



## Pil-pilean

Soraluzeko hilabetekaria  
2017ko martxoa · 325 alea

TOKIKOM



**EUSKARAREKIN  
BAT**



## AURKIBIDEA

- 4 Bote prontuan Begoña Suarez
- 6 Begira Errugby Eskola
- 8 Zer berri Aktualitateko albisteak
- 11 Hiztun komunitatea Pil-pileanen batzar nagusia
- 12 Argazki bidez Euskara ikasleak
- 14 Plazan Bazan Umeendako jolasak
- 18 Erreportajea Makrobiotika
- 22 Kirola Errugby jokalariaik
- 24 Kultura Irakurri, gozatu, oparitu
- 25 Lurra Akizu, Belarrak eta Belaitz
- 26 Atzera begira Erregetxe zaharra
- 27 Nondik nora? Qasim Abbas
- 28 Bizitakotik Oier Oregi
- 30 Zerbitzuak Zorion-agurrak, hildakoak, esker-ona...

### Iritzia

- 3 Neuretik Tere Sousa Jaio nintzen libre izateko
- 16 Gutunak Nerea Orbea Plaentxia, zulo?
- 16 Gutunak Sare Esker Onez
- 16 Hausnarketa Euskararen hautua
- 17 Zir(r)ika Zirkorrika
- 17 Puntua Oskar Elizburu Hizkuntzaren ilusionistak



**Pil-pilean  
herri komunikabidea**

Aldizkaria **ASKOREN ARTEAN** egiten dugu. Bidali zure iritzia, informazioa edo proposamenak:  
aldizkaria@pilpilean.com • 605 706 086

#### Argitaratzailea

Pil-pilean Euskaldunon Elkartea  
Errabal kalea 15-1, PK 27  
20590 Soraluze  
Telefonia 943 75 13 04

#### Erredakzioa

Gaizka Azkarate 686 028 946  
Egoitz Unamuno 605 706 086  
egoitz@pilpilean.eus  
**Zuzentzailea** Leire Ginea

#### Publizitatea

Gaizka Azkarate 686 028 946  
publizitatea@pilpilean.eus  
**Diseinua** Goiena,  
Oier Larreategi (moldaketak)

#### Maketazioa

Oier Larreategi  
**Azala** Fernan Oregi  
**Inprimategia** Gertu Koop.  
**Banaketa** Pil-pilean Ekoizpena

#### Lege Gordailua: SS-537-2000

**Tirada:** 2.100 ale

Aldizkari honek erakunde hauen dirulaguntza jasotzen du euskara bultzatzeko.



Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak (Hizkuntza Politikarako  
Sailburuordetzak) diruz lagundua



Gipuzkoako Foru Abundia



**SORALUZeko  
UDALA**

# Libre izateko jaio nintzen



Tere  
Sousa

Libre izateko jaio nintzen.

Errespetatua izan nendin jaio nintzen, eta jartzeko zutik, neure buruaz harro.

Pentsatzen eta sentitzen dudana esateko jaio nintzen.

Neurekin daramat neure iraganaren esentzia, eta baita neure etorkizunaren ametsa ere.

Ez dut nahi geldiaraziko nauen mugarik.

Entzun nazaten nahi dut.

Nire hegoak zabaldu eta hegan egin nahi dut.

Ave Fenixaren gisa berpiztu nahi dut, zeinak denbora luzez arnasari eutsi behar izan ondoren, berriz arnasa hartzen duen.

Erabaki nahi dut zein izango den nire bidea eta bide horretan eramango nauten pausuak eman.

Naizena izan nahi dut. Ez dio axola ume bat naizen, edo herri bat; zeren eta biok behar dugu gauza bera: etorkizun bat izateko aukera.

Errespetatu dadila gure askatasuna, identitatea eta erabakitze eskubidea.

Gure esku dago hori lortzea.

Elkartuko diren eskuak.

Altxatuko diren eskuak.

Gaur, esku horiek dira biharko itxaropena babesten dutenak.

# Begoña Suarez

TESTUA: EGOITZ UNAMUNO ARGAZKIA: FERNAN OREGI

Gaitasun intelektual handiko seme-alabak dituzten Gipuzkoa, Bizkaia eta Arabako familiek osatzen dute Aupatuz elkarte, eta bertako presidenteordea da Begoña Suarez. Bi umeren ama da eta haietako bat gaitasun intelektual handia du.

Udalak gonbidatuta, martitzenean hitzaldia eskaini zuen Antzokian, “Zelakoak dira, zela pentsatzen eta sentitzen dute gaitasun handiko umeek?” izenburupean.

Hitzaldian esandakoaren zatitxo bat jaso dugu hemen, elkarrizketa moduan antolatuta.

## Zer da gaitasun intelektual handikoa izatea?

Bataz bestekotik gorako gaitasun intelektuala izatea da. Osagai genetiko handia du. Garai batean, erreferentzia koefiziente intelektuala bakarrik zen (130). Gaur egun, badakigu koefizienteaz gain, badirela adierazle gehiago ere. Informazioa prozesatzeko modu ezberdina dute. Beste modu batera ikasten dute, eta, ondorioz, dituzten hezkuntza beharrak ere ezberdinak dira. Hori guztia behar bezala kudeatu ezean, arazoak sortzen dira, batez ere, eskolan aurrera egin ahala. Lehen mailetan ohitzen dira esfortzu gutxi egiten eta gero errendimenduak behera egin ohi du. Gaitasun handia eta nota onak beti ez datoz bat, eta, askotan, alderantzizkoa gertatzen da.

## Horrelako gaitasuna duten zenbat ume daude?

Espainiako Hezkuntza Ministerioak emandako datuen arabera, ikasleen %2 eta %5 bitartean dira gaitasun handikoak. Badira kopuru handiagoak ematen dituzten iturriak, baina %2a hartuko bagenu, EAEn 7.000 ikasle izango lirake. Gaur egun, ofizialki identifikatuak daudenak 300 inguru dira. Beraz, gehienak identifikatu barik daude, hezkuntzan ez delako gaia lantzen eta komunikabideek haiei buruzko irudi okerra zabaltzen dutelako.

## Zein da irudi oker hori?

Komunikabideek muturreko adibideak erakusten dituzte: Einsteinen koefizientea duen neskatila, hamar urterekin Harvard-en sartuko den mutikoa... Baina horiek salbuespenak dira. Estereotipazio horrek asko zailtzen du detekzioa.

## Badira faktore gehiago detekzioa zailtzen dutenak?

Bai, askotan, ume horiek aspertu egiten dira eskolan eta gelako mugituenak izaten dira, irakasleari kasu gutxien egiten diotenak. Ez baita gauza bera gaitasuna eta errendimendua. Ume hauek erraztasuna dute ikasteko eta ulertzeko, baina horrek ez du ziurtatzen errendimendu ona izango dutenik. Tartean beste faktore batzuk daude: hezkuntza metodologia, motibazioa...

Askotan, ume horiek oso nota onak ateratzen dituzte lehen hezkuntzan, baina gero txarrera egiten hasten dira, motibazioa galtzen hasten direlako; haien artean eskola porrotaren tasa oso altua izaten da.

## Oro har, zein dira ume horien ezaugarriak?

Umetan erakusten dituzten ezaugarrietako batzuk ondorengoak dira: berbetarako erraztasuna, oso hiztegi aberatsa, memoria handia, justiziaren sentimendu oso fuertea, sormen oso handia, hipersentsibilitatea, konbentzionalak ez diren ekintza “arraroak” egitea... Jakinmin ase ezina dute eta kuriositateagatik ikasten dute. Kuriositate hori mantentzen dute bizitza guztian zehar.

## Komenigarria da detektatzea?

Bai, beti da lagungarria jakitea. Arazorik ez badago, ez dago esku hartu beharrik, baina komeni da jakitea umea ulertu eta behar duena eman ahal izateko.

## Nola detektatzen dira?

Eskoletan proba batzuk egiten dira, baina, harrigarria bada ere, EAEn oso oso atzeratuta gaude gai horretan. Orain arte, magisteritza ez da ezer landu. Ondorioz, askotan, probak ez dira behar bezala egiten, eta diagnostikoa ere ez da zuzena izaten. Asperger edo TDHArekin nahasten dira. Emakumezkoen kasuan, are eta zailagoa da detektatzea, gainerakoekin mimetizatzeke presio eta joera handiagoa dutelako. Beraz, guk gomendatzen dugu frogak norbere kontura egitea, gaian aditua den psikologo baten aholkularitzapean.

