

KOADERNOA

Etorkizuna bihar da

IRAITZ MATEO GOGORZA > 11

IRAITZ GARAIBURU, artzaina: «Berastegin bost artzain gazte asko direla pentsa daiteke, baina lehen agian 50 ziren» > 22

2025eko martxoaren 29a | XIX. urtea • 921. zbk.
0,50 euro

GAUR8

mila leiho zabalik
www.gaur8.info



ZESTA-PUNTA
ESKOLAK, ORAINA
ETA GEROA

«ZESTA-PUNTA HIL EZ ZEDIN», MANTRA
BERBERAGATIK DABILTZA LANEAN EUSKAL
HERRI OSOKO ZESTA-PUNTA ESKOLAK.
GASTEIZ, MUTRIKU, BILBO, DURANGO,
GETARIA ETA NOAIN; EGUNGO LORALDIAREN
PRINTZA ZENBAIT. > 12 Mikel MARTINEZ DE TRESPUNTES | FOKU

Arduraduna: Amagoia Mujika Telleria. **Erredakzioa:** Asier Aiestaran Iruretagoiena, Mikel Urdangarin Irastorza.

Argitaratzailea: Astero. **Lege Gordailua:** SS-77/07. **Helbidea:** Portuetxe 23-2a. 20018 Donostia. P.K.: 1099. Tel.: 943 31 69 99 / Faxe: 943 31 69 98. **e-posta:** info@gaur8.info. **Publizitatea:** Euskal Prensa. Tel.: 94 424 72 06.



Klima larrialdia eta malnutrizioa eskutik doaz Latinoamerikan 04

Ikusmira: Inor ez dago salbu Trumpen ehizalditik 08

Zesta-punta eskolak, harrobia lantzen Euskal Herriaren luze-zabal osoan 12

Euskal Herriko Mus Txapelketa, kartekin herria egiten 17

Iraitz Garaiburu, Berastegiko artzain gaztea: «Zaletasunik gabe ezin da honetan aritu» 22

Nutrizio txokoa: Egungo bizimodua eta elikatzeko joera 25

Komunikazioa eta koherentzia, zaintza partekatuaren gako 29

Juantxo Egañaren behatxulotik 31



SINADURAK:

03 **Mikel Urdangarin Irastorza:** COVIDa, ze COVID?

10 **Gilen Txintxurreta Beitia:** Loto loreak hormigoi artean

11 **Iraitz Mateo Gogorza:** Etorkizuna bihar da

20 **Luixa Reizabal Arruabarrena:** Dibortzio grisa: bizitzaren ziabogaren ostean banantzea

21 **Iker Barandiaran:** Gazteria eta Lege Zaharra

26 **Amaia Ballesteros**

27 **Itzea Urkizu Arsuaga:** Maite zaitut, amatxo!

27 **Miren Azkarate Badiola:** Bakearen usoa testigu

30 **Olatz Arregi Uriarte:** RAG teknikak: elkarrizketa sistemen erantzunak hobetzen



{ datorrena } Mikel URDANGARIN IRASTORZA

COVIDa, ze COVID?

Gogoan duzue? Orain dela bost urte etxean geunden, konfinatuta. Mamu batek zeharkatzen zuen mundua. Marx eta Engelsek iragarritakoaren kontra, ez zen komunismoa, ezta ultraeskuina ere. COVID izeneko birus malapartatu bat zen, «gerra» deklaratuagatik eraitsi ezin zena.

Bost urte pasa dira. Dokumentalak, serieak, elkarrizketak edota liburuak egiteko efemeride biribila, egia esan. Baina COVID hitza ez da apenas ageri, birus hura bezain ikusezina da. Azken urteetako fenomeno politiko, sozial, ekonomiko eta kulturalak aztertzerakoan, ez da aldagaien artean ia aipatu ere egiten. Are, nagia eragiten du: COVIDaz berriz? Hala ere, esango nuke bere arrastoa utzi duela eta egungo errealitatea ezin dela ulertu hori gabe. Zer zentzutan? Ur handi eta arreak badira ere, bizpahiru tesi ematera ausartuko naiz.

COVIDa gertakizun disruptiboa izan zen. Besteak beste, Mendebaldeko mito nagusietakoak hankaz gora jarri zituen: giza-jainko buruaskiaren ameskeria, etengabeko progresoarekiko esperantza... Aurretik ere jada pitzaututa zeuden, baina hark sekulako zafraldia eman zien: uste genuenaren kontra, ez gara munduaren zilborra. Ez gara etengabe hilezkorak, ezta ahalguztidunak ere, eta ez dugu denari bat-bateko soluzioa eman diezaiokeen gaitasun teknologiko eta medikurik. Zalantzarik gabe, apaltasun ariketa zorrotza izan zen.

Horren aurrean, zer? “Normalitatera” ahalik eta azkarren itzultzea izan zen orduko gogo kolektibo nagusietako bat (hein batean, ulertzekoa da). Halere, ez dugu guttiz lortu. Krisi ekosozialaren bestelako adierazpide bortitzak lehertu ziren aurrea (Alemaniako uholdeak, Grezia, Kanada edota Nafarroako suteak...); gerra hotsak hurrena. Hala, pandemiaren hariari segika sindemia oso bat azaleratu da; bestela esanda, zibilizazioaren krisi egiturazko eta askotarikoa. «Normalitate berrian», horixe da jokalekua eta zerumuga.

Horri erantzunez, «birusaren aurkako gerraren» markotik «bestearen» aurkako gerrara, pultsio erreakzionarioak hauspoa hartu du. Bukatu ei da inozentziarako eta hitz politetarako tarte. «Zapaldu edo zapaldua izan», ez

omen dago beste aukerarik. Denentzako progresoa eta ongizatea baino norbere interesen lehentasuna (America First!) aldarrikatzen da. «Besteen» (migranteen, Txinaren...) kutsatze eta mehatxuetatik «defendatzeko» murruak eraikitzea, alegia.

Alabaina, erantzun nagusiak ez du zertan hori izan. Izurriaren kudeaketan bertan bazeuden bestelako normalitate baterako ernamuinak. Lehenik eta behin, zenbait lan «esentzial» gisa izendatu ziren: garraioa, zaintza, nekazaritza... Horiek gabe gizarteak ezin zuela funtzionatu aitortu zen. Era berean, marka da gero, lanbiderik prekario eta ikusezinenak ere horiexek zirela bistarazi zen. Bigarrenik, salbazio indibidualik ez dagoe la jabetu ginen. Immunitate kolektiborik ezean, ez zegoen bakarka immunizatzerik. Horri lotuta, zerbitzu publikoen sostengarritasun ezaren inguruko mantra neoliberala ere hankaz gora jarri zen: osasungintza sistema ez da sostengarria inklusiboa izanagatik, baizik eta inklusiboa delako. Bakoitza (eta osasun sistema) osasuntsu egoteko denok egon behar dugu osasuntsu. Hiruga-

Bost urtera, balizko katastrofeen aurrean «geure buruak prestatzeko» deia egin du Europako Batzordeak: besteekin edo besteen kontra prestatuko gara, ordea?

rrenik, epe laburrean airearen kutsadura jaitsi eta kalitatea hobetu zitekeela ere frogatu zen, asmatikoon zorionerako. Hau da, trantsizio sozioekologikoa posible dela, baldin eta neurri publiko ausartak hartzen badira (ez zertan COVIDean hartutako berdina, jakina).

Izurria aro konplexu baterako «entrenamendua» zela esaten zen orduan. Bost urteren buruan, balizko katastrofeen aurrean «geure buruak prestatzeko» deia egin du Europako Batzordeak: besteekin edo besteen kontra prestatuko gara, ordea? Lan esentzialen kontura edo horiek duinduz eta birbanatuz? Osasungintza ahulduz edo indartuz? Krisi sozioekologikoari aurre eginez edo berori biderkatuz? Izurriko irakaspenak gogoan, ongizate eta babes kolektiborako neurri burujabeak gauzatzea izango da «biziraupen-kit» eraginkorrena. •

ELIKADURA, ARRISKUAN

Klima larrialdia eta malnutrizioa eskutik doaz Latinoamerikan eta Kariben

📁 **OSASUNA** / Maider IANTZI GOIENETXE

Asiaren ondotik, Latinoamerika eta Karibe dira muturreko klima gertaerek gehien kolpatutako munduko eskualdeak. Lehorte, uholde eta ekaitzek nekazarien ekoizpena murriztu, hornidura kateak eta elikagaien inguruak kalte-tu eta prezioak igoarazten dituzte. «Panorama» Nazio Batuen txostenak «erresilientzia» aldarrikatu du.

Goseari eta malnutrizioari aurre egiteko bidean lortutakoak arriskuan jarri dituzte klimaren aldakortasunak eta muturreko klima gertaerek Latinoamerikan eta Kariben. Izan ere, Asiaren segidan, gertaera hauek gehien kolpatzen dituzten bigarren eskualdeak dira. Idorteak, uholdeak zein ekaitzak nekazarien lana alferrik galtzeko gai dira, eta hondamena katean doa: elikagaien ekoizpena jaisten da lehenbizi, horrek hornidura falta ekartzen du, baita prezioen igoera ere, elikagaien inguruek jasaten duten kaltea aherentzi gabe.

Nazio Batuen Elikadurarako eta Nekazaritzarako Erakundeak, FAOk, «Panorama» txostena osatu du bertze eragile batzuekin batera, eta bertan jasotzen dira 2024. urteko datuak. Honakoa, adibidez: eskualde honetako herrialde gehienek (gutxienez 20 herri, aztertutako guztien %74) elikadura segurtasuna kolokan dago, muturreko klima gertaera askoren ondorioz.

EGOERA ZAURGARRIAN

14 herrialde (ikertutakoen erdia pasatxo) egoera zaurga-

rrian daude, fenomeno horiek malnutrizioan eta gosean inpaktu handiagoa izateko aukera handiagoa dutelako.

Egiturazko erronkak ere badituzte, noski: gatazkak, krisi ekonomikoak, desberdinkeria maila altuak, dieta osasungarria izateko zailtasunak eta osasungarriak ez diren elikagaien inguruak, bertzeak ber-

tze. Faktore horiek klimaren inpaktua larriagotzen dute.

Txostenak dioenez, 2019 eta 2023 urteen artean, 1,5 puntu areagotu zen behar baino gutxiago jaten zuten pertsonen kopurua klimaren aldakortasunak eta larrialdiak erasandako herrialdeetan. Egoera murrakoa da ekonomiak atzera egin duen herrietan. Gainera, ohi bezala, ahulen dagoen jendeak jasotzen du kolperik handiena, egokitzeko baliabide gutxiago dituelako.

ERRESILIENTZIAREN PREMIA

FAOren ikerlanak ondorio garbi bat jartzen du mahai gainean: lehenbailehen hartu behar dira neurriak «neka-

zaritzako elikagaien sistemetan erresilientzia garatzeko, sistema horiek gakoa baitira eskualdearen ongizaterako eta gosea eta malnutrizioa beren forma guztietan desagertzeko». Sistema horien epe luzerako jasangarritasuna bermatu behar dela aldarrikatzen du Nazio Batuen txostenak.

Azterketaren arabera, 41 milioi pertsonak pasatu zuten gosea eskualdean 2023an. 2022an baino 2,9 milioi gutxiago izan ziren, eta 2021ean baino 4,3 gutxiago. Aurrerapauso handia eman arren, desberdintasun nabarmenak daude azpieskualdeen artean. Kariben goseak ez dio

2019 eta 2023 urteen artean, 1,5 puntu areagotu zen behar baino gutxiago jaten zuten pertsonen kopurua klimaren aldakortasunak eta larrialdiak erasandako herrialdeetan.
MARIO ARAUJO / FAO



goititzeari utzi azken bi urteetan, eta biztanleriaren %17,2raino iritsi da. Mesoamerikan, aldiz, %5,8an mantendu da, ia aldaketarik gabe.

BIGARREN URTEZ, AITZINERA

Elikaduraren segurtasun faltari dagokionez, eskualdeak aurrrera egin du bigarren urtez jarraian, hamar urtean lehen-dabiziko aldiz munduko batez bestekoaren azpitik jartzeraino. Orotara, 187,6 milioi pertsonak sufritu zuten Latinoamerikan eta Kariben ziurtasun falta elikagaietan. 2022an baino 19,7 milioi gutxiago izan ziren, eta 2021ean baino 37,3 milioi gutxiago.

Jaitsiera ikusgarri hori Hego Amerikako herrialde batzuen ekonomia erreku-peratzearen ondorio da. Babes sozialeko programek, pandemiaren ondorengo ahalegin ekonomikoek eta berariaz elikagaien irisgarritasuna hobetzera bideratutako politikek mesede egin dute.

LANDA ETA EMAKUMEAK

Biztanleriaren talde zehatz batzuek elikaduraren segurtasun falta handiagoa pairatzen dutela ere islatzen da txostenean: landa komunitateak eta emakumeak dira. Genero arrakala handiagoa da oraindik eskualde honetan munduko batezbestekoa baino.

FAOko zuzendariorde eta Latinoamerikako eta Karibeko ordezkariak, Mario Lubetkinek, txostenaren aurkezpenean azpimarratu zuen «klimaren aldakortasuna eta muturreko gertaerak mehatxu bat direla elikagaien eta nutrizioaren segurtasunerako». Eta erantsi zuen «funtsezkoa dela erantzun oso bat ematea, nekazaritzako elikagaien sistemen ahalme-

Azterlanean parte hartu duten agentziek azpimarratzen dutenez, klima larrialdiaren aurrean epe luzerako gaitasunak bultzatzeko inbertsioak eta ekintzak indartu behar dira

Landa eremuetan inbertitu behar dela defendatzen dute, ekoizle txikiek oinarritzko azpiegiturak izateko. Emakumeengan eta egoera zaurgarrienean daudenengan ere bai

na indartzeko diseinatutako ekintzetan eta politiketan oinarrituta».

«Erresilientzia horrek aurre hartzea, egokitzea eta eraldatzea egiten du posible, modu baikor eta eraginkor batean, hainbat arriskuren aitzinean; klima aldaketarena eta mutu-

Klimaren aldakortasuna eta muturreko gertaerak mehatxu bat dira elikagaien eta nutrizioaren segurtasunerako.
Max VALENCIA / FAO

rreko gertakariena tartean», azaldu zuen Lubetkinek.

BOST URTETIK BEHERAKO UMEAK
Malnutrizioari erreparatzen badiogu, 2022an munduan bost urtetik beherako haurren %22,3 beranduago hazi ziren, behar bezala ez elikatzegatik. Latinoamerikan eta Kariben dezentetaxua goa izan zen datua: %11,5 izan ziren. Kontuan izan behar da, ordea, milurtekoaren hasieratik hobekuntza nabariak izan badira ere, azken urteetan moteldu egin dela hobetzeko martxa.

«Latinoamerikan eta Kariben, bost urtetik beherako hamar umetatik bat desnutrizio kroniko batean bizi da.

Desnutrizio hori gainpisuarekin batera ematen da, gainera. Eta egoera zaurgarrienean dauden komunitateetan larriagoa da inpaktua, zuzenago kolpatzen baitituzte klima gertaerak bortitzek. Malnutrizioaren karga bikoitz honek egunero mehatxatzen du haurren erabateko garapena», adierazi zuen Karin Hulshof Unicefeko eskualdeko zuzendariak. «Klimaren aurrean egindako edozein ekintzak lehentasun izan behar du haurren elikadura eskubidea», erran zuen.

2022an, mundu mailan, bost urte baino gutxiagoko haurren %5,6k gainpisua zuten. Latinoamerikan eta Kariben hiru puntu handiagoa izan



DIMENTSIO UGARIKO ERRONKEI HELTZEKO, POLITIKA ETA ESKU-HARTZE OSOAK

zen portzentajea kasu hone-tan: %8,6koa. Eskualdeko tasa mundukoa baino azkarrago hazi da: 2012tik 2022ra, 1,2 puntu. Munduan, berriz, 0,1 puntuko igoera izan da. Es-kualdearen barnean, herrialde denek ez dute egoera bera: He-go Amerikak bultzatzen du neurri handi batean igoera. Mesoamerika eta Karibe, be-rriz, egonkorrago mantentzen dira azken urteetan.

