



226. zenbakia

OTSAILA 2023 ·

pulunpe



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



NIRE BI AMONAK

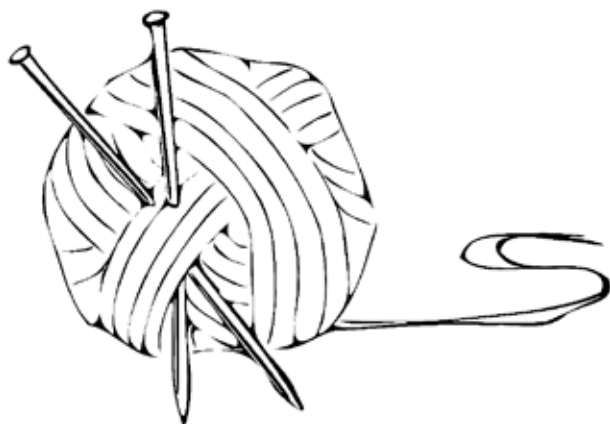
“ Gazterik hil zen bata, bestea luze bizi;
aparte daude Andoain eta Andalusia,
baina distantziak ez du aldatzen guztia:
seme-alaba aldra bat zuten biek hezi.

Artzain bertsozalea Joxepa, lehenbizi,
autodidakta abil bere kasa ikasia;
Adoración, arduraz zorrozten pobrezia.
Jakin nahi nuke bete gabeko zenbat gutizi

ote zituzten buru barruko barrunbeetan.
Bat ezagutu nuen firin-faran berritsu;
bestea, kontalari mutu argazkietan.

Hildakoak dira bizidunen begiko su
hauspotuak sarri oroitzailen pozetan:
pizten zaizkizu egin gabeko galderetan
eta ezin duzu izan haiek bezain jakintsu.

”



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

Sareeko taldekideez gain, Txurdan, Nabar, Denok bat elkarte, Edurne Gerendiain, Jule Goñi eta Laia Llop.

KOORDINATZAILEAK

Garazi Zabaleta eta Itziar Perez

TIRADA

1.700 ale

INPRIMATEGIA

Gertu

MAKETAZIOA

Zas Komunikazioa

AZALEKO ARGAZKIA

Pulunpeko langileok 'Amicci' bezala izendatu dugun gure lantoki pareko belatsoko pottoka. Nagusiak azaldu digu bertako arrazako pottoka dela, eta berez Txaraka izena duela, Ezkabako mendi horretatik ekarria delako.

LEGE GORDAILUA

NA 721/93

Inprimategira otsailaren 13an bidalia

AURKIBIDEA

04

Gaurko gaia. *Lehenko bertsolariak eskualdean II*

07

Kronika. *Denok bat, Jubilatuen Elkarte*

08

Euskara erreza. *Euskara batua*

10

Albisteak.

14

Elkarriketa luzea. *Uhartean antzerki konpainia*

17

Zer jan, hura izan. *Laia Llopekin*

20

Aspaldiko kontuak. *Ziaurrizko azafata*



24

Ardo Frexkoa. *Euskara, eskoletan gainbehera*

25

Elkarriketa. *Ines Osinaga*

26

Erreportajea. *Zerrien irabazleak*

28

Osasuna. *Hotzeria*

29

Kirolak. *Mendiko eskia*

30

Zer ikusi. *Jule Goñirekin*

32

Zer irakurri. *Ultzamako liburutegia*



Lehengo bertsolariak eskualdean II

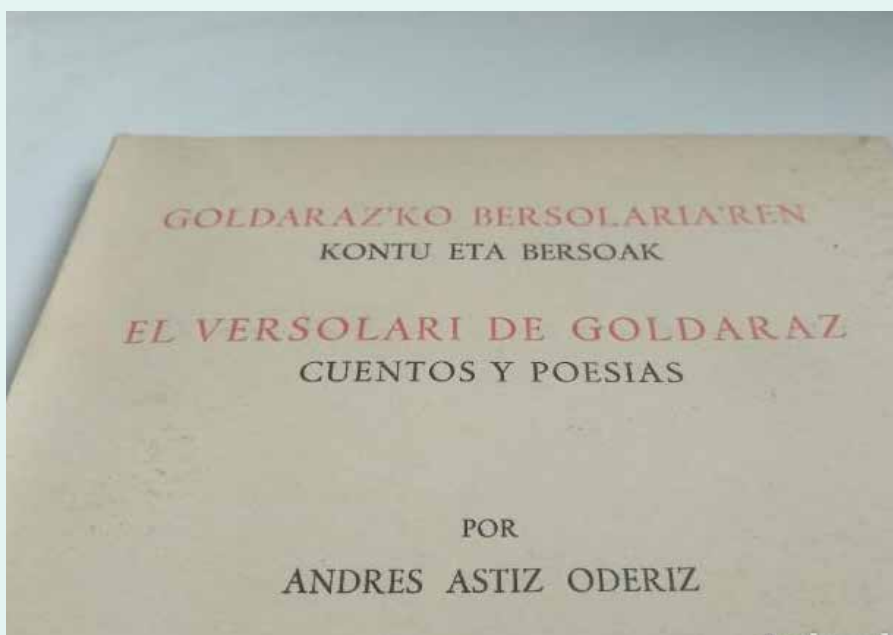
Aurreko Pulunpen eskualdeak historian eman dituen hiru bertsolari ezagutarazi genituen: Jose Mari Mutuberria eltzaburuarra, Marijoan Igoa eritzearra eta Angel Aldaz ihabendarra. Bada, ez ziren horiek izan eskualdeko bertsolari bakarrak, noski. Gaurkoan, beste hiru dakartzkigu, baina gauza bat argi utziz: erreportaje bikoitz honetan guztiak jasotzea ezinezkoa dela. Hurrengo baterako geratu dira etxalekuko Migel Arroki eta Nafarroako zazpi Bertsolari Txapelketetan parte hartu zuen Igoako Angel Martikorena, besteak beste.

Andres Astiz Oderiz (Goldaratz, 1863-1924)

Goldarazko Goikoetxea etxekoa, Latasako eskolan ibili zen gaztetan, eta gerora, Bidaurretan jarraitu zituen ikasketak, senide batzuen etxean bizi bitartean. Arruizko Maria Argiñarenarekin ezkondu eta bost seme izan zituen harekin, baina gazte alargundu eta bigarren ezkondu zen Arruizko beste emakume batekin, Joxepa Arregirekin. Bigarren emaztearekin hamalau seme-alaba izan zituen. Imotzen, Larraunen, Basaburuan, Ultzaman, Atetzen Odietan, eta Arakilen oso ezaguna omen zen Astiz, inguru haietako festa guztietan aritzen omen zen bertsotan. 1960an haren ekoizpenaren zati bat publikatu zuen Nafarroako Diputazio Foralak (bere seme Francisco Astizek egin zuen lana). Bere bertsorik ezagunenetakoa 'Goldarazko astoarena' da, izen bereko doinua ekarri zuena. Irurtzongo ferietan astoa tokatu zitzaion goldaraztarrari, eta honela kantatu zuen:

*Bizente Otamendi
erriko alkatiak
orrek tiratu zuen
astoan zoria
berak ere baitzuen
jokuban jarria
berak lana eginda
guretzat suertia*

*Ogeit'iru numero
joan ziran airian
gurea suertatu zen
ogei ta laubian
ehun ta ogeitatik
gu gera sarian
pastarako aberea
pezt'erdi batian.*





Agustin Beloki "Iturrikoa" (Etxaleku, 1904-1996)

1904an jaio zen Agustin Beloki Etxalekuko Iturrikoa etxean. Hortik hartu zuen, gerora, ezizena. Hamar urterekin bota omen zuen bere lehendabiziko bertsoa 'Iturrikoak' Irurtzungo ferietan. Aitarekin joana omen zen idiak saltzera, eta eroslerik aurkitu ez zutela eta, herrira sosik gabe bueltatu eta lehen bertsoa paratu zuen etxeko atarian. Soldadutza Marokoko Rifan egin zuen etxalekuarrak, eta han ere jarri zituen gaurdaino iritsi diren zenbait bertso. Marokotik itzulitakoan, baina, okindegia martxan jarri zuen Etxalekun eta Imotz osoan ogia banatzen zuen bere astoarekin. Etxalekuko Migel Arroki bertsolariarekin batera aritu omen zen kantari batik bat, inguruko herrietako festa, ihote eta jaietan. 1991ko apirilaren 21ean omenaldia egin zioten Etxalekun Belokiri eta beste bi bertsolariri: Angel Aldaz ihabendarrari eta Aizarozko Luzia Goñiri.



▲ Irurtzugo feriatik idia saldu gabe bueltatzean bota zuen lehen bertsoa 'Iturrikoak'

Hauxe izan zen Belokik Irurtzungo ferietatik bueltan botatako bertsoa:

*Gure aitek idi horiek
nahi dituela saldu
nahi baina ez saldu,
zer dik horrek galdu?
Otamendin etxean
ederki bazkaldu*

Beste hau, berriz, Marokoko Rifan pasatako denboran idatzitakoa, eskutitz bidez helarazi zuena:

*Tierra honetan egiten ditik
Bero ikaragarriek
Iturrikoak hemen zabilek
gehienetan egarriek
tierra hontako gauz denak eta
hemengo inbento guztiek
baino gehiago balio baitik
nee atariko iturriek*



▲ Rifeko gerrara bidali zituzten soldaduak, Ondarruko portuan



Luzia Goñi (Aizarotz, 1928-2020)

Aizarotzen jaio zen Luzia Goñi bertsolaria, 1928an. Gazte zela Gipuzkoara joan zen zerbitzari lehenik, eta sukaldari ondoren. Gaztetatik izan zuen bertsotarako zaletasuna Goñik, baina alargundu eta gero hasi omen zen bera bertsoak idazten eta kantatzen. Garaiko emakume gehienak bezala, dena den, ez zuen plaza publikoetan aritzeko aukerarik izan Goñik bere azken urteak arte. Hori bai, ehunka bertso idatziren egilea da bera, eta hainbat herritako festetan eta ekitaldietan ere parte hartu zuen bertsoak prestatzen eta kantatzen. Bere bertso kroniketan ezagunenetakoak dira Aizarotzi jarritakoak, aberatsek herria nola erosi zuten kontatzen dutenak.

Bertsolari nahiko *punkia* izan zen Goñi, esaterako, Nafarroako sozialisten bilkura batean sukaldari moduan joan eta gobernuko presidenteari bertso kritikoak egin omen zizkion. Gauza bera egin zuen urte batzuk beranduago Yolanda Barcina Iruñeko alkatearekin ere. Behean dituzue Nafarroako 'jauntxo' horiei eskainitako bertsoak. 2017an Nafarroako Bertsolari Txapelketako irabazleari, Julio Sotori, Goñik jantzi zion txapela, eta 2019an ere Hemen baditun 14 erakusketako hamalau emakume omenduetako bat izan zen. Nafarroan euskararen alde egindako lanagatik aitortza egin zioten aipatutako erakusketan. 2020an zendu zen Goñi Tirapun; hilabete gutxi lehenago, euskal telebistako Hitzetik Hortzera saioak atal bat eskaini zion.



*Ikusi hemen Luzia Goñiri eskainitako Hitzetik Hortzera saioa (QR kodea)

Nafarroako nafarrak

*Nafarroan badaude gizon jakintsuak
Baina pentsatzen dute direla jainkoak
Gure kontura dabiltz oraindik gaixoak
Berak uste baitzuten ginela tontuak*

*Egunero elizan hor ikusten dira
Belauniko jarrita jaunari begira
Aberastuta dira denoren kontura
Tranpan erori eta oraindik aurrera*

*Lehenengo trapukeriak
hasi dira agertzen
Zenbat holako gauza
hasi dira azaltzen
Orain ez du balio gezurra esateak
Begietan makarrik ez dute gazteak*

*Nafarroako lurak behar dira landu
Belar txarraren zainak
atera eta kendu
Ongarrituta ongi landare berriak
Lana izan dezaten oraintxe gazteak*



Luzia Goñi, Bertsolari aldizkaria



2022ko balorazio ekonomikoa eta 2023 hasieran datozenak

2023. urteari hasiera, ohiturari jarraituz, iazko kontuak emanez egin dugu. Urtarrillaren 25ean bildu ginen Larraintzarko bentan, 40 bat bazkide izanen ginen bertan, kopuru polita besteetan zenbat bildu garen ikusita. Memoria eta kontuak paperean banatu ziren lehenik eta gero pantailan azaldu zizkiguten.

