diegun lore eta landare horien inguruan gehixeago jakiteko aukera ederra ematen du liburuak. Esan Erran irratian Larreari egindako elkarrizketa ekarri dugu orri hauetara.

Naturopata zara... baina, zer da zehazki naturopatia?

Ogibide bat da naturopatia, azken urteotan legeztatze bide bat jorratzeko borroka betean dagoena. Izan ere, ez da ikasketa ofiziala eta errekonozitua, baina guk badugu kolegio bat, eta erronka da ikasketa ofizialak eta homologatuak izatea hauek. Ahalik eta prestakuntza osatuena jasotzen dugu guk, bukatzen ez den prestakuntza da, bizi guztian jarraitu behar dena, nire ustez.

Eta naturopatiaren barruan, sendabelarren gaiak garrantzia handia du, ezta? Nola iritsi zinen mundu horretara?

Ni sendabelarren tradizioetik nator bereziki, baina berritzeko beharra ere sumatu dut eta ez naiz horretan bakarra aritzen. Eta nola iritsi nintzen? Bada, nik esan ohi dut beharragatik iritsi nintzela mundu

honetara, nik ez bainuen honetan lan egiteko asmorik. Zuzenbidean lizentziatua naiz, baina gaztetan gaixotu egin nintzen eta laguntza behar izan nuen. Bide luzea izan zen, eta bide horretan etxean zegoen tradizio bat behin eta berriz ikusten joan nintzen, sendabelarrena. Azkenean ogibide bihurtu zela esan dezaket, hurbileko jendea aholku eske hasi zelako, eta orduan trebatzeko bide bat egin nuen.

Entzun dugu liburua idazteko ideia tailer batean sortu zela...

Hala da, bai. Tira, nik apunteen oso oroitzapen txarra dut fakultatetik, eta ez nuen nahi nire ikastaroetan

“Gaztetan gaixotu eta etxean zegoen sendabelarren tradizioan arakatzen hasi nintzen”

hori gertatzerik, jendeak aurpegira begiratzea nahi nuen. Ikastaroek praktikotik gehiago dute, saiatzen naiz apunte ahalik eta hornituenak ni neroni ematen, eta ikastaro bakoitzean, talde bakoitzarekin, galderen eta planteatzen zizkidaten erronka desberdinen bidez, apunte horiek eraldatzen ari zirela sumatzen nuen. Beti zegoen jendea horiekin liburu bat egiteko esaten





zidana, baina nik ez nuen ez asmorik eta ezta gogorik ere. Baina, azken ikastaroetako batean, Maitane Gartzandia Argiako maketatzaila izan nuen ikasle, eta hark proposatu zuen lantaldean. Egia esan, ez da bilatutako zerbait izan.

45 sendabelar hautatu dituzu liburuan. Ez zen aukeraketa erraza izanen, ezta?

Ez da erraza izan, ez. Ematen ditudan hitzaldietan gertatzen da badagoela nirekin erdi-haserre dagoen jendea, haiek erabiltzen dituzten sendabelar batzuk jaso ez ditudalako... Hautaketa guztiek dute injustua izateko arrisku hori, zerbait garrantzitsua kanpoan uztekoa, baina noski, liburuak ia kiloa pisatzen du, eta orrien muga inportantea zen. Lehenatasuna eman diet Euskal Herrian dauzkagun landareak izateari, galtzeko arriskuan ez egoteari, norberak etxe inguruan ditueni eman diet garrantzia, baita loreontzi batean edukitzekoei ere, uste baitut landatzeko modukoak direla horietako asko. Beraz, arruntenetatik eta gertuen

ditugunetatik hasita egin dut hautaketa. Saiatu naiz publiko orokorrarentzat eta osasunaren zainketa zabal baterako baliabideak ematen, balio anitzeko landareetan zentratu naiz.

Sendabelarrak erabiltzeko moduak ere asko dira...