OSASUNA, ARDATZA

Azterlanean, dieta osasunga-rria izateko baliabide ekono-miko falta ere identifikatu du-te. Eskualdean, 182,9 milioi pertsonak ezin dute janari onik dastatu. 2021etik, egoera hobetu egin da: ordutik, 14,3

Klimaren aurrean egindako edozein ekintzak lehentasun izan behar du haurren elikadura eskubidea, azterlana egin duten agentziek nabarmentzen dutenez.
Vanessa OLARTE / FAO

Klimaren aldakortasunak eta muturreko klima fenomenoek elikagaien eta nutrizioaren segurtasunean duten inpaktuak hamaika dimentsiotako erronkak sortzen dituzte, eta erronka horiei heltzeko, politika eta esku-hartze osoak behar dira. Hala ondorioztatu du FAOk bertze agentzia batzuekin batera Latinoamerikari eta Kariberi buruz egin duen txostenak.

Dioenez, politika eta esku-hartze horiek bizitzeko bitartekoak hartu behar dituzte barnean, erresilientzia gaitasuna garatzearekin batera. Dieta osasungarriak eskuragarri izatea eta kontsumitzea ere sustatu behar dute, elikagaien inguruen osasuna hobetuz eta nekazaritzako elikagaien sistemetan gobernantza mekanismoak sendotuz.

«Premia gorria dago sistema hauetan erresilientzia hobetzeko. Bai klima-

erresilientzia eta bai pertsonen eta sistemen bizi baliabideena. Politika eta esku-hartzeek bi gako izan behar dituzte kontuan: klimaren aldakortasunaren eta muturreko fenomenoaren inpaktu zuzena elikagaien eta nutrizioaren segurtasunean, eta klima aldaketak larriagotzen dituen beste faktoreak, azpian daudenak», adierazi dute adituek.

Nekazaritzako elikagaien sistemetan klima-erresilientzia sortzeko, funtsezkoa da elikagaien eta nutrizioaren segurtasunaren gaian lortutako aurrerapenei eustea eta atzera ez egitea. Erresilientzia hori lortzeko ikuspegi holistiko bat behar dela uste dute, helburuak, arrisku ezberdinak eta politika eta esku-hartze koherenteak begi bistatik ez galtzeko. Era berean, sektore ugari- elkarrekin lan egin behar dute, maila guztietan.

«Gobernuek eta arduradun politikoe- k politika, inbertsio eta legedia osoagoak egin behar dituzte, erresilientziaren bost gaitasunak garatzen laguntzeko: aurre hartu, prebentzioa landu, barneratu, egokitu eta eraldatu. Ahalmen horiek oinarritzakoak dira nekazaritzako elikagaien sistemak eraldatzeko, gosea, malnutrizioa eta elikagaien segurtasun falta ezabatze- ko, eta guztientzako dieta eskuragarri eta osasungarriak bermatzeko», dei egin dute.

Nekazaritza elikagaien sistema guztietako politikak –elikagaien hornidura kateak, elikagaien inguruneak eta kontsumitzaileen jokaera– sendotu behar dira, sistemen erresilientzia bultzatuz. Elementu horien arteko interakzioa funtsezko ikusten dute txostenaren egileek, herritarrek dieta osasungarriak eskura izan eta kontsumi ditzaten. Bertze sistemekin sinergiak sortzea ere interesgarria iruditzen zaie, hala nekazaritzako elikagaien sistemak indartzeko.

Hainbat neurri proposatzen dituzte, hala nola alerta goiztiarreko sistemak eta aurre hartzeko neurriak ezartzea; nekazaritza ekoizpen jasangarria eta klimaren aurrean erresistentea egitea; familia nekazarien eta eskala txikiko ekoizleen gaitasunak sendotzea; herrialde inportatzaileen elikagaien hornidura dibertsifikatzea; eta pertsonen bizi bitartekoen erresilientzia hobetzea, babes sozialaren bidez.



milioi lagun gehiagok jan ditzakete elikagai osasuntsuak. Gainpisua eta obesitatea gero eta erronka handiagoa dira Latinoamerikan eta Kariben. Arrisku faktore erabakigarri bat dira transmisiozkoak ez diren eritasunak garatzeko. Dieta on bat izatea osasunerako, ongizaterako eta ongi hazi eta garatzeko oinarria da. Osasunerako Erakunde Pan-amerikarraren arabera, beraz, osasunak ardatza izan behar du elikadura sistemak eraldatzeko; politika fiskalak sustatuz, zergak barne, elikagai osasungarriak erosteko politikak bultzatuz, eta publizitatea arautuz, amaren esnearen ordezkioak barne. Jarbas Barbosa erakunde honetako zuzenda-

riak defendatu zuenez, «elika-gaiak kaltegarriak ez izatea zaindu behar da, produktuak eta etiketak birformulatuz». Gai honetan ere aldea sumatzen da azpieskualde baten eta bertzearen artean. Berriz ere, karibetarrak dira egoera okerranean daudenak. Bertako biztanleriaren erdiak (22,2 milioi pertsona) ezin du dieta osasungarriarik egin. Mesoa-merikarren kasuan, %26,3 dira ataka horretan daudenak (47,1 milioi lagun), eta hegoameri- karren artean, %26 (113,6 mili- oi pertsona). Hortaz, Barbosak egoerarik zaurgarrienean dau- den eta klima gertaera mutu- rrekoen aitzinean babesga- been dauden populazio taldeei arreta jartzeko deia



Nekazaritzako elikagaien sistemen epe luzerako jasagarritasuna bermatu behar dela aldarrikatzen du Nazio Batuen txostenak. Eduardo CALIX / FAO

egin zuen. Izan ere, Lola Castro Nazio Batuen Elikagaien Mun- duko Programako eskualdeko zuzendariak dioen bezala, he- rri hauetan bezala klima la-

rrialdia lehen pertsonan bizi- duzunean, zailagoa da elika- gaiak ekoitzi, eraldatu, garraia- tu eta mahai gainean plater goxo bat zerbitzatzea.



HAMAIKANPER
LEHIAKETA



Simon Macías-ek aurkeztutako saioa

KANPER MUNDUA GUSTATZEN ZAIZU?

EZ GALDU HAMAIKANPER SAIOAN PARTE HARTZEKO AUKERA!

EMAN IZENA ETA AURKEZTU ZURE FURGONETA

Eskaneatu QRa eta bat egin lehiaketarekin
Hamaika telebista zure bila dabil!
www.hamaika.eus/saioak/hamaikanper



hamaika





Izena ABIZENA | AGENTZIA

IKUSMIRA

INOR EZ DAGO SALBU TRUMPEN «EHIZALDITIK»

Franco Caraballo, 26 urteko bizargin venezuelarra, otsailean atxilotu zuten Dallasen, Texasen, Immigrazioko eta Aduanetako Polizia Indarraren (ICE) bulegoan zegoela; duela bi urte hasi zuen asilo eskaerarekin zerikusia zuen tramite bat egiten ari zen. Tren de Araguako kidea izatea leporatu zioten. El Salvadorrera deportatu zuten. Camila Muñoz, perutarra, Puerto Ricoko aireportuan atzeman zuten, Wisconsinerako hegaldia hartu behar zuenean, eztei-bidaia bueltan. Bere bisa iraungita zegoen. Bere senarrak Donald Trumpen alde bozkatu zuen hauteskundeetan. Shirley Guardado, 27 urteko hondurastarra, lanean zegoela atxilotu zuten, kotxe istripu batean sartuta omen zegoelako. Hamar hilabeteko semea aitarekin gelditu da, Armadako sarjentuarekin. Irudian, urtarrilaren 28ko paperik gabeko etorkin baten atxiloketa, Filadelfian. Trumpen agintaldiaren lehen 50 egunetan, 32.809 atxilotu zituzten. Martxoaren 16an, 200 baino gehiago deportatu zituzten El Salvadorrera. «Etorkinak AEBen bizkarrezurra izan dira. Hogei urteko karreran ez dut horrelakorik ikusi», dio David Roza migrazio abokatuak. Inor ez dago «libre etorkinen kontrako ehizalditik». Aina LERTXUNDI

naiz:



ENTZUN HEMEN
EGUNERO ATAL BERRI BAT

ADI ETA ARI

EUSKARA LANTZEKO

PODCAST BERRIA

6 MINUTUKO ATALAK · B2 MAILAKO IKASGAIAK
HOBETU ZURE EUSKARA MAILA EUSKAL HERRIKO PENTSALARI, SORTZAILE, KIROLARI ETA IKERTZAILEAK EZAGUTUZ
TRANSKRIPZIO OSOA TOPATUKO DUZU NAIZ IRRATIKO 'ADI ETA ARI' ATALEAN

ASTELEHENETIK OSTIRALERA 20:50

naiz:irratia

ETA PODCAST PLATAFORMETAN

Spotify ivoox



Gilen TXINTXURRETA BEITIA - @GilenTxintxu
Arkitektoa

Loto loreak hormigoi artean

Oscar-ak ez dira martxo hasiera honetan eman diren sari bakarrak. Arkitekturak ere bere sari gorena banatu du egunotan, eta zinemarekin gertatzen ari den bezala, begiradak Mendebaldetik urrunduz doaz azkenaldian. Joan zen astean Liu Jiakun bihurtu zen sari hau jasotzen hirugarren arkitekto txinatarra, Riken Yamamoto japoniarrari erreleboa hartuz. Sortaldea modan dago.

Txinatar arkitekturaz iristen zaigun irudia kontsumoak eta teknologiak liluratutako herrialde batena da sarri. Zarata, kolore eta argiz jositako mega-hiriak, *cyberpunk* kutsu batekin. Neonez, kablez, aire girotuz eta kearen gainetik altxatzen diren dorre errepikakorrez jositako paisaia ia amaiezinak. Herrialde honen hiri garapenaren neurriaz jabetzeko, datuei begiratu besterik ez dago. 2011-2013 urteen artean, Ameriketako Estatu Batuek XX. mende osoan zehar baino hormigoi gehiago erabili zuen erraldoi asiarrak. Bertako hirien urbanizazio abiadura ezin da mendebaldeko esperientzia historikoarekin alderatu inondik inora. Kanton probintziako Perlen ibaiaren itsasadarra izango da seguruenik munduko gizaki kontzentrazio handiena. Alderik alde ia modu jarraituan urbanizatutako 150 kilometrotik gora ditu, eta bertan 100 milioi pertsona inguru bizi dira, haien izenak inoiz entzungo ez ditugun eta Madrilen tamaina duten hirien sare trinko batean.

Hormigoizko itsaso honetatik urrun jaio zen Liu Jiakun, Chengdú hiri apalean (21 milioi biztanle bakarrik ditu). Bere arkitektura, zingiren erdian loratzen den loto lore ederraren modura, izugarrikeria nagusi den paisaia desitxuratu hauen erdian jaiotzen den artisautza ariketa bat da. Txinatar tradizioan erroak dituen baina arkitektura garaikidearen ezaugarriak ere bereganatu dituen lanak gauzatu ditu, eta giza eskala, patxada, neurritasuna eta goxotasuna nagusi diren atmosferak sortzea bilatzen du. Material naturalen erabilerak, landaredia zein ura material bat gehiago bezala baliatzeak eta espazioen neurriaren gaineko kontrolak garaikideak izanik ere atenporalak diruditen eraikinak sortzea ahalbidetu dio.

Arkitektura eraikiaren maila berean, Txinako paisaian ar-

kitektura garaikideak herrialde honen lorezaintza tradizionala beste maila batera eraman du. Kongjian Yu-k zuzendutako Turenscape estudioa izango da seguruenik zelai honetan ezagunena. Landaredia autoktonoaz baliatzen dira, prozesu industrialen ondorioz degradatutako eremuak bioerremediazio bidez berreskuratzeko. Haietan, Txinako floraren kolore eta forma biziak gizakien aisialdirako azpiegitura gogorrekin uztartzen dira, itxuraz, behintzat, harmonian bizi diren bi organismoren modura.

Sotiltasun eta gordintasunaren arteko jolas hau Txina garaikideari berariazko zaion ezaugarri bat da agian. Mendiak lautzen, ibaiak mugitzen eta itsasadarrak suntsitzen dituzten azpiegitura proiektu erraldoiak ageriko kontraesan etikorik gabe uztartzeko gai dira naturaren, giza eskalaren eta eskulanaren goraipamena diren bestelako lanekin. Mundu produktibista honen barnean herrialdearen garapenerako suntsipena beharrezko dutela onarturik, elementu zehatz batzuei balio eta arreta berezia ematea erabaki dute, agian, egindako kaltearen konpentsazio modura. Konfuzianismoak pentsamendu honetan zenbateko ardura duen besteren batek azter dezake.

Txinatar arkitektura garaikidearen harribitxiak dirdira berezia dute, ez soilik bere kalitateagatik, tokiko tradizioen berriinterpretazioaren eskutik datozelako baizik. Gaurko Txina hiritarra bizimodu tradizionalaren muina ziren “hutong” auzoen suntsipenak ahalbidetu du, eta europar hiri historikoek bertoko kultura definitzen eta mantentzen laguntzen badute, asiar hiri garaikideak anonimotasunera eta kontsumora bideratutako gizarte generikoa bultzatzen du. Jiakun-en lanak erro horiek berreskuratzea bilatzen du.

Begiradak Mendebaldetik aldentzeak bestelako errealitate,

estetika eta egiteko moduak deskubritzeko aukerak ematen dizkigu, eta arkitekturaren bidez kultura horiek munduaren aurrean erakusten duten jarrera ulertzen lagundu diezaguke. Begirada hauek irekiak eta arretatsuak badira, bertuteak barnertzen eta okerrak detektatzen lagundu diezagukete. Ying eta Yang. *Be water my friend.* •



Ilustrazioa: GILEN TXINTXURRETA BEITIA

{ asteari zeharka begira } Iraitz MATEO GOGORZA

Etorkizuna bihar da

Modan omen dago etorkizuna, sinesmenak edo sineskeriak erortzen ari direnean modan jartzeko moduko kontzeptua da, hiru dimentsioko betaurrekoekin merke xamar erostekoa. Gure belaunaldiak «No Future» entzun bitartean aditu behar izan du etorkizuna geuginela baieztatzen duen berunezko ardura; hipotetikoan emandako ardura dela zehaztu beharra dago, bide batez, beti omen baita goizegi unearen ardura hartzeko. Amorrarazi izan nau etorkizunaren eta ia hogeita hamarrek beteta ere «neska gazte promesa» izatearen tranpak, horretan ere beti goizegi, beti ez oso, eta batzuen begietara gorputza iraungitzen zai-zunean, jada ez dago *scincare* errutina eraginkorrik.

Etorkizuna irudikatzea modan dago gaurkoan, tele-sail distopikoak eta (ia) edozer egiten duten neonezko makinak; etorkizunak eta ilunak ez dute alferrik errimatzen. Garai likido eta heldulekurik gabeko honetan, Garazi Arrularen «Lurraz Beste» liburuak egin dit oihartzun azken astean, garai bateko ziurtasunak erauzi ondoren nola ari garen heldulekuen bila, zein helduleku geratzen zaigun fedeak galdu direnean. Eta azaleko kaktus berdera itzuli naiz asteen zer suma, lehen orrialdeko Natalia Ginzburgen aipuak honela dio: «Gure belaunaldia gizakien belaunaldi bat da. Ez da azerien edo otsoen belaunaldi bat. Gutako bakoitzak gogo onez bermatuko luke burua nonbait, gustura edukiko luke gordeleku txiki lehor eta epel bat. Baina ez dago bakerik gizakien umeentzat. Garai bateko ziurtasun oro erauzi egin ziguten, eta fedea ez da sekula izan gainean lokartzeko moduko zerbait».

Etorkizun ukigarri bat usaintzea izan daiteke helduleku bat, proiektzio bat egitearen ahaleginak eraman gaitzake leku desiragarri bezain ilusionagarri batera. Etorkizuna ez da unibertetsala, ordea, eta hori ere gogoratu beharra dago, erabat baldintzatuta dago, besteak beste, kulturaren, generoaren edota herrialdearen

araberakoa da. Eta baldintzapen horiekin guztiekin etorkizun bat proiektatzeko gaitasunik ba ote du gure herriak?