2023. urteari hasiera, ohiturari jarraituz, iazko kontuak emanez egin dugu. Urtarrillaren 25ean bildu ginen Larraintzarko bentan, 40 bat bazkide izanen ginen bertan, kopuru polita besteetan zenbat bildu garen ikusita. Memoria eta kontuak paperean banatu ziren lehenik eta gero pantailan azaldu zizkiguten.

2022ko ekintzak banan bana ikusi eta bakoitzaren sarrerak eta gastuak azaldu ziren. Aldi berean, atal orokorrean, egindako erosketak eta ikastaroen emaitzak azaldu zizkiguten. Tartean, Toledorako prestatu zen bidaia zegoen. Joan nahi zuten pertsonak dirua aurreratua zuten, baina bertan behera uztea erabaki zelarik, dirua nola itzuli zitzaien eta nolako gastuak suposatu zituen azaldu zen. Gero, galderetan, horren inguruan hitz egin zen eta ondorio gisa, jarrera aldaketa izan zen bidaia antolatzekean. Orain, lehenik galdeketa eginen da bidaia

ziurtatzeko eta gero, hala badagokio, diru biltzea eginen da. Kontuen gaia bukatzeko laburpen bat azaldu zitzaigun, atalka banatua, eta oro har elkartearen dirua zertan erabili den eman zen jakitera.

Hurrengo batzarreko gaia, zuzendaritza aldaketarena izan zen: aurtan bi kidek utzi dute, Jose Domingo eta Asensiok, eta ordezkatzeko, Nicolas Iraguik bere adostasuna agertu zuen baina bestea ondorengo egunetan hautatuko dugu. Ea hurrengo alerako zerrenda agertzeko moduan garen.

Bestetik, datorren hilabeteetan egin ditzakegun ekintzak proposatu eta onartu ziren: otsailean sagardotegira joanen gara, apirilean Extremadurara, maiatzean Portugalera eta datarik gabe oraindik, Larrun, Mendukillo, Hondartza eta Erronkari ere hor daude.

Batzarraren azken atala galderarena izan zen. Gai guziak errepasatu genituen eta baita aurtengo galeraz galdetu eta aurrera begira nola jokatu dugun ere. 2022. urtea berezia zela erantzun zen, helburua bazkideak etxetik ateratzea zela eta ez hainbeste diruak kitatzea. Sarrerak eta gastuak datozen ekintzetan gehiago orekatuko direla ere esan zen.

Lehendik prestatuta zeuden ekintzak martxan ditugu jada. Mus txapelketarako 18 bikotek eman dute izena. Hau ere ari da normaltasunera hurbiltzen, nahiz aurtan 10€ ordaindu behar izan diren parte hartzeko.

Bestetik, Arkupeakoekin antolatutako Norbegiarako bidaian 12 lagunek eman dute izena eta onartuak izan direnez, hara joango dira, ekainean, fiordoak ikustera.

Datorren irteera, sagardotegira izanen da, otsailaren 23an. Espero dugu hurrengo alean, gertatukoaren berri onak ekartzea. Bitartean osasuntsu egotea opa dizuegu.



▲ Urtarrilaren 25ean kontuak emateko bildu ginen



Denok Bat
Jubilatuena Elkartea

Euskara Batua edo euskalki estandarra

Abenduan Gareseko euskalkia ikusi genuen ("Kattalin errotako"/"Maritxu nora zoaz" abestia). Luis Luciano Bonaparteri buruz eta euskalkiei buruz hitz egin genuen urtarrilean. Honetan, euskara batua edo euskalki estandarra ikusiko dugu.

Hizkuntza guztiak desberdin hitz egiten dira leku batean edo bestean.

Baina irakaskuntzan, komunikabideetan, administrazioan, literaturan... aldaera "batua" edo estandarra erabiltzen da.

Euskarak dialekto (euskalki) desberdinak ditu.

Hizkuntzak arrazoi desberdinengatik dialektalizatzen dira: Ofizialtasunik ez (menpeko hizkuntza), banaketa administratiboa, debekuak, komunikabideetan ez, irakaskuntzan ez, eredu estandarrik ez... Horiek hizkuntzen indar banatzaile indartsuak dira.

Euskara frankismoan hiltzorian zegoen. Debekatuta, zapalduta, desprestigiatuta...

Lapurdin, Nafarroa Beherean eta Zuberoan ere inolako aitorpenik eta ofizialtasunik gabe.

Euskara hiltzera kondenaturik zegoen. Mantso-mantso leku batzuetan, azkarrago beste batzuetan.

Giro horretan, frankismoaren diktaduraren gau beltzean, 1960 hamarkadan, euskara eta Euskal Herriaren berpizkunde, esnatze, loraldi kultural, sozial eta politiko berri eta zabal bat hasi zen: Ikastolak, gau-eskolak, kantautoreak euskaraz, literatura eta antzerkia euskaraz, mugimendu artistikoa (Oteiza, Chillida, Basterretxea...), langile grebak, ezkerreko abertzaletasuna, erresistentzia armatua...

Baina euskara batua/estandarra gabe, euskarak ez zeukan aterabiderik, ez etorkizunik: irakaskuntzan, gau-eskola/euskaltegietan, komunikabideetan, literaturan, administrazioan (noizbait)... eredu estandarra behar zuen. Hizkuntza guztiek bezala.



Testuinguru horretan, Euskaltzaindiak eredu bat proposatu zuen.:1968 urtean, Arantzazun, euskara batuaren bidea hasi zen.

Gabriel Aresti, Txillardegi, Koldo Mitxelena eta Luis Villasante euskara batuaren bultzatzaile nagusiak izan ziren.

Euskara batuak aditza, deklinabidea eta ortografia arautzen du nagusiki. Hitz guztiak dira euskara batua (oso minoritarioak izan ezik).

Euskara batuak kolore asko ditu. Esan/erran, beste/bertze, gabe/barik, ebatsi/lapurtu, iratzarri/esnatu zintzurra/eztarria, ongi/ondo, amaxi/amona/amañi/amama...denak euskara batua dira.

Euskara batuak kolore desberdina du Tuteran, Donostian, Otsagabian, Gasteizen, Bianan, Bilbon, Baionan, Erason edo Ultzaman.

Euskara batuari esker euskara aditzen da berriz Iruñea, Agoitz, Tafalla, Tuter, Zangoza, Sartaguda, Deierri, Gares, Altsasu, Erronkari edo Olaguen.

Euskara batuari esker euskaraz ikasten da Euskal Herriko eskola askotan.

Euskara batuari esker ikas dezakegu euskara hemengoek eta etorkinek.

Euskarak, orain, erronka berriak ditu.



Nabar



Hiztegia

- **Batua:** Unido
- **Euskalki:** Dialecto del euskara
- **X- (e)ri buruz:** Sobre X
- **Irakaskuntza:** Enseñanza.
- **Aldaera:** Variedad
- **X-gatik:** Por X
- **Menpeko:** Subordinado
- **Banaketa:** División
- **Debekua:** Prohibición
- **Indar banatzaile:** Fuerzas disgregadoras
- **Indartsua:** Potente
- **Frankismoan:** Bajo el franquismo
- **Hilzorian:** Moribunda
- **Debekatuta, zapalduta:** Prohibida, oprimida
- **Inolako aitortpenik:** Ningún reconocimiento
- **X gabe:** Sin X
- **Mantso-mantso:** Lentamente
- **X-ago:** Más X
- **Hamarkada:** Década
- **Berpizkunde, esnatze, loraldi:** Renacimiento, despertar, florecer
- **Zabal:** Amplio, diverso.
- **Gau-eskola:** Escuela nocturna (*lugar al que iban los adultos a aprender y/o alfabetizarse en euskara*)
- **Aterabidea:** Salida
- **Etorkizuna:** Futuro, porvenir
- **Ez x-(r)ik, ez y-(r)ik:** Ni X ni Y
- **Noizbait:** En algún momento
- **Eredu:** Modelo
- **X bezala:** Como X
- **Testuinguru:** Contexto
- **Euskaltzaindia:** Academia de la lengua vasca
- **Bidea:** Camino
- **Bultzatzaile:** Impulsor
- **Nagusia:** Principal
- **Araut:** Reglar
- **Nagusiki:** Principalmente
- **X izan ezik:** Excepto X
- **Desberdina:** Diferente
- **X-(r)i esker:** Gracias a X
- **Aditzen da:** Se escucha
- **Berriz:** De nuevo
- **X dezakegu:** Podemos X, ikas dezakegu: podemos aprender
- **Hemengoak:** Los de aquí, oriundos.
- **Etorkinak:** Inmigrantes
- **Erronka:** Desafío



iritzia



**Andoni Egaña
Berria**

Kontraesanak

2023ko urtarilak 28

Topikoak badira. Guztiok, edo gehienok, topo egiten dugun lekuak badira. Azken bolada luzean, esaldi bat bihurtu da guztiz topiko. Pentsalaririk zorrotzenari ere ihes egingo dio tarteka, gai jakin bati buruzko argudio pisuzkorik eza estaltzeko: «Guztiok ditugu gure kontraesanak». Eta horrekin aisa berdintzen da esaten ari zarenaren eta egiten ari zarenaren arteko arrakala. Ditosozko esaldiak autokritika kutsua izateak asko laguntzen dio botatzen duenari. Inor gutxi ausartuko zaio «ba ez ba izan!» erantzutera.

Egiabatazaleratzen du, gainera. «Bekatutik libre dagoenak bota dezala lehen harria»-ren bertsio moderno eta laikoa da «guztiok ditugu gure kontraesanak» lelo hori. Begi bistakoagoak dira, ordea, harri puntazorrotzagoak, kontraesan batzuk besteak baino.

Nafarroako Sindikatu Medikoak eskatu du Osasunbideko sendagileei eskusibotasun baldintza kentzeko, hartara osasun pribatuan ere jardun ahal izan dezaten. Kontxo! Ez al zeuden medikuak lanez gainezka? Gehiago nahi orain? Kontraesan handi samarra dirudi... Pribatuan aritu nahi duenak ez dauka hain ibilbide malkartsuari heldu beharrik. Utzi lanpostua, itzuli etxera, eta handik eraiki bizimodu berria. Amaginarreba txispaturik eta kupela beterik, ezin dira aldi berean eduki.

Norberaren gorputzaren irudiarekin eroso?

Ultzama aldeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateak norbere gorputzaren pertzepzioaren inguruan inkesta bat zabaldu du azken hilabeteotan, eta orain, emaitzak eskutan, argitara eman dituzte. "Orokorrean emakumeok gure gorputzarekin gustura egoteko arazo gehiago ditugula ikusi dugu, eta presioa handiagoa dela", adierazi digu Miren Uharte teknikariak. Erantzun kopuruari dagokionez, erantzun gehien emakumeen partetik jaso dituzte. Hain zuzen ere, 18 urtetik gorakoek erantzunei begira jarrita, %85 emakumezkoenak izan dira.

Gainera, norberaren gorputzarekin guztiz eroso sentitzen ez garela adierazten duten portzentajeak altuak dira, orokorrean. Hona hemen hori ageria uzten duten zenbait adibide: %34ari ez zaio bere itxura gustatzen, %40ari ez zaio bere itxura arroparik gabe gustatzen, %48ak gorputzarekin lotura duten ekintzak saihestu ohi ditu, eta %44ak askotan edo ia beti saihesten du bikotekideak biluzik ikustea.

Lodifobiari aurre egiteko kanpaina ere bada Gizarte Zerbitzuek abiatutakoa, eta hura oraindik errotuta dugula erakusten du inkestak. 18 urtetik gorakoek artean %70 loditzearen beldur da.

Inkesta ikastetxean ere banatu da 12 eta 16 urte bitarteko gaztetxoek erantzun zezaten. Eta, hemen ere, aldea dago nesken eta mutilen arteko erantzunetan: 25 neskatilek erantzun dute loditu edo argaldu direnean nabaritzen dutela; mutilen kasuan, ordea 11 dira; edo, bainujantzian ikustea gustatzen ez zaien artean 14 neskak dira eta 4 mutilak. Gaztetxoek artean, kezkatzeko erantzunik ere jaso du inkestak, izan ere, dieta mirariekin pisua galtzen saiatu direla aitortu dute 9 neskatilek eta 3 mutikok.