Bai. Ikastaro praktikoetatik natorrenez eta jarduera hau egitearen poderioz ikasten denez, oso argi nuen sendabelar bakoitzari erabilera nagusiki praktiko bat eman behar niola. Izan daiteke infusioan, edo ukendu bat eginez, edo alkoholetan beratzen utzita... hemen sendabelarrak modu desberdinetan eraldatzeko teknikak ari gara lantzen. Ideia da norberarentzat behar adina botika egitea, azken batean, etxerako botikin bat egiteko balio beharko ligukete. Liburuan bertan erabilerei buruzko atal bat badago, modu seguru eta eraginkor batean erabiltzen jakin behar genuela uste nuelako, biltze prozesutik hasi eta bukaerako eraldatze faseraino. Hor, teknikaren ikuspegitik ere zehaztaperen dezente

“**Pandemia dela eta, jendeak osasunera hurbiltzeko beste jarrera bat duela sumatu dugu**”

daude, nahi nuelako orain arte norbaitek erabiltzen dakien lore edo landare bati erabilera berriak ere ematea.

Osasunaz hainbeste hitz egiten dugu garaiotan... zer moduzko erantzuna izan du liburuak?

Hau ez genuen propio egin, baina ARGIAK proposamena egindakoan pandemia betean geunden, eta jakitun ginen jendeak osasunera hurbiltzeko beste jarrera bat zuela. Ez nuke esanen oportunistak izan garenik, baina egia da emailtza horrela izan dela. Liburua aurkeztu genuenetik zeresan handia eman du eta harrera oso ona izan du, deigarria da bi hilabetetan lehen edizioa agortu izana. Nire ustez, harrera hain beroa izan bada horren gose bat zegoelako da.

Hurbilean dugun sendabelar ohiko baten adibidea...

Larraitantzarko hitzaldian aurkeztu zuen sendabelarretako baten azalpenak emateko eskatu genion Larreari, eta ondokoa aukeratu zuen: “Errazenetakoa eta ugariena dagoenetako bat atxikori belarra da, kardabera edo pixabelarra ere esaten diote batzuek. Orain lore horiak agertzen hasi zaizkio, eta hostoak ere geroz eta nabarmenago. Lore honekin Euskal Herrian zelai bete-beteak ditugu, baina edozein bide bazterretan edo espaloietan ere topa dezakegu, apenas lurrik

ez dagoen tokian ere jaio eta garatzeko gai baita. Sustraietatik lorerraino da hau botika bat: hosto eta lorea lehortu eta besterik gabe infusiotan hartzea oso ona da gibela, behazuna eta giltzurrunak garbitzeko. Bestetik, linafaren drainatzaile on bat ere bada: azala garbi izateko eta udan eguzkia hartu baino lehen azala prestatzeko hartzen zela gogoratzen dut. Funtzio desberdinak betetzen dituen landare konplexua da, gure artean oso arrunta dena eta oso eskura duguna”.





Panaderoa

eta panaderia

Aitzakiarik gabeko plana

Neuk esango dizuet nola egingo dugun: gauza hauek egiten diren moduan. Lehenengo, gauza batzuk hobeto egiten hasiko gara. Horrek ez du kalterik ekarriko. Horrekin batera, utzi egingo diogu gaizki egiten duguna egiteari. Onena bakoitzak bere partea egitea izango da, hori gabe ez goaz inora. Eta ondoren ikusiko dugu nola konponduko ditugun beste kontu batzuk, denon artean egitekoak. Txandak egin beharko dira beharbada, ikusiko dugu. Ordurako nahikoa lan izango dugu aurreratuta, eta egin duguna egiten ikasitakoak lagunduko digu hurrengo erabakiak hartzen.

Lehenbiziko, gauzak hobeki egiten HASiko gara. Eta horretarako, punta batetik edo bestetik has gaitezke, baina inportanteena hastea da. Eta horrekin batera UTZI gaizki egiten edo esaten duguna.