## Familiek zela erantzuten dute egoera horien aurrean?

Gaiaren inguruan ezezagutza handia dago eta zaila da gai horretaz berba egitea. Ez da egunero parkean komenatzen den kontu bat. Guraso batzuk beldurtu egiten dira irakasleek zerbait iradokitzen dietenean eta ez dute ezer jakin nahi izaten. Beste askotan, ordea, gurasoak dira konturatzen lehenak.

## Zein da Aupatuz elkartearen funtzioa?

Elkartearen zereginetako bat familiak orientatzea da, susmoa sortzen denetik hasita: probak zela egin, eskolarekiko harremana zela kudeatu... Familiatik familiara egiten dugun aholkularitza-lana da. Horrekin batera, eskoletako irakasleendako formazioa ere eskaintzen dugu. Gure helburua da eskolak behar bezalako neurriak hartzea, ume horiei gertatzen zaiena ulertzeko eta behar duten hezkuntza jaso dezaten.

*Informazio gehiago: Aupatuz.org*

**“Datu ofizialen arabera, EAEn 7.000 ume dira gaitasun handikoak, baina 300 bakarrik detektatu dira”**

BEGOÑA SUAREZ





## Errugby eskola

ARGAZKIA: CARLOS DE COS TESTUA: EGOITZ UNAMUNO

Argazki horrek lehen saria jaso du Frantziako Albi hiriko nazioarteko *Rugb'images* argazki-lehiaketan. Epamahaiak aukeratu zuen zortzi herrialdetako argazkilariek aurkeztutako 200 argazki baino gehiagoren artean. Eibarko Unbe da, 2007an. Carlosek entrenatzera eraman zuen semea, eta gogoratzen du urduri jarri zela lurretik ateratzen zen lurruna eguzkiaren argiarekin nahasten ikusi zuenean. Soinean zeraman argazki kamera hartu, eta berehala bota zion argazkia. "Ez zen kamera ona, baina han argazkia zegoen".





# Badator Korrika, magiaz eta alaitasunez beteta



2015eko Korrika.

Apirilaren 7an, gaueko 23:28an, helduko da Korrika Maltzagara. Harrera beroa izango du zain herrian, herriko hainbat eragilek, Korrika batzordearen bitartez, jai giroko egitaraua antolatu dute eta. Apirilaren 6an, txikienek berotuko dituzte motorrak Korrika Txikiarekin. Apirilaren 7an izango da jai nagusia: herriko musikariek kalejira handia antolatu dute, Gure Esku Dagok txosna jarriko du Plaza Zaharrean jan edanekin, eta mahaia ere izango dira norberak etxetik ekarritakoa jateko. Azkenik,

beroketa umoretsua egin eta dena prest izango da Korrikarekin bat egiteko.

Kilometroen banaketa:

**Gure Esku Dago** Maltzaga

**Txuri Urdinak** Embalajes

**Pil-pilean eta AEK** Unamuno

**Gaztetxea eta Galtzagorrixak**

Industrias Placencia

**Dantza Taldea eta Euskal Jai**

**Batzordea** Sagar Erreka

**Musika Eskola eta Abesbatza**

Poligonoko Zubia

**Pelota eta Mendi taldea** ELESA

GANTER

**Institutua, Ikastetxea eta guraso elkarteak** Ezozki etorbideko rotonda  
**Bizikale** Gabolatseko zubia  
**Soraluze FT** Banco Guipuzcoano  
**EAJ-PNV** Txoko Taberna  
**Udaleko Euskara Batzordea**  
 Udaletxea  
**EH BILDU** Txurritxu gozotegia  
**Itxaropena** Benito altzariak  
**SARE** Olea zubiko hasiera  
**LAB** Autobus markesina  
**SORALUCE S. COOP** Elektriika

## Zibismoaren ordenantza bozketara

Martxoan egin du Udalak Zibismoaren ordenantza herritarrekin adosteko laugarren eta azken bilera. Udal gobernua bileran jakinarazi zuen ordenantza maizteko udalbatzarrean bozkatzeko asmoa duela.

## Ezezkoa Sabin Mendizabal gerturatzeari

Auzitegi Konstituzionalak atzera bota du Sabine Zaballako espetxera ekartzeko egin zuen eskaera. Hala ere, hamarretik hiru epailek boto partikularra eman dute eta auzitegiaren epaia kritikatu dute, presoek familia intimaterako duen eskubidea "birpentsatzeko" eskatuz.

## Azitain-Maltzaga bidegorriaren proiektua

Aldundiak Azitain eta Maltzaga bidegorri zatia egiteko proiektua idazteko lehiaketa deialdia egin du. Proiektuak Eibarko eta Elgoibarko bidegorriak lotzeko modua bilatu beharko du. Lizitazioaren oinarritzko aurrekontua 200.000 eurokoa izango da.





## Herritarrek babes zabala galdeketari

Azken egunotan, herriko hainbat eragiletako kideek bere babesa adierazi diote maiatzaren 7rako galdeketari, besteak beste: ELA eta LAB sindikatuetakoko ordezkariek, Plaentxi herri ikastetxeko irakasleek, Soraluze futbol taldeko jokalariek, Bizikale elkarteko dendariak... Sinadurei dagokionez, 600 herritarren

langa gainditzea lortu dute. Bestalde, galdeketaren egunean bozka ematerik izango ez dutenek, aurretik bozkatzeko aukera izango dutela apirilaren 22, 27 eta 28an. Datozen asteotan, galdeketa antolatzeko lan taldeak osatu eta herritarrei informazioa helarazteko lanean jarraituko dute.



## Barazkiak lorategian

Martxoaren 24an, 6-7 Urte bitarteko ikasleek barazkiak eta belarrak landatu zituzten Baltegietakoko paseoan: mailukiak, kipulak, brokoliak, perrexila, letxugak,

erramua... Dei egin zuten ortua herritar guztien artean zaintzeko. Plaentxi Herri Ikastetxeak eta Udalak elkarlanean antolatutako ekimena izan da.

KEXAK, TXALOAK ETA GALDERAK

## Gabolats kaleko loreak



Gabolats kaleko herritar batek ondorengo kexua helarazi digu: “Gabolats kaleko lehenengo karkaban bi lorontzi eder jarri nituen, eta kameliarik sartu ere bai. Behin baino gehiagotan lapurturen dituzte loreak bertatik, baina joan zen egunean, lorontziak apurtu zituzten eta lur guztia kalean zehar barreiatuta laga zuten. Zer egingo dut, berriro ere dirua jarriko dut neure poltsikotik? Zertarako, berriz ere gauza bera gerta dadin? Triste da norbere herrian horrela ibili beharra. Gero esango dugu herria itsusi dagoela eta inork ez duela ezer egiten.”

Zuen kexak, galderak edo txaloak bidaltzeko: [aldizkaria@pilpilean.com](mailto:aldizkaria@pilpilean.com)  
943 75 13 04



## Ibaiari buruzko unitate didaktikoa sortzeko beka

Udalak 3.000 euroko beka bat emango du Deba ibaiari buruzko unitate didaktikoa egiteko. Herriko Hezkuntza Proiektuaren baitako ekimena da, transmisioa helburu duen "Soraluze Bizi, Soraluze Izan" egitasmoaren barrukoa. Bekaren helburua Lehen hezkuntzako 4. mailarako unitate didaktikoa eta gida pedagogikoa sortzea da, Deba Ibaiaren gainekoa. Herritar ugarik informazio baliagarria jaso dute gaiaren inguruan, eta, orain, asmoa da sortzea eduki hori ikasgeletara eramateko tresna baliagarria. Bekaren iraupena sei hilabetekoa

izango da, eta interesa duenak curriculum-a eta lana nola egingo duen azaltzen duen txostena entregatu beharko ditu Soraluzeko Udaletxeko Harrera Bulegoan, apirilaren 20a baino lehen. **Herriari Ekin proiektua** Martxoan, Gaztetxokoko gaztetxoek "Gure herria, jolastokia" izeneko murala margotu zute Frontoian, institutu inguruko hormak apaintzeko Udalarekin adostatutako ekimena izan da. Apirilean, Estazioko parkea eraberritzeko iritzi eta proposamenak jasoko dituzte, helduen eta gaztetxoaren artean.

## Traktoreen azterketa teknikoa Ezozin

Debemenek jakinarazi du, apirilaren 6an baserrietako traktoreen azterketa teknikoa egingo dela Ezozin, goizeko 09:00etatik Aurrera.