Kanpainak, gainera, hainbat hitzordu ekarri ditu gurera. Eritzegoitiko kultur eskolan gorputz irudiaren eta osasunaren inguruko tailerra izan zen urtarilaren 28an. Hamar emakume bildu ziren bertan. Pisuaren inguruan aritu ziren, honen inguruko mitoak apurtuz eta estereotipo eta indarrean dauden edertasun ereduen eragina identifikatuz. Otsailaren 17an, Larraintzarko bentan, 19:00etan, 'Lodifobia eta biolentzia estetikoak' hitzaldia ere izanen da.



Gizarte zerbitzuen lodifobiaren aurkako kanpainaren irudia



Euskal Herriko mus txapelketa, Nafarroako finalerako sailkatuak

Gure eskualdean Basaburuan jokatu dira azken kanporaketak. Apeztegiberrin, Jauntsaratsen, Ander Errazkin eta Julen Fernandezek irabazi zuten eta Iruñeko finalerako sailkatu dira. Mertxe Larraioz eta Xebe Eugi izan ziren txapeldunordeak eta sailkapenerako ordezkioak izanen lirateke. Gartzaronen, bost bikote aritu ziren eta Joseba Satrustegi eta Javi Latasa izan ziren garaile. Bigarrenak eta sailkapenerako ordezkioak, berriz, Eneko Legarra eta Alberto Arangoa.

Iraizotzen urtarrilaren 13an jokatu zen kanporaketa. Imanol Iragak eta Koldo Oizartunek osatutako bikoteak irabazi zuen. Bigarren postuan gelditu ziren Eduardo Etxeberria eta Fermin Orrio ere Iruñeko finalean izanen dira.

Abenduan, Izarpe kanpineko kanporaketan, hamar bikoteren arteko lehian, Eneko Berasain eta Patxi Etxeberria izan ziren garaileak; eta, bigarrenak Iñigo Zenoz eta Sergio Larraintzar. Laurak sailkatu dira Nafarroako finalerako.



Iraizotzeko ostatua

Izarpen gustu guztientzako aukerak ditugu EGUNERO!!!

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

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

Bermuta: Etorri gure pintxoz beteriko barraz gozatzerara 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.



CAMPING - KANPINA

IZARPE

ULTZAMAKO ATEA - PUERTA DE ULZAMA





Etxalekuko Urteberrik eta Erregek

Urte zaharreko gaueko hamabiak jotzean hasiera eman zioten urte berriari urtero bezala, iturrian ur berria hartu eta etxez etxe ibiliz kantari hura eskainiz. Eta puska zerbait eskatuz.

Hiru edo lau kopla kantatzen dituzte etxe bakoitzean, dagozkienak, puska ematen duten edo ez; nagusia, etxeakoandrea edo alaba ateratzen den ura edatera, eta abar:

Hor goien goien elorri
ondoan jota erori
etxe hontako etxeako alabak
ama birjina dirudi

Aspaldian nahasian ibiltzen dira mutil eta neskatxa gazteak, baina herri ttiki hauetan denen beharra ere izaten da eta gazte eta zahar ibili dira aurten.

Azken urteotako jendetsuena izan omen da, jendetsuena eta alaiena. Nahasketa honek indar berezia eman omen dio aurtengoari, hala esan digute gazte batzuk.

Urte pobre samarrak ere izan dira, tiraka ohiturari eusteko. Eskerrak baten batzuk beren borondatea

eta indarra jarri duten. Orain badirudi indartu dela UR BERRIAREN ohitura hau. Hala segi dezala!

Erregetan joaleekin ibiltzeko ohiturari ere eutsi izan zaio. Garai batean atsaldez muttiko kozkorak ibiltzen ziren joaleak eta zintzarriak lepoan hartu alde batera eta herri guzia zalapartaz beteaz, Biba Errege! oiuhu eginez. Atsaldeko 4etan hasi eta ilundu artio. Eta gauean, zaharragoak, mutiletan sartu aurrekoak, 16-18 urtekoak, burrunba handiagoarekin eta hauek ere Biba Erregeka ozenki oihukatuz. Hauek hiru edo lau etxeetan sartzten ziren gaztainak jatera eta ardo trago batzuk edatera indarberritu eta gauari eusteko.

Beren azken ibilera herrian zen borda bakarrera joatea zen, lasterka, eta bertan azken tragoa egitera.

Nola ibiltzen ziren gau ilun haietan? Karrikak eta bideak etxeako sukaldeko xokoak baino hobeki ezagutzen zituzten eta ez zegoen beldurrik oztopatzeko. Ilunpean ere bazekiten ibiltzen.

Orain kanbiatuxe da ohitura hau. Aurten, aspaldiko urteetan bezala, haur eta gaxteak ibili dira atsalde berandu artio, bakoitza bere joalearekin eta gabon-kantak kantari etxez-etxe. Oso gustura eta pozik ibili dira. Hor duzue, fotografian, aurtengo saldo ederra.





Aitzina, aurrera egin beharra dago

Pulunpe, 36 orrikoa izanen da

Pulunpe dugu gure alderdian dugun aldizkari bakarra eta ez da gutxi, jende askorik ere ez baikara bizi hemen. Lehenik, hiru hilean behin ateraz hasi ginen 1992an eta gero hilabetekaria izatera pasa ginen, 28 orrikoa. 100.alean, 2011ko abuztuan pasatu ginen 32 orrikoa egitera eta hor egon gara eutsiz-eutsiz, ahal bezala, diru-laguntzak Nafar Gobernuak ezabatu zituenean bezala.

Baina eutsi bakarrik ez da aski izaten erdal mundua erabat hegemonikoa den honetan. Uholdeari eutsi behar zaio bertan ito nahi ez badugu. Eta guk bizi egin nahi dugu.

Eta esan beharra dago kolaborazioak bukatzen joan zirela firma pare batera murriztuz. Hala ere, azken hiru urte honetan

kolaborazio berriak iritsi zaizkigu, Anue, Odieta eta Ultzama aldetik, eta horrek indarberritu gaitu. Indarberritze sendoa ote dugu? Iraunkorra izanen ote da? Hori nahi genuke guk.

Beste hobetze batzuk ere sartuz joan gara, testuen kalitatea hobetuz, fotografiak hobetuz eta gehienera oina jarritz, eta abar

luze bat. Eta 2022an, Denok bat, jubilatuen elkartekoek ere gure aldizkaritara hurbildu dira, aspaldiko gure nahia betez eta hilabete oro beren ekintzen eta bidaiei berri emanez.

Gauzak horrela, agerikoa zen 32 orrialde eskas zirela gure lan guziak argitara ateratzeko, eta pentsatzen hasi ginen zerbait gehiago egin beharko genukeela. Nola eman tokia kolaboratzaile guziei? Nola atera gure alderdiko berri guziak? **Amezti.eus** aldizkari digitala erabiliz? Ez, ez zen nahikoa, jakinik jende askori paperean irakurtzea gustatzen zaiola, eta beste askok ez dutela internet eta horrelakorik erabiltzen.

36 orrialdekoa izanen dugu.

Aipatu behar horiek ikusiz eta beti aitzina egin nahirik, 36 orrialdeko aldizkaria egitea pentsatu genuen eta erabaki ere bai. Urte berriarekin batera, apustu honi ekin diogu. Badakizue ba, hemendik aurrera 36 orrikoa izanen da: gai gehiago, fotografia gehiago, berri gehiago.

Eta ez genuke nahi berri pozgarri hau azaldu eskerrak eman gabe gure bazkide, kolaboratzaile, berri emaile eta banatzaile guzietan. Zuek egiten duzue Pulunpe. Zuen laguntza gabe ez 36 orri eta ez 3 orri. Behar-beharrezkoak zaituztegu. Esker anitz eta segi lanean!



Pulunpe aleak inprentatik iritsi berriak

Antzerkia eta clown-a, jendartea eraldatzeko

Ramon Albistur eta Esther Carrizo kideak daude Uhartean antzerki konpainiaren atzean. Hamarkadak daramatzate biek antzerkiaren bueltan lanean, eta ongi ezagutu dute Euskal Herriko, eta bereziki Bidasoaldeko azken urteotako antzerki mugimendua. Eraso (Imotz) du bisitoki Albisturrek gaur egun, eta Carrizo ere eskualdean clown tailerrak ematen ari da. Haien ibilbide artistikoa gehiago ezagutzeko bildu gara biek.

Noiz eta nola hasi zineten antzerkiaren munduan?

Ramon: 1982an Hondarribiako Espresio Tailerra sortu genuen Elisabeth Marias eta biok. Ni ordurako antzerki eskolan nengoen, garai hartan Antzerti zena. Kultur egitaraua garatu genuen tailerrean, baina bereziki haurrekin hasi ginen. Egin genuen lehenetariko gauza ihauterietakoa izan zen: ipuin frantses bat hautatu eta pertsonaiekin ihauteria antolatatu

genuen; haurrak, gurasoak... denak inplikatu ziren. Garai hartan, gainera, Hondarribiko villa zahar bat okupatu genuen, eta han tailerrak eta ematen hasi ginen.

Esther: Baina haurrentzako espresio tailerraz gain, garai hartan helduekin hainbat emanaldi ere egin zenituzten, kale antzerkiak ere bai... hor bertze talde bat ere sortu zen. Mugimendu eta dinamika oso potente bat sortu zen garai hartan.

80. hamarkada oparoa izan zen antzerkigintzari dagokionez, beraz...

E: Momentu potente bat izan zen, bai, bulkada bat, eta hori zabaltzen joan zen. Gero, Ramonek istripu bat izan zuen eta urte pare bat Bordelen egin zituen, eta handik 88an bueltatuta, gauzak pixka bat aldatu egin ziren.

R: Bai, istripuaren aurretik nirekin zebiltzan gazteak jarraitu zuten haien kasa antzerkian, eta estudiatzera joan ziren kanpora, Parisera eta Suitzara. Orduan, Jon Urbietari deitu nion, bera lehenago nirekin konpainia batean aritua zen. Hondarribira etorri zen bera ere, Haize Hots konpainia sortu genuen eta aurreko antzeko dinamikarekin jarraitu genuen, saio kulturalak eta horrelakoak egiten. Handik Irunera zabaldu ginen, eta hor sortu genuen BAI Teatro konpainia.

E: Bidasoaldeko Antzerki Iraunkorra esan nahi zuten BAI siglek, eta elkarte bat izan zen. Ni hasiera hartan ez nengoen, 88an edo sartu nintzen, BAI jaio eta gutxira.

Eta zer egiten zenuten BAI Teatrotik?

R: Gehienbat kale antzerkia egiten genuen, eta tailerrak zabaltzen ere BAI elkartearekin hasi ginen. Ni ordurako Bataclownen hasia nintzen, eta hor ekarri genuen antzerki-clown esperientzia. Azkenean, garai hartan pailazoa bagenekien zer zen, baina clown-a antzerki moduan ez genuen ezagutzen.



Albistur eta Carrizo, Erason ▲



E: Hori ez zen zirkuko pailazoa, beste sakontasun bat zuen. Ramon hara joan zen ikastera, eta azkenean, eskola hartan gelditu zen irakasle urte askotarako.

Zu ere garai hartan batu zinen taldera orduan, Esther?

E: Bai, San Juan gaueko ametsa obra ari ziren muntatzen, eta jostun bat behar zuten. Ni jostuna nintzen, eta Ramon aurretik ezagutzen nuen eta berarekin nenbilenez, horren bidez sartu nintzen. Horiegin nuen, asko gustatu zitzaidan, eta horrela sartu nintzen konpainian. Hasi nintzen jantziak egiten, gero poliki-poliki beste muntaietan ere hasi nintzen, gero eszenografia, gero osagarriak, argiak... hori guztia egiten nuen. Aldi berean, kudeaketan arazo handiak zeuden, mundu guztia oso sortzailea baitzen baina kudeaketa hankaz gora zegoen. Orduan, formazio bat egin nuen enpresen kudeaketaren inguruan, eta horretan ere hasi nintzen. Hor bihurtu zen elkarte konpainia profesional, BAI elkarte izatetik BAI Teatro konpainia izatera pasa ginen.

Bidasoa aldean, Ipar eta Hego Euskal Herri artean zeundeten. Desberdintasunak egonen ziren batetik bestera, ezta?

R: Guk ikusten genuen mugaren bertze aldean bertze modu batez tratatzen zituztela artistak, horretan muga izugarria zegoen. Hemen diru-laguntza bat jasotzeko oso zail zegoen, eta orain ere berdintsu jarraitzen du. Han, ordea, gurea ofizio bezala kontsideratzen zuten, eta bazegoen 'Intermittent du spectacle' delakoa: artistak diruz ere babestuagoak daude sorkuntza prozesu osorako.