Esaterako, gure aurrekoek panaderoari okiña esaten zioten (Hortik dator adibidez Okiñena deitura, gure alderdian nahiko hedatua dena) Gero noizbait hitz hori utzi eta panaderoa esaten hasi ziren.

Ez al zara ohartu liburuetan, irratan, telebistan, okin erabiltzen dutela? Eta guk zergatik ez dugu ibiltzen **Okin** eta **Okindegia**? Hastea da kontua, ohartzen hastea lehen lehenik eta gero erabiltzen hastea.

Goitiko partean dakardan bezala, lehenik hobeki hitz egiten HASi eta aldi berean gaizki hitz egiteari UTZI. Horrela bi on ditugu. Eta dioena gainera, *Onena bakoitzak bere partea egitea izango da, hori gabe ez goaz inora.*

Beste punturen batetik hasi nahi duzula? Has, has, mila punta eta puntu ditugu hobetzen hasteko,

baina has nonbaitetik, kontua hastea da.

Esaldi zaharrak dioen bezala: *hasiak egina dirudi.*

Gaur ere ardo frexkoa behar genuen ba, eta Bizkaiko idazle emakume batengana jo dugu, Irati Jimenezengana.



Txurdan

ZORREN AITORTZEA: Irati Jimenezen "Begiak zabalduko zaizkizue" liburutik hartutako zatia dugu goitiko parte. Liburu hori euskal literaturaz da, esate baterako, nola hobetu; eta beste gauza franko gehiagoz. Guk, euskarari nola eman bultzada bat azaltzeko erabili dugu.



▲ Begiak zabalduko zaizkizue liburua



▲ Olagueko okindegia. Zurean OKINDEGIA jarri dute.

Euskaraz eta okerrik gabe. Eskerrik asko, Juan Martin eta Mirentxu Etsain Ilarregi anai-arrebei.



Idoia Francok, Eguarasko auzokideak, GAIA aholkularitza jarri du martxan



GAIA aholkularitza enpresa sortu du Idoia Francok. Beren kudeaketan jasangarritasuna barneratu nahi duten enpresak laguntzea da bere helburua, jasangarritasun ekonomikoa, soziala eta ingurumenarena. Ingurumen Zientziak ikasi nahi bazituen ere, azkenean Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza egin zuen, eta urteetan finantza sektorean lan egin ondoren –horietatik hamar Londonen–, orain bi alorrak uztartu ditu Eguaratsen.

Palentziako mendialdean jaioa, zazpi urte daramatza Eguaratsen Francok. "Nire alabarekin haurdun nengoela etorri ginen. Patuak Nafarroara ekarri ninduen, nire izenaren jaioterrira, nire senarrari lan aukera bat atera zitzaiolako. Landa eremura mugitu nahian Eguaratsen bukatu genuen". Bera jaio aurretik gurasoak eta ahizpa zaharra Donostian bizi izan ziren. Ahizpari Idoia izena gustatu zitzaion garai horretan eta horregatik jarri zioten Idoia.



▲ Idoia Franco Juarros

Nondik sortu da proiektua?

Bokazioz etorri da. Mendialdeko herri batean jaio nintzen, natura maite dut eta hura babesten lagundu nahi dut. Bidaiatu egin dut eta gertutik ikusi dut gure jarduerak ingurumenean eta jendearen duen inpaktua eta iruditzen zait gauzak beste modu batean egin daitezkeela eta egin behar direla. Horretara goaz, legea aldatzen ari da eta enpresei txostenak eskatzen zaizkie gauzak modu jakin batean egin behar direlako, bestela ez zaie dirulaguntza publikorik edo finantziario pribatua eskaintzen. Kontsumitzaileek ere gauzak nola egiten diren begiratzen dute."

Nola erantzuten dute enpresek?