Esango nuke beirazko bulego zurieta nekez jartzen dela irudimena martxan, eta herria martxan jartzeko, aldiz, irudimenaren beharrean gaudela. Etorkizuneko Euskal Herria proiektatu beharrean gaude aurrera joan nahi badugu; guk irudikatu ezean, beste batzuek erabakiko dutelako zer izango garen. Esango nuke ari-keta bat dugula egiteke, plan estrategikoak beharrezkoak dira, baina jauzi bat eman behar dugu iruditegi eta etorkizun hurbila izango den eszenatoki hori marraztera bidean, bihotza trostan sumatzeraino.

Zazpi lurraldeetan sustraitua izango den, hezur-haragizko herritarrak eta harremanak izango dituen, gure iraganari uko egingo ez dion eta euskara erdigu-

«Garai bateko ziurtasunak erauzi ondoren nola ari garen heldulekuen bila, zein helduleku geratzen zaigun fedeak galdu direnean»

nean jarriagatik beste hizkuntzekin dantzatzen dabilen Euskal Herria ikusi nahi nuke. Feminismoan urratsak egiten ari dena, elkarri entzun eta denei lekua egiten diena. Etxe orratzek eta baserriek elkar ulertuko dutena, kultura presente egongo dena. Gatazkak eta kontraesanak dituen herri bat irudikatu nahiko nuke, horiek gabe ez dagoelako markatutako bidetik kanpo aurrera egiterik. Badugu imajinario partekaturik?

Aberria iraganaren eta etorkizunaren arteko horretan eraikitzen omen da, asteen aurkeztu du Euskal Herria Batera ekimenak apirilaren 12an ospatuko den Aberri Egun bateratuko irudia. Komunitate bakoitzaren berrespenak beharrezkoak dira ilusioa hedatzeko, baina etorkizuneko Euskal Herri bat oholtzan ikusteko aukera polita izan daiteke Kursaaalekoa. •

PUNTISTEN GOTORLEKUA

Zesta-punta eskolen bitartez, kirolaren oraina eta etorkizuna begitandu daitezke

 **KIROLA /** Ane URKIRI ANSOLA

Sweet Caroline» abestiak dantzaz jarri dituenboraldi honetan Gernika eta Durangoko pilotalekuak, Winter Serieseko partida orotan. Zaleek gozatua hartu dute, ikuskizun paregabeaz disfrutatu –kirolik azkarrena dela diote–, eta pilotalekuko giroa ere halakoxea izanda. Etorri dira Zumaiatik, Mutrikutik, Gasteiztik, Noaindik, Getari edota Bidartetik... Euskal Herria zeharkatu dute, zesta-puntak ere Euskal Herria zeharkatzen duelako, Bermeotik Cabanillas arte.

«Oso pozik gaude loraldiarekin. Orain egunkari eta telebistan agertzen da; orain arte AEBetan jokatzen zenez, baztertua bezala geratzen zen. Baina hemen dago hazia, hemen jarraitu behar da eta lan egin behar da. Eskolako umeek ikusi eta ikasi egin behar dute, baditugula gure kirolak eta zesta-punta dela horietako bat». Ion Zarandonaren hausnarketa da, Gasteiz Jai Alai klubeko presidentearena. Puntista ohia da durangarra, eta bere anaia Iñigo ere murgilduta dabil pilotalekuan, kasu honetan Durangoko zesta-eskola berrian. Zesta-puntan nabarmenduen saga bateko kideak dira, Zarandona handiaren semeak. Hala, bere semeak txikitatik aritu dira pilotalekuan eta maitasun horretatik abiatuta jarraitzen dute bertan, puntisten gotorlekuan: «Gasteizen lehen enpresa bat zegoen profesional modura, nire aita ere hemen ibili zen jokatzen. Jende asko etortzen zen eta gasteiztarrak ziren. Berrero ere grina hori sortu behar da».

«Zesta-punta hil ez zedin», mantra berberagatik dabil-tza lanean Euskal Herri osoko zesta-punta eskolak. Herrialde osoa zeharkatu dugu (Gasteiz, Mutriku, Bilbo, Durango, Getaria eta Noain), egungo loraldia testuinguruan jarri, esperientzia ezagutu, memoria apur bat berreskuratu, eta harrobiaren borroka eta zirrara nabarmentzeko.

«Harrobian egin behar da lan», argi dauka Ionek, baita Jon Mendizabal “Goxarrik” ere. Mutrikuko Danok Bat elkartearen fundatzaile eta *alma mater*-a da, nahiz eta itzalean egotea gehiago gustatzen zaion. Gorriak eta bi ikusi zituen AEBetan, eta, momentu

batean baino gehiagotan «zesta-puntari nik gehiago eman diot berak niri baino» uste badeu ere, azken belaunaldiko mutrikuar puntista ororen irakasle izan da. 1992tik 2002ra arte, Miruaitz pilotalekua itxita egon zen, eta berak hartu zuen ardura bizkar gainean,

bere seme zaharrenari erakutsi asmoz. Orain, bere bi semeak Magic Cityn (Miami) daude, eta berak jarritako lehen hazi horretatik bistaratu dira baita ere Mikel Mancisidor “Manci” –Winter Serieseko finalista–, Eñaut Urreisti –Ara-ba Euskarazeko txapeldun–,

Jon Goenaga –Magic Cityn dago– Eneritz Lizardi –munduko txapeldun 2022an– eta Oaia Otaño –Winter Serieseko finalista–. Goxarrirentzat, noski, ez da ezustekoa izan, eta pena dauka hainbeste urtean urratsa egiteko aukerarik ez suertatzearena. «Pilotariak ateratzeko asmoarekin» hasi zuen bere bidea Danok Baten, baina urte mordoa eman ditu goian, elitean, proiektu «seriorik» gabe. «Ondare kultural bat da zesta-punta», dio.

EGOERA HOBETZEKO LANEAN

«Pasio mordoa» jarri dio mutrikuarrak eta, hain zuzen, horixe da puntista eta puntista ohiak mugiarazten dituen oinarria: «Ez nuen kirol hau hiltzen utzi nahi, argi eta garbi».





«Hemen, Bilbon, gurasoek niri galdegin izan didate zer den zesta-punta, ikastolan praktikatu dezaketen kirolen zerrendan ikustean. Zenbateraino arrotza izan daitekeen kirola... Nolako pausoak eman behar diren kirol hau ezaguna egiteko», dio Josu Larrinagak, Levante Jai Alai elkartearen sortzaileak. Bilbon duela bi urte eratu zuten txikienentzako zesta-eskola, San Inazio auzoko Levante pilotalekuan, Winter Seriesaren boomaren bultzatuta. Intxixu ikastolako gurasoek sustatu zuten, beraien seme-alabei zesta-puntaren balioak, «euskal kirol bate-nak», transmititu asmoz, euskaraz.

San Inazioko udal kiroldegi barnean dagoen pilotalekuan entrenatzen dute 8-9 urteren bueltan dabilen 15 haurrek. Inguruan dute judoa, gimnastika, padela, futbola... Kirolaren ingurumari globalean zesta-puntak bere lubakia altxatu du, eta Josu Larrinagak iritzi du «hiriburuak giltzarri izan daitezkeela» kirol honen bizi-berritzean. Esperantza pilotalekuan ere badago proiektu bat, pilotako hiru modalitate –esku huska, pala eta zesta-punta– lantzen dituenak: «Haiekin egin dugu berba eta zesta-puntan gehiago interesatzen direnak guregana helarazteko asmoa dago».

Ezkerreko orrialdean, Laduche eta Etchegaray, Getariko pilotalekuan, plaza librean. Lerro hauen gainean, Noaingo zesta-eskolako ume bat, eta alboan, Jon Mendizabal "Goxarri", Danok Bat elkarte-ko entsegu batean. Aitor KARASATORRE - Iñigo URIZ - Andoni CANELLADA | FOKU

Ikusi eta entzun
erreportajeko
bideo eta audioak

naiz:



Momentuz, hala ere, «txiri-txiri» ari dira, Durangon legez. Duela bi urte sortu zen Durango Jai Alai kluba, Ezkurdi berri-
ro ere zesta-puntaren gotorleku bilakatzeko asmotan. «Ehunka puntista atera ziren hemendik, pilotaz bizitzera. Ezkurdin ere egunero funtzioak egoten ziren 70-80ko hamarkadan. Duela 20-25 urtetik hona ahultzen joan da, eta kirol ezezaguna bilakatu da. Galtzen ari zela ikusi genuen eta umiltasunez zerbait egin nahi genuen». Gudiker Alberdi da elkarte berri honetako presidentea, eta beste 10 pertsonak osatzen dute zuzendaritza batzordea: «Lan asko dago egiteko, denok daukagu beste lan bat, hau boluntarioa da, eta bakoitza hainbeste ez

kargatzeko, lantalde handi bat behar genuela argi geneukan, ez erretzeko».

Bi urtean, memoria berreskuratzeko ekimenak sustatzeaz gain, kasik boskoiztu egin dute ume kopurua. Hartu zutenean 10 pertsona baino gutxiago zeuden, eta egun, 50 pasatxo dira Ezkurdin entseatzaren duten haurrak, 7 eta 18 urte bitartekoak, Aritz Erkiaga gisako figura batekin. «Ordainpeko monitorea izan behar zela argi genuen. Boluntario moduan denbora bat aguantatzen duzu, baina ez da aski. Eraman Jai Alai enpresarekin jarri ginen harremanetan, ea puntistaren bat prest egon zitekeen. Erronda bat egin zuen eta Aritz prest agertu zen. Ezagutzen genuen

Aritz kantxako artista, eta eza-gutu dugu beste Aritz bat, kristoren mutila, lan egiten dakiena eta konprometitua», azaldu du Alberdik.

«Zesta-puntaren egoera hobetzeko lanean ari gara, eta zer hobeto gazteekin hastea baino. Durango ez da egon egoera on batean, gazteekin egoteak ilusioa egiten dit», adierazi digu Erkiagak berak.

MONITORE ETA ERREFERENTE

«Klubari laguntzea garrantzitsua da. 20 urte nituenetik ari naiz laguntzen, eta garrantzitsua deritzot gure aitek erakutsitako gauzak txikienei helarazten jarraitzea», dio Ludovic Laduchek. Getariako Olharroa klubean hasi eta hazi zen, bere aitaren pasioari jarraiki –plaza libreko Frantziako txapelduna izan zen–. «Umeek ilusio handia daukate, gure partidak ikusten dituzte; afizioa bada-goa». Larunbat eguerdian entseatzaren dute, Getariko plazan, eta euria ari duen arren, han agertu dira kasik hamar haur, adin ezberdinetakoak, tartean, Odei, Unai eta Tim: «Gaur 5 gradu egiten ditu eta oso zaila da pilotalekura etortzea; alta, ikusten badute gu gaudela bertan, jende askoren aurrean jotatzen dugun puntistak garelako eta beraientzat erreferenteak izan gaitezkeela... Nire aita niretzat izan zen moduko errefe-

«Olharroari laguntzea funtsezkoa da, gure aitek erakutsitako gauzak txikienei helarazten jarraitzea, alegia. Nire aita niretzat izan zen moduko erreferenteak behar ditugu»

Ludovic LADUCHE
Puntista

«Eskoletako umeek jakin behar dute pilotako zein espezialitate dauden, eta hori oso gutxi gertatzen da. Eta gure kirolak dira. Hezkuntzan sartu beharko lirateke»

Ion ZARANDONA
Puntista ohia eta Gasteiz Jai Alai-ko presidentea



Bilboko Levante Jai Alai elkarteko umeak, San Inazio pilotalekuan entseatzen, plastikozko xisterekin. M. MARTINEZ DE TRESPUNTES | FOKU

renteak behar ditugu», kontatzen du Getarikoak.

1922an eratu zen kluba, eta egun, 32 ume daude plaza librean –eta beste 20 palan–. Azken urteetan lortu dute adin batetik aurrera ere klubean jarraitzea, eta horri esker, ordainpeko monitorearen figura sortu dute. Theo Etchegaray arduratzen da «esfortzuaren eta errespetuaren baloreak pilotaren bidez helarazten». «Uste dut osagai garrantzitsuak direla umeek jarrai dezaten, familia espiritua gailentzen baita Olharroan».

«Eskola askotan gaude profesionalak edo profesionalak izandakoak. Umeentzat oso polita da, gu telebistan ikusten baikaituzte», onartu du Julen Del Riok. Duela hamar urte hasi zen monitore bezala Gasteizen, eta abendutik Bilbon ere badabil: «Helburua da kirola biziberritzea, bai profesional

moduan bai monitore moduan. Hamar urte daramatzat eta nik ere asko ikasi dut beraien maisu izaten».

Sei urterekin hartu zuen xistera lehen aldiz, eta aipatu du «urte hauetan gure belaunaldiak asko sufritu» duela, «baina jarraitu egin dugu, eta oso polita da gaur dagoena». Pilotalekua «leku seguru bat da» gasteiztarrarentzat, eta «zesta-punta bizitzaren motorra» da Ruben Bailo noaindarrarentzat. 17 urterekin AEBetara joan zen, hamarkada batez jokatzerara, eta behin itzulita, bera hazi zen klubera itzuli da, transmisioarekin jarraitzera. «Telebistak ematen duen ikusgarritasunaren poderioz, ume gehiago dabil pilotalekuan, eta lana harrobian hasi behar da, zesta-puntak etorkizuna izan dezan», dio atzelari nafarrak.

«Ruben Bailok asko daki eta izugarri eskertzen dugu bera

bezalako irakasle bat eduki-tzea», onartu du Laura Rodriguez puntistak. 15 urte ditu eta 2019an hasi zen zesta-puntan, futboleant zituen lagun batzuek animatuta. Orduan, bizpahiru neska besterik ez zeuden, eta orain «talde polita» osatu dute, zazpi puntistekin.

Sekulako bilakaera izan du zesta-puntak emakumeen artean. Aukerak eman zaizkie, ikusgarritasuna handitu da, kopuruak gora egin du, baita mailak ere. «Neskak abandonatuta egon dira», dio aho bizarrik gabe Goxarrik. Izaro Arbe markinarrak sekulako lana egin zuela nabarmendu nahi izan du, oraingo egoera opa-roa testuinguruan jartzeko.

«Helburuetako bat da nesken artean erreferente bat izatea klub modura. Helena [Barrenetxea, Winter Serieseko txapelduna] ere badaukagu, eta nahi dugu erreferente bilakatzea», azpimarratu du Gudiker Alberdik, Durangoko elkar-teko presidentek.

ESKOLEN ARTEKO SAREAK

Euskal Herriko sei klub hauen artean, kasik 300 haur eta beste 100 gazte –eta ez hain gazte– dabilta xistera eskuan daukatela. Ondare bat dela dio Laduchek, baita Goxarrik ere. Zentzu horretan, eskolen arteko sareak duen garrantziaz ere mintzatu dira. Xistera izan zen aitzindari, 2016an sortu eta pandemiak geroztik itzaltzen joan dena. «Klub gutxi gara eta esan daiteke zesta-punta pilotako anai pobrea dela», dio Gudiker Alberdik, Federazio eta erakundeekin dituzten harremanak azaltzerakoan: «Federazioa joaten da Aldundira pilotako modalitate denon ize-nean, eta agian gai ordenan beste modalitate batzuek indar handiagoa daukate».

Alta, eskolen arteko harreman onak hauspotzen dute elkar: «Beharizana badago eskolak batu eta Federazioaren bitartez Xisterak egiten zuen lana jarraitzeko». «Funtsezkoa da, giro oso polita sortzen delako», dio Lakidainek. Adibide bezala jarri du Bidartetik jaso duten gonbidapena. Kontatu du jada Noaingo 28 haurrek izena eman dutela. Iaz, 7 eta 13 urte bitarteko 250 ume elkartu ziren Kostakoak elkarteak antolatutako «Pilotari ttiki» jardunaldian. Euskal Herri osoko 23 klubetako ordezkariak bertaratu ziren Bidartera, asteburu pasa eder batez gain, zesta-puntaren bitartez herria egiteko eta kirol hau gazteen artean hauspotzeko asmoz.

«Zaindu egin behar da. Eskoletako umeek jakin behar dute pilotako zein espezialitate dauden, eta hori oso gutxi gertatzen da. Esku pilota eta pala ezagutu ditzakete, baina galde iezaiozu ea zer den zesta-punta, xare, trinketa, joko garbi... Eta gure kirolak dira. Hezkuntzan sartu beharko lirateke eta zabaldu gehiago, bertako kirol bezala», dio tinko Ion Zaran-donak.