E: Bai, baina denak du bere buelta, eta subentzioek ere hori dute: zu diruz lagunduta egonen zara, baina beti prezio bat ordaindu beharko duzu. Subentzioek arrisku hori dute, azkenean.

Zein prezio da hori?

E: Bada, momenturen batean norbaitek erran ahal dizula zer egin behar duzun, eta noski, artista bazara, sortzailea bazara, nahiko aske ibili beharra zara. Bertzenaz, zer da hori?

BAI Teatrora bueltatuz... nola amaitu zen konpainia haren ibilbidea?

E: Tira, hori egon zen kulturaren boom moduko bat: bat-batean herri guztiek nahi zuten bere kultur etxea eta horretan hasi ziren, baina gero ez zegoen aurrekonturik eta ez zegoen proiekturik... hamar bat urte izan ziren, desastrosoak. Bai politikariak eta bai teknikariak, gutxi batzuk kenduta, sartu ziren kulturaren gaztelaraz esaten den bezala 'como un elefante en una cacharrería', deus jakin gabe. Errespetu falta handia izan zen hori niretzat. Egoera horretan, Irunen genuen egoitza utzi genuen, pixkanaka BAI Teatro desegin zen, eta gu Berara joan ginen.

Hor sortu zenuten Uhartean konpainia, 2000. urtean. Geroztik zer?

E: Bai, 2000. urte bukaeran sortu genuen konpainia. Utzi genituen produkzio handiak, utzi subentzioak, utzi zirkuitu ofizialak, hiritik herrira joan ginen... dena utzi eta zerotik haste moduko bat izan zen!

R: Bortzirietako euskara mankomunitateak antzerkia euskaraz egiteko eskatu zigun, eta hor sortu zen Lesakako Mairu antzerki tailerra, gaur egun oraindik martxan jarraitzen duena.

Zer da Clown-a?

"Niretzat clown-a ez da pertsonaia bat da, izaki bat baizik: humanista handia, gure barrura joaten da, hor barruan duguna biltzeko eta poliki-poliki kanpora ekartzeko. Hor dagoena baina ikusten edo entzuten ez duguna ekartzen du berak, eta hori dena, gainera, umorearen eta bizipenen bidez, bere sentimenduak ekarri."



Taichiclown ikastaroa
Sorabile baserrian Intza 2013 Egilea ez dakigu

Uharteana

konpainia



E: 25 urte egin ditugu Beran. Hor tartean, Ramonek martxan jarri zuen herri antzerki plana: eskola antzerkia zegoen hor barruan, tailerrak eskola eta institutueta, helduekin eta gazteekin ere bai, Mugazgain festibala... Eta gerora, Mugabecrown ere sortu genuen. Ordu arte Bataclown-eko irakasleak ekartzen genituen clown tailerrak emateko, baina hor iada Ramon hasi zen tailerrak ere ematen, hiru hizkuntzetan (euskara, gaztelera eta frantsesa). Segitu genuen garai hartan harreman handia edukitzen Hendaiarekin, Donibane Lohitzunerekin, Bordelekin, eta batez ere Zuberoarekin.

Konpainian aspalditik egon arren, taula gainera duela ez hainbeste pasatu zinen, ezta Eshter?

E: Bai, lehen niretzat aktoreak jainko eta jainkosak ziren, horregatik egiten nuen nik atzean lan. Ez nuen uste gai nintzenik, eta kasualitatez, Beran geundela, gure semea zegoen eskolako ama talde batek antzerki sorpresa bat antolatu zuen haurrei emateko. Guregana etorri ziren laguntza eske, Ramonek taularatzea egin zuen, eta nik jantziak eta gauza horiek. Baina, azken momentuan, emakume bat gaixotu egin zen, eta noski, nik testua ongi ezagutzen

nuenez, nik egin behar izan nuen. Bada, gustatu egin zitzaidan! 2000. urtean hasi nintzen clown-a ikasten ni, bai. Berandu izan zen. Orduan sortu genuen emakume batzuen artean taldetxo bat Beran, eta horrela hasi ginen. Taldeak oraindik jarraitzen du, Emaizta du izena.

Eta zein eskaintza egiten du Uharteana konpainiak gaur egun?

E: Duela lau zapabost urtetik ni bakarrik ari naiz, Ramon erdi-jubilatu dela esan daiteke, nahiz eta beti asko laguntzen didan. Egiten ditugu gai bati lotutako egonaldiak eta zikloak ere bai. Bestetik, tailerrak ere ematen ditugu; orain arte lruña aldean ibili gara, baina geroz eta gehiago bailara txikiagotan ari gara: Dorre Elortzibarren eta hemen, Etxalekun, adibidez. Etxalekun bi talde oso polit atera dira, astean behin bi orduz elkartzen gara, eta gozamen hutsa da niretzat, sumatzen baitut mundu guztiak duela sormena, baina horretarako leku aproposak bultzatu behar direla. Amaitzeko, noizean behin interbentzioak ere egiten ditut: deitzen didate hitzaldi edo jardunaldi batzuetara joateko, han egoten naiz egun osoan, eta bukaeran 'itzulera' bat egiten dut nire pailazoarekin. Askok gustatzen zait hori ere, guztiz adrenalinkoa da!

Kritika soziala ere beti egon da presente zuen ibilbidean Orain ere horrela izanen dela pentsatzen dut...

E: Bai, beti. Guretzat, ez bada horrela ez du zentzuriik. Guk ez dugu antzerkia 'dibertitzeko' soilik egiten, badugu errateko zer bait, eta artearen bidez bertze modu batez pasatzen dira mezuak.

80. hamarkadako bi esperientzia oso potente

Mugako hiru udalekin, Hendaiakoarekin,

Hondarribikoarekin eta Irungoarekin, Mugagabe plana jarri zuten martxan. Antzerkia hiru herrietako eskola eta institutu guztietan sartzan zen, hiru hizkuntzetan.

Bigarren esperientzia Hendaiako Abadiako Adiskideak elkartarekin izan zuten. Zientzia eta arteak uztartzen zituzten, eta tailerrak eta emanaldiak egiten zituzten disziplina desberdinak uztartuz: musika, dantza, antzerkia, zinema... Hamar bat urte egin zituzten BAI elkartekoek han.



ANTXO HANDIA Hondarribian
2012.09.04 Argazkilaria Angela Mejias



Esan
Erranen
entzuteko

Gure emozioak ere gose dira

Ekialdeko elikaduran eta medikuntza txinatarrean aditua da Laia Llop. Txetxu Colladorekin batera Argi Malutak mikrokooperatiba sortu zuen duela bost urte, eta 15 urte daramatza Aizarotzen katalanak. Esan Erran irratiko Egun Ero irratsaioan kolaboratzaile berria da aurten, eta Pulunpen ere atal berri bat izanen du hemendik aurrera. Gure osasunean eta ongizatean elikadurak duen garrantziaz hitz egingen digu, eta, gainera, hemengo eta garaiko elikagaiekin egin daitezkeen errezetaren bat ere eskainiko digu.

Emozioek eraginda ere jaten dugu. Txinatar medikuntzan organoak urtaroeke lotzen dira, eta horiek, aldi berean, zaporeekin eta emozioekin. Horregatik, Laiaren arabera, gogo dugin zaporeari arretaz erreparatu behar diogu. Adibidez, batzuetan gorputzak azukrea eskatzen digu, edo gatza, baina, pentsatu gabe txokolate edo patata frijitu poltsa baten bila zuzenean joatea ez da gomendagarria. Gelditu une bat eta pentsatu nondik datorren gogo hori, zer dagoen horren atzean; gosea den edo emozioen batek eragina den. Ondoren, nahi horri erantzuten ahal diogu eta gorputzari eskatzen duena eman diezaiokegu, noski, baina kantitate eta kalitate egokian.



▲ Laia Llop eta Garazi Zabaleta

Udazkenean, pikantea

Aurrekoa ulertzeko adibide bat jarri digu Laia Llopek: "Udazkenean, birika da atala eta horri lotzen zaion emozioa, tristura. Eta, nabaritzen da, ezta?". Llopen arabera, garai honetako zaporea pikantea da: "Zer edo zer intentsoa eta interesgarria ematen zaio gorputzari pikantearen bidez. Baina kontuz, pasatu gabe. Hau da, pikanteak orokorrean birikiei laguntzen die eta tristura baretzen ere bai, baina min puntu bat jarri behar zaio bakarrik: jenjibre pixka bat, piper hautsa edo piper beltz pittin bat, baina pasatu gabe. Izan ere, emozioak hori eragin dezake, larrialdi dei bat bezala izaten delako, itzali behar den sua, eta korrika eskatzen diguna asetzera goaz. Baina komeni da une bat hartu, hausnartu, eta botako dugun pikantea neurtzea".

Esan dugu udazkena birikekin eta tristurarekin lotzen dela. Laia Llopek azaldu digu: "Bi bide izaten dira, tristurak biriketako gaitzetan eragitea edo horiek sortzea, edo biriketako gaitzengatik tristeago egotea. Eta pikantea ona da gaitz horiek baretzeko, biriketako bideak irekitzen dituelako: baratxuria, tipula, jenjibre... horrelako pikanteak. Baina ez tabaskoa, eh! (barreak). Zapore guztiak orekatzea ona izaten da".

Hilabeteko gomendioa: Kakahuete kalabaza

Baratzetako kalabaza ugari dugu oraindik eta kakahuete kalabaza batetik dena aprobetxatu dezakegu. Horregatik, hilabete honetan, hau da Llopen gomendioa:

1. Azala zurituko dugu patata zuritzekoarekin, azal zerrendak egiteko, eta alde batean utziko ditugu momentuz.
2. Erditik moztuko dugu eta haziak kenduko dizkiogu.
3. Erdibitu ondoren, alde bateko zuloan tipula bat eta bestean baratxuri buru bat sartuko dugu eta labean buruz beheara jarriko dugu (tipula eta baratxuria estaltzen, bandejaren kontra).
4. Txitxirio egosiekin eta limoi zurrutada batekin humusa egin dezakegu. Txitxiriorik gabe eta koko esnearekin eta urrekin irabiatuz, kalabaza krema.
5. Azala zerrendetan moztua genuen alde batean. Piper hautsa, gatza eta olio botako dizkiogu, eta labean sartu. Poltsako patata frijitu moduko batzuk aterako zaizkigu, kurruskariak.

Zorionak
Zorionak



Zoriondu zure laguna
Pulunpen!
pulunpe@gmail.com



Zorionak,
Eneko!



Atezko Amalur (goian) eta Sira (behean)



Itsasoko ihoteak



Ultzamako futbito taldea



Biuteko ihoteak



"Somos el tiempo que nos queda"
Violadores del Verso



Emakume benetan ausarta

Antxañorena etxean izan gara gaur, Ziaurritzen, Isabel Cueli Antxañorekin egoteko eta bere bizitzaz ihardukitzeko. Aspaldian nenbilen elkarrizketa honen atzetik baina Covid19 delakoak eragotzi digu orain artio. Emakume jubilatua baina lanez eta proiektuz betea, eta zinez xaloa. Etxean hartu nau biziki abegitsu.

Non bizi izan zara?

Gure familia **Eskoletxeko** lehen pisuan bizi zen eta bizi da. Eta behean, eskola genuen, oraindik ere herrietako eskolak hor baitziren.

Beraz, Ziaurrizko eskolan ikasi genuen.

Bai, hala da. Gainera hona etortzen ziren Anotz, Anotzibar, Erripa eta Gendulaindik ere. Hala ere, lau urtez besterik ez, ondoren Ultzamako Eskola egin eta Odietako guziok ere bertan bildu gintuzten, hori 1972ko urrian izanen zen.

Ultzamako eskola bukatu eta Oronozko nekazari eskolan egin zuen urte bat, baina handik lanera eta ikastera Kataluniara joan zen.

Isabel, lana eta ikasketak, biak batera?

Bai, biak batera, eta Ripoll (Girona) deritzan herri handi batera joan nintzen. Toki berriak ezagutzeko nahia ere banuen.

Eta hala hasi nintzen BUP egiten, lanarekin uztartuz. Zortzi ordu egiten genituen lanean, hiru txandetan. Goizeko txandan bostetan hasi eta eguerdiko ordu bata eta erdi artio, tartean ordu erdiko atsedena hartuz, gosaltzeko.

Ondoren, eguerdian bazkaldu. Bazkaria prestatzen ziguten, baina mahaia jarri eta dena biltzea gure kargu izaten zen. Ordu bateko siesta eta ikasketak afal ordu artio gero



lotara joateko; eta biharamunean, 4:30ean jaiki, prestatu eta berriz ere lanera.