Aldaketak dira, eta aldatzea zaila egiten zaigu. Gainera, enpresa txikiek eta ertainek karga handiak izaten dituzte, exigentzia handiak eta, beharbada, ez hainbeste baliabide. Baina pentsatu behar dute horrek etekinak eta dirulaguntzak ekarriko dizkiela. Batzuetan inbertsioa ere ez da hain handia izan behar. Ideia okerrren bat ere izan dezakegu pentsatuz horrelako aldatetek inbertsio oso handiak eskatzen dituztela. Batzuetan gauza txikiak nahikoa izaten dira.

Adibidez?

Ez da beharrezkoa teilatu guztian eguzki panelak jartzea ezin baduzu hainbesteko inbertsioa egin. Baina orduan kontratua aldatu dezakezu eta iturri jasangarrietatik datorrena kontratatu, eta hori oso aldaketa txikia da. Sozialki ere gauza asko egin daitezke, berdintasun plan xume bat adibidez. Edo zure kudeaketa ikuspegia berrikusi, zure kontratazio irizpideak, ordainsaria nolakoa den, ea langileek aukera berdinak dituzten, kontziliazio planik dagoen, garatzeko aukera ematen zaien langileei, pertsonalki eta profesionalki.

Enpresa batek zuregana jotzen duenean, zer egiten duzu?

Edozein pausu eman baino lehen, lehenengo gauza, materialitate analisia egitea da. Hau da, ikusi behar dugu zer arlo nabarmentzen diren enpresan eta zer kalte sortzen diren jardueratik. Adibidez, zerbitzuen sektorean aritzen bazara ziur aski ez duzu ur gehiegi edo lehengai asko xahutuko, eta ez duzu horretan erreparatu beharko. Baina ustiategi bat baldin baduzu, kontuan izan beharko duzu ur kontsumoa, erabiltzen dituzun kimikoak... ze inpaktu sortzen den baloratu behar da eta horretan jarri behar dugu arreta.

Carlota Ciganda ultzamarra, 2021eko Nafarroako kirolari onena

Mundu mailako golf zirkuituan punta-puntal dabil Larraintzarko Carlota Ciganda azken urteotan. Nafarroako Gobernuak urtero ematen dituzten Kirol Galardoietarako hautatua izan zen golf-jokalaria, eta azkenean, Asier Martinez atletarekin batera, ultzamarrek eraman du kirolari onenaren izendapena. Martxo bukaeran Euskadi Irratian egin zioten elkarriketa dakarkigu hona.

Estatu Batuetan harrapatzen zaitugu momentu honetan, ezta?

Bai, Arizonan nago momentu honetan. Aste honetan ez daukat torneorik eta beraz, deskantsatzeko aprobeztatzen ari naiz, aurreko astean hiru txapelketa jokatu nituen eta: Tailandian, Singapurren eta Arabia Saudin. Pozik gelditu naiz, ongi jokatu dut eta.

Arizonan bizi zara normalean?

Bai, orain Arizonan nago batez ere, hemen egoten naiz AEBetan jokatzeko dudanean. Larraintzarra ere joaten naiz, baina torneoak hemen direnez, orain hemen nago gehiago.

Nolakoa da golf-jokalari baten entrenamendua?

Egunero jeiki eta gimnasiora joaten naiz, eta horrez gain, golfean ere egunero sei eta zortzi ordu artean aritzen naiz. Azken batean, lanpostu batean bezain beste ordu sartzen ditut gimnasioan eta golfean.

Nafarroako 2021eko kirolari onena izendatu zaituzte... ilusioz hartu duzu berria?

Bai, ilusio handia egin dit. Poz handia eman dit kirolari onena izendatzeak, eta orain, gehiago entrenatu nahi dut horrelako sari gehiago jaso ahal izateko.

Tokioko Olinpiar Jokoetan ere izan zinen iaz. Berezia da kirol ekimen hori, ezta?