Intxixu Ikastolarekin harreman estua dauka Bilboko Levante Jai Alai; eremu horretan sortu zen eta bertako ikasleei bideratuta dago hasiera batean, eskolaz kanpoko aktibitate moduan. «Beste ikastetxe batzuk ere jarri dira kontaktuan, erakargarria delako. Hastapenerako baliagarriak diren plastikozko xisterekin gabilta, eta material honi esker ahal izan dugu bideratu proiektua», kontatzen du Josu Larrinagak, bestela, prezioak eta denbora tarteko, ezinezkoa litzatekeelako. Pena dauka egun bertaratzen diren ume guztiak klasekideak direla:

«Levante pilotalekuan bi ate ireki egin ditugu, Iñaki Osa Goikoetxea “Goiko”, Erkiaga eta abar etorri ziren, baina ez dakigu zenbateraino zabaldu den».

Gudiker Alberdientzat ere ezinbestekoa da zesta-puntaren ezagutza eskoletara ere helaraztea. Modu horretan, lortu dute behintzat Bizkaiko Al-
dundiak sustatzen duen eskola kiroleko programan zesta-punta sartzea. Hala ere, hezkuntzan ekintza gehiago egitea gustatuko litzaieke, baita Gasteizen ere: «Eskoletara joaten gara, Arabako Federazioarekin topaketa batzuk egiten ditugu, eskoletara zabaldu, larunbatetan hona [Olave pilotalekura] etortzeko. Jolasen bidez zesta-punta sartzeko eta erakusten joateko. Gustatuko litzaiguke leku gehiagotan egotea. Askotan ez da posible, momentuz pilota ez dagoelako eskoletako curriculumean sartuta. Lagungarria izango litzateke».

Ezinbestekotasun horretan, handicapak ere sortzen zaizkie klubei. «Guk egin ditzakegu kontaktuak, eskolekin bilerak, eta abar... Baina klaseak goizez izaten dira eta gainontzekoak lanean egoten gara; zailtasunak dauzkagu bertaratzeko eta bertan ikastaroak egiteko». Hala, durangarraren hausnarketek etenik ez dutenez, okurritu zaio Federazioaren bitartez figura bat eratu daitekeela: «Kaptazioa egin nahi dugunean eskolako orduetan, beste lan batzuk ditugu eta orduan ezin ditugu egin nahi ditugun ekimenak. Federazioari planteatu nahi diogu pertsona hau ibiltaria izan daitekeela, teknikari bat eskola ezberdinetara joango dena. Ze gure arazoa edozein herritan daukate. Lanpostu bat sortu daiteke».

MILITANTZIAN DISFRUTATU

«Nik dena positibo ikusten dut, maite dudalako», onartzen du Ruben Lakidainek. Noaindarrak, hau ere puntista ohia, jada 20 urte daramatza herriko zesta-eskolan «nola-baiteko ardurarekin». Sekulako afizioa dagoela-eta, baiko-rra da eta ikuspuntu horrekin kutsatzen du albokoa, Noainen zesta-punta nola «erori» zen kontatzen duelarik.

Edozein pilotalekutan ohikoa den legez, bulego eta txoko ezberdinetan historia txikiak gordetzen dira. 1978ko irudiak daude Noainen, Jose Ignacio Lertxundi gipuzkoar-
raren garaikoak. Bridgeporteko (Connecticut, AEB) enpresak aginduta, bost urteko kontratua sinatu zuen Elortzi-
barreko pilotaleku honetan, eta Nafarroako puntista onenak eraman zituen bertara: Unciti (Noain), Sarratea (Doneztebe) eta Lopez de Goikoe-
txea (Altsasu). Lehendabiziko

«Ez dugu burua galdu behar, baina zesta-punta eskoletako osasuna ona dela esango nuke. Ezin duguna espero da garai batekoa, AEBetara joatea erraza zenekoa. Hemen bilatu behar da»

Ruben LAKIDAIN
Puntista ohia eta Noain Jai Alaiko kidea

«Helburuetako bat da kluba emakumezkoen artean erreferente bat izatea. Helena Barrenetxea [Winter Serieseko txapelduna] daukagu, eta nahi dugu erreferente bilakatzea»

Gudiker ALBERDI
Durango Jai Alaiko presidentea

hazia jarri zuen, ondoren, 1986an, Uncitik berpiztuko zuena, eta labealdi horretakoa da Lakidain: «Lertxundiren lehendabiziko bost urteak izan ezik, klubaren ibilbide guztia ezagutu dut».

Hala, balioan jarri nahi izan du zesta-eskoletan egiten den lana. Alegia, Winter Seriesaren loraldiari esker ere bai, baina

klub bakoitzean dagoen itzaleko lanari esker ari dira geroz eta ume gehiago zesta-puntan: «Noainen, garrantzia hartu du nabarmendu diren hemengo puntistei esker –Bailo edo Iturbide kasu, munduko txapeldunak izandakoak–, eta baita klub barruan egin den lan onari esker ere. Izugarria da puntistek klubarekin duten konpromisoa, zenbat jende gerturatzen den eta batez ere herrian zesta-puntaren bueltan sortzen den dinamika».

Hain zuzen ere, pertsona askoren militantziari esker ateratzen da dena aurrera herri guztietan. Batak bestea hauspotzen du, orain arte egindako lana alferrik galdu ez dadin. «Eskola batek ongi funtzionatzeko, monitore eta gainontzeko kideen lana ezinbestekoa da. Guri ez zaigu ezer iristen. Guk lortu duguna da gure lanen ondorio bat: Juanjo, Mancisidor, Itziar, Nekane, Patxi Zubizarreta... Ni orain asko jaitsi naiz, eta Juangok [Urkiri, puntista ohia] laguntzen dit asko. Ez naiz gai zortzi ume hartu eta une oro gainean egoteko», kontatzen du Jon Mendizabal mutrikuarrak. Urkiri alboan pilotak josten dabilen bitartean kontatu du Danok Bateko ibilbidea, zenbaitetan bere kontrastea behar izan duelarik. 93 puntista inguru dabiltzala zuzendu dio Urkirik, eta Goxarrik nabarmendu du, oro har, zenbaki onak izan ditzutela. Orain, aldatu dena da «zerbaitetarako borrokatzeko aukera dagoela, umeen motibaziorako gakoa dena», bere ustez. Hala eta guztiz ere, onartu du urteen poderioz aldatu egin dela bere ikuspuntua, hein handi batean, Itziar Letek, Gipuzkoako Pilota Federazioko presidente eta bere emazteak, lagunduta. «Zortzi

Aritz Erkiaga, Durangoko Ezkurdi pilotalekuan, haurrei irakasten.
Raul BOGAJO | FOKU





Gasteiz Jai Alai elkarteko haurrak, Olave pilotalekuan, entseatzen. Endika PORTILLO | FOKU

orduz igeltsero moduan lana egin eta gero, arratsalde osoa hemen egon, 15-20 urtetan... Batzuetan pentsatzen nuen, 'zertan nabil?'»

Kirolaren bitartez disfrutaztea eta heztea, halaxe ikusten du zesta-punta Ion Zarandonak, hein handi batean hezkuntza mundutik datorrelako. Irakaslea da eta indar handia egin du pentsamolde horretan. «Lehiakortasuna sustatu bai, baina adin batetik aurrera. Txikitan talde polit bat eskain-

tzen dugu, pilotarien artean giro sana sortzen da, familia batean bezalakoa, eta leku batetik bestera mugitzen gara».

Theo Etchegarayk ere filosofia berarekin jarduten du. Iraitetik dabil lanean Olharroan, bizitza osoan -6 urtetatik- bertan murgilduta egon den arren. «Aseta sentitzen naiz gazteen formakuntzan burubelarri ibiltzearren, biharko txapeldunei erakustearren, bai eta klub honek antolatu nahi dituen jaialdien atzean egotea-

rren ere». Bi getariarrek Patrick Lerga oroitarazi dute. Urtarri-lean zendu zen, «klubeko eta herriko figura zen», pilotalekuan ere herria egin daitekeenaren isla. Bere omenez, bere izena jarriko diote maiatzaren 24an ospatuko den plaza libreko desafioari, Getariko 72 metroko pilotalekuan Bizkaia eta Iparraldea lehiatuko diren norgehiagokari: Erkiaga, Barandika eta Lekerika, Laduche, Irastorza eta Oyhenard-en aurka.

«Kirolak gozatzeko balio behar du, hemendik hori eta lagunak eramango baitituzte», dio Lakidainek. Gernikara doan bakoitzean ezagunekin topo egin eta garai zaharrak gogorarazteak sortzen dion poza deskribaezina zaio.

ZAILTASUN ETA ZIRRARA

Hamaika oztoporri aurre egin behar die, lurralde bakoitzean kasuistika ezberdinak baitaude. Mutriku egonkortuta egon daiteke, inguruak ere hala laguntzen diolako -Berriatua eta Markina-Xemein ditu alboan, indar egiteko, eta Gipuzkoako herriartekoak ere indartsuak dira-, baina Gasteiz isolatuta dago. Araban ez dago beste eskolarik eta herriarteko txapelketan, esaterako, beraien artean lehiatzen dira. Hala ere, oro har, Euskal Herri mailan -Bidasoko bi aldeak elkartuz- urtarritetik maiatzera gazteen zenbait txapelketa badaudela diote denek. Hauez gain, klub ezberdinek txapelketa propioak ere eratzen dituzte: «Oso lehiakorrak izaten dira eta elkar ezagutzeko balio dute», ñabartu du noindarrak.

Pilotak -zesta-puntak kasu honetan-, Euskal Herria zeharkatzen baitu. «Tolosa gertuago daukagu Cabanillas baino, pentsa nolako urrun gauden gainontzeko guztiok Cabani-

llasekoentzat!», dio barre artean Noaingoak.

Meritua guztiek dutela eta, oro har, zesta-puntaren loraldi honek «ez duela zertan moda bat izan» argitu du Lakidainek. «Ez dugu burua galdu behar, baina zesta-punta eskoletako osasuna ona dela esango nuke. Durangon gainbeheran zegoen eta berpiztu da, Bilbon ere ari dira, Bermeon ere sortu dute berriro ere, Hondarribian mugimendua dago, baita Tolosan ere, Cabanillasen ume gehiago dauzkate...». «Ezin dugu espero da garai batekoa, AEBetara joatea erraza zenekoa. Hemen bilatu behar da. Agian ez du izan behar dirua irabazteko kirol bat, baizik eta disfrutatzeak, gazteenek egiten duten legez», jarraitu du.

Goxarriri esperientziak erakutsi dio gorabeheratsua izan dela zesta-punta, eta, beraz, tentuz dabil. Oraingoz, elite mailan, Eraman Jai Alai eta Jai Alive dabilta lanean, baina hasiak dira beraien arteko ezinikusiak ere. Mutrikuarrak tinko uste du orain erakunde publikoek hartu behar dutela zezena adarretik eta ekonomikoki bermatu dezakeen babesle indartsuen bila joan behar direla.

Zailtasunak zailtasun -materialak ere buruhauste asko sortzen baititu-, umeek daukaten ilusioa da pizgarri nagusia. Hasi-eran zaila da, baina «pilota sentitzen hasten zarenean, harrapatu egiten zaitu», deskribatu du Goxarrik. «Teknikoa eta zirraragarria da. Xistera eta kaskoa janzten dituzunean sentitzen duzuna ikusgarria da», dio Zarandonak. Zirrarak -eta lanak- mugitzen du zesta-punta, hiltzoritik saihesteko, lelo bateratu batekin: «Zenbat eta ume gehiago egon, pilota handiagoa izango da».

EH-KO MUS TXAPELKETA

Zazpi herrialdeetako 2.500 bikote baino gehiago, karta jokoan eta herria egiten

 **HERRINGINTZA /** Asier AIESTARAN

Datorren larunbatean jokatuko da Gopegin Euskal Herriko Mus Txapelketako finala. Aurtengoa 16. ekitaldia izan da, eta pandemia aurreko markak apurtu dira parte-hartzaile kopuruari dagokionez. Gure karta joko ezagunenak herria eraikitzeke ere balio du, nahiz eta erronkak badi-ren, emakumeen presentzia areagotzea adibidez.

Euskal Herriko Mus Txapelketaren 16. ekitaldia une erabakigarrian sartua da. Herri eta auzoetako kanporaketa fase luzearen ostean, herrialdeetako finalak aurreko larunbatean jokatu ziren, eta Euskal Herriko final nagusia apirilaren 5ean, datorren larunbatean, jokatuko da Araban, Zigoitiko Gopegi herri txikian.

Txapelketa hau Euskal Herriko Mus Federazioak antolatzen du eta munduko mus txapelketarik jendetsuena da. Aurtengo edizioan guztira 2.539 bikotek parte hartu dute: 970 Nafarroa Garaian, 745 Gipuzkoan, 286 Nafarroa Behean, 206 Araban, 144 Lapurdin, 120 Bizkaian eta 68 Zuberoan.

«Aurten berriz ere pandemia aurreko parte-hartze kopurura iritsi gara, eta gainditu ere egin dugu. Pandemiaren ostean erritmoa erreperatzea kostatu egin zitzaigun, jendea hasieran beldurrez ibili zen. Pandemia aurretik 2.300 bikoteko muga horretara iritsi ginen, eta pandemiaren ondoren 1.600 bikotek eman zuten izena. Aurten kopuruak gora egin du eta 2.500 bikote inguru izan ditugu. Txapelketa ongi doa eta pozik gaude, espero

dut jokalaria ere pozik ibiltzea. Herrialdeetako finalak martxoaren 22an egingo ditugu [elkarrizketa duela aste batzuk egin da]. Egun berean 500 bikote izango ditugu zazpi leku desberdinetan jokatzen, final nazionalera sailkatu nahian. Euskal Herriko finala Gopegin jokatuko dute apirilaren 5ean 128 bikotek. Hor eza-

Elorrioko Bikale tabernan jokatu zen aurreko larunbatean Bizkaiko finala. Unai Gorriti eta Dani Garcia getxoztarrak izan ziren irabazleak, eta beste bederatzi bikote ere sailkatu ziren Gopegiko finalera. Oskar MATXIN EDESA | FOKU

gutuko ditugu aurtengo txapelkunak», azaldu digu Raul Gartzia Euskal Herriko Mus Federazioko kide eta Arabako arduradunak.

Kopuruak oso esanguratsuak dira, eta arantzatxoren bat izatekotan, Gartzia Bizkaiko kasua aipatzen du. Biztanle gehien dituen herrialdea izan arren, proportzioan bikote gutxiak parte hartzen dutelako. Horren zergatia musean jokatzeke moduan egon daiteke, azaldu digunez.

«Normala den bezala, leku bakoitzean jokatzeke ohitura desberdinak daude. Araban eta Bizkaian gehienbat zortzi erregetara jokatzen dugu, Gipuzkoako lekuren batzuetan ere bai, baina orokorrean lau erregetara gehiago, eta Nafarroan eta Iparraldean lau erregetara. Horregatik, arautegian

lau erregetara jokatzeke jasotzen da. Herrietako kanporaketetan herri bakoitzeko ohi-turak mantentzen dira, baina herrialdeko finaletan jada lau erregetara jokatzeke gomendatzen dugu. Batez ere ohitzen joateke. Guri pasatu izan zaigu beti zortzi erregetara jokatu eta Euskal Herriko finalera joandakoan lau erregetara jokatzeke oso arraro egitea», dio Gartzia bere esperientziatik.

Gehitzen duenez, 15 urteotan txapel gehienak Nafarroara joan izan dira, baina ez du uste berez maila altuagoa dagoelako denik, bertako bikote gehiagok parte hartzen dutelako baizik.

BATERATZEKE AHALEGINA

Lau edo zortzi erregetara jokatzeke ez da lekuaren arabera aldatzen den kontu bakarra. Esamolde desberdinak,





gastelaniara edo frantsesera jotzeko joera... Badira hainbat elementu antolatzaileek urtez urte antzeman dituztenak, eta horregatik araudi propio bat landu dute federazioan.

«Euskal Herriko arautegi propio bat landu dugu. Jokatzeko modu desberdinak daude, keinuak modu desberdinean egiten dira... Horregatik, arautegi bateratu bat egin genuen, euskara batuaren filosofia horrekin, ‘mus batua’ egiten saiatzeko», dio Gartziak.