Hau lehen urtean zen eta bigarren urtean, lana atsaldez eta ikasketak goizez eta hirugarren urtean lana gauez, gaueko hamarretatik goizeko bostak artio. Honetan lanaldia zazpi ordukoa genuen.

Benetan egun betea izaten zenuten, gogorra ere bai.

Orduan gazteak ginen. Ez nintzen inoiz ere kexatu izan, normala iruditzen zitzaidan.

Eta ondoren, zer egin zenuen?

BUP-a bukatu ondoren Iruñera etorri nintzen, COU egitera, Unibertsitatera joateko asmotan. Eta Principe de Viana deritzan institutuan egin nuen.

COU egin ondoren, oporretarako lan bila hasi nintzen, eta hara non

▲ Ziaurrizko Eskolan

Gure ezkerreko aldean:

Aurrean, Jesus Mari Egea Olano, Anotzibarko **Uartenekoa**. Eta ondoren, Esteban Eritze Goldaratz, Gendulaingo **Sientronekoa** eta Juan Ignacio Iragi, Erripako **Iribarnekoa**.

Erdiko lerroan, aitzinetik gibelera

Jesus Cueli Antxaño, Ziaurrizko **Eskolazarrekoa**; Belén Zilbeti Gubia, Ziaurrizko **Etxeberrikoa**; Carlos Cueli Antxaño, Ziaurrizko **Eskolazarrekoa**; Jose Javier Cueli Eritze, Erripako **Iriartekoa**; Francisco Javier Eritze Goldaratz, Gendulaingo **Sientronekoa**.

Eskuineko lerroan, aitzinetik gibelera

Eugenia Cueli Eritze, Erripako **Iriartekoa**; Sagrario Zilbeti Gubia, Ziaurrizko **Etxeberrikoa**; Elena Cueli Eritze, Erripako **Iriartekoa**; Isabel Cueli Antxaño, Ziaurrizko **Eskolazarrekoa**; Horten Oiarzun, Erripako **Karakoetxekoa**; Maria Feli Larunbe, Anozko **Mallanekoa**.

Eta denen atzean, zaintzailea, Teresa Ardanatz, maistra.



ikusten dudana, Au Pair aritzeko lana Vienan eskatzen zutela. Eta deitu nuen eta hartu ninduten eta hala Austriara joan nintzen lanera eta alemanez ikastera, hiru urtetarako. Lehenbiziko urtean izan nuen familiako etxekoandrea Iruñekoa zen eta nagusia austriarra. Eta bigarren urtean egon nintzen familian, Viena bertakoak ziren senar-emazteak.

Jakina, haurren zaintza-lanez at, akademiara joan behar izaten nuen alemanez ikastera.

Lana eta ikasketaz gain, lagunak ere izanen zenituen

Bai, bai, garai hartan, orain ez dakit, Espainiatik joaten zèn jendea musika ikastera joaten zen batez ere. Musika-konposizioa, Orkestra-zuzendari, eta horrela. Horiek ziren nire lagunak

Zer duzu gogoan gazte urte haietakoa? Mutiletan ere ibiliko zineten, ezta?

Ja, ja, gazte eta etxetik urrun... jakina! Baina oroimenean gelditu zaidan erreto handiena zera da, nola Munduko orkestra hoberenak eta opera kantari famatuak ikusi nituen: Montserrat Caballé, Kiri Te Kanawa, Joan Sutherland, Plácido Domingo...

Eta Vienako egonaldia bukatu eta Nafarroara etorri beharrean, entzun dugu Ingalaterrara joan zirela.

Ez, hori ez zen horrela izan. Hona etorri nintzen lan bila, alemanez eduki ikasi ondoren Volkswagen-en edo lana izanen nuela eta. Edo Sanferminetan, hoteletan eta. Baina jendeak ere esaten zidan alemana ongi zegoela baina beharbada on

nukeela ingelesez ikastea. Eta nik Erripako bi lehengusina nituen orduan, Elena eta Margarita, Londonen zeudenak eta Au Pair joateko familia bat topatu zidaten.

Baina egonaldi luze hura ere bukatu zen.

Bai, hala da. Uda batez etorri nintzen hona lan bila, eta nahi nuen lana bilatu artean, Ostizko Bononia ostatuan aritu nintzen lanean. Eta Iberia Aire Konpainiako deialdi batean aurkeztu nuen nire Curriculum, baina oso luze izaten da eta pentsatu ere pentsatu nuen berriz ere Ingalaterrara itzultzea nire ahizpa Irenerekin batera, baina orduan deitu zidaten probak egitera. Gauditu nituen denak eta hemen gelditu nintzen, eta laster deitu ninduten lanera.

Azafata lanetarako al zen deialdia?

Bai, bai, azafata lanean sartzeko, zuzenean. Dena dela, aurretik ikastaro batzuk egin behar ziren. Hori 1988ko otsailean zen, baina aurretik beste proba batzuk pasatuak nituen. Esan dizudan bezala, otsaila-apirila artean ikastaro horiek egin eta ekainean laneko kontratua sinatu nuen.

Behin kontatu zenidan auto istripu bat izan zenuela lanean hasi eta laster

Bai, bai, istripu oso larri bat izan genuen ni lanean hasi eta lau hilabetera. Lau hilabete neramatzan lanean oso-oso pozik eta etxera etorri nintzen egun batzuk pasatzera, zein kontent nengoen eta azaltzera. Eta egun horietako batean, Iruñera joan ginen hiru ahizpa eta itzultzerakoan, iluna zen ordurako, Orikain-Olabeko zuzen batean istripu larri bat izan genuen. Aurrez aurre jo genuen beste auto batekin. Hobeki esan, jo gintuen, gu geren erreitik gindoazen eta.



▲ Isabel, hegazkinean lanean



Ziaurrizko azafata

Eta zure lana pikutara

Bai eta ez. Istripu hori 1988ko irailean izan zen eta urte hori eta hurrena eri nintzen eta bajan egon nintzen. Dena dela, egia da 5 hilabetetarako kontratua nuela eta bost hilabeteak pasa zirela, baina gogoan dut nola Iberiatik deitzen zidaten ea nola nengoen eta abar. Eta jendea kontratatzeko deialdi berriak izanen zirela eta horrela, esperantza emanez. Luze joan zen 1989ko urtea, oso luze, ongi jartzen ez. 1990eko hasieran deitu zidaten ea prest nintzatekeen ikastaroetara bederen azaltzeko eta bitartean sendatzez bukatzeko beta aski izanen nuela, eta horrela. Eta bekkixa honetan joan nintzen Madrila erabat sendatu gabe, lana ez galtzeagatik.

1990ean berriz ere Iberiara. Baina Iberia eta beste hegazkin enpresetan aldaketa asko izan zen denbora horretan

1995ean Iberia Estatuarena izatetik esku pribatuetara pasa zen, eta lan baldintzak asko okertu ziren. Lan murrizketak, langile botatzeak eta abar. Niri eta beste askori, lan orduak %25 murriztu zizkiguten. Baina honek bere ona ere bazuen, lana oso eramangarria egin zitzaidan eta Ziaurritza gehiagotan etortzen hasi nintzen. Eta horrela aritu nintzen 1995etik 2015 artio.

Nolanahi gisa, azken urteak gogor xamarrak

Bai, gainera, 10000 metrotako alturan lanean aritzea osasunerako ez da batere on. Medikuek hala diote behintzat. Hipoxia egoeran lan egitea ez da batere on. Eta, gero, 16 ordutako lanaldiak ere ez dira berdin 30 urtetan edo 50 urtetan.

Eta turismoa egiteko aukerarik izaten al zenuten?

Bai, batez ere hegaldi luzeetan, eman dezagun Madrid-Sanghai, edo Madrid-New York. Horietan hegaldia bukatu eta 24 ordutarako jai izaten genuen. Eta egun hori aprobetxatzen genuen lekuak eta hiriak ezagutzeko.

Eta zuri noiz iritsi zitzaizun jubilatzeke garaia?

Ez dakit ongi, 2012 aldera zen ERE bat sinatu zela enpresan. Garai hartan 60 urtetan izaten zen erretiroa, baina ERE horretan 55 urtetan jubilatzeke aukera eman zuten. Eta ERE hau urtero-urtero berritzen zuten eta nik 2015ean 55 urte betetzean erretiroa hartzea erabaki nuen, eta oso kontent gainera!

Etterako itzulera

Bai, bai, nire lankide guziak ere gauza bera egin zuten. Denak ziren

Madrildik urrutikoak eta den-denak, batek ezik, erabaki zuten edo genuen gure sorterrietara alde egitea. Eta nik ere bai, jakinik gainera 2005etik oso maiz etortzen nintzela herrira.

Zu hain mugitua eta langilea izanik, orain ere beti ariko zara zerbaitean

Bai, bai, orain berean ia egunero Iruñera joan beharra izaten dut Esperientzia Unibertsitatea delakoan ikasten ari bainaiz. Eta oso-oso pozik nago jorratu ez nituen hainbat gai berriz hartu eta ikasteko aukera ematen didalakoz. Gainera txangoak ere egiten ditugu ikaskideok, irakasleez lagundurik.

Gero **Amati Abesbatzan** nago, eta astero bi-hiru egunez bildu behar izaten dugu saioak egiteko. Ea Ultzamaldeko jende gehiago animatzen den! Horrelako ahots ederrak izanik gure alderdian ez dakit zergatik ez diren apuntatzen! Oso ongi pasatzen dugu.



Txurdan

Hiztegia

Iharduki=jarduki: gai batez hizketatu.

Abegitsu: harrera ona egiten duena.

Gizarte laguntzailea: Asistenta social

Au Pair: Etxe bateko haurrak zaintzea ostatuaren truke.

Bekkixa gurean. Batuan peskiza.

Esaldiak

“Covid19” delakoak zalbadu...; Iruñeko “Salsipuedes” delako karrikan...; “Neumonia Atípica” delakoa... Delako horien ordeztzenekoa, erabil dezakegu. Dotoretasuna damaio



Amati abesbatza: hiru Iruñerrikoak dira, gainerakoak ezagunak ditugu.



Kutxa honen edukiak
bizitza aldatuko dizu

Irisgarritasuna denon eskura!

Nafarroako Gobernuak hainbat gailu erosteko dirulaguntzak emango ditu adineko, ezindu edo mendetasun-egoeran dauden pertsonentzat.

Autonomia eta zaintza pertsonalerako, segurtasunerako eta partaidetza eta gizarteratze sozial eta komunitariorako produktuak.

Informa zaitez

laguntzaproduktuak.nafarroa.eus

848 42 69 00

AUTONOMIA ETA SEGURTASUNERAKO PRODUKTUAK



Financiado por la Unión Europea
Europako Batasunak Finantzatua
NextGenerationEU



R Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua





Hemengo eskoletan bada D eredurik?

"Haurrak ez baitute euskaraz ari nahi", horrelaxe esan zidan lehengo egunean gure alderdiko "amatxo" batek euskararen galera dela eta. Eta hori da, dirudienez, eskolan entzun duena, irakasleek esan dietena edo, gutxienez, berak entendatu diena. Eta ez dut gehiago sakondu nahi honetan. Horretarako datuak falta zaizkit. Dena dela, horrela balitz, sofisma hutsa da, iruzur galanta, alukeria erabatekoa. "Alukeria" kalifikatzaile ahulxkoa litzateke. Bai, dudarik gabe.

2016ko Etxalekuko pestetan Mariano Astitz Landiribar etxalekuarrari egin nion elkarriketatxo bat eta urte bereko azaroan Pulunpen atera nuen. Esan beharra dago, bere umeak Nafarroako eta Aragoiko muga-mugan dagoen Cortesen hazi zituela. Eta andrea ere bertako erdalduna zuela. Eta Etxalekura ia ez ziren etortzen, astebururen batean, herriko pestetan... horrelakoetan izan ezik.

Cortes guzian ez zuten euskaldun bakar bat ere aurkituko ume horiek. Ez bertako eta ez kanpotar, eta hala ere euskaraz ederki ikasi zuten. Azentua, euskaldun azentua gainera.

Hona, hiketan eta etxalekuko euskaraz egindako elkarriketaren zati bat:

-Mariano, ziatik eakutsi diotek euskias?

-Nik euskias ikasi nin, erdias e'nakiken bost urtiak artio. Eta pentsatu nin neekin e'tzela akatuko euskia. Eta hori nin burun. Eta hala...