Bai, olinpiadak oso bereziak dira, batez ere beste kirolari askorekin elkartzen zarelako. Niretzat, garrantzitsua izan zen golfean Aritzea, Baina hori bezain beste gainontzeko kirolariekin egotea: Pau Gasolekin izan nintzen... esperientzia oso berezia da.

Golfak gutxiengo baten kirola izateko fama izan du beti. Aldatu al da hori?

Tira, futboleko edo saskibaloiko jokatzeko errazagoa da oraindik, baina uste dut golfean pixkanaka geroz eta jende gehiago ari dela jokatzeko, eta hori oso positiboa da. Orain badira Pitch and putt-ak eta hor jokatzeko errazagoa da agian, zela publikoak ere badira... bai, uste dut pixkanaka geroz eta gehiago eta hobeki jokatzeko dela.

“Geroz eta jende gehiago ari da golfean jokatzeko, eta hori oso positiboa da”



Carlota Ciganda, torneo batean. Iturria, Titleist.com ▲



haginak

Haginen inguruan, hainbat gauza

Zuhaitz edo zuhaixka da. Izan ere, nahiz eta 20 metrora iristen den, askotan zuhaixkaren itxura hartzen du. Hostaila iraunkorra du, berde iluna, eta hostoak orratz formakoak. Haginaren adaburua piramidala da baina nahiko zabala eta adar ugarikoa. Koniferoa da baina ez du pinabururik sortzen.

Espezie dioikoa da, oin-ar eta oin-emearekin.

Loraldia, negu bukaeran edo udaberri hasieran izaten du. Oin-arrak lore-hauts handia sortzen du.

Fruitua udazkenean heltzen da, bildukin gorri mamitsu batez inguratutik. Txoriek oso gustuko dute. Hazia, ordea, oso toxikoa denez bota egiten dute, leku askotan zabalduz.

Landare osoa, bai zura, bai hostoak eta baita fruitua, oso toxikoak dira, bildukin gorria izan ezik.

Lorezaintzan estimatua da, inausketa ongi onartzen duelako, baina oin-arra erabiltzen da.

Nafarroan sakabanaturik dago, mendialdetan, lurzoru karetsuetarako joera duelarik.

Anuen hiru *hagineta* (Tejeda) daude: Etsainen, Egozkuen, Urrabian (Anueko komunala). Laugarrena, Aritzuk eta Lantzek partekatzen dute.

Hagin handienak Egozkuen daude, hiru metrotik gorako perimetroarekin, leku aldapatsuan.

Babestuak daude, eta pagoekin lehiatzen dira. Gaur egun, esparru gehiago izateko, inguruko pagoak hiltzen saiatzen da, anillamendu bidez.

Kultura zeltan sakratua izan da, bizi iraupen luzea duelako. Kultura hartan, haginaren makila baliatzen zuten etorkizuna asmatzeko.



Anuenatura

▼ Anillamendua ikusi daiteke irudi honetan. Berde dagoena hagina da, pagoa hiltzen da okilenzat elikagaia sortuz. Irudiko hagina Lantzen da.



▼ Urrabian dagoen hagina



▲ Egozkuen ere badira hainbat hagin



Datozen liburuak

Apirilaren 23an Liburuaren Eguna da, eta hori ospatzeko, gaur, liburutegian eskura egongo diren hainbat liburu gomendatuko ditugu. Horrez gain, badugu beste liburu bat, egileak berak, Irati Goikoetxeak, irakurleekin topaketa batean aurkeztuko diguna.