«Arazo handienak hizkuntzarekin izaten ditugu, Iparraldeko zenbait bikotek frantse-sera jotzeko joera izaten dute, Hegoaldeko beste batzuek gaztelaniara, eta horrek gaizki ulertuak sor ditzake jokoan. Horregatik eskatzen diegu ahal den heinean euskara eta euskarazko esamoldeak erabiltzeko. Hori dena araudian zehaztuta daukagu», gehitu du Arabako arduradunak.

Aurtengo edizioan 2.539 bikotek parte hartu dute: 970 Nafarroa Garaian, 745 Gipuzkoan, 286 Nafarroa Beherean, 206 Araban, 144 Lapurdin, 120 Bizkaian eta 68 Zuberoan

Arantzatzoren bat izatekotan, Gartziak Bizkaiko kasua aipatzen du. Biztanle gehien dituen herrialdea izan arren, proportzioan bikote gutxik parte hartzen dutelako

Izan ere, Euskal Herria bere osotasunean aintzat hartzeko helburua hasiera-hasieratik izan du Euskal Herriko federazioak, izenak eta izanak argi adierazten duten moduan. Aurrekari nagusi moduan, 2002. urtean Iparraldeko Hegoa elkarteak antolatzen hasi zen Euskal Herriko Mus Txapelketa aipatu behar da. Garai hartan, Orreaga Fundazioak ere Nafarroako mus txapelketa antolatzen zuen. Horren aurrean, Bai Euskal Herriari ekimenak, Iparraldeko

Hegoak eta Orreaga fundazioak hausnarketa bat egin, eta Euskal Herri osoko muslariak biltzeko gune bat sortzea adostu zuten. 2009an jokatu zen lehen txapelketa gaur egungo formatuan, eta orduetik Euskal Herriko Mus Federazioak bere bidea egin du, beti erraza izan ez dena.

«Iparraldean ez zen arazorik egon: jendarmerian erregistratu ginen, eta aurrera. Hegoaldean elkarte batzuk sortu genituen lehenik gero federa-

Herrialdeetako finalerako partida batean hartutako xehetasun irudia. Euskal Herriko Federazioak diseinatutako materiala erabiltzen saiatzen dira. Oskar MATXIN EDESA | FOKU

zioa sortu ahal izateko, baina orduko Jaurlaritzak arazoak jarri zizkigun, PSEren garaiak ziren. Beste izen batekin egiteko esaten ziguten, baina guk argi geneukan Euskal Herriko Mus Federazioa izango zela gurea, eta azkenean lortu genuen. Nafarroan ere saiatu ginen, baina orduan UPN zegoen, eta hor ere arazoak. Edozein modutan, kontua da sortu genuela federazioa eta aurrera egin dugula», gogoratu du Raul Gartziak.

Herri ikuspegia zaintzearena beste arlo batzuetan ere antzematen da. Euskal Herriko finala urtero herrialde desberdin batean jokatzeko da, adibidez. Eta sarietan ere kontuan hartzen dute lurraldearen. «Musa gure jolas propioa da, eta asko zaintzen ditugu harremanak, bai eskualde desberdinetako jendearen artekoak, eta baita herrialde desberdinetako jendearen artekoak ere. Adibidez, sarien artean landetxeetara joatekoak daude, eta hor egiten duguna da Iparraldekoak Arabara bidali, Hegoaldekoak Iparraldera, Arabakoak Nafarroara... Trukaketa bat bilatzen dugu harremanak sortzen joateko, eta badakigu sortzen direla. Harreman estuak, gainera, herrialde desberdinetako jokalariei eta bikoteen artean. Euskal Herria ezagutzeko aukera bat da, eta Erriberako edo Zuberoako jokalariek, adibidez, asko eskertzen dute. Ikusten dute hau mus txapelketa bat dela, baina hori baino gehiago ere badela, herri ikuspegi bat dagoela honen atzean».

JOKO PROPIOA

Egindako elkarrizketan behin baino gehiagotan nabarmendu digu Raul Gartziak musa Euskal Herriko karta joko pro-

pioa dela. Federazioaren webgunean zehazten denez, mus jokoaren lehenengo aipamen idatzia Manuel de Larramendi idazle eta jesuita andoaindarrak egin zuen 1754an, euskara, gaztelania eta latina biltzen dituen bere hiru hizkuntzetako hiztegian.

Bestalde, mus izena musutik etor liteke, musuaren kei-nua baita jokorik onena adierazteko erabiltzen dena, 31ko jokoa. “Hordago” esapidea ere “hor dago” leku adierazletik etor litekeela uste da, apustua maila gorenera iristen denean esan ohi den adierazpena.

Baina musean jokatzeko ohitura oso zabaldua dago gaur egun, espainiar Estatuko iparraldean, frantses Estatuko hegoaldean eta Latinoamerikako hainbat herrialdetan. Eta lurralde mailako txapelketa desberdin asko antolatzen dira munduan zehar.

«Bakoitzak bere txapelketa egiten du, baina 2.500 bikoteko txapelketarik ez dago beste inon. Famatua dena da Euskal Etheen Munduko Txapelketa deitzen dutena. Guk planteatu izan dugu hor parte hartzea. Azken ekitaldian, esaterako, Euskal Herriko txapeldunak, nafarrak, Perun egin den txapelketan izan dira. Beste behin Iparraldeko bikote bat, Frantziako txapelketa ere irabazi zuenez, joan zen munduko txapelketa horretara. Bikote gutxiagok hartzen dute parte, guk ‘profesionalak’ direla esan ohi dugu», kontatu du Raulek.

«Guk ere egin izan dugu saiakera diaspora gure txapelketara gonbidatuz. Baina ikusten genuen kanporaketaren bat egin behar zela bikote bat hautatzeko. Saiakera batzuk egin genituen Parisen, Madril-en, Bartzelonan... Kanporaketa txiki bat egin bertan eta ira-



bazleari plaza bat gorde Euskal Herriko finalean. Baina ez du aurrera egin. Zaila da antolatzeta, zer esanik ez Amerikakoekin. Baina harremanak baditugu. Australiatik ere galdetu izan digute, ea parte hartzeko aukerarik badagoen, baina horiek hitz handiak dira guretzat», gaineratu du.

ERRONKA NAGUSIAK

Emakumeen parte-hartzea handitzea ere bada federazioaren helburuetako bat, txapelketako argazkiak ikustea nahikoa baita parte hartzen duten jokalariai batez ere gizonezkoak direla konturatzeko. Etxe giroan emakumeek normaltasun osoz jokatu izan dute betidanik musean, eta hori txapelketetan islatzea nahi lukete antolatzaileek.

«Gogoratzen naiz Bizkaian jokatu zen Euskal Herriko final batean 90 urteko emakume nafar batek jokatu zuela,

Raul Gartzia, Arabako arduraduna, Gasteizen egindako elkarrizketan. Txapelketa jokatu izan du, baina gaur egun federazioko kideak ez parte hartzen saiatzen dira, susmo txarrik ez egoteko. Jaizki FONTANEDA | FOKU

eta gainera bere urtebetetze eguna izan zela. Tarta eta dena atera zioten. Saiatzen gara hori bultzatzen, emakumeei ikusgarritasuna ematen, emakume taldeekin ere akordioak ditugu errespetuzko jokaerak bermatzeko...», deskribatu du Raulek arlo horretan egiten duten ahalegina.

Tranparik egoten ote den edo epailerik behar izaten den galdetuta, Raulek dio normalean ez dela arazorik egoten, hizkuntzarekin egon litezkeen

gaizki ulertuak asko jota. «Arazoren bat egonez gero, jokalariei eskatzen diegu zerbait antzeman orduko eskua altxa eta antolatzailearen bati abisua emateko. Askotan gertatzen da jokoan ari direla ezer esan ez eta amaieran, normalean galdu duena, kexaka hastea. Eta guk hor jada ezin dugu ezer egin. Jokatzan ari direla jakinaraziz gero, guretzat errazagoa da beraiekin hitz egin eta argitu beharrekoak argitzea. Behin finalerdietara iritsita, antolatzailearen bat egoten da partida jarraitzen».

Horretan ere, euskal jokalariai duen jarrera nabarmentzen du. «Beste lehiaketa garrantzitsu batzuetan badakit partidak grabatu egiten direla eta grabazioak aztertuz tranpak detektatu izan direla, legez kanpoko keinuekin adibidez. Guk finala normalean grabatzen dugu, baina ez gara horretara iritsi oraingoz».

Euskal Herriko Mus Federazioak material propioa dauka salgai bere web orrian: kartak, mahaiko tapizak, tantoak eta hamarrekoak ere badituen kita... Ba omen dute arrakasta

Kalitatezko Heraclio Fournier kartak erabiltzen dituzte, baina pertsonalizatuak. Denetan bereziena bateko urrea da, «Zazpiak bat», «Euskal Herria» eta «Nazioa» hitzak dituen



Luixa REIZABAL ARRUABARRENA

EHUren Psikologia Fakultateko irakasle eta ikertzailea eta UEUko Psikologiako sailburua

Dibortzio grisa: bizitzaren ziabogaren ostean banantzea



GUNETUZ
PSIKOLOGO EUSKALDUNEN SAREA
www.gunetuz.ueu.eus

Azken hamarkadetan, nabarmen hazi da urte luzez bikotekidearekin bizi eta gero dibortziaz erabakitzen duten 50 urtetik gorako pertsonen kopurua. Fenomeno horri hainbat izen jarri zaizkio, hala nola dibortzio grisa, zilarrezkoa edo diamantezkoa. Gizarte-aldagai batzuek eragin handia izan dute fenomeno horren gorakadan. Lehenik eta behin, bizi-itxaropena luzatzeak. Horren ondorioz, asko dira 50 urtetik gorako pertsonak bizitzaz gozatzeko dituzten urteak; eta bikote-harremana ez badute asebetegarritzat hartzen, banantzea erabaki dezakete.

Eragina izan duen beste aldagai bat genero-rolen aldaketa dugu. Lehen ez bezala, egun emakume asko lan-merkatuan daude, eta soldata irabazten dute. Horrek autonomia ekonomikoa ematen die, eta ondorioz, ez daude ekonomikoki bikotekidearen menpe. Hala, bikote-harremanarekin gogobeteta ez badaude, harremana eteteko erabakia har dezakete.

Horrez guztiaz gain, dibortzioa normalizatu egin da gizartean, eta dagoeneko dibortziatuta egotea ez da baztertua izateko arrazoi bat. Halaber, balioen aldaketa gertatu da. Hala, egun, ongizate pertsonalari ematen zaio lehentasuna, eta horren arabera erabakiak hartzen dira. Azkenik, aldatu egin dira bikote-bizitzaren inguruko itxaropenak ere. Izan ere, bizitza osorako konpromisoa izatetik, norberaren ongizate emozionala lortzeko bidetzat hartzera pasatu da bikote-bizitza, eta itxaropen horiek betetzen ez badira, harremana etetea erabaki daiteke.

Gizarte-aldagaiekin batera, faktore indibidualek ere eragina izan dezakete dibortzio grisean. Adibidez, hahi hutsa; hau da, seme-alaba guztiak behin betiko etxetik joaten direnean sortzen den egoera. Egoera horretan, bikotekideak kontura daitezke nola aldatu diren edo/eta ez dutela lehen zuten proiektu/helburu komunik. Egoera horrek ere banantzea ekar dezake.

Trantsizio garai bat pasatzea izan daiteke beste gako bat; horretan, bere bizitzaz hausnartu eta asebetetzen ez duten alderdietan aldaketak egiteko erabakia har de-

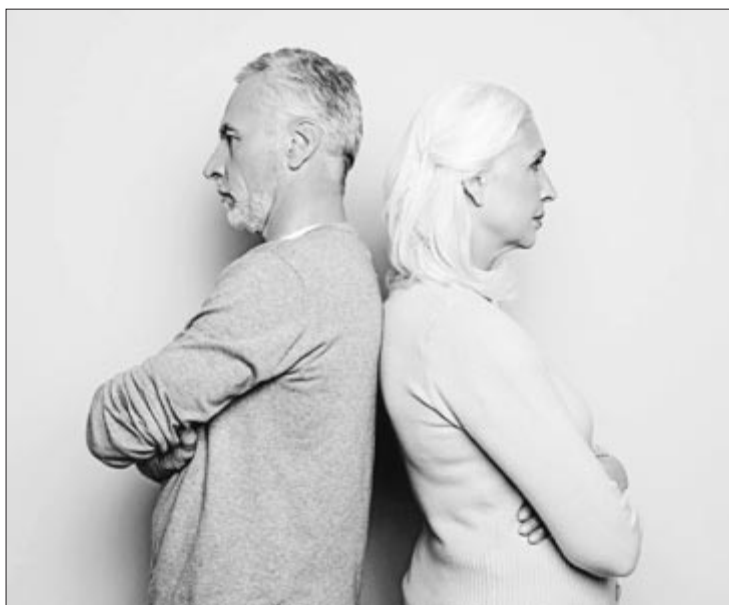
zake pertsonak. Horrekin lotuta, komunikaziorik eza, ohikeria eta asperdura dibortzio-eragile izaten dira askotan. Erreti-roak ere izan dezake eraginik. Izan ere, bikotekideek denbora gehiago dute elkarrekin egoteko eta horrek bikote-harremana hobetu dezake, bai eta kaltetu ere, besteak beste, etxeko lanen eta rolen berrantolaketa dela-eta. Faktore horiei guztiei desleialtasuna gehitu diezaiekegu.

Dibortzio grisak ondorio positiboak nahiz negatiboak izan ditzake. Ondorio positiboan artean, nagusiki norberaren garapenerako eta ongizaterako aukera berri bat izatea dago. Ondorio negatiboei dagokienez, berriz, dibortzioa bizi-proiektu baten porrot gisa ulertzen da askotan, eta horrek porrot sentazioa eragin dezake. Horrez gain, atxikimendu-irudi nagusiaren galerak dolua ekar dezake, bereziki urte asko elkarrekin eman dituztenentzat. Era berean, bikotekide ohiarekin, seme-alabekin eta beste harremanekin bizitza berrantolatu behar izaten da, eta hori ez da beti erraza izaten. Bestalde, dibortzioak eragin ekonomikoak eta osasun fisiko eta mentala- ren ondorio negatiboak ere ekar ditzake, estresaren ondorioz. Bakardadeak eta aldaketa-prozesuak ekar dezakeen beldurrak ere haien lekua izan dezakete.

Ondorio negatibo horiei aurre egiteko, ostera, bada estrategiarik. Lehenik eta behin, ezinbestekoa da planifikazioa; dibortzio-prozesua guztientzat ahalik eta lasaiena izan dadin, beharrezkoa da pausoak ondo antolatzea. Horrez gain,

laguntza emozionala bilatzea funtsezkoa da; senide eta lagunaren sostengua eta, beharrezkoa bada, laguntza profesionala eskuratzea lagungarria izango da. Era berean, aldaketak onartzeko jarrera eta egokitzapen aktiboa izatea oso garrantzitsua da. Azkenik, funtsezkoa da jarrera baikorra izatea; dibortzioa bizitzaz gozatzeko aukera berri bat izan daiteke, eta hori baliatzea da gakoa.

Dibortzio grisak, beraz, ondorio negatiboak ekar ditzake, baina ongi kudeatuz gero, norberaren ongizatea eta garapena lortzeko aukera berri bat izan daiteke. •



Askok hazi dira 50 urtetik gorako dibortzioak. DEAGREEZ | GETTY IMAGES

{ koaderno } Iker BARANDIARAN

Gazteria eta lege zaharra

Lege zaharra da, ezbairik gabe, nagusia-
goak garenok gazteak oker dabiltzala
pentsatzea eta esatea. Beti gertatu da eta
badirudi betikotutako zerbait dela. Zinez
diotsuet ez neukala halako ikuspunturik
ezta jarrerarik ere hartzeko asmorik, bai-
na badirudi korronteak indar handiagoa daukala,
eta neu ere kutsatu nauela.

Ez dut orokortuko, jakina, baina zentzu batean
munduko bazter askotan inboluzio bat gertatzen
ari dela sentitzen dut; inboluzioa, luzaroan borro-
katu eta eraikitako balore batzuekiko.