Marianok ez du arrazoi gehiago beharrik izan edo agian ez du uste gehiagoko azalpenik merezi duenik, nahiko inportantea baita: "Neekin ez'ta euskia galduko"

Eta bere alaba Eguzkiñek, orain berriki Etxalekun bizitzen jarri denak, honela erantzun zidan

-Nik uste dut bai amak eta bai aitak, eginahalak egin dituztela. Nolanahi gisa, aitak guri beti euskaraz egiten zigun, erdaraz ez digu inoiz egin. Erdaraz egiten genioenean, ez zuen erantzuten, ez zuen kasurik egiten. Horrela ikasi dugu. Gero, amarena ere ez da gutxietsi behar, egunero autoa har eta ikastolara eramaten gintuen, Tudelara, 26 kilometrotara. Egunero egunero, lan handia da gero hori, e!

Orain nire adiskide dudan gure alderdiko ama horri galdetuko nioke: Cortesen orain 30 urte, euskaraz erakusteko gai zen aita batek egin zuena ez al gara gai hemen eta orain egiteko? Dirudienez ez. Eta nik diot, irakasleak, pedagogiak, gurasoak... denak aitzina egin badu jakintzan, nola Cortesen ahalegin **berezirik (sic)** egin gabe lor zitekeena ez daiteke hemen lor?

- A, bai, esan didazu, "Haurrak..."

Joan den azaroan hil zen gure Mariano, pertsona bikaina, adimen zorrotzekoa eta euskaldun fina. Eta nola diren gauzak! Norbait hil ondoren gogoratzen gara zenbat aukera galdu ditugun elkarrekin egoteko, beti gure eguneroko "lantxoan" mende, azken batean nagikeria besterik ez denean.

Gaurkoan Erriberako ardo bizkorraz hitz egin dugu eta Mendialdeko ardo ozpinduaz. Beratzak eta belaxkak bihurtu ote gara? Bigunak zentzu txarreanean? Nagiak agian? Edo beste zerbait da hemen pasatzen dena? Gogoeta zorrotza egin beharko dugu.

Hiztegia

Sofisma: Egia itxurako arrazoibide faltsua.

Iruzurra: engainua.

Entendatu = Entenditu.

Euskaltzaindiak ez du onartu entendatu hitza, baina, nik gure xaharrei hala entzuna izan eta entendatu jartzea ausartu naiz. Defendaturen bidetik

Nagikeria: pereza



Mariano Astitz Landiribar, zoriontsu, esku batean jorratzeko makina eta bestean papera, nekazari eskolan.



Joseba Sarrionandiarekin batera Kantuen kontuak emanaldiarekin, biran

▲ Entzun Ines Osinagaren
elkarriketa, osorik

Basaburuan izan dira urtarrilean Joseba Sarrionandia idazlea eta Ines Osinaga musikaria, Kantuen kontuak errezitala aurkeztzen. Duela hamar urte Habanan Sarrionandiak idatzitako hamar testu biltzen ditu, Ines Osinagak musikatuak. Osinagak Gose taldearekin ari zela musikatu eta oholtzara eraman zituen, baina orain, Sarrionandia Euskal Herrian bueltan dela, publikoarekin konpartitu nahi izan dituzte duela hamarkada bat elkarrekin partekatutako hausnarketak eta poemen testuinguru eta azalpenak. Martxoan Gipuzkoan izanen dira.

Zer moduz joan zen Jauntsarasko saioa?

Oso ondo joan zen. Gu oso gustura, eta badirudi, esan zigutenez, bertako jendea ere oso pozik egon zela. Ez zait asko gustatzen zer moduz galdetzen didatenean kantitateekin erantzutea. Hau da, "zer moduz joan zen?- Jende asko etorri zen". Soldoutaren (edo "dena salduaren") kulturen bizi garela iruditzen zaidalako askotan. Baina, kasu honetan, iruditzen zait oso esanguratsua dela. Plazak eta plazak daudelako eta Basaburukoa ertzekoa dela iruditzen zait. Basaburuan, aretoa beteta eta jendea gustura ikusteak balio handia dauka.

Noiz eta nola sortu zen Sarrionandiaren testuak musikatzeko eta errezitalera eramateko ideia?

Kantak alde batetik eta errezitala bestetik sortu dira. Kantak Habanan sortu ziren duela hamar bat urte, Joseba han bizi zela, oraindik han bizi zela ez genekienean eta horrek zekarren erromantizismoa edo, agian, mistizismoarekin; baina baita distantziarekin ere. Bukatu genituen eta disko bat atera genuen Goserekin. Eta, orain, distantzia bestelakoa denean, bai bion arteko distantzia fisikoa eta baita

kantuekiko distantzia, testuekiko distantzia eta testu horiek eragin zituzten testuinguruekiko distantzia, beste modu batean eraman nahi izan ditugu oholtzara, kantak hartu eta zuzenean kantatu eta kontatu nahi izan ditugu. Batez ere, kantuen atzean dagoen istorioa kontatu.

Beraz, fase ezberdinak izan ditu, plazara eraman aurretik eta plazara eraman ondoren?

Bai. Gainera, Joseba asko irakurri dugu, baina bere gorputza ez dugu plazan ikusi. Nik uste dut agian bera erromantizatu edo mitifikatu dugula. Badirudi Joseba Sarrionandia ikusi behar dugula eta pertsonaia mitologiko bat ikustera goazela (barreak). Hori iraultzea bada Joseba plazan agertzea eta bere ahotik entzutea, Joseba plaza batean jartzea eta testu horien hausnarketak bere ahotik kontatzea oso ariketa indartsua eta ausarta iruditzen zait, berak ezetz esaten badit ere. Eta nik, bestetik, kantu horiei bizitza ematen saiatzen naiz.

**Ironia, salaketa, eromena...
aupa Maurizia! Hamaika
emozionatzeko jaio gara.
Irakurri izan dugu errezitalaren
deskribapenean, zer kontatzen
dute testuek? Zer gai jorratu ditu
Joseba Sarrionandiak?**

Bada, denetik! Hasi marrazki bizidun itxurako errelato bat den katu hitzarekin egiten den jolas batetik eta prostituzioaren inguruan hitz egiteraino. Beno, prostituzioari buruz baino, Habanako jinetera den Ana izeneko emakume bati buruzko kantu bat dugu.

“Iraultzea bada
Joseba plazan
agertzea”



▲ Ines Osinaga eta Joseba Sarrionandia Kantuen Kontuak ikuskizunean



Hamar zerri gizen, eskualdean eta eskualdetik kanpo

Urtarrilaren 9an izan zen Pulunpeko zozketa mundiala, Esan Erran irratan zuzenean. 126 sari banatu ziren osotara, gehienak gure eskualdean, nahiz eta batzuk kanpora ere bidali ditugun. Sarien artean, hamar zerri gizenak. Nori egokitu zaizkien jakin nahi al duzue?

126 sari osotara, tartean urtero banatzen diren hamar zerri gizenak eta hamar latxa axuriak. Aurtun, gainera, asteburuko bidairen bat gehiago eta Elgorriaga bainuetxerako sari bat gehiago ere banatu dira. Guztiguztiak, sari ederrak.

Gehienak eskualdean gelditu dira, eta hemengo bailara guztietan erori da sariren bat behintzat, baina saridunen zati handiena Ultzaman dugu: 30etik gora. Gero, ia 20, Basaburuan, eta, ondoren, Imotzen, 16 bat. Iruñean, Atarrabian eta Burlatan ere izan dira sariak, eta baita Gipuzkoan ere. Urrunen joan den saria, berriz, Leonera izan da. Eskualdeko idiazabal gazta bat irabazi zuten han.

Pulunpe aldizkaria eta Esan Erran irrata babestekoa da urtarrilero egiten den zozketa mundiala. Eskerrik asko parte hartu duzuen guztiei, txartelak erosiz edo lanean, eta zorionak saridunei!



▲ Zozketa mundialak Esan Erranen eman zuenaren laburpena entzuteko



▼ **Marga Urritza Ayerbe , Lizaso:**

Konpostelako Santiagon harrapatu genuen zozketaren egunean, baina zer edo zer imajinatu zuen: "Zerbaitte erori al zait sortean?". Zazpigarren zerria berari zegokiola esan genionean, haxe izan zen erantzuna: "La madre de dios! Ez da egia izango! Oi, oi, oi, oi, oi... Ezin dut sinetsi!", ezin sinetsi lehenengo, eta barrez lehertzen ondoren! Horrela izan genuen telefonoaren beste aldean minutu batzuk. Eltsoko Itziar Mariezkurrenak saldu omen zizkion boletoak eta erdiz joanen ziren galdetu ere, Marga: "Hombre, erdia haina ez dakit eh?! (barreak)". Eta zozketan laguntzen zeuden beste herritarrek ere nahi zuten bere partea, Edilbertok, esate baterako, Marga: "Mekauen diez, orain ia denentzako?! Zerrie txikie geldituko da!". Zozketetan sekula ez zaiola ezer erortzen esan digu: "Beno, behin bakarra! Hau bigarrena urte mordoan!", ba sari potoloa, disfrutatu, Marga!



▼ **Enkarna Martikorena Lasarte, Igoa:**

"Ay! A ver, a ver, a ver, a ver...!!!" Enkarnak zerbait asmatu zuen telefonoak jo orduko, aieneka hartu baitzuen deia. Txartelen bat edo beste bazuela esan zigun... tira, berehala aitortu aitortu zuen 25 erosi zituela! Txartel nahikoak, bai, saria eskuratzeko aukerak izateko, baina, hala ere, ezin sinetsi zebilen zerria tokatu zitzaioala: "Ez da egia izango! Zerriari fotografia ateratzera joan beharko dut! (barreak). Sorpresa- sorpresa eman didazue, bai! (barreak)". Urtero-urtero lau anai-arreben artean txartel-sorta oso bat erosten dutela esan digu. Horregatik, aurreko urteetan ere jaso dituzte sariak; esate baterako, saskittoa eskuratu zuen anaiak, eta beste hainbat gauza, iaz. "Zerri gizona falta zitzaigun! Baina bonoa hartuko dugu eh, honezkero ez gara gauza zerria hiltzeko (barreak)!". On egin!



Olaia Zabaleta Azpiroz, Urritzola-Galain:

'Eskerrik asko' esan zuen Olaiak berria jaso zuenean, baina ez oso konbentzituta, sinetsiko ez balu bezala. Gero, bai, sinesten hasita, 25 txartel erosi zituela kontatu zigun, badira franko! Beruetearra da Olaia, eta Mikel bikotekidearekin etorri berri da bizitzera Urritzola-Galainen egin duten etxera, abenduaren 24an. Harategiko bonoa eskuratu duela aitortu digu, barrez: "Hozkailua betetzeko opari ezin hobea da". Aurten hasi dira txartelak erosten: "Nahikoa zorte izan dugu, bai, ez genuen espero inondik inora!"



Jose María Ibero Baraibar, Ziganda:

Jose María Iberok bost txartel erosi zituen eta zerria tokatu! "Ilusio handia egin dit. Edozein sarik, txikia izanik ere, poza ematen du". Zigandan, Jose María eta Paula arrebak urtero erosten dituzte Esan Erran eta Pulunpe babesteko txartelak: "Urteren batean gertu erori da zerria, Atezko beste herriren batean. Aurten, azkenean, guri ere egokitu zaigu!". Kasualitatez, aurten aurretik zerria erosia zuten, eta bi hiltzea gehiegi zenez, harategiko bonoa hartu dute. Bejondeizuela!



Maider Urzelai Ancizu, Lizaso:

Maiderrek urtero erosten du txartelen bat. Lehen Lizasoko Itziar Olagueri erosten zion, baina pasa den urtetik Maider bera ere saltzen ibiltzen da, eta, beraz, orain, bere buruari erosten dizkio. Aurreko urteetan ez du saririk banatu eta horregatik, aurten, kostata saldu ditu. Eskuratu, ordea, bai, aurten sariak eskuratu ditu: "Zerria eta Berueteako ostatuan otordu bat ere tokatu zaigu. Aurten dena batera eta ni poz-pozik! Saltzearen lanak sari potoloa izan du! Zerri gizenak xarma handia du baina Auzako harategiko bonoak erosotasuna ematen du eta hori hautatu dugu. Oraindik ez gara hasi haragia erosten baina berehala hasiko gara saria disfrutatzen!"