Literatur geraldia Larraintzarren

Nafarroako ipar-mendebaldeko mankomunitateek eta udalek antolatua, "Literatur geraldia" izango dira hamabi saiotan, otsailetik urrira, eta haien artean bat Larraintzarko liburutegian, apirilaren 20an. Irati Goikoetxea etorriko da bere lehengo nobela aurkeztera: Herriak ez du barkatuko. Elkar argitaletxeak kaleratu zuen pasa den urtean. Gai minbera, sentiberatasunez landu du Irati Goikoetxeak, aldarri ozenen ordeztu enpatia ahalegin bat eginez, kontu

handiz eta emozioz. ETak aita hiltzaren Oihanari duela hogeita bi urte, berak hemeretzi zeuzkala. Zauria bizirik du oraindik, baina ez du horretaz inorekin hitz egiten; bere seme-alabei ere ez die ezer argirik kontatu, nahiz eta barruan sumatu on egingo liekeela denei. Ezustean, biktima ezberdinen lekukotasunak jasotzen ari den antropologo baten deia jasoko du, ea berarekin bildu nahi duen. Hitzen ukenduak ere balio duelako oinaze zaharrak leuntzeko, edertasunak ere lagundu

dezakeelako pertsona –eta herri– hobeak egiten. Horretaz guztiaz Irati Goikoetxearekin hitz-egiteko aukera izango dugu saio horretan.



Datozen liburuak

Hauek dira hemendik gutxira liburutegian izango ditugun nobedade batzuk:

Azucra (Bibiana Candia)

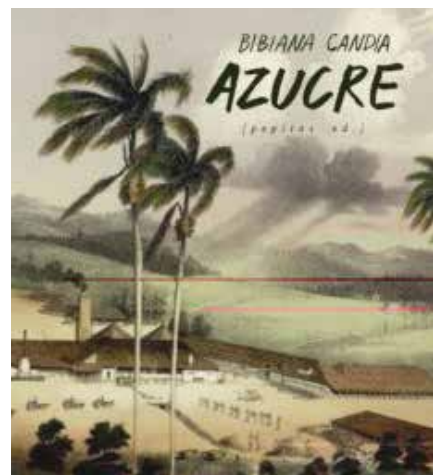
Galizia, 1853. Inoizko negurik euritsuenak uztak txikitu ditu, eta kolera izurrite bat hasi da herriarren artean hondamendia eragiten. Orestes, Tisikoa, Rañeta eta Trasdelrío, Jana, Tomas Coruñakoa eta beste harrapari askok, beraientzat eta haien familientzat etorkizun hobe nahi dute; beren etxeak utzi eta Kubara joatea erabakitzen dute orduan, azukrekanabera sailetan bizimodua ateratzeko. Baina bidaia horrek beren buru xaloei sekula imajinatu ez zuten kalbarioa gordetzen die.

Azucra mila eta zazpiehun gazteren benetako istorioaren kontakizun

nobelatua da. Kubara lan egitera joan ziren eta esklabo gisa saldu zituzten Urbano Feijoo de Sotomayorren eskutik. Uhartean bizi zen galiziar horrek, bere herrikideen premia aprobetxatuz, kolonizazio zuriko kanpaina bat sustatu zuen eta Afrikatik eramandako eskulana ordeztu zuen.

Txosten ofizialeetatik eta analisi hotzetatik urrun dauden orrialde izugarri eder, hipnotiko eta gogoangarri hauek ahotsa ematen diete bere garaian benetako eskandalua izan zen eta oroimenak baztertu ezin duen gertaera izugarri horretako isilduei.

Azucra eleberriak jaso du aurtengo Nafarroako liburu-denden saria.





El plagio (Daniel Jiménez)

Liburu honek kontatu, entzun eta konpondu behar den bidegabekeria bat du hizpide. Lapurreta eta traizio baten istorioa da, eta ustelkeria eta iruzurra nagusi diren herrialde aberats eta hondatu baten kontraesanak agerian uzten ditu. Baita boteretsuen zigorgabetasuna sustatzen duen bitartean langileak babesik gabe uzten dituen sistema baten tranpak ere.