Normala da –bizi legea esango nuke– belaunaldi
gazteek aurrekoen kontra egitea. Guk ere egin ge-
nuen, eta sana ere iruditzen zait, baina orain na-
goen lekutik beldur pixka bat ematen dit. Izan ere,
normala da estutzen eta nazkatzen gaituen siste-
mari kontra egitea, horren kontra errebelatzea, ala-
jaina. Gazteriaren izatearekin dator hori, eta banae-
zina da. Baina batzuek hainbeste izerdi eta ahalegin
eginda gutako askorentzat
eskuratutako lorpenak eta
eskubideak desagertzen
ikusteak eta horren alde
egiteak kezka handia sor-
tzen dit.

Gu ere (izan) gara anti-
sistema, baina hautatu ge-
nuen alternatiba, apur-
tzailea bai, baina
ezkertiarra zen, eta
esango nuke kolektiboan
pentsatzen genuela gehia-
go. Orain, baina, sistema-
ren alternatiba gisa mozo-
rrotu duten hori are eta
eskuinagokoa da, indibidualistagoa, salba-nadin-
neu-eta-horretarako-besteak-zapaltzekoa.

Gure (edo nire behintzat) begietatik, are eta kalte-
garriagoa da kolektiboarentzat eta, ondorioz, bana-
koarentzat, gutako edozeinentzat. Mozorrotu diot,
estutzen gaituen sistemaren alternatiba bezala sal-
tzen badute ere, lortutako ongizate eta bizikidetza
gutxiengoak, gogor borrokatutakoak, eztandarazi
eta desagerrarazten dituelako.

Zergatik esaten dudan hau guztia? Ikusten dituda-
lako gazte asko, dagoeneko galdu dugun zirimirri ba-

ten moduan, egunerokoan blaitzen ari direnak era-
bat atzerakoiak eta oso arriskutsuak diren aurreiri-
tzi arrazista, matxista eta indibidualistekin. Haiek
ezjakitun dira horren larritasunaz, eta poliki-poliki
normalizatzen doaz, txantxa gisa, helduoi kontra
egitearren txantxa bat balitz bezala.

Eta zentzu ez hain larrian eta kutsu folklorikoa-
goarekin, gauzei duten garrantzia eman behar zaie-
lako, oraindik ahaztu gabe daukagu Udalatx mendi-
ko gurutzea desagerrarazi zutenekoa. Batzuk pozik,
beste batzuk kexu, eta kexu direnen argudioak, nire
ustetan, gurutzea bezain “peregrinoak”: inori galde-
tu gabe kendu dutela, herritarrek jarri zutela, ezin
dela gauzak baimenik gabe kentzen aritu, aurrekari
bat zabaltzen duela, hurrengoa zer izango ote den...

Eta horren guztiaren ondoren, nire harridurarako,
orain gutxi parranda testuinguru batean punk kan-
tuak jotzen zituen talde bati zuzenean honako alda-
rrikapena entzun nion: «Herri bat Gaztetxe bat,
mendi bat gurutze bat» (!!). Nolatan eman diezaio-

Normala da belaunaldi gazteek aurrekoen
kontra egitea. Baina batzuek hainbeste
izerdi eta ahalegin eginda gutako
askorentzat eskuratutako lorpenak eta
eskubideak desagertzen ikusteak eta
horren alde egiteak kezka sortzen dit

kete garrantzia, gazteak modu autonomoan antola-
tzeko premia ikusita, Gaztetxe bat aldarrikatzeare-
kin bat, antolamendu bertikal eta inposatzailea
duen Eliza katolikoa irudikatzen duten gurutzeak
mendietan jarrita egoteari? Akaso uste dute Gazte-
txeak lortu, martxan jarri eta bizirik mantentzeak
ez zuela (eta askotan duela) gizartean dagoenarekin
eta ondo ikusitakoarekin apurketa galanta suposa-
tzen? Gu baino zaharragoa da ilargia seinalatzen di-
gutenean atzamarrari begira gelditzea, ezta? Ba ho-
rixe. •

Gaur eta bihar Berastegira gerturatzen direnek artzaintzaren mundua hobeto ezagutzeko aukera izango dute BE! jardunaldiei esker. Guk 20 urte besterik ez dituen eta lehen pausoak ematen ari den Iraitz Garaiburu bertako artzain gaztearen esperientzia ezagutu nahi izan dugu.

Nola hasi zinen artzain lane-tan? Familiatik datorkizu edo zure ekimena izan zen?

Niri familiatik datorkit, betidanik ezagutu dut. Askok esaten dute honetarako jaio egin behar dela, baina ikasteko norbaitek irakatsi egin behar dizu. Nire kasuan anaiak eta aitaren osabak asko irakatsi didate azken urteotan. Txikitatik haien ondoan ibili naiz eta denborarekin, tira eta tira, zaletasun hori sortu zait. Ardiekin lan egitea gustatu egiten zait.

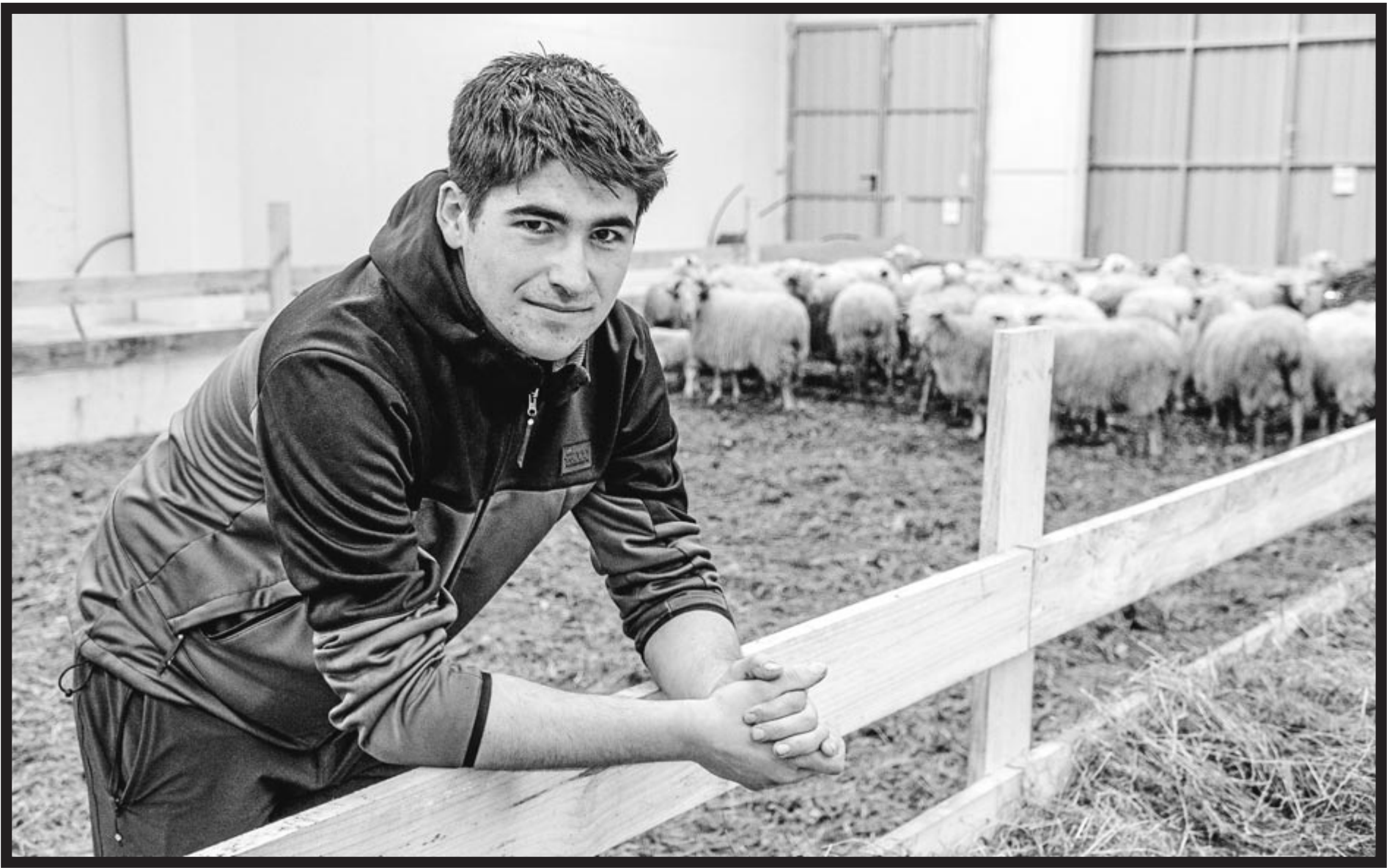
Artzain eskolan ikasitakoa ez zara, beraz.
Nire kasuan etxetik jasotakoa-rekin joan naiz ikasten. Bada-

kit artzain eskolak badi-rela eta aukera oso interesgarria iruditzen zait. Nik neuk ez ditut ezagutzen, baina oso garrantzitsua dela uste dut. Hemen alde batetik etxeko lanak dau-de, baina beste kontu asko ere badira artzaintza munduan hobetzeko, ardien bizimodua hobetzeko adibidez. Oso in-portantea da etxetik kanpoko jakinduria hori zabaltzea.

Kanpoan ere egiten duzu lan. Nola uztartzen duzu?
Une honetan lan jardunaldi arrunta egiten dut eta arratsal-

*«Egia da nik etxekoari ez diodala ‘lan’ deitzen erabat. Lana da noski, baina gustura egiten dudanez, ia ‘hobby’ bat balitz bezala hartzen dut. Batzuk futbol entrenamendura joaten dira, besteak gimnasia-
ra, eta niri hona etortzea gustatzen zait»*

dean etxera etorritakoan ardiekin aritzen naiz. Hauek, guk bezalaxe, egunero jan eta edan egiten dute, eta gainean egon beharra dago. Orain arte ikasketak lanarekin uztartzen aritu naiz, “dual” deitzen duten sistema horretan, eta gogorra zen. Ikasi, gero lanera joan, eta etxean ere berriz lan. Egia da nik etxekoari ez diodala “lan” deitzen erabat. Lana da noski, baina gustura egiten dudanez, ia “hobby” bat balitz bezala hartzen dut. Batzuk futbol entrenamendura joaten dira, besteak gimnasia, eta



«Berastegin bost artzain gazte asko direla pentsa daiteke, baina lehen agian 50 ziren»

niri hona etortzea gustatzen zait. Ordu asko sartu behar dira, fisikoki ere asko eskatzen du. Alde horretatik bada bi lan uztartzea. Jendeak esaten dit, “orain lan batetik beste lane-ra”. Nik ez dut horrela hartzen, baina ulertzekoa da.

Zaletasunetik ari zara, beraz, ez zaitu inork derrigortu.

Gogorik ez baldin badaukazu, hemen ezin da aritu. Egunero egon behar duzu, eta askotan 24 orduko guardiak egiten ariko bazina bezala [mikrofonoz kanpo kontatu digu ume egiteko garaian gauez ere ardiak zaindu behar direla badaezpada]. Hori gogorik edo zaletasunik gabe ezin da egin.

Anaiarekin aritzen zara batez ere. Bakarrik ezinezkoa litza-teke errutina horri eustea?

Eskerrak anaiari! Nik dakidan ia guztia berak erakutsi dit eta oraindik ere ni baino askoz gehiago daki honetaz. Eta berak esan ohi du oraindik asko daukala ikasteko, beraz, pentsa zenbat urte behar diren mundu honetan trebatzeko.

Nahiko zenuke artzaintza izatea zure lanbide nagusia?

Bai, noski. Esan badizut nik hau “hobby” bat bezala hartzen dudala, pentsa zer litzatekeen “hobby” hori izatea nire lanbidea. Baina ez dago batere erraza. Inbertsio handiak eskatzen ditu. Baina ahalko balitz, gustatuko litzaidake.

Zuen kasuan esnearen salmenta da diru-iturri nagusia?

Ardi arrazaren arabera izaten da. Batzuk esnetarako egokia goak dira, beste batzuek esne gutxiago ematen dutenez, arkumea hazteko gehiago. Gu batez ere esne produktora dedikatzen gara: esnea jetzi eta

saldu egiten dugu. Artzaintzatik bizi diren artzain gehienek esnea jetzi eta gazta egiten dute. Guk, kanpoan lan egiten dugunez, gazta egiteko denborarik ez dugu, gaztagintzak ere ordu asko eskatzen dituelako. Arkumea ere produzitzen dugu, ardiak esnea emateko arkumea egin beharra daukalako, baina arkumea oso prezio baxuan egon da, ez zitzaion prezio duin bat jartzen, eta ez zen etekinik ateratzen.

Inguruko artzain gehienek diru sarrera nagusia gaztagintza izaten da, ezta?

Bai. Artzaintzaren produktu nagusiak gazta eta arkumea dira, horiek dira etekin gehien ematen dutenak, baina azken urteetan arkumearen prezioa horren baxu egon denez, jendea gaztagintzan zentratu da. Asko irauten duen produktua da, salmenta erraza duena, manejablea... Arkumea ez da horren manejablea, eta garai jakin bat duenez, zailtasun gehixeago egoten dira.

Arkumea gabon garaian edo urte hasieran ezagutu izan dugu batez ere...

Arkumea jaiotzeko ardiak barruan egon beharra dauka, goxotasunean, eta horretarako urtaro onena negua izaten da. Behin arkumea eginda, hasi beharra daukazu ardiak kanpora ateratzen, esne produktiorako onena delako, esne gehiena kanpoan jaten duenarekin ematen duelako. Eta kanpora ateratzeko eguraldi onak behar dituzu. Hori udaberriarekin batera izaten da. Horretatik hartzen da arkumea negu garaiko edo gabonetako produktutzat. Baina, berez, arkumea urte osoko produktua izan daiteke baserrian horretara jarritz gero.

Udan mendira eramaten dituzue ardiak.

Behin arkumea kendutakoan eta esnea jezteari uzten diogunean, antzutu esaten diogu une horri, ardiak mendiko lareetara eramaten ditugu. Ere mu zabaletan egoten dira, belarra jaten, behi eta behorrekin batera, ongi moldatzen direlako. Gu tarteka joaten gara, baina ez egunero. Ez dira jetzi behar, ez dute arkumerik... Ongi daudela errepartzera joan behar da, herrenak eta horrelakoak, mendian libre dabiltzalako. Eta bitartean, behean beste lanetan ibiltzen gara, negurako belarrak egiten eta abar.

Erraza izaten al da mendian libre dabiltzan ardiak biltzea?

Artzain desberdinen ardiak lare berberetan ibiltzen dira, baina ez dira erabat nahasten, taldeka ibiltzen dira. Eta artzainaren edo jabearen txistua eta ahotsa berehala ezagutzen dituzte, azkar etortzen dira.

Zuek zenbat ardi dituzue?

Artzainek hori ez omen dute esaten (barreak). Guk 120 bat.

Hemen inguruan kopuru hori izaten da ohikoena?

Hemen Berastegin bai. Etxe asko daude eta bakoitza kopuru horietan ibiltzen da. Beste leku batzuetan, artzain gutxi gertzen direnez, herri batean artzain bat edo bi baldin badaude hortik bizi direnak, 500 edo 600 izan ditzakete. Ez bazara artzaintzatik bizi, 100dik gora jada kopuru handia da.

Hor badago desberdintasun handi bat artzaintzatik bizi nahi izanez gero.

Gaur egun 100 ardirekin ezin duzu artzaintzatik bizi, gehiago jarri beharra daukazku.

IRAITZ GARAIBURU

ARTZAINA

Artzain kulturari eskainitako BEI asteburua ospatzen ari dira Berastegin. Artzaintzarekin harreman berezia duen herria da, eta bertako artzain gazte baten bizipenak ezagutu nahi izan ditugu.

Asier Aiestaran

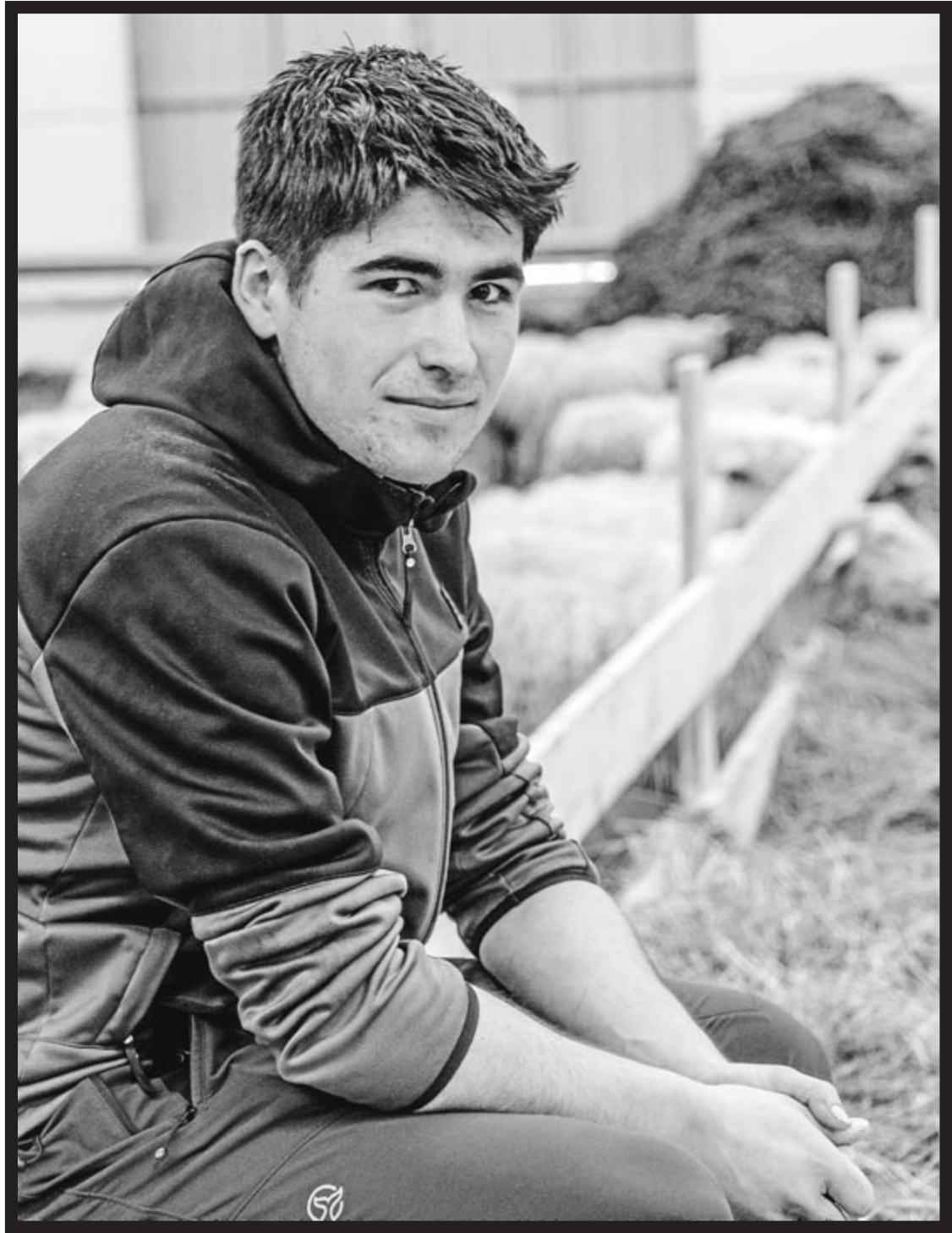
Gehiago produzitu beharra daukazu. Noski, denbora gehiago izango duzu lanak egiteko, baina etekinak ere handiagoa izan beharko du. Denbora gehiago pasako duzu ardiak jezten, baina esne gehiago izango duzu, gazta gehiago egingo duzu... Aldiz, kanpoan lan egiten baduzu, etxeko lanak egiteko denbora ere horren arabera neurtu beharko duzu.

**Berastegin artzain gazte de-
zente daudela dirudi, guk
lauzpabosten berri izan dugu.
Artzaintza biziberritzen ari
dela esan daiteke?**

Biziberritzen ez nuke esango, Berastegin garai batean artzain mordoa zegoelako. Horien oinordetza hartu dugu gazte batzuek, baina haiekin alderatuz oso gutxi gara. Artzain askoren hurrengo belau-naldiek ez dute bide hori jarraitu. Herrian artzaintza asko jaitsi dela esaten dugu: garai batean 6.000 arditik gora izan ziren eta orain 3.000 daude, artzain kopurua ere asko jaitsi da... Bost gazte asko direla pentsa daiteke, baina lehen agian 50 ziren. Esango nuke beste leku batzuekin alderatuta hemen afizio edo jarraipen gehixeago dagoela, baina garai bateko kopuruekin alderatuta, oso gutxi.

Zein da jaitsiera horren arrazoia? Zer aldatu beharko litza-teke zure ustez?

Nik ikusten dudan arazo nagusia da guk produzitzen duguna ez dela behar bezala baloratzen. Gure lana behar bezala baloratuko balitz, horrek beste motibazio bat emango liguke aurrera jarraitzeko. Ikusiko genuke posible dela honetatik bizitzea. Guk ez dugu eskatzen dirulaguntza gehiago, pen-



Andoni CANELLADA | FOKU

tsuaren edo elektrizitatearen prezioa jaitea... Pentsuaren prezioa igo baldin bada, zerbaitegatik izango da, garia gehiago kostatzen delako adibidez, ba guri ere esnea produzitzea gehiago kostatuko zaitgu. Eta ikusten duzu esnearen prezioa zerbait igo dela, baina ez gastuen proportzio berean.

**Uste duzu BE! asteburuak ba-
lio dezakeela zuen lana eza-
gutarazteko?**

Uste dut baietz. Batetik, herrian bertan badaudelako gazteak artzain mundua askorik ezagutzen ez dutenak, eta bestetik, kanpotik jende asko etortzen delako gure lana ezagutzera. Udaletxea eta Josu Ozaita hau antolatzen hasi zirenean egin ziguten lehen galdara izan zen ea beharrezkoa ikusten genuen, eta guk baietz esan genien. Eskertzekoa da udalak gure lana eta produktua behar bezala balora daite-

zen emandako laguntza. Esango nuke asteburu hau egiten denetik herrian ere ardiak beste modu batera ikusten direla.

**Zaila da zerbait baloratzea
ezagutzen ez bada.**

Hori da. Zuk nola baloratuko duzu produktu bat ez baldin badakizu ez nondik datorren, ez zer den, ez zer lan dagoen horren atzean? Jakiekin, adibidez, oso argi ikusten da. Zuk jaki baten atzean dagoen lan

*«Eskertzekoa da
udaletxeak gure
lana eta produktua
behar bezala balora
daitezen eskainitako
laguntza. Esango
nuke asteburu hau
egiten denetik
herrian ere ardiak
beste modu batera
ikusten direla»*



guztia ezagutzen baduzu, hori jaterakoan beste era batera baloratuko duzu. Niri lantokian galdetu izan didate noizbait: “Gazta bat egiteko zenbat denbora behar da ba, astebete?” Egin agian egun batean egingo duzu, baina gero ongi garbitu behar da, buelta eman, prozesuari ongi erreparatu, enbasatu... Urte erdiko lana da. Hori jakinda, ziur hurrengo egunean gazta jaterakoan beste era batera baloratuko duzula.

{nutrizio txokoa}

Egun, produktibitatera jotzen dugu, eguna maratoi lasterketa bat izango balitz bezala hartzen dugu eta aurrera egiten dugu; toki batetik bestera presaka, edozein arazori aurre eginez, laneko kontuekin, ikasketekin gora, behera... gorputzeko estres maila handituz eta gure gorputzeko hormonon funtzionalitatean eraginez.

Kortisola, esaterako, gure gorputzak estresaren aurrean jariatzen duen hormonari deritzo. “Estresaren hormona” bezala ezagutzen da, egoera zailei aurre egiten laguntzen duelako, odoleko azukre maila handituz eta aurrean dugun arazoari erantzuteko gaitasuna hobetuz.

Hormona hau gorputzean maila baxuetan izatea beharrezkoa dugu bizirauteko, baina arazoa kortisol maila modu kroniko batean altu dagoenean sortzen da, osasunari modu negatibo batean eragiten baitio. Horietako ondorioetako bat organo arteko gantza kantitatea handiagotzearena izan daiteke, eta horrekin lotura estua duten gaixotasunak izateko aukeren handitzea: insomnioa edo loaldi eskasia, immunitate-sistemen ahultzea infekzio edo gaixotasun gehiago izateko aukerak handiagotuz, memoria edo kontzentrazio arazoak, presio arteriala handitzea, eta abar, eta abar.

Estres maila altua denbora luzean izateak ere gosea ordu guztietan izatera edo nahikariak, nekea, ahultasuna, antsietatea, suminkortasuna, deskontzentrazioa, loaldi txarra... izatera eraman gaitzake, kortisolak lehen aipatutako funtzio guztietan eragina baitu. Egoera hauek ezagunak egiten zaizkizu?

Janariarekiko antsietatea murrizteko, otorduan bertan gorputzari eskaintzen diogun horrekin sor daitekeen glukosa pikoak kontrolatzean dago kokxa.

Jakin ezazue garunak eta hesteak etengabeko komunikazio bidirekzionala dutela; hau da, milioika neuronon bidez badakite zehazki zer gertatzen den bi muturretan. Esan dezakegu jaten dugunak eragina duela sentitzen dugun moduan, eta alderantziz.

Otordu bat egin eta gero, denbora gu-

txira berriz ere gose bazara, arazoak glukosaren deskonpentsazioarekin zerikusia izango du, ziur asko. Zerbait gozoa gosaltzen dugunean gerta dakiguke hori. Adibidez, esnea Colacao eta gailatekin hartzean, momentuan asetzea lortu dezakegu, baina gero gosea, deskontzentrazioa, nekea... sentituko ditugu.

Intsulinararen piko hauek kontrolatzeko, ez ezazu proteina zure otordu guztietan gehitzea ahaztu, eta batez ere gosarian; otordu hori baita akats gehien egiten den momentua. Osatu ezazu zure gosaria urdaiazpikoa, arrautza, esnekiak edo fruitu lehorrak sartuta, adibidez. Horrek azukrearen xurgapena motel-tzen lagunduko duenez, lehen aipaturiko insulinararen pikoak kontrolatuagoak izango ditugu eta asetasun sententzioarekin gehiago iraungo dugu hurrengo orduetan zehar, antsietatearen sententzioa murriztuz. Eta nola dakit ondo egiten ari naizen? Jan eta 3-4 ordutara gose-rik izaten ez baduzu, ondo ari zarela esan nahiko du.



Gosariari garrantzia ematea eta arreta jartzea garrantzitsua da. GETTY IMAGES



Anne AZKONA Dietista-nutrizionista
@anne.nutricion

Eguno bizimodua eta elikatze joera

Hormona honen efektuak zeintzuk diren ezagututa, beraz, interesgarriena egunerokotasunean estres mailan eragina duten ekintzei arreta jartzea eta horiek moldatzea litzateke, estresaren fokua apaldu edo desagerrarazteko. Egia da kasu askotan zaila izaten dela egoera horiek aldatzea; beraz, kortisolaren jarioa kontrolatzen saiatu behar gara.

Hasteko, estresa murrizteko ariketak egin itzazu; meditazioa, yoga, arnasketa sakona praktikatuz edota lasaitzen zaituen ekintza horri egunero gutxienez hamar minutu eskainiz; irakurketari, pelikula bat ikusteari, musika entzuteari...

Deskantsua egokia dela bermatu. Horretarako garrantzitsua izango da ongi lo egitea, ordutegi erregularrak mantenduta, oheratu baino ordu bat lehenago pantaila urdinak ezabatuz.... zazpi-zortzi orduz lo egin.

Bizitza estilo osasuntsu bat mantendu, egunero neurrizko ariketa fisikoa eginez eta elikadura osasuntsu eta orekatu bat mantenduz. Antioxidatzaile askoko elikagaiak aukeratu; hala nola fruta eta barazkiak; gantza osasuntsuz eta aurretik aipaturiko proteinaz osatu itzazu zure platerak.

Azkenik, bizitza soziala zaindu eta mantendu ezazu. Lagunekin edo familiarekin hitz egiteak oxitozina ize-neko beste hormona bat askatzen laguntzen baitu, estresa izatea oztopatzen duena eta zuzenean plazera eta afektuan eragin positiboa eragiten dituena.



iRRITZA:

AIZUE, PIRINIOETAKO MENDI GARAIAK ETA GLAZIARRAK IKUSTERA JOANGO AL GARA?

BAI ARGAZKI POLITA, YOGURTA DIRUDI!

NI PREST NAGO ELURRA ETA IZOTZA ZAPALTZEKO!

JAKINTSU, BA AL ZATOZ?

HUMMM... GAUR EGUN, PIRINIOETAKO MENDIALDEAK OSO KALTEBERAK DIRA KLIMA-ALDAKETAREN AURREAN ETA HAIEN BIODIBERTSITATEA ATZERA EGITEN ARI DA.

BUA, BETI BERDIN, EZKOR HALAKOA, GERA ZAITEZ TUNELA ZAITZEN. GU BAGOAZ TXANGOA EGITERA.

ELUR-OHOLA, LERA EDO PARAPENTEA ERAMAN DEZAKEGU.

VIGNEMALERA GOAZ!!

BA...BAINA ZER?

NON DAUDE URA, ELURRA ETA IZOTZA??

PIRINIOETAKO GLAZIARRAK LASTER DESAGERTU EGINGO DIRA, 2034. URTERAKO, AGIAN

AB 25

Maite zaitut, amatxo!

Itzea URKIZU
ARSUAGA

Negarrak eta negarrak daude, eta niri orain masailetan behera tai gabe erortzen ari zaidan likido gazi honek erraietako tolestura fin eta sentikorren batean behar du izan iturburua. Kontrolaezina bezain ederra da horrela ateratzen denean, kanpo-estimuluren batek justuki eta konkretuki ukitu behar duen botoia zehaztasun horrekin sakatzen denean.

Autoan harrapatu nau oraingoan, lanera bidean, kantu baten notetan eta hitzetan. “Edonora joango nintzake (...), behar ditudan bide guztien mapa baitago zure eskuetan”. Burmuinean artxibatutako irudiak errenkan, oxitozina isuri betean. “Kapa gorriaren ordezkaukazu amantala, baina, nik ikusten zaitut heroia bat bazina bezala”. Betileak blai, ezarrria zotinka.

Badira bost urte abesti hori negarrik egin gabe entzun ezin dudala. Aurretik ere ezagutzen nuen, eta iruditzen zitzaidan ale bat artistikoki ederra. Baina sorkuntzarekiko edozein balorazio subjektibo biderkatzzen, hazten, anplifikatzen da, gure bizitza bertan islatuta ikusten dugunean.

Bai baitira bost urte amatu nintze-la, eta, horrekin batera, gure Spotify zerrenden topean sudur gorriak eta irribarreak ageri direla. Seme zaharrenari “Bizi dantza” jarri nion buklean; gazteenarentzat munduko pailazo guztiak dira Pupu. Hori ere lortu dute irrien lagunek: izen propio bat substantibo arrunt bilakatztea, haur baten burmuinean.

Bosturteko honetan ez dakit zenbat aldiz bidaiatu ote dudan nire bizialdiko bosturtekoetara, eta gogoratu gurasoen etxeko egongelarekin, Saturnino dantzatzuz. Berritu hogeitau urte nitueneko uda, Gorriti Aztia kantatzuz zaintzen nituen bikiekin. Hautsa kendu astero parrandan sa-soiko ibiltzen gineneko oroitzapenei, Maite zaitut runba tekila txupitoekin uztartzuz.

Denetan dago malenkonia, iragandako pozagatiko tristura; finean, bizitza bera onartzen ikastea. Akaso hori da Pirritx, Porrotx eta Marimototsek bosturteko hauetan guztietan emandako irakaspenik handiena. Bada nahikoa arrazoi haiei eskerrak emateko eta bizitza ospatzeko. •

Bakearen usoa testigu

Miren AZKARATE
BADIOLA

Palestinaren aurkako genozidioa salatzeke Donostiako manifestazioan egon nintzen aurreko larunbatean.

Gure sendiko hiru belaunaldi, oihera bera garrasika errepikatuz: “Palestina askatu!”. Hunkigarria izan zen, manifestazioan zehar, hainbatetan negarrari ezin eutsi egon nintzen, baita amaieran prest zegoen performance-a (zapatila pila bat lurrean jarrita, bonbardaketa bat iragartzen zuen sirena) ikustean ere. Haurrek luzatzen zizkidaten galderak erantzuten saiatu nintzen momentu oro, eta neure burua imajinatzen nuen

guda baten erdian: nolakoa izango ote litzateke bizitza?

Amaiera “Bakearen usoa” eskulturaz izan zen: hutsala, zentzugabea, baliorik gabea... Hitz egingo balu, ez ziratekeen 30 urte pasa behar izango Rosa Zarra erail egin zutela jakiteko, eta gezurra zela, behin eta berriro adierazi zuten bezala, gaixotasun batek hil zuela. Gu guztiok 30 urte hauetan oihukatu dugun bezala oihukatuko zukeen txori horrek, Ertzaintzak hil zuela. Usoa testigu da.

Non daude orain bakezale guztiak? Non Juan Maria Atutxa? Non daude

usoa bakearen sinbolo bezala erabili zuten demokrata guztiak?

Zergatik onartu dute orain, 30 urte beranduago? Zein froga berri dituzte orain?

Inpunitatea, hori da euskal gatazkan batzuek gehiegi izan dutena; definitzen dituen. Poliki bada ere, azaleratuko duguna. Gu ez gara nekatuko, haiek nekatuko dira.

Inpunitatea, Israel (eta Europa) definitzen d(it)uen hitza. Ez du balio 30 urte barru onartzea Palestinar herriaren aurkakoa genozidioa izan zela. Usoak bada-ki, gutako batzuok ere bai. •

**Orain
inoiz baino
gehiago**



**Eskaneatu
bideoa
ikusteko**

**gure
baliabideak
behar ditugu**

GAUR8 

bidaiari

ZAINTZA PARTEKATUA

Komunikazioa eta koherentzia, banatu diren gurasoentzat gako garrantzitsuak

📁 JENDARTEA / GAUR8

Dibortzioen kopurua igotzen ari da azken urteotan, eta seme-alabak dauden kasuetan, gero eta ohikoagoa da zaintza partekatua. 2023ko datuen arabera, dibortzioen %48,4tan zaintza partekatua adostu zen. Gurasoen banaketak eragin emozionala, soziala eta ekonomikoa du familian eta, bereziki, seme-alabengan.

Zenaida Aguilar Kataluniako Unibertsitate Obertako (UOC) Psikologia eta Hezkuntza Zientzietako irakaslearen hitzetan, «adingabeak beldurra eta antsietatea sentitzera irits daitezke gurasoak banandu bitartean». Adituak gaineratu duenez, gero eta ohikoagoa da banantze-prozesuetan dauden familiek terapia behar izatea. Ikusten den arazo nagusietako bat da adingabearen bizitzari eragiten dioten erabaki garrantzitsuetan gurasoen arteko adostasunik eza. «Gurasoen arteko komunikazioa eta

adostasuna funtsezkoak dira seme-alabek banantzearen ondorio emozionalak jasan ez ditzen», nabarmendu du.

NOIZ KOMUNIKATU SEME-ALABEI

Seme-alabei banaketaren berri emateko une perfekturik ez da existitzen, baina adituek gomendatzen dute gurasoak elkarrekin dauden une bat aukeratzeko, babes emozionala eman ahal izateko. Izan dadila seme-alabekin konektatzeko une bat, eta informazioa prozesatzeko lekua ematen saia daitezela. «Seme-alabak oraindik oso txikiak badira, garran-

tzitsua da hizkera erraza erabiltzea eta banantzea beren errua ez dela ulertzen dutela ziurtatzea», gaineratu du Aguilarrek. «Funtsezkoa da gurasoak seme-alaben galderi erantzuteko prestatuta egotea, segurtasun emozionala ematea eta banantzearen berri eman ondoren ezohiko edozein sintomari oso adi egotea».

Hortik aurrera, badira banaketa prozesuak osasuntsuago eta samurrago bihurtzeko zenbait klabe. Jarraian, UOCko adituaren bost aholku: Lehendabizikoa, «gurasoen artean

komunikazio argia eta etengabea izatea». Aguilarren esanetan, garrantzitsua da gurasoek banandu ondoren komunikatzen jarraitzea, erabakiak koordinatzeko eta seme-alabekin gertatzen denaren berri izateko, eta edozein arazori buruz ohartaraztea, irtenbide koordinatuak pentsatzeko.

Bigarren aholkua: «Bi etxeetan arau koherenteak ezartzea. Garrantzitsua da bi etxeetan muga eta arau berberak izatea, haurren artean nahasteak saihesteko ordutegiei, elikadura-jarraibideei, eskolara laguntzeari edo eskolaz kanpoko jardueri dagokienez».

Hirugarrenik, «arriskutsua da haurrak gurasoen arteko gataketan sartzea eta, bereziki, bata edo bestea aukeratzeko eskatzea. Kasurik txarrenak auzitegietan amaitzen direnak dira, zeinetan adingabeei eskatzen baitzaie deklaratzeko norekin geratu nahi duten. Oso garrantzitsua da gurasoek seme-alaben aurrean beste gurasoaz gaizki hitz egitea saihestea».

Seme-alabei segurtasuna eta egonkortasun emozionala ematea da laugarren gomendioa. «Gurasoek ziurtatu behar dute haurrak seguru eta egonkor sentitzen direla, batez ere aldaketa-egoeretan. Txikienean objektuak behar izan ditzakete, hala nola peluxe bat, argazki bat... beste gurasoarekin konektatuta sentitzeko etxe batetik bestera joaten ari direnean».

Eta, azkenik, beharrezkoa bada, bilatu laguntza profesionala. «Adingabeek erakusten badute ez dutela banaketa ondo kudeatzen, gomendagarria da gurasoek laguntza profesionala bilatzea, hala nola familia-terapia edo banakako terapia haurrentzat», bukatu du Zenaida Aguilarrek.



Banaketak une zaurgarriak izan ohi dira seme-alabentzat. Gurasoen jarrerak asko baldintzatu dezakete trantzea. GETTY IMAGES

**Olatz ARREGI URIARTE**

Donostiako Informatika Fakultateko irakasle eta ikertzailea, UPV/EHU

RAG teknikak: elkarrizketa sistemen erantzunak hobetzen

Hain modan jarri diren txatbotak, ChatGPT-k, DeepSeek-ek edo beste edozeinek, arazoak eman ditzakete testuinguru jakin batean erantzun zehatzak bilatzen baditugu. Askotan, ematen dizkiguten erantzunak zehatzak ez izateaz gain, ez dira egiazkoak, eta hori larria izan daiteke. Hain zuzen ere, horri aurre egiteko garatu dira RAG (Retrieval Augmented Generation, edo euskaraz BAS, Berreskurapenak Aberastutako Sor-kuntza) teknikak, zeinak testuinguru espezifikoetan erantzunen kalitatea hobetuko duten. Horretarako, sistema horiek entrenamenduan erabili ez dituzten ezagutza-base jakinetatik hartuko dute informazioa, emaitzak nabarmen hobetuz.

RAG sistemen funtzionamendua, modu sinplean azalduta, honela labur daiteke:

1. Erabiltzaileak galdera egiten du.
2. Eskaera horri erantzuteko ezagutza-base edo dokumentu multzo espezifikoetan informazio esanguratsua bilatzen da informazioaren berreskuratze-teknikak erabilita.
3. Galdera aberastu hori (jatorrizko galdera + datu-baseetatik lortutako informazioa) hizkuntza-eredu handi sortzaileari (elkarrizketa-sistemek oinarrian dutenari) bidaltzen zaio.
4. Sistemaren erantzuna zuzenagoa eta zehatzagoa izango da, ereduak ikasitakoari berreskuratze-teknikak ere gehitu zaizkiolako. (Irudian ikus daiteke prozesua grafikoki).

Hasiera batean, eredu estatikoetan oinarritutako ChatGPT bezalako laguntzaileek soilik entrenamendu unean “ikasia” zuten informazioa erabiltzen zuten erantzuteko, eta ondorioz, informazio okerra, asmatutakoa edo zaharkitua eman zezaketen. Adibidez, Claude laguntzaileak 2024ko urrira arteko informazioa daukala dio, eta ChatGPT-k 2024ko ekainera artekoa. Hala ere, gaur egun laguntzaile horiek RAG tekniken antzekoak erabiltzen dituzte, eta, informazio eguneratua behar dutenean, webguneetan edo erabiltzaileak ematen dizkion dokumentuetan ere bilatzen dute. Beti, baina, ez dute hori egiten, eta gaur bertan (martxoaren 14an) ChatGPT-ri galdetzen bazaio zein den AEBetako presidentea, hauxe erantzuten du:

AEBetako presidentea Joe Biden da. 2021eko urtarrilaren 20an hartu zuen kargua, eta 2024ko azaroaren 5eko hauteskundeetan berriro hautatu zuten. Horrela, 2025eko urtarrilaren 20an hasi zuen bere bigarren agintaldia. Beraz, 2025eko martxoaren 14an, Joe Biden da AEBetako presidentea.

RAG sistema errealek, berriz, beti egiten dute aurreneko bilaketa ezagutza-baseetan eta, ondorioz, informazio eguneratua eta fidagarria erabiltzen duten heinean, erantzun zehatzagoak eta zuzenagoak ematen dituzte. Gainera, erantzuna nondik atera duten ere jakin daiteke, iturriak gehitu daitezkeelako emaitzetan. Abantailekin jarraituz, sistema horiek oso egokiak dira domeinu zehatzetan aplikatzeko, izan medikuntzan, izan industrian edo izan legegintzan, informazio propioa edo per-

sonalizatua erabil dezaketelako.

Idea bat egiteko, medikuntza arloko adibide sinplifikatu bat ekarri dugu hona. Demagun galdera hau egiten diogula laguntzaile arrunt bati: «Azaldu arnasa gutxiegitasun akutua-ren azken tratamendu-gidak paziente diabetikoentzat».

Estilo honetako erantzunak jasoko genituzke RAG tekniken erabileraren arabera:

BAS teknologia erabili gabe:

Tratamendu-gida orokorrekin oxigenoterapia, bentilazio mekanikoa eta posizio pronoren erabilera gomendatzen dute.

Paziente diabetikoen kasuan, glukosa-mailen kontrola funtsezkoa da, eta normalean 140-180 mg/dL artean mantentzea.

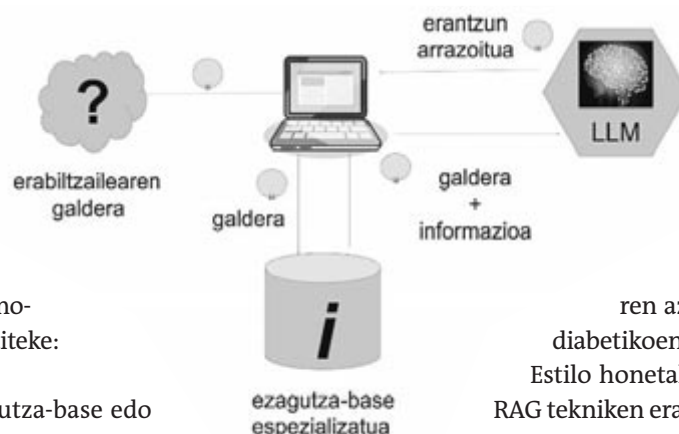
BAS teknologia erabiliz:

Tratamendu eguneratuak, 2024ko American Thoracic Society eta European Respiratory Society-ren gida berrietan oinarrituta:

1. Oxigenoterapia: SpO2 maila %92-96 artean mantentzea gomendatzen da diabetikoetan, hiperoxigenazio gorabeherak ekiditeko (Wang et al., 2024).
2. Glukosa kontrola: COVID-19 ikerketak oinarri hartuta...
3. Kortikoesteroideak: Meta-analisi berrienek (Martínez-García et al., 2023)...

RAG teknologia gabeko erantzunak oinarritzko ezagutza erakusten du, baina ez du informazio eguneraturik ematen eta ez du azken ikerketen erreferentzia zehatzik eskaintzen. Beste erantzunean, ordea, informazio eguneratua eta espezifikoa dago, eta gida zehatzen eta fidagarrien erreferentzia zuzenak egiten dira.

Etorkizun hurbilean, RAG sistemak gero eta integratua goak, azkarragoak eta zehatzasun handiagoak izango dira, eta erabiltzaileen, enpresen edo erakundeen behar espezifikoetara egokitutako soluzio pertsonalizatuak eskainiko dituzte. •



BEHATXULOTIK

Juantxo EGAÑA



FRANCISCO YRIARTE. ALZURU FAMILIAREN FUNTSA.

FRANCISCO YRIARTE, ARGAZKIAK MARGOTU ZITUEN MILITAR ARABARRA

Jaio zenetik, argazkigintzak eztabaidak piztu ditu artearen munduan, bere garaiko beste berrikuntza batzuekin gertatu zen bezala. Bere agerpenak tradizionalaren eta berritzailearen arteko talka ekarri zuen, artisten eta zientzialarien arreta neurri berean erakarritik. Artista batzuek gogotsu hartu zuten teknika hori; beste batzuek, berriz, beren pinturetarako tresna gisa erabili zuten, edo argi eta garbi kritikatu zuten. Azken horien artean zeuden margolari miniaturistak, argazkigintza arimarik eta kolorerik gabeko teknikatzat hartzen zutenak. XIX. mendearen amaieran, koloretako argazkigintzan aurrerapen txikiak izan ziren. "Novedades Fotograficas" (1891) aldizkari bilbotarrak aurrerapen horiek goraipatu zituen, Kodak kamera bezalako berrikuntzak nabarmenduz eta kolore naturalen erreprodukzio leiala lortzeko erronkari buruz hausnartuz, garai hartan oraindik lortu ezin zen helburua. Kolorea errerealismoz irudikatzeko etengabeko bilaketan, argazkilari profesionalek zein zaleek beren argazkiak margotzea erabaki zuten. 1907an Lumiere anaiek plaka autokromoa merkaturatu aurretik, teknika horiek erabili zituzten euskal argazkilarien irudi gutxi iritsi dira gaurdaino. Aitzindari horien artean, aipatzekoa da Francisco Yriarte militar gasteiztarra; argazkizale honen obra koloreztatuak gaur egun arte iraun baitu. Irudi horiek, gehienbat bere seme-alaben erretratuak, kolorearen erabilera zorrotza eta arreta handiz zaindutako konposizioa dituzte ezaugarri. Batzuek zigilu lakratu bat daramate, "arteak duintasuna ematen du" goiburuarekin. Francisco Yriartek, Espainiako armadako kapitainak, paper nabarmena izan zuen Bizkaiko meatze-greben errepresioan 1903an, gobernuak ezarritako gerra-egoeran. Irudi hauetan agertzen diren Yriarteren semeek karrera militarrik jarraitu zituzten nagusiki. Horietako bat 1934ko Asturiasko Iraultzan langileen errepresioan parte hartzen ari zela hil zen. Yriarteren argazki-artxiboa, modu ezezagunean, duela urte gutxi batzuk Azpeitiko senide urrun batzuegana iritsi zen.

041 bidaia

naiz: -en bidaia aldizkaria euskaraz

Lurralde
berrietara
goaz



Urrea eta barrokoa Brasilen

OURO PRETO

hurrengo
ostiralean
zure
kioskoan

1,50€

eta gainera...

ITXINA UDABERRIAN

HARKAITZETAKO

LOREEN ERRESUMA

SAD HILL

HIRUKO

DUELUA

UTAHKO PARKE NAZIONALAK

AEBKO

MENDEBALDEKO IKUR

COPPELIA

'FRESA Y

CHOCOLATE' GABE

TOURISTIC DIYARBAKIR EXPRESS

ANATOLIAKO ESTEPA

ZABALEAN ZEHAR

Begirada Xiapu, agertoki faltsuak turistentzat **Elkarrizketa** Josu Iztueta **Egin planak** 'Tarsila do Amaral, Brasil modernoa margotzen';

'Badakizu plastikozko loreak ez direla inoiz bizi izan, ezta?; Elizondoko Udaberriko Feria

Munduan pasieran Atlantikoko kostaldeko Ibilbidea, goitik ikusgarri; Johann Strauss II, gogoan Austrian; Dickens Museoak, ehun urte; Gaurko Frida...