Roberto Sarasa, Untzu:

Azken zerria Roberto Sarasak eskuratu zuen. Berasaingo Arantxa Ollok saldu zion txartela eta saria edo zigorra zen guztiz argi ez zekiela erantzun zuen telefonoa: "Ene, bada, esan zidan bai, Arantxak, zerria banatzen zutela!". Harategian haragia erosteko bonoagatik aldatu zezakeela jakin zuenean lasaigo gelditu zen, hala ere: "Hil, zerria etxean hiltzen ditugu eh! Baina honezkero bi ditugu! (barreak). Nahiago dut bestea, bonoa, bai". Txartela erosi bai, baina saria jasoko zuenaren esperantza gutxi omen zuen Robertok: "Ez nuen espero, ez, Arantxarekin egin nuen topo, bere amaren herrian, eta saldu egin zizkidan". Hura poza, saririk espero ez, eta tokatu!



Jurdana Aleman Arbilla eta Enara Mujika Aleman, Orendain:

Enara txikiari egokitu zaio zerria, baina amak erantzun zuen gure deia: "Ay ama, zerria!? Ezin al daiteke aldatu? Guk ez baitugu haragirik jaten!". Aukera barazkijalea ere jarri beharko dugu datorren urterako, agian? Dena den, pozik agertu ziren: "Urtero erosteko ohitura dugu, familia Etxalekukoa baitugu, oso kontent gaude, beraz, sarituak izateagatik". Argazkian: Jurdana Aleman bere hiru alabekin, ezk.-esk; Enara (zaharrena), Ane (ttikiena) eta Elene, *Eskerrik asko, Pulunpe* jartzen duen kartulina batekin. Eskerrik asko zuei!





Nola defendatu birusengandik?

Frogatua dago: udazkeneko eta neguko hotzak ez du hotzeriarik eragiten, baina birusak bizirik mantentzen laguntzen du. Temperatura baxuek, estresak, lo faltak edo elikadura desegokiak gure immunitate-sistema ahultzen dute, eta hotzeria eta kutsatzeak errazago gerta daitezke. Gaurko osasunaren ataleko artikulua honetan, birus horien sareetan erortzea ekiditeko hainbat gako emango ditugu.

Loa

Ordu kopuru egokia lo egitea garrantzitsua da, eta hotzeria ekiditen laguntzen du. Zergatik? Bada, gaueko loak gure immunitate-sistema babesteko paper oso nabarmena betetzen duelako



Hotzeria ▲

Ariketa fisikoa

Egunean gutxienez ordubetez ariketa fisikoa egitea gomendatzen da, norbere defentsak ongi mantentzeko. Egunari ariketa egiteko ordubate ateratzea ezinezkoa denean, ordu erdiko paseoa ematea edo etxean ariketa taula bat egitea gomendatzen da

Elikadura

Eguneroko osasuntsu baterako elikadurak duen garrantziaz gain, hotzeriak ekiditeko eta horren aurreko defentsak indartzeko elikagai jakin batzuk oso onuragarriak dira. Hona hemen zerrenda:

Arraina:

mineral asko ditu eta birusen aurka egiteko lana duten globulu zurien sortzea bultzatzen dute

Zitrikoak:

C bitamina kontzentrazio handia dute, defentsak indartzen laguntzen dute horiek

Granada:

antioxidatzaile kontzentrazio altuak ditu, eta baita organismoa babesteko azido foliko eta C bitamina ere

Baratxuria:

alizina asko du, eta horrek gripearen kontra egiteko eta sudur kongestioa arintzeko balio du

Lekariak:

gripearen aurako elementu gisa funtzionatzen duten antioxidatzaileak dituzte

Barazkiak:

A bitamina dute, mukosak osasuntsu mantentzeko ezinbestekoa dena

Fruitu gorriak:

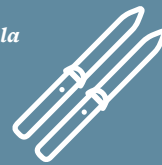
C bitamina eta antioxidatzaile asko dituzte, eta gure immunitate-sistema indartzen dute

Yogurta:

gure heste-flora zaintzeko probiotiko naturala da, gure immunitate-sistemarentzako oso beharrezkoa, bertan aurkitzen baitira gure organismoko zelula immunitarioen %70

Bestelakoak

Badira beste zenbait produktu hotzeriaren aurka egiteko osagarri gisa erabil ditzakegunak: ekinazea, shiitake moduko onddoak, erregina jalea, edo astrafagoa dira horietako batzuk.



Ander Arbilla: “Covid garaian probatu genuen lehenbizikoz mendi eskia, Nafarroatik atera ezin ginenean”

Negu giroa eta elurra eskualdera ere iritsi diren honetan, mendi eskia praktikatzeko duen Ander Arbilla larraintzarra elkarrizketatu dugu kirolaren tarterako. Duela lau zapabost hasi ziren eskiatzen Arbilla eta zenbait lagun, hasieran eski alpinoa egiten zuten, baina duela bi urte, koronabirus garaian, mendiko eskiarekin edo trabesiakoarekin hasi ziren.

Nondik nora iritsi zinen eskiaren mundu honetara?

Duela lau zapabost urte hemengo lagun talde bat elkartu eta Astungo pistara joan ginen eski alpinoa egitea, eta lehen hiru urteetan modalitate horretan aritu ginen. Baina Covid garaia iritsi zenean, ezin genuen Nafarroatik atera eskiatzera joateko, eta eskiatzen jarraitzeko sekulako gogoak genituen, mendiko eskiko ekipoa alokatu eta Saioara igo ginen Iñaki Ariztegi eta biok. Horrela hasi ginen mendiko eskiarekin! Hasieran ez genekien ezer, mendia ezagutzen genuen baina ez genekien mendiko elurraz, ekipoz... baina gustatu zitzaigun, eta Belagua aldera dezente joaten hasi ginen gero, irakasle batekin prestakuntza jaso genuen... horrela, azkenean gure ekipoa propioa erosi genuen.

Zertan dira desberdin eski alpinoa eta mendikoa?

Alpinoa pista batean soilik egin dezakezu. Bertan forfaita aukeratzen duzu, teleaulkian gora igotzen zara eta behera botatzen zara. Berriz igo teleaulkian, eta berriz eskiekin jaitsi... jaitsiera bakarra egiten da. Mendiko eskian, berriz, pistetatik kanpo aritzen gara, kanpoan, bota duen elurrean, eta ekipoa ere guztiz desberdina da: mendiko eskian 'pieles de foca' deitzen diren larru moduko batzuk daude, igoeretan larru horiek jartzen ditugu ez irristatzeko, eta botako puntak soilik daramatzagu lotuta, oinez bezala goaz baina eskiekin. Behin gora iristean, behera botatzeko, larruak kendu, eskiak posizioz aldatu eta alpinoko moduan bezala jaisten gara. Noski, mendiko eskiko ekipoa askoz arinagoa da, bestela igotzeko zama handiegia izanen genuke eta.

Bere arriskua ere izanen du mendiko eskiak...

Bai, arrisku gutxiago hartzeko neurriak har daitezke, baina beti badu arrisku pixka bat. Azkenean, badakizu joan baino lehen zein mailako elur jauziak egon daitezkeen, baina gero egon daiteke purgaren bat... arriskua beti hor dago, bai, mendian beti kontu handiarekin ibili behar da.

Aurten negu kaxkar xamarra egin du, ezta?

Bai. Tira, urtero negu hasieran Alpeetara joaten gara asteburu batean eta han eskiatzen dugu behintzat, txirrinta kentzeko. Baina egia da hemengo pistak oso pobre egon direla duela astebete arte, baina orain bota du elurra eta aprobetxatu beharra dago!

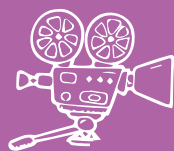


▲ Duela bizpahiru urtetik egiten du Arbilla mendi eskia



QR Esan
Erran irratiko
elkarrizketara

“Arriskua beti hor dago, mendian kontu handiarekin ibili beharra dago”



Atal berria, Jule Goñiren eskutik

Hilero- hilero Jule Goñi erasoarrak hainbat ikus-entzunezko gomendatzen dizkigu Esan Erraneko Egun Ero irratsaioan. Benetan interesgarriak eta askotan ez hain ezagunak direnak, gainera. Pulunpera ekarriko ditugu gure irakurleek ere ikusteko. Hemen dituzue azken gomendioak.

Rita (2012-2020): Inperfekzioari, ereserkia Netflix

Netflix Danimarkak 2012 eta 2020 bitartean ekoiztutako bost denboraldiko telesaila da. Iaz, seigarren denboraldia hilabete honetan ikusgai egonen dela eman zuten aditzera.

Rita jarraibideak jarraitzea oso gustuko ez duen lehen mailako irakaslea da. Lanbidea bokaziozkoa

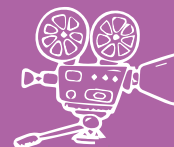
da erabat. Berak dioen moduan, haurrak haien gurasoengandik babesteko bihurtu zen irakasle. Baina esaldi horrek badu biografiatik zerbait... Izan ere, berak ere hiru seme-alaba ditu eta nola edo hala saiatzeko da haiekin moldatzen. Gainera, berak ere amarekin duen harremana ez

da munduko onena, argi-ilunetan ilunak gailentzen dira gehienbat. Irakasleekiko harremanetan eskua ez ezik sorbaldaraino dena ematen du, zenbaitetan gehiegi ote den pentsatu gabe, intuizioz egiten duen zerbait da. Irakasleekiko harremanetan ere "gehiegi" sartzen da. Ez da motz geratzen bere iritzia ematerako orduan, nahiz eta jakin horrek eragina izan duela, eta ez beti ona.

Egun, askotariko filtroak, errealitatea, benetako iritziak, gizabanakoen arteko harremanak, bizitza bera edo, besterik gabe, aurpegiko zimurak lisatzen dituzten honetan, inperfekzioari eta hanka sartzeko eskubideari eginiko ereserkia da telesail hau.

Ritaren papera antzeztzen duen Mille Dinesen antzezleak, gainera, lehenengo eszenatik harrapatzen zaitu. Pertsonak pertsonaia jaten duen inpresioa izatera iristen zara. Horiek omen dira antzezpen onenak.





KaDeWe (2022): Betiko gorrotoek jarraitzen al dute?

Filmin

Denboraldi bakarreko telesaila, hau da, hasiera eta amaiera batekin. Alemaniako ARD kateak ekoitzi du eta orain Filminen dago ikusgai.

Berlin. I Guda Mundialaren ostea. Hori da kokalekua. Gerraosteko giroak 20. hamarkada zoriontsua deritzogunaren izpirituarekin talka egiten du. Jende gazteak bizi egin nahi du, guda ahortzi. Baina honek utzitako orbanak ez dira egun batetik bestera desagertzen diren horietakoak.

Berlingo saltoki-gune batean dago, beraz, zoriontasuna, bizitza oparoa eta etorkizuna posible egin dezakeen ardatza: KaDeWe saltokia. Izena Kaufhaus des Westens (Mendebaldeko saltoki handiak) esaldia motzean esateko

erabiltzen da. Parisetik datozen azken soinekoak, bitxiak, luxua eta, azken finean, bizitza berri bat dago hemen salgai.

Baina saltokia kudeatzen duen familia diruduna judutarra da. Eta laster hasiko dira arazoak.

Gainera, familiako alaba nagusia momentuko emakume ahaldunduen buruetako bat da. Hark bere diseinuak saldu nahi ditu KADeWen eta saltokia bere erara kudeatu. Saltokia Gerratik bueltatu berri den eta inork ezbaian jartzen ez duen anaiak kudeatzen du, ordea. Aldi berean, alaba nagusiak saltokian lan egiten duen emakume bat ezagutuko du.

Telesailan 20. hamarkadako eskenatokiak eta egungo Berlingo

kaleak tartekatzen dira. Ziurrenik intentzio politikoa dago atzean, esan nahi balu bezala: nahiz eta iduritzen zaigun asko aurreratu dugula, oraindik ez hainbeste. Betiko "fobiek" (izan xeno, homo, aporo, lodi....) edo, hobeki esanda, betiko gorrotoek bere horretan jarraitzen dute.



Frederica Montseny, la dona que parla (2021): Espainiar estatuko lehenengo emakume ministroa

Filmin

Produkzio katalan honek Frederica Montseny pentsalari anarkista eta feminista, idazle, sindikalista eta politikariaren bizitza kontatzen du. Frederica Montseny Bigarren Errepublikako ministro izatera iritsi zen. Espainiar estatuko lehen emakume ministroa eta Europako



lehenetarikoa, hain zuzen ere. Osasun ministerioko buru izan zen.