Juan Jimenezek, idazlearen aitak, 75 urte ditu, Los Pekenikes musika taldeko kidea izan zen, 200 abesti baino gehiago konposatu ditu, ekoizle eta ikuskizunen programatzaile gisa lan egin zuen, musikalak zuzendu zituen eta irakasle izan zen.

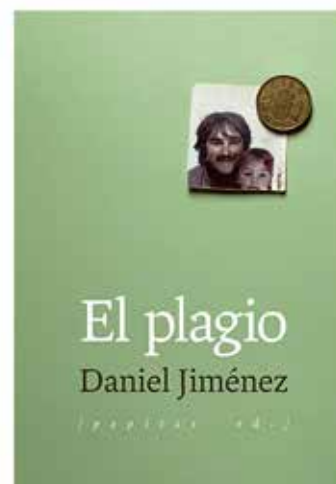
Joan den mendeko 90eko hamarkadaren hasieran, «Parquelandia» izeneko telebista-saio baterako formatu berritzaile bat asmatu zuen. Programa horren oinarria mahai-joko tradizional bat haurrentzako telebista-lehiaketa baten formatura egokitzea zen.

Musikari horrek bere ideia telebista publikoan aurkeztu zuen eta programa pilotu bat egin zuen. Programa horren grabazioan 60 milioi pezeta aurreratu zituen. Horretarako aurrezki guztiak gastatu zituen, etxea hipotekatu zuen, zeukan puba saldu zuen eta milioi askoko zorrak hartu zituen.

Materiala telebistari eman eta erantzunaren zain geratu zen, baina akordioak eta kontratuak sinatu zituzten hiru zuzendariak kate pribatu batera joan ziren eta, handik hilabete gutxira, proiektu bera, baina helduak protagonista zituena, lehiaketa formatuan estreinatu zuten beste kate horretan.

Artifiziorik gabe, liburuaren orrialdeak harmonian igarotzen dira, familiaren memoriatik salaketa-idazketara, ikerketa literario eta existentzial baten forma hartzen duen kronika zehatz bat eraikitzeko. Zintzotasunez eta sinpletasunez, Daniel Jimenezek

opakutasunez betetako istorio bat argitzen du. Esperientziaren benetako balioari eta «eutsi» hitzaren esanahi sakonenari buruzko istorioa.



La feliz y violenta vida de Maribel Ziga (Itziar Ziga)

Eta Daniel Jimenezek bere aitaren plagioa kontatzen eta justizia egiten badu, Itziar Zigak gauza bera egiten du bere ama gogoratuz. Txikiziotik, haurtzaroko oroitzapenen esploraziotik eta iraganarekin adiskidetzeko intentziotik idatzitako liburua da hau.

"Nire bizitzan eta nire idazkietan puta estigma konjuratu dut", dio Errenteriako idazleak, "baina tratu

txarretako estigma da etortzen ikusi ez dudana, nahiz eta nire erraietan eragin mingarria izan. Estigmak emakume gaizto bihurtzen zaitu, biktima estigmak emakume garaitu bihurtzen zaitu. Gaztelaniaz, biktima edo puta femeninoan bakarrik esan daitezke".

 **Patxi Irurzun,**
Ultzamako liburuzaina





2022ko otsaila

2022ko otsailean gure alderdian izan diren jaiotzak, ezkontzak eta heriotzak

Jaiotzak:

BASABURUA

Igoa

Ane Bildarratz Arano, Beñat eta Amaia alaba, otsailaren 9an jaioa.



▲ Ane Bildarratz Arano, bere gurasoekin

“ Zorionak gurasoei ”

Ezkontzak:

Guk dakigula, otsailean ezkontzarik ez da izan.

Heriotzak:

BASABURUA

Beruede

Ursula Telletxea Etxarri, **Herriburuko** etxeakoandre zaharra eta Cleofé Goñi zenaren alarguna; otsailaren 16an hil zen 88 urtetan.