## Mbayeren elkartasun fondoa

2013an herritarren ekarpenekin 14.000 euroko elkartasun fondoa osatu zen Mbaye Ndaye, herrian hil zen senegaldarraren familiari laguntza bidaltzeko. Harrezkero, hileroko 300 euroko laguntza bideratu zaie. Martxoan egingo da azken bidalketa. Senideek jakinarazi digute dirua seme-alaben ikasketak ordaintzeko eta eguneroko beharretarako erabili dutela eta ondo daudela.

## Siriaren gaineko hitzaldia eta Nortonen kontzertua

Domekan, Xabi Lasa Askapena mugimenduko kideak Siriako egoeraren gaineko hitzaldia eskainiko du Arrano elkartearen bitartez. Hitzaldia 18:00etan hasiko da, eta, ostean, piskolabisa izango da Siriako jakiekin. Ondoren, 20:00etan, Nortonek, EH Sukarrako abeslariak, kontzertua emango du.



Gazteleguko gazteak murala margotzen.

# Pil-pilean elkartearen batzar nagusia



Elkarteko hainbat bazkide batzarraren ostean.

Martxoaren 11an Pil-pilean elkarteko hainbat bazkide batu ginen antzokian, urteko batzar orokorrean. Lehenengo zatian, 2016ko jarduna eta balantzea erreparatu genituen, 20. urteurrena ospatu izanaren pozak eta emaitzak aipatuz, eta arloz arloko berrikuntzak azalduz, esaterako: webgune eta aldizkari berriak, ludoteka eta gaztelekuaren kudeaketa-akordioaren lanketa...

## 2017rako helburuak

2017rako asmoz eta helburuez ere berba egin genuen, bereziki nabarmenduz arloz-arlo egin beharreko hainbat: arlo bakoitzean garatzen ditugun proiektuak doitu eta kudeaketa hobetzea, sentsibilizazio eta kultur gintza sailak berregituratzea. Elkartearen jardun orokorrari dagokionez:

administrazioa hobetzea, bulegoko azpiegitura hobetzea, bazkideekiko komunikazioa hobetzea, lan-baldintzen arautegia onartzea, oinarri filosofikoak adostea, egituraketa-eredua aukeratzea... jo ziren lehentasunekotzat.

Orokorrean, elkartearen oinarriak sendotu nahi dira euskalgintzako eragile nagusiek datozen urteetan gizartea aktibatzeke abiatu duten estrategia herrian ere behar bezala garatu ahal izateko.

## Elkartearen egitura gogoetagai

Atsedenen ostean, arreta berezia jarri zitzaion egiturari. Elkartearen egituraren inguruan gogoeta egin eta etorkizunerako eredua irudikatzeke talde-dinamika sortzailea egin genuen; elkarteko organigrama eta aginte-guneak finkatzeko iritziak partekatuz.

## Berbalagunen irteera Pagoetako parkera

Domeka honetan, Berbalagunek irteera antolatuta dute Pagoetara. Goizeko 10:00etan aterako dira eta 11:00etan Iturraran parketxeke erlategia bisitatuko dute. Erlauntzen egitura eta antolaketa ikusi eta erleen bizimodua ezagutzeko aukera izango dute. Ondoren, lorategi botanikoan paseatu eta Iturraran baserriko museoa ikusiko dituzte.

## Herri Urratserako autobusa

Maiatzaren 14an, Iparraldeko ikastolen aldeko jaia egingo da Senperen. Pil-pileanek autobusa antolatuko du bailarako gainerako euskara elkarteekin. Izena emateko deitu 943751304 telefonora edo idatzi, pilpilean@pilpilean.eus helbidera.

## “Ekimen euskaltzalearen historia” erakusketa

Apirilaren 4tik 8ra bitartean, Pil-pileanek antolatuta kiroldegiko erakusketa-aretoan ikusgai izango da “Ekimen euskaltzalearen historia Soraluzen” erakusketa.





# badira, ikasten dihardutenak

TESTUA ETA ARGAZKIAK: EGOITZ UNAMUNO



Goizeko taldeko ikasleak euskaltegian.



Arratsaldeko taldeko ikasleak AEKren euskaltegian.



Aisa ikastaroko ikasleak euskaltegian.



Astelehen goizetako berbalagunak Txokoan.



Eguen iluntzeko berbalagunak Txokoan.



Eguen iluntzeko berbalagunak Txuriritxun.

Badira batzuk euskaraz ikasten eta praktikatzen diharduten soraluzetarrak; Euskaltegian (30), Aisa ikastaroan (12), Berbalagunen (26) edota Auzokon (7) izena eman dutenak. Motibazioak askotarikoak dira: lanerako behar dutenak, harremanak euskaraz izateko...

Eta ezinbesteko bidelagunak dituzte aldamenen: irakasleak, dinamizatzaileak edota bolondresak. Herritar asko ari dira prestatzen lehen berba, eta bigarrena, eta hirugarrena euskaraz egiteko. Prest al zaude zu ere? Ekin ba!



an.



Iluntzeko taldeko ikasleak euskaltegian.



Martitzen arratsaldetako berbalagunak Edurtzan.



Auzoko egitasmoko taldekide batzuk musika eskolan.

## Arrotzak

Okindegi-gozotegietan saltzen ez diren zortzi elementu daude hemen. Zeintzuk dira?



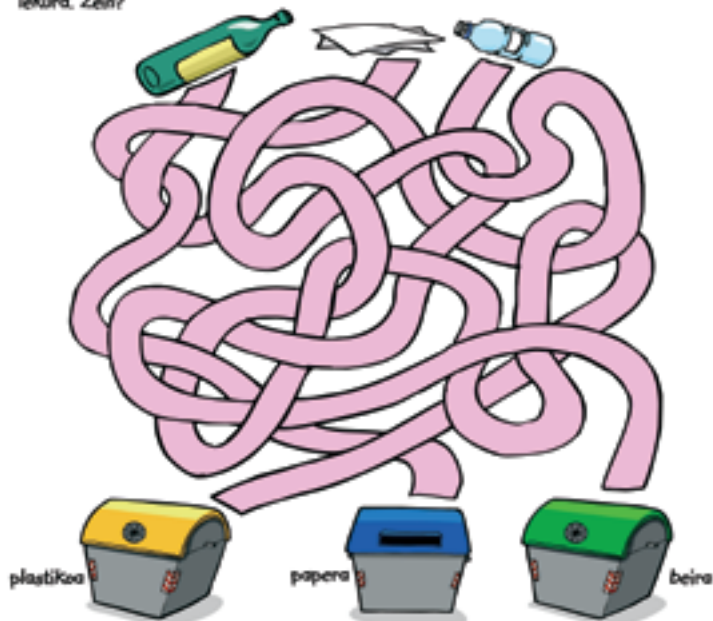
## Handirik txikiarik

Ordena itzazu pampina errusiar hauek tamainaren arabera: handiena lehena izango da eta txikiena seigarrena.



## Bakotzarri berea

Hondakin hauek (kristalezko botila, papera eta plastikozko botila) birziklatu egiten dira baina herretarako ontzi egokian utzi behar dira. Bakarra helduko da behar duen lekura. Zein?



## Itzala

Zein da karramarro hosi dagoen itzala? Bakarra da zuzena.



a



# ISPILUAREN AURREAN

Pelozairien eta ispiluko bere izalaren artean xaspi desberdintasun daude. Zeintzuk dira ?

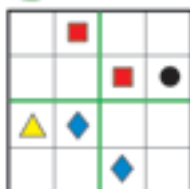


## ELURRETAN

Hauetako biren bat haur bati bi bezalirik ez dira erabiltzeko irudi handierak erabiltzeko. Zeintzuk dira ?



## SUDOKUAK



Osoa bi sudokuentako leku zuriak, botean figura geometrikoak marraztuz eta besteak zerbait idatziz (letrik 4ra). Gogoratu elementu bakoitza behin bakarrik erabili daitekeela zutabe, lerro eta eren berde bakoitzeko.



Soluzioak  
[plazanbazan.eus/kioskoa/soluzioak](http://plazanbazan.eus/kioskoa/soluzioak)

## Plazentzia, zulo?

Betidanik jakin dugu gure herria zuloa dela; batzuentzat, ipurtzuloa eta besteontzat, zilbor-zuloa. Nola edo hala, zuloa beti zulo; toki umel, ilun eta zikina. Herritarron pentsaera kolektiboan, sakon zizelatutako ideia dela ezin dugu ukatu.

Mendiz inguratuta gaude, bueltan-bueltan pareta altuak ditugu. Bertatik ur mordoa datorkigu baita ibaitik ere, beraz, hezetasun handia daukagu eta inguru umela da.

Iluntasunaren ardura, aldiz, ez da mendiena bakarrik; mendietan landatuta dauden pinu beltzena baizik; neguko egun motzetan, eguzkia oso behean dabilenean, 5m ko pinuek 10mko geriza luzea dute; etxe askotan arratsaldeko lauetatik aurrera argiak piztu beharra izaten dugu. Gusturago ordainduko nieke gure baserritarrei kilowatiotan erregalatzen dihardugun dirua; kutxa polita egiten du Iberdrolak geriza luzeen kontura, pinadiengatik jabeek jasoko dutenaren etekina baino dezente handiagoa!

Zikinkeriak ere, zulo izaerari gogor eusten lagutzen digu. Txakur kakek, kontenedoreen inguruko zaborrek, txixa usainek, erortzearen dauden etxeek, pintada zatarrek, txabolek, ibaiko plastikoez, Embalajes Ansola, SAPA... eta hortan, denok daukagu erantzukizuna, beti txukunak izaten, eta, noizbehinka, zikinak direnekin zorrotz jokutzen. Nork bere eran, baina bai, salatu behar ditugu.

Plazentzia zulo bat dela esateak edo sinesteak kaltetu egiten gaitu; batez ere, ideia horrek berarekin zikinkeria eta iluntasuna dakarrelako txertatuta. Normalizat jotzen dugu toki ilunetan narraskeria egotea. Ba ni ez nago sineskeria hori onartzeko prest, nire ingurua argia eta garbia nahi dut, nire herria ez da zulo bat, Soro luze bat baizik. Eta zeurea?

**Nerea Orbea**

## Eskerrik asko!

Soraluzeko Sare Herritarraren izenean, eskerrak eman nahi dizkiegu, egunotan euskal preso,

iheslari eta deportatuaren giza-eskubideen aldeko mugimenduari lagundu diozuen soraluzetar guztioi. Hainbat diru dohaintza eta 28 bazkide berri egin ditugu herrian, eta Euskal Herri mailan, lortu dugu 40.000 euro jasotzea. Ez da nahikoa Guardia Zibilak konfiskatutako 104.000 euroek eragindako zuloa estaltzeko, baina laguntza horrek ilusioa eta indarra ematen digu pertsona guztien giza-eskubide alde lanean jarraitzeko. Eskerrik asko benetan! Datorren martitzen arratsaldean batzar irekia egingo dugu antzokian 2017rako proposamenak elkartrukatzeko. Gonbidatuta zaude.

**Iraultz Arluziaga, Ramon Argarate, Jagoba Zubiaurre, Koldo Heriz, Egoitz Unamuno eta Amagoia Ostolaza.**

**Bidali gutunak aldizkaria@pilpilean.com helbidera**

## Euskara hautatzea

Euskal hiztun guztiak – euskara baizik ez dakiten ume batzuk izan ezik – elebidunak dira; euskaraz gain, beste hizkuntza bat ikasi dute. Euskaraz egitea hautua da, eta batzuk hautatzen dute.



**Mikel Oregi**  
18 URTE

Nik etxean jaso dut euskara. Nire adineko jende gutxi egiten du euskaraz, baina badira gutxi batzuk euskaraz gehiago egiten dutenak. Haiekin euskaraz egiten dut nik ere. Duela urte batzuk kantuak idazten hasi nintzen, tartean, rap letrak. Gaiaren edo momentuaren arabera, euskara edo gaztelera aukeratzeko dut. Euskarazko rapean, nire erreferentzia nagusia Glaukoma taldea da.



**Esti Gil**  
38 URTE

Nik umetan ikasi nuen euskaraz, Herri Eskolako B erudian. Ikasketak erdaraz egin nituen, baina praktikan familia euskalduna egokitu zitzaidan, eta euskaraz egiten zidaten. Haurdun geratu nintzenean oso garbi neukan umeari euskaraz egingo geniola beti, bere ama hizkuntza euskara izan zedin. Halaxe egiten dugu, eta oso harro nago. Nik ikasten jarraitu nahi dut, nahi bezain ondo espresatzeko gaitasuna eskuratu arte.



P.G.



**Cari  
Rascon**  
58 URTE

Nire gurasoak Valladolidetik etorri ziren eta nik ez nuen euskararik jaso etxean. Umeak Ikastolan hasi zirenean hasi nintzen ikasten. Zortzi urte eman nituen AEK euskaltegian eta oroitzapen zoragarriak dauzkat; antzerkia eta beste hainbat kontu lantzen genituen-eta. Orain, norbaitek euskaraz egiten didanean, neuk ere egiten diot, eta errainarekin, esaterako, euskaraz egiten dut beti.



**Iñaki  
Quintanilla**  
65 URTE

Ama murgiakoa nuen eta aita barakaldokoa. Ez zekiten euskaraz. Legutioko amamak bazekien euskaraz, baina amak, gerrako kontuak zirela-eta, ez zuen ikasi. Nik jubilatuta nintzenean heldu nion serio euskarari, konbertsazioetan ondo desenbolbitzeko gogoia nuelako. AEKn ibili nintzen eta Berbalagunen jarraitzen dut. Orain, lagunartean euskaraz egiten dugu beti, eta gustura nago.



**Oskar  
Elizburu**

## Hizkuntzaren ilusionistak

Euskaldun bat lotuta dago euskararekin eta euskal komunitatearekin eta, batek, ilusioz, parean duen bati lehen hitza euskaraz egiten dio.

Baten ardura da zabaltzea hori egitea garrantzitsua dela, euskaldun izateko bidean dagoen batekin.

Euskal Herritar den batentzat inportantea da Euskara existitzen dela ikustea eta berezko hizkuntza batez komunikatzea normala dela herri baten.

Hizkuntza komunitate bateko partaideok gurea dugu batera eta bestera zabaltzeko ardura.

Txoko intimo batetik hasi eta hiri moderno bateraino hedatu behar dugu, gogoz; lagun batengandik hasi eta ezezaguna den batenganaino, euskara denon ahotan izan arte.

Bat guztiak batuta batzuk handi bat osatuko dugu. Hizkuntza baten alde egitea guztion alde egitea da, hizkuntza guztiek bere lurraldean eroso izateko eskubidea dutelako.

Gurean Euskarak batuko gaitu mundu anitzago baten bidean.

Egin bat Korrikarekin, hizkuntza-berdintasunaren aldeko ekimen erraldoiarekin; *izan zaitez euskararen ilusionista!*

# Elikadura osasuntsuaren bidean

Hogeita hamar lagunetik gora batu dira Gaztetxeko makrobiotika ikastaroan. Martxoan zehar, elikagaiak era osasungarrian prestatzen ikasi dute.

ARGAZKIAK ETA TESTUA: **GAIZKA AZKARATE**

Tripa-festa ekimenak antolatu du sukaldaritza makrobiotikoaren ikastaroa. Ekimen horrek afari beganoa antolatzen du hileko azken barixakuetan, Gaztetxean. Isun bat ordaintzeko helburuarekin hasi ziren orain dela zenbait urte, baina, ondoren, herritarren artean zuen harrera ona ikusita, jarraitzea erabaki zuten. Antolatzaileen esanetan, ez da kasualitatea makrobiotika ikastaroan horrenbeste lagunek izena eman izana: "Gizarte konturatzen ari da gaur egungo elikadura motak ez duela osasuna bermatzen, eta hori da afari beganoaren eta ikastaroaren arrakastaren arrazoia, jendeak elikadura osasuntsua prestatzen ikasi nahi du". Ikastaroa praktikoa izatea zen helburua. Hori dela-eta, ikastaroaren lau saioretan sukaldean jardun dute. Egun bakoitzean elikagai edo jatordu bat prestatu dute: zerealak, lekaleak, barazkiak eta gosariak. Olaiaren esanetan elikagai horiek dira osasuntsuenak: "Modu osasuntsuan jateko, elikaduraren oinarriak landare jatorrikoa izan behar du. Askotan, produktuok oso ondo ezagutzen ditugula uste arren, eurak dira ezezagunenak".

## Luze bizitzeko filosofia

Olaiak azaldu digunez, makrobiotikak ekialdeko filosofian du jatorria, besteak beste, Tahoismoan. Kontzeptua Japonen sortu zuten eta George Osawha japoniarra izan zen Europara ekarri zuena. "Makrok esan nahi du handi, eta biotikak bizitza; ondorioz, makrobiotikaren definizioa da: bizitza luzerako bidea". Bizitzeko filosofia horren ardatza elikadura zaintzea da: "Ezinbestekoa da jakitea gure gorputzak zer behar dituen eta elikagai bakoitzak norberari zelan eragiten dion". Makrobiotikaren gakoetako bat norbere gorputza ezagutzeko denbora hartzea da: "Gorputzari entzun eta gure beharrak zeintzuk diren identifikatzen ikasiko dugu, eta, horrela, behar horiek asetzeko behar ditugun elikagaiak aukeratzen jakingo dugu. Helburua zoriotsu bizitzea da, osasuna zainduz eta naturarekin bat egiten ikasiz". Horretarako, garrantzitsua ei da nork bere buruaren kontzientzia izatea: "Kontzientziak gidatzen du elikadura, burua, pentsatzen duguna, esaten duguna, egiten duguna, eta, oro har, bizitzeko modua".



Olaia Blanco ikastaroaren une batean.



**Axlor  
Elortza**

Etxian asko sukaldatzen dut eta aspalditik neukan elikagaiak modu osasuntsuagoan prestatzen ikasteko gogoia. Ikastaro baten bila nebilen eta plaentxia.eus-en Gaztetxekoaren berri izan nuen. Nire helburua etxean sukaldatzen ditudan platerak modu osasuntsuago batean prestatzen ikastea zen eta orain ikasitakoa praktikatzeko dihardut.



**Sandra  
Mugerza**

Tripa-festa antolatzen dugun lan-taldetik interesa zegoen sukaldaritzan makrobiotikoari buruz ikastaro bat antolatzeko. Ezusteko handia izan da ikastaroak izan duen harrera. Ez genuen uste horrenbesteko interesa piztuko zuenik eta oso pozik gaude. Etorkizunean ere gaia lantzen jarraitzeko asmoa daukagu.



**Idoia  
Aldazabal**

Azken barixakuko afari beganora joateko ohitura daukagu lagunok eta hiruk eman genuen izena ikastaroan. Jari eta jan egitetik prestatzen ikasteko gogoak bultzatu gintuen. Elikagaiak gure gorputzean nola eragiten duten eta zertarako balio duten ikasi dugu. Esperientzia oso ona izan da eta ikasten jarraitzeko gogoarekin geratu naiz.

# Olaia Blanco Azpiri (1981)

## "Nire kasuan, makrobiotika da zoriontsu bizitzeko hartu dudana bidea"

Olaia Blanco Azpiri sukaldaritza eta nutrizio sailletako arduraduna da Egoitz Garro osasun eskolan. Eibartarra da, baina azkenen urteotan Azalietxo baserrian bizi da, Txurruka auzoan.

### Nola ezagutu zenuen makrobiotika?

Duela 15 urte inguru izan zen. Eibarko gaztetxean Jexux Larretxeak, makrobiotikan adituak, hitzaldi bat eskaini zuen eta han piztu zitzaidan interesa. Proba egin nuen hamar egunetan garbi jaten eta oso denbora laburrean ikusi nituen emaitzak. Hurrengo urteetan, irakurtzen eta gorputzaren beharrak era orekatu batean asetzeko ahalegina egin nuen. Orduan, hasi nintzen gorputza osasuntsu sentitzen eta hegoak atera zitzaizkidan (barreak).

### Zer da makrobiotika?

Nork bere osasuna eta naturarekiko harreman osasuntsua izatea, naturarekin bat eginik egotea. Elikadura hutsa baino haratago doan zerbait da, barne lanarekin lotuta doana. Nire kasuan, makrobiotika da zoriontsu bizitzeko hartu dudana bidea.

Niretzat ezinbestekoa da ahoan sartzen dugun hori nondik datorren jakitea. Nahiz eta jaten dugun guztia integrala izan, ez badakit nondik datorren, elikagai horrek ez dit balio. Tofuzko Nuggets-ak ez dira osasungarriak.

### Elikadurari dagokionez, zer dio?

Garrantzitsua da jakitea elikagai bakoitzak nola eragiten digun gorputzean, eta hori kontuan hartuta, gure beharrak asetzea. Dieta landare jatorriko elikagaietan oinarritzen da, eta gakoa da jaten duguna bertako produktua, integrala eta tratamendu kimikorik hartu gabekoa izatea. Nik ez dut "superalimentuetan" sinisten.



## "Orduan, hasi nintzen gorputza osasuntsu sentitzen eta hegoak atera zitzaizkidan"

### Badago debekurik?

Ez zaizkit debekatu gustatzen. Nire ustez norberak bere gorputza modu orekatu batean asetzeko modua topatu behar du. Gerta daiteke gaixorik zaudelako elikagai jakinen bat ezin jan ahal izatea, baina gainerakoan ez dago mugarik.

### Zergatik dago dieta zorrotz bat denaren pertzepzioa?

Duela urte batzuk, era horretako dietak, batez ere, gaixorik edo arazoren bat zuten pertsonak egiten zituzten. Gaur egun, perfila aldatu egin da eta eguneroko bizimoduan erabiltzen dira. Edertasunaren eta argaltasunaren bilaketa itsuak eraginda ere bai, batzuetan, baina hori ez da makrobiotika.

### Zergatik da interesgarria makrobiotikaren berri ematea?

Nire helburua da guztiok jakitea saltzen dizkiguten elikagaiak zer diren eta nondik datozen; ondoren, bakoitzak askatasuna izan dezan aukera egiteko. Uste dut gaur egungo elikadurak ez diola osasunari begiratzen, ekonomiari baizik. Enpresa handiek irabazten duten bitartean, pertsonok naturarekiko harremanean eta modu osasuntsu batean bizitzeko aukera galtzen dihardugu. **Nondik hasi aldatzen?** Ezinbestekoa da bizitzako momentu batean, zerbaitek bultzatuta, aldaketa bat egiteko gogoia izatea. Ondoren, gomendatuko nuke informatzea, hainbat bide daudelako, beharren arabera aukera daitezkeenak. Jarraian, garrantzitsua da formakuntza jasotzea eta bakoitzak bere erritmoa markatzea.

**ELIZPE HORTZ KLINIKA**



Zure gertuko hortz klinika, punta-puntako teknologikoa lan egiten dugu. Cad-Cam sistema berrizalea erabiltzen dugu.

Elizburu, 3 behea  
SORALUZE  
Tel: 943 75 25 67  
e-mail: elizpe.h@gmail.com

Ordutegia:  
Astelehenetik ostiratera  
10:00 - 13:00 eta 16:00 - 20:00

**JUAN MARI ARIUANDEGIA**

Amin freskoak  
Etxera eramateko zerbitzua  
Enkarguak hartzen ditugu

943 75 24 40  
MIRKATU-PLAZA



**ALKARRI**  
elkartas

www.alkari.org  
alkari@elkartas.org 627 75 157

• Batzaitasun prestakuntza eta aholkularitza  
• Ego-berria proiektuak egitea eta egoera zehaztea  
• Ego-berria proiektuak eta berritze programen jarraitze  
• Sare eta kultura proiektuak abiatze pertsonalitateak

**EDURTZA taberna**

Ogitarteak, razioak, hamburgesak, pinboak eta pizzak  
Patata txoritik egiten dira enkarguz



Santa Ana 18  
Tel. 943 75 13 83

**IZAGUIRRE**  
Igeltzeritza

Eraikin berriak • Kalitateko emaitza  
Erreformak • Era gutxitako igeltzeritza

50 urteko esperientzia - 610 638 913 - 649 867 289




**Hortz klinika**

27 urteko esperientzia

Isular Alamo  
Molde-Iturburukalea  
K.Z. 20000404

Kalea Guztien  
Ostirakalea  
K.Z. 49301348

Itxir: gizona sistema, osatutako sistema, pinbo fresko eta mugimendu, odontopediara, ortodontia, epantak, estetika...

Enbatal 1 - Tel: 943 75 16 13



**Wendata**

Enkarguak egiten dira  
Eramateko prestakuntza da  
Itxir berrizaleak enkarguz

Tel.: 943 25 74 52 / 650 75 42 60




**KLB6**

Kalebarren 6  
943 57 24 28  
Itxir-eta-nekean  
mugimenduak

Agua Joma  
MILANO  
EUNIZ  
VERO MODA



**Kontulan**  
Aholkularitza  
ABOKATUAK

Errenta, zitargenak, Administrazioa, Inak  
Trafikoko burutzak Lan-arloko aholkularitza  
Enpresen kontuzio/Idozkizioak Kontabilitateak

Santa Ana 13 - 1. era. 20590 Sorluze  
Tel. 943 75 17 80 / Fax 943 75 01 82



**TXURRUKA JATETXEA**

Sukalde tradizionala  
Eguneko menua  
Asteburuetako menu berezia  
Karta  
www.txurruka.com  
Tel.: 943 75 15 81



sutarako egurra salgai  
pago-egurra, haritz-egurra...

**SUMA**  
basolanak

img. 635 75 34 08



**TXOKO KAFETEGIA**

Eguneko menua, razioak, plater konbinatuak, hamburgesak, ogitarteak, gosaria, pizzak...

Kalebarreneko kale kartolan  
Tel. 943 75 17 89

Enkarguak egiten dira



**Armendi Jatetxea**

Sukalde tradizionala  
Eguneko menua  
Asteburuetako menu berezia  
Karta  
Burduntzian erretako bildotsa  
Etxeko Irtoak  
Souffles  
Tel.: 943 75 10 62



**MENDIZABAL**  
okindegia  
Ogia - Prentsa - Gosariak

Astelehenetik ostiratera:  
09:00 - 13:15  
17:00 - 20:00  
Larunbetak eta igandeak  
08:00 - 13:15

Kalebarren 10  
Tel.: 943 75 13 99



Euskalzaletasunaren alde:



# Errugbia, kontaktua eta joku taktikoa gustuko dutenentzat



Arribillaga, Elizburu eta Bengoa kamisetarekin. ARGAZKIA: GAIZKA AZKARATE

1823. urtean, Ingalaterrako Rugby hirian, Weeb Ellis izeneko herritar bat, futbol partida batean, baloia eskuarekin hartu eta korrika joan zen portieriaraino. Arauz kanpoko jokabide horrek ekarri zuen errugbiaren sorrera.

Xabi Bengoak, Jon Elizburuk, Xabi Arribillagak eta Gorka Moyak (argazkian falta da) Eibarko errugbi-taldean jokatzen dute. 39 urteko historia dute eibartarrek eta, gaur egun, *Ohorezko B mailan* lehiatzen da lehenengo taldea. Lauek nabarmentzen dituzte kirol horren balioak: elkartasuna, umiltasuna eta konpromisoa. “Kontaktua berehalakoa denean burua hotz izan behar duzu baloia azkar pasatzeko”.

Gorpuzkera guztientzat aproposa den kirola da eta horrek aukerak zabaltzen dizkio nahi duenari talde baten parte izateko: “Batzuk zelaian metroak irabazteko indarra darabilte, beste batzuek, aldiz, abiadura”.

**Jatera eta edatera gonbidatuta**  
Tradizioa da partida guztien ostean *hirugarren denbora* egitea. Etxekoek otordua prestatzen diete aurkariari eta, berdegunean izandako istiluak albo batera utzita, lagunarte ederrean ematen diote amaiera jardunaldiari.



ARGAZKIAK: FELIX BEITIA

## Futbol 7ko izen-ematea zabalik

Apirilaren 26ra bitartean dago zabalik futbol 7 txapelketarako izena emateko epea, 125 euro ordaindu behar dira eta izen-ematea Arane kiroldegian egin behar da. Txapelketak maiatzaren 20an hasiko dira eta finala uztailaren 22an jokoatuko da. Parte-hartzaileen bilera maiatzaren 3an izango da, 19:00etan, udaletxean.

## Boxeoa apirilaren 8an

Euskadiko boxeoa txapelketako finalen borrokaldiak apirilaren 8an izango dira, kiroldegian. Boxeo-belada 19:00etan hasiko da eta sarrerak salgai daude 10 euroren truke eta interesdunek 607 332 540 telefono zenbakira deitu behar dute. Egunean bertan, sarrerak 15 eurotan salduko dituzte. Antolatzaileak honako hauek dira: Euskadiko Boxeo Federazioa, Neskabox eta Soralezeko Udala.

## Asier eta Iñakiren omenezko txapelketa

Asier eta Iñakiren omenezko 16. pilota-txapelketa jokatuko da aurten. Izen-ematea apirilaren 4ra arte dago zabalik. Ikasle eta langabetuek 10€ ordaindu beharko dituzte eta langileek 15€. Izen-ematea Arranon, Iratxon, Mendatan, Gaztelupen edo Edurtzan egin daiteke eta parte hartzaile guztiei kamiseta bana oparituko zaie. Bikoteen zozketa apirilaren 6an egingo, iluntzeko 19:00etan, Gaztetxean.

**BOLIA**  
TABERNA



Pitxoak, ardoak,  
kombinuak  
Gazte-giroko festa  
Tel: 943 02 95 02

B. Sarasketa, 1 ac **943 12 82 31**

KAFETEGIA OKINDEGIA

**SUTLONDO**

*Kafea, opilat, ogia,  
pintxoak, ardoak...*  
Gazte **EIBARKO**  
**PREZIORIK ONENEKIN!**

LABADEROKUA **Egunero 06.00** etatik  
aurrer

**Etxabe Harategia**

- Etxera eramaten da
- Enkarguak hartzen dira
- Soratuak basamotako produktuek
- Etxeko irigaki eta txistorrak

Etxaburuta 5  
Lezioa, 943 75 20 75

**ION MURGIZU BAKAIKOA**  
**PINTOREA**

amona  
dekorazioak  
industriala

Tel. 943 75 13 24 Mug. 652 77 70 30

*Jasotzen plazarra, bertsitate bertana*

**Batzoki**

egunko merka  
azaburuzan  
kate eta ruoak

ogietatik eta  
hamburgerietatik  
enikago bereak

Denbela eta  
lagun onak  
baitarak

Donostia 943 75 20 35

**MABEL**  
ILBAPAINDEGIA

- Bizarrentzako keratina  
tratamendua
- Depilazioa
- Be-sustrairik gabeko  
permanentes
- Makilajia
- Manikura  
erdiraunkorra
- Solariuma

Erratzal 1  
Tel.: 943 75 14 89

**KM design**

KIRA MUNTATZAK

943 75 00 85

km.muntatza@yaho.es  
www.kmdesign.es

Pol. Amilaga 5  
BERGARA

- Diseinuetan Fabrikazio lanak
- Sukaloak
- Horma-arnatuak
- Logelak
- Zonak
- Ateak...
- Arretzeria lanak oro har
- Instalazioak



**Javier Alberdi Harategia** Ramon Lizarazu usurbildarrari eskualdatzera goazen honetan, eskerrak eman nahi dizkizuegu zinez, ibilbide honetan guran konfiantza izan duzuen bezero eta lagun guztiei.

Esker onez

**Javier eta Ester**



## "Irakurri, gozatu eta oparitu" egitasmoa irakurleendako

"Irakurri, gozatu eta oparitu" egitasmoa martxan jarriko da. Egitasmoak hiru pauso proposatzen ditu: 1. Udal liburutegiak utzitako euskarazko liburu bat mailegutzan hartu eta etxera eraman irakurtzeko. 2. Irakurritakoan liburutegira bueltatu eta han irakurketa-fitxa erraz bat bete. Liburutegiko arduradunak emandako erosketa-txekea jaso, %35eko beherapena eskaintzen duena. 3. Azkenik, erosketa-txeke horrekin euskarazko liburua erosi

ahal izango da herriko bi liburutegietatik: Iratxo Gozotegian edo Gabolatsoko Estankotan.

Egitasmoa Pil-pilean Euskara Elkarteak bultzatu du Udalarekin elkarlanean. Helburua da soraluzetarren artean euskarazko irakurzaletasuna eta liburuaren kontsumoa bultzatzea. Euskal Herriko beste 51 herritan ere antolatu dute egitasmoa Euskaltzaleen Topagunearen bitartez.

AZKEN EGUNA: Maiatzak 31.

## Adurtza otxotearen kontzertua erabakitzeke eskubidearen alde

Zapatuan, Gasteizko Adurtza otxoteak (hamairu gizonetako osatua) emanaldi berezia eskainiko du Antzokian. Ezoziko Ama abesbatzak *Gure Esku Dago* ekimenarekin elkarlanean antolatutako ekimena izango da, maiatzaren 7ko galdeketaekin bat eginez. Errepertorioa hamabost

kantuk osatuko dute, gehienak euskarazkoak: Goizian argi hastian, Kantaberri, Goizeko Izarra... Amaieran, Ezoziko Amako kideak tablatura igoko dira eta elkarrekin *Gure Esku Dagoren* kantua interpretatuko dute. Emanaldia arratsaldeko 20:00etan hasiko da, Antzokian.

## Jai Batzordearen bilera

Martitzenean Santiago-Santa Ana jaiak antolatzeko lehen bilera egingo du jai-batzordeak. Bilera arratsaldeko 19:00etan egingo dute udaletxeko batzar-aretoan.

## Udaberri kontzertua

Datorren eguaztenean, Musika-eskolak Udaberriko kontzertua eskainiko du Herri Antzokian. Iragarri dute abesbatza, konboa, hainbat instrumentu eta bestelako "sorpresaren bat" ere izango dela. Emanaldia arratsaldeko 19:00etan hasiko da.

## Euskarazko irakurleen kluba

Astelehenean batuko da Miren Gorrotxategiren "33 ezkil" liburua komentatzeko. Hitzordua arratsaldeko 7etan izango da, udaletxean.

## 100 metros filma

*Ostegunetako pelikularik* zikloaren barruan proiektatuko da Marcel Barrena zuzendariaren *100 metros* filma. Eguenean, iluntzeko 9etan, Antzokian.



## Ortuko lanak udaberrian



**Roke  
Akizu**  
NEKAZARIA

Urtebete inguru da barazkigintzan hasi nintzela eta gustora nabil. Erabaki nuen nere bizitzako denboraren zati handi bat lurra lantzeari eta baserriari eskaintzea, eta horretan dihardut.

Nekazaritza Ingeniaria naiz ikasketaz; hala ere, aitortu behar dut orain arte ez nuela esperientzia handirik lurra lantzen; etxean gurasoei lagundu izan diedanean ikasi dudana, besterik ez. Baina badihardut ikasten; hilabeteotan nekazaritza ekologikoaren gaineko ikastaro bat egiten dihardut-eta, Fraisoako nekazaritza-eskolan. Udaberria heldu da eta barazkiak landatzeko sasoa da.



Eguzkia hasita dago lurra berotzen eta bizitza esnatzen hasi da. Iazko urriaren amaieran sartutako idarrak, porruak eta berakatzak ditut negutegian, eta kanpoan, patata eta kipulak sartuta dauzkat dagoeneko. Laster, azenarioa ereingo dut.

Dena ekologikoan. Lan gehiago ematen du, baina satisfakzioa ere handiagoa da.

Gomendatzen dizuet ortuan jardutea.

### LOREZAINZA



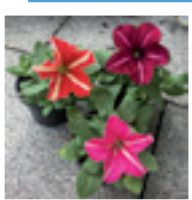
**Naiara  
Elgeta**  
BELARRAK  
LORADENDA

### Balkoiak apaintzeko lora aproposak

*Geranioak, petuniak,  
surfiniak eta alegria  
ginearra*

Udaberria etxeko balkoietan loreak landatzeko urtaro egokia da. Martxoa eta apirila inguruan landatutakoak udara heltzearekin batera ematen duelako lorea. Balkoiak apaintzeko erabilienak kolore biziko loreak eta lorontzitik beheruntz edo goruntz irtetzen direnak dira. **Geranioak** kolore

bizi eta erakargarriko loreak ematen ditu. Udaran ematen du lorea eta gogorak dira. **Petuniak** lore kopuru handia ematen du eta goruntz hasten dira. **Surfiniak**, berriz, landare zintzilikarioak dira eta udazkena iritsi arte irauten dute haren loreek. Kolore biziko lore handiak ematen ditu. **Alegria Ginearra**, azkenik, urte osoko lorea da eta ematen duen lorearekin mataza handiak sortzen ditu. Negua heltzean etxe barrura sartu eta ondo irauten duen landarea da.



### NEKAZAL HORNIGAIAK



**Belaitz  
Hornigaiak**

### Hazi, landare eta ongarri ekologikoak

Iazko azaroan, agiri fitosanitarioa eskuratzeko ikastaroa antolatu genuen herrian; legez, pozoi moduan erabiltzen diren produktuak erabili ahal izateko prestakuntza behar baita. Urte hasieran herriko eta herritik kanpoko hogeitik gora lagunek jaso zituzten agiriak. Hala ete, gure helburua, etorkizunean produktu ekologikoetarako trantsizioa bultzatzea da.

Zorionez, gero eta indartsuagoa da nekazaritza eta lorezaintza ekologikorako joera, eta Belaitzek ere, herrian apustu

hori sendotzen laguntzeko, orturako eta lorezaintzarako hainbat produktu ekologiko ditu salgai: hazi ekologikoak, ongarriak, landareak... Gure gogoia da etorkizunean, gero eta gehiago ekologikorantz egitea, eta ahalegin horretan jarraituko dugu.





Erregetxe zaharraren erreplika, Oscar Perezek egina. ITURRIA: SORAPEDIA.EUS

# Erregetxe zaharra, Errabalen



Erregetxea entzutean, Plaza Zaharraren gainaldean dagoen aparkalekua datorkigu gogora, edota hantxe zegoen eraikin handia. Baina haren aurretik izan zen beste Erregetxe bat ere, Errabal kalean.

1573. urtea zen, Felipe II.a zen errege. Armagintzaren sektorea zabaltzen ari zen, eta gremioen arteko elkarlana ugaritzen. Hala, armagintzan ari zirenek elkargo bat osatu eta “Placencia herriko gerrarako suzko arma eramangarrien eta arma zurien lantegia” sortu zuten eta eraiki zuten armak aztertu, probatu eta bidaltzeko biltegia, errege-ministroen bizileku eta guzti.

Armak Altzolaraino gurdiz garraiatzen zituzten eta handik ibaian behera alatan (gabarra modukoak) jaisten zituzten Debaraino, ondoren itsasoz garraiatzeko.

### **Herria hipotekatu berria egiteko**

Dirudienez, hasieran Uribarri dorretxea erabili zuten eraikin modura; errepide ondoan zegoen eta beste aldean iturria eta aska handia zituen, mando eta

gainerako garraio-animaliendako. Etxea txiki geratu eta handitzeko lanak egin zituzten. Baina ibaiaren hezetasunagatik armak hondatu egiten ei ziren eta ufalen eta lur jauzien eraginez, eraikina egoera txarrean geratu zen. 1803an Miguel Antonio de Jauregik beste proiektu bat prestatu zuen: Plaza Zaharraren gainaldean bigarren Erregetxea eraikitzea. Milioi bat erreale pasatxoko aurrekontuarekin, herri guztia hipotekatuzuten: etxeak, baserriak, basoak, errota, olak...

Erregetxe zaharraren bigarren anplazioa eraitsi ostean, gaur egun, Uribarri dorretxeak eta lehen luzapenak zutik diraute, eta eraikinak orduan baino bi solairu gehiago ditu. Gainera, 1997ko urriaren 30ean, Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkarian balizko arkeologia gune moduan izendatu zuten. Erregetxe Zaharraren berreraikuntza egin du Oscar Perezek eta ikusgai dago bideo formatuan Sorapedia.eus-en.



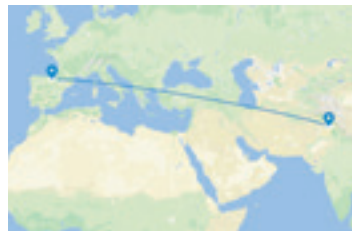
Erregetxe zaharra, sotoko solairua.



Erregetxearen etxaurrea (Florencio Joseph Lamot 1756).

# Qasim Abbas

## Pakistanetik Soraluzera



TESTUA: EGOITZ UNAMUNO  
ARGAZKIA: OIER LARREATEGI

31 urte ditu eta Pakistango Gujrat hirikoa da jatorriz. Hainbat hizkuntza dakizki: urduera, penjabia, ingelesa, gaztelera eta euskara zerbait. Bizitza hobe baten bila etorri zen Europara.

### Zelakoa izan zen bidaia?

Oso gogorra. Hiru urte egin nituen bidaian. Hainbat herrialde pasatu nituen: Turkia, Iran, Albania, Montenegro, Serbia, Hungaria, Austria, Italia, eta azkenik, Espainia. Lehenik Bartzelonara joan nintzen eta, ondoreen, Soraluzera.

### Zer dela-eta aukeratu zenuen Soraluze?

Eibarren bizi den lagun batek esan zidan hemengo jendea atseгина zela eta leku lasaia zela bizitzeko.

### Zer moduz bizi zara hemen?

Ondo. Gaztelerez ikasten dihardut EPAn, eta euskara pixka bat. Hiru urte egin ditut hemen eta lana bilatu nahi dut, baina lanerako paperak eskatzen dizkirate eta paperak lortzeko kontratua.

### Zer moduz moldatzen zara euskararekin?

Italian esan zidaten oso hizkuntza zaila zela hau, baina niri gustatzen zait. Gainera, hemengo jendeari

## “Kriket talde bat dugu Eibarren, oso sendoa”

asko gustatzen zaio gu euskaraz entzutea. Auzoko egitasmoaren berri jaso nuen EPAn eta, orain, asteartero joaten naiz.

### Zer ekarriko zenuke handik hona?

Frutak eta barazkiak, hangoak munduko onenak dira eta hemen ez dauden produktu asko daude han.

### Eta eroan?

Disziplina eta errespetua. Gure herrian hitzorduak ez dira errespetatzen, eta jendeari eskubideak daukan diruaren arabera onartzen zaizkio.

### Herrian bizi zareten

#### pakistandarrak elkartzen zarete?

Bai, etxean, mezkitan eta kriketean jokatzeko. Talde bat dugu Eibarren, eta partiduak jokatzen ditugu Bergaran, Azpeitian, Ordizian... Oso talde sendoa dugu.

### Zelakoa da harremana herriko jendearekin?

Oso ona. Soraluzeko jendea oso atseгина da. Kalean agurtuak izateak ondo sentiarazten gaitu. Hori bai, zeozer txarra gertatzen denean pakistandarrok susmagarritzat hartzea ez da gozoa.

1. Qasim kriket taldearekin.
2. Jaurtiketa egiten orain bi urteko kirol egunean.
3. Bi herrikiderek.

# Gorputzaren bidezidorretan barna

TESTUA: EGOITZ UNAMUNO  
ARGAZKIAK: FERNAN OREGI ETA MEÑA LASKURAIN

Oier Oregi Unamuno (Soraluze, 1980). Bizitza erdia baino gehiago darama pertsonen gorputzak aztertzen eta minendako erremedioak bilatzen. Herriko jendeaz gain, herritik kanpoko jende asko hurreratzen zaio *Gogortuz* fisioterapia zentrora, tartean, kirolari eta jende ezagun asko ere bai.

Ez da diploma eta agiriak erakutsi zale, kontsultan ez du bakar bat ere bistan. “Zertarako? Titulitis asko dago bazterretan, eta beharrezkoa den arren, titulua izateak ez du ezer bermatzen. Eguneroko lanean erakutsi behar da gaitasuna. Baditut lagunak fisioterapeuta izan barik osteopata eta masajista direnak, eta asko ikasi dut eurengandik”.

Bera Bartzelonan diplomatu zen, *Ramon Llul* unibertsitatean. Hogeita bat urterekin etxera bueltatu zenean, oso garbi zuen ahal bezain azkar kontsulta propioa zabalduko zuela, eta halaxe egin zuen Santa Ana kaleko lokalean.

Kontsultako lana Eibar futbol-taldeko fisioterapeuta lanarekin uztartu zuen, eta horrek aukera eman zion kirolarien artean izena hartzeko. Orduetik disziplina askotako kirolariak pasatu dira Oierren kontsultatik: futbol jokalariek, pelotariak, mendiko korrikalariak, eskalatzaileak, aizkolariak, piraguistak... Eta baita bertsolari eta pianista ezagunen bat ere. Klausurako hiru monja ere bai, 90 urte ingurukoak, hilero.

“Jende ezagunak prestigioa ematen du, baina beste alde batetik,



jende askok pentsatzen du kirolariekin bakarrik egiten dugula lan, eta hori ez da horrela. %40 inguru goi mailako kirolariak dira, beste %30 kirola afizio dutenak, eta

gainerako %30a lanpostuagatik edo adinagatik arazoren bat duten pertsonak izaten dira. Guk denentzako egiten dugu lana. Kirolari profesionalen exigentzia-

- 1- Joxe Mari Olasagasti aizkolariarekin.
- 2- Eibarko jokalar batekin, entrenamentu baten ostean.
- 3- Gasteizen mediku eta fisioterapeutei hitzaldi bat ematen.
- 4- Jota Peleteiro futbol jokalararekin.



**"Jende askok pentsatzen du gurea kirolariendako zentroa dela, baina hau edozeinendako da"**

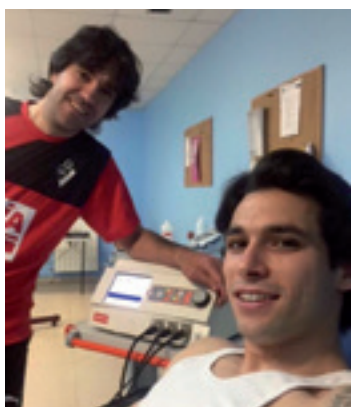


**"Kirola neurri egokian egin behar da osasuntsua izango bada"**

maila oso altua da, euren bizimodua horretan jokatzeko dutelako, baina baita kontratua zalantzan daukan eta bajaran dagoen langilearena ere."

Gogortuzen erabaki ei zuten mutuekin lanik ez egitea: "Mutuekin oso gutxi ordaintzen dute, eta horrek behartzen zaitu ordubeteetan sei-zazpi pertsona tratatzera, eta hori ez da bidezkoa. Oso erraza da momentuan mina kentzea, baina behar bezalako lanik egin ezean, handik denbora batera berriz azalduko da. Guk kalitatearen aldeko apustua egin dugu".

Jendeak gorputza eta osasuna zaintzeko lehen baina joera handiagoa daukan galdetuta, aurpegia zimurtu du, eta kirolarekiko obsesioaz ohartarazi nahi izan du: "Gizartea pasatu da juerga eta drogekin gehiegikeriak egitetik, kirolarekin egitera. Lehen afariak ziren, eta orain 40 kilometroko korrikaldiak, ze 10ekin ez da nahikoa. Kirola egiteko kultura hori gero eta zabalduago dago, eta hortik etortzen dira lesio asko. Kirola neurri egokian egin behar da osasuntsua izango bada".



Tendinitisak, gerriko minak, zerbikaletakoak eta estresa ei dira tratatzen dituzten gaitzik ohikoena. Askotariko tratamenduak erabiltzen dituzte, esaterako, estresa akupulturarekin tratatzen dute, eta beste gaitz batzuk, beroarekin. Aurrerapen teknologikoak garrantzi handia izan omen du efikazago izaterako orduan: "Guk terapia inbasiboa erabiltzen dugu eta ekografoari esker ikusi dezaket lesioa non dagoen eta non ari garen eragiten". Hala ere, gero eta garrantzi handiagoa ematen ei zaio pazientearekiko harremanari. "Azken tendentzia da Australiatik datorren 'no hands', pazienteari entzutearen garrantzia azpimarratzen du, horrela diagnostikoaren erdia atzeman daiteke-eta".

Gustora dago egiten duen lanarekin: "Nire lanak jende asko ezagutzeko aukera ematen dit, eta ez dago minerez zegoena sendatu dela entzutean sentitzen den satisfakzioa eta poza bezalakorik". Lanaren alderik txarrena omen da jendeari beti garaiz erantzun ezina. "Ezin helduta ibiltzen gara, baina ahalegin berezia egiten dugu urgentziei lehenetsua ematen".

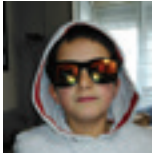
Azken aldian, profesionalki jaso duen aitortzarik handiena, berriz, Eibar futbol-taldeak eman dio: "Lehen mailara igo orduko, jakinarazi zidaten nirekin kontaktatu zutela eta hori nire lanarekiko aitortza moduan jaso dut". Orduetik, Eibar futbol-taldeko aholkulari moduan jarduten du, astean bi egunetan.

ZORION AGURRAK



**Ana Fernandez Rascon**

Martxoaren 22an, 6 urte. Zorionak! Etxekoan partez.



**Oier Cid**

Martxoaren 23an, 7 urte. Zorionak txapeldun, segi horrela! Muxu handi bat. Etxekuek eta Ibonen partez.



**Amuitz eta Ibai**

Martxoaren 17an eta 31n, 9 urte eta urtebete. Zorionak eta muxu handi bat! Etxekoan partez.



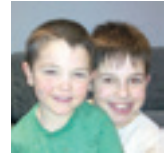
**Amets Uzin**

Apirilaen 3an 4 urte Zorionak etxeko danen partez eta muxu hadi bat.



**Eki Azkorbebeitia**

Apirilaren 11n, 2 urte. Pozez zorutzen zurekin! Segi horren barregarri, maite zaitugu txikito! Etxeko danon partez!



**Naroa Zubiaurre eta Aratz Azkorbebeitia**

Martxoak 4an 11 urte, 11an 4 urte. Zorionak politxok! Muxu haundi bat etxeko danon partez!

KINTADAK



**1928. Urtean jaiotakoak**

Martxoaren 5ean bederatzai emakumezko batu ziren bazkaltzen Armendin.

IRAGARKI LABURRAK

**Ringway pianoa salgai**

Bigarren eskuko pianoa salgai 400 euroren