Marina Cisterók gorpuzten du pelikulan Frederica. Montsenyk ministerioko ardura onartzen duen unean hasten da pelikula. Eta, bertan izan zituen barne eta kanpo arazoak taularatzen ditu filmak. Boterearen formen jokoan erortzearen kontrakoa bazen ere, faxismoaren gorakadak nolabait bultzatu zuen kargua hartzera. Dena den, legealdiak seihileko bat besterik ez zuen iraun, 1936ko azarotik 1937ko maiatzera arte.

Filmak 1936ko uztailera altxamendua kontatzen du eta hau nola bizi izan zen Bartzelona

hirian, bertan iraultza anarkista eta marxista ematen ari zen bitartean. Maiatzeko gertakariak ere badira filmaren ardatz, bertan errepublikarren bandoak (anarkistak eta marxistak batetik, eta Errepublikako Gobernu, komunistak eta sozialistak bestetik) talka handiak eta bortxaz beterikoak izan zituzten egunak.

Gerra ondoren, Montsenyk Frantziara ihes egin zuen familiarekin, eta erbestearen parte bat ere azaltzen du filmak.

Harrigarria da hain pertsona garrantzitsu baten inguruan egin den lehen filma izatea.



Ostiral kulturalak, bi gomendio eta txiste bat

Iñigo Ibarra, Skabidean, gazteentzako ihes-gela edo scape room bat... Otsailean gazteek eta tokiko kulturak presentzia handia izango dute programazio kulturallean. Horretaz aparte, bi liburu gomendatzen dizkizuegu, bititza hipermodernoaren kontrakoa bata, eta betiko dendak salbatzeko bestea.

Literatura, musika, lodifobia eta kokedama

Ostiral Kulturalen programazioarekin hasiko gara. Otsailean gazteek eta bertako kulturak presentzia handia izango dute, bai. Adibidez, **otsailaren 3an**, liburu aurkezpen bat izango dugu, eta gurekin egongo da Iñigo Ibarra, Anotzibaren bizi den idazlea eta bertsolaria. Iñigok kaleratu zuen orain dela bi urte bere lehenengo nobela, *Kenavo, zaku bete urre!*, eta orain iruindar odietartu honek -sare sozialetan bere burua aurkezten duenez- zientzia fikziozko eleberri bat proposatzen digu: *Ostadar 7310*, androideak, robotak, gizakiak, teknologiaren garapen deskontrolatua eta gizarte kontrola landu ditu suspense giro batean harilkatuta. Batzuetan zientzia fikzioak, ikusten dugun bezala eta paradoxikoa izan arren, gaurko arazoez hitz egiten du, eta horrela da kasu honetan. Adibidez, azkenaldian puri-purian egon da inteligentzia artifiziaala hitza, eta ziur aski gaia agertuko da aurkezpenean. Iñigorekin hitz egingo dugu horretaz eta beste aferez liburutegian (hor izango da aurkezpena, 19:00etan)

Hurrengo ostiralean, **otsailaren 10ean**, dokumental bat ikusiko dugu, musikari lotutako dokumentala, hain zuzen ere bertako musikari bat tarteko duena. *Skabidean 10 urte du* izenburua eta *Skabidean* musika taldearen hamar urteko

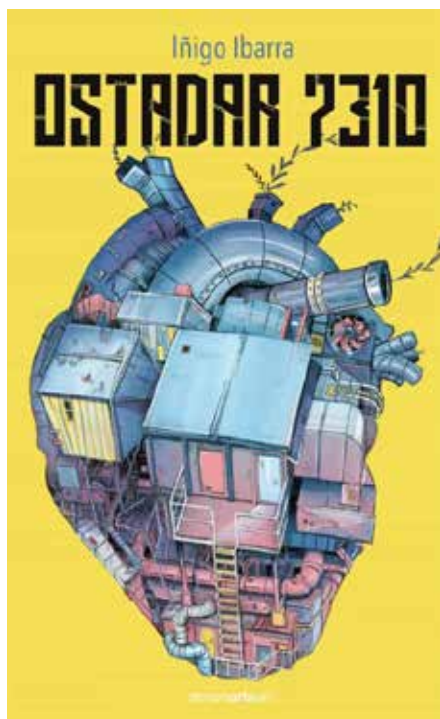
ibilbidearen inguruko aurkezpena izango da. Hori gutxi izango balitz, taldeko kideekin solasaldia izanen da pelikularen ondoren.

Otsailaren 17an, bi ekimen ezberdin izango ditugu. Lehenengoa, **17:00etan**, ihes-gela bat. 16 eta 30 urte bitarteko jendeari zuzenduta, Scape Room dibertigarri honek badu zerikusirik hilabete honetako erakusketarekin. "Gazteria eta lan duina" du izenburua erakusketa horrek, eta bere helburua da gazteek, migratzaileek zein bertakoek, beren herrialdetik alde egiteko dituzten arazoak eta lan duina lortzeko dituzten zailtasunak ezagutaraztea. Ihes gelan gazteek lan duina lortzeko dituzten zailtasunekin lotutako hainbat erronka mahaigaineratzen dira. Interesatuak e-mail bat bidali beharko dute liburutegia@ultzama. es helbidera.

Gero, esan bezala, **egun berean** baina kasu honetan **19:00etan**, orain dela gutxi bertan behera geratu zen oso hitzaldi interesgarri bat berreskuratuko dugu: "Lodifobia eta indarkeria estetikoak", Ainhoa Garcia Aragüesen eskutik. Noiz utzi nion gorputza neure sentitzeari? Zergatik esan didate gaizki dagoela naizen bezalakoa izatea? Nork erabakitzen du zein gorputz diren baliozkoak? Galdera asko daude, erantzunik gabekoak horietako asko indarkeria estetikoan oinarritzen dira. Lodifobia eta biolentzia estetikoak gauza bera al dira? Ez, baina biak dira sistemaren tresnak gure gorputzak eta gorputzarekiko hartzen ditugun erabakiak kontrolatzeko...

Eta, hilabetea bukatzeko, **otsailaren 24an**, tailer bat, erlaxatzeko tailer bat izanen dugu. Kokedama tailerra. Zer da kokedama? Landareak





etxeratzeko modu desberdin bat; teknika japoniar honen bidez landareak beste erara eduki eta zainduko ditugu, baita beste modu batera begiratzeko ere. Goizargi Lakuntza izanen da irakaslea, Atarrabiako Pagotxa lore-dendako arduraduna. Interesatuak e-mail bat bidali beharko dute liburutegia@ultzama.es helbidera.

“Resistiendas” eta “Mandamentu hipermodernoak”

Honaino ostiral kulturei dagokienez, eta orain, izenburuan aurreratu dugun bezala, bi gomendio literario, bata euskaraz idatzia eta bestea gaztelaniaz. Biak kokatzen dira saiakera generoan.

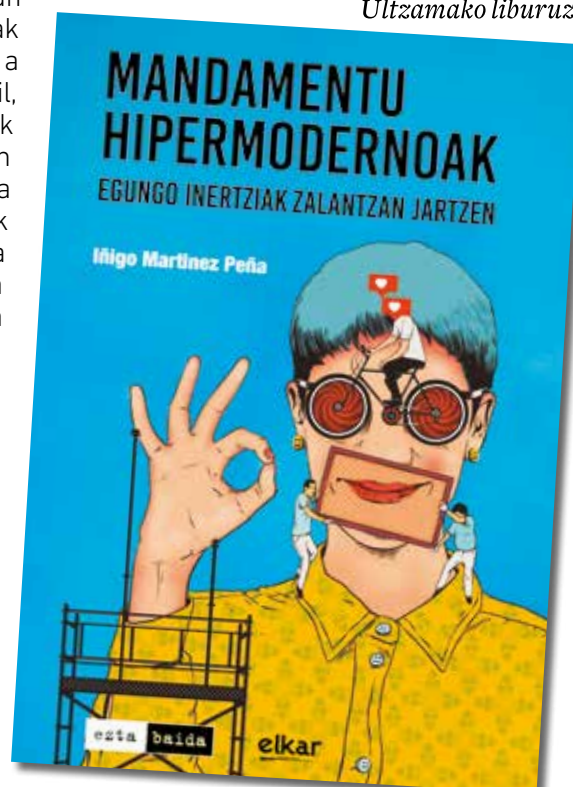
Orain dela gutxi, filosofia irakaslea den lagun batek honako pasadizo hau kontatu zidan: klase batean aipatu zuenean egile baten saiakera bat, ikasle batek esan zion ea zergatik egileak argitaratu zuen entsegu bat eta ez behin betiko liburua... (eta hau izan da izenburuan aipatu txistea; egia

esan ez da txistea, bitxikeria baizik, eta txistea baldin bada ez dakit barre edo negar egitekoa den).

Baina goazen lehenengo gomendioarekin: **Mandamentu hipermodernoak. Egungo inertziak zalantzan jartzen, Iñigo Martínez Peña filosofoarena.** Eta hori egiten du, hain zuzen ere, liburu honek: gaur egun derrigorrezko zenbait agindu betetzeko zergatik gauden behartuta jartzen du zalantzan: kirola egitea, bidaiatzea, positibo izatea... Gure aroa bereizten duten ezaugarri horiek hauteman nahi ditu Iñigo Martínezek, eta, horretarako, inkontzienteki geureganatu ditugun aginduak bilatu eta definitzen ditu: bidaiatu ezazu, ez egon triste, izan zu zeu, zaindu zaitez, ez hartu maitasun konpromisorik, izan zoriontsu, bilatu berriena... Horrela, 19 aginduko zerrenda osatu arte. Garai likidoa, kontsumoaren gizartea, globalizazioa, informazioaren, sarearen edo errendimenduaren jendartea... Hainbat izen eman zaizkio bizi dugun sasoiari. Egileak hipermodernitatea kontzeptua darabil, izendapen horiek biltzeko eta guztien azpian datzan muina ulertzeko: garaiak gehiago ematea eta gehiago egitea eskatzen digula uneoro. Pentsarazten duen gogoeta-sorta, geure munduari eta geure buruari begi berriekin begiratzen laguntzen duena, eta agian bizimodu hobe baterako gonbidapena: horra liburu mamitsu bezain atsegin honek eskaintzen diguna.

Eta, bukatzeko, beste liburu bat: **Resistiendas, Paco Rodarena eta Pamielak argitaratua.** *Resintiendas* Iruñeko alde zaharreko betiko denden inbentario bat da. Betikoak diren hainbat denden istorioak kontatzen dizkigu Paco Rodak liburuan. Pastas Beatriz, Abarzuza liburu-denda, Foto Mena edo Ortega arropa dendarenak, esate baterako... eta nola egiten dieten aurre merkataritza gune handiei edo Amazon bezalako munstroei. Denda hauek desagertzear daude eta liburua denda horien biziraupenerako dei bat da, denon artean, kontsumo arduratsua egitekoa. Tamalez, “*Resistiendas*” ez da fikziozko liburu bat, errealitate gordina baizik, baina egileak hainbat lizentzia hartzen du. Adibidez, Jorge Luis Borges idazle ospetsua Ferreteria Irigarayn erosten ikusiko dugu edo Woody Allen bere klarinetea jotzen Jarauta 69 txarangarekin... Dena da posible, azken batean, betiko denda hauetan. Liburuetan bezala.

 **Patxi Irurzun,**
Ultzamako liburuzaina



2022ko abendua

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

Jaiotzak:

Guk dakigula, jaiotzarik ez da izan.

Heriotzak:

IMOTZ Oskotz

Jose Javier Orderitz Borda, **Zamargiñenezarreko** nagusia, abenduaren 23an hil zen, 79 urtetan.



▲ Javier Orderitz, **Irurtzungo Renault** etxeko nagusia

Iraizotz

Juana Goñi Olague, **Beheitikoetxeko (Barberia)** alaba, abenduaren 25ean zendu zen, 102 urtetan.



▲ Juanita Goñi

Ezkontzak:

Guk dakigula, ezkontzarik ez da izan.

“

Zuen maitasuna, gelditzen zaiguna.

”

ULTZAMA Arraitz

Dionisio Redin Ariztegi, **Galbarneko** nagusia, abenduaren 17an hil zen, 63 urtetan.



▲ Dionisio Redin

Iraizotz

Carlos Apeztegia Barberena, **Maitxeneko** semea, abenduaren 29an hil zen, 68 urtetan.



▲ Carlos Apeztegia

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



25
URTE
1998-2023



Esan Erran
IRRATIA

107.9 FM