▲ Ursula Telletxea

LANTZ

Bernardina Oiaregi Goñi, **Lerdeneko** etxeakoandre eta Martin Etxaide zenaren alarguna; otsailaren 28an hil zen 94 urtetan.



▲ Bernardina Oiaregi

“ Zuen maitasuna, gelditzen zaiguna. ”

MANTENTZE - LANAK · INSTALAZIOAK · KONPONKETAK · ARGI PUBLIKOAK
PROYEKTUAK · AURREKONTUAK · BOLETINAK ETA ZIURTAGIRIAK

KARRIKOLAR
ELEKTRIZITATEA



629 31 53 32 · 722 766 835

LIZASO · karrikolaregoitz@gmail.com

**GOTELET-A
KENTZEA**

**FATXADAK
ZAHARBERRITZEA**

**IRAGAZGAITEA
(IMPERMEABILIZACIONES)**

DAVID ELIZONDO PINTURAK
DEKORAZIO ETA INDUSTRIA PINTURA

**KALITATEA
ETA
GARBITASUNA**

**AURREKONTUA
KONPROMEZURIK GABE**

678623866

ZIAURRITZ · argapin@hotmail.com



ESAN ERRAN IRRATIKO PROGRAMAZIOA

2021-2022 denboraldia

ordua	Astelehena	Ateartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
07-08:30	NAIZ magazina	NAIZ magazina	NAIZ magazina	NAIZ magazina	NAIZ magazina		
08:30-10	Metropoli forala	Metropoli forala	Metropoli forala	Metropoli forala	Metropoli forala	Landaberri	Goiz Kronika Osasun etxea
10-11	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO kantuz	Amarauna	
11-13:30	Faktoria + Goizak gaur Albistegia	Faktoria + Goizak gaur Albistegia	Faktoria + Goizak gaur Albistegia	Faktoria + Goizak gaur Albistegia	Faktoria + Goizak gaur Albistegia		
13:30-14:30	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO kantuz	Goizak gaur + Kirol legez	
						Bertsoinka	BerriaFm Lur eta Murmur
14:30-15:00	Musika	Musika	Musika	Musika	Musika	Kera Deia (Zuzenean)	
15:00-16	Beste bat (Naiz irratia zuzenean)	Beste bat (Naiz irratia zuzenean)	Beste bat (Naiz irratia zuzenean)	Beste bat (Naiz irratia zuzenean)	ADI	Berandu- egi Hankak Lurrin	Soinugela
16-18	Zebrabidea	Zebrabidea	Zebrabidea	Zebrabidea	Zebrabidea	Hiru kortxea	
18-19	Musika	Musika	Musika	Musika	Musika		Erro ta berri
19-20	Gelditu makinak (Zuzenean)	Kultur kuboa	Zuria Beltzez	Global musik	Revolutio- nary grooves	Gaur Egun	Lore Hostoak (Eitb Potkast)
20-21	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO	EGUN ERO kantuz		
21-22	Barruan gaude (Eitb Podkast)	Piperpolis (Zuzenean)	Nola aldatzen diren gauzak (Zuzenean)	Klak	Zarata Zarautz	Haus of Beats	Irratiko Fikzioa
22-23	Musika	Urratsa (Eitb Podkast)	Sateliteak (Zuzenean)	Reggae Fever (Zuzenean)		Musika	

- ESAN ERRAN IRRATIA:** Egun Ero magazina, Egun Ero Kantuz saio berezia eta Esan Erraneko musika
- ARROSA SAREKO IRRATIAK:** Naiz Irratia, Xorroxin, Bilbo Hiria Irratia, Hala Bedi, Txapa Irratia, Radiokultura, 97 Irratia eta Arraio Irratia
- EUSKADI IRRATIA**
- EUSKALERRIA IRRATIA:** Metropoli Forala
- BESTEAK....:** Booktegi.eus-eko irakurketak eta Berria.eus-eko Berria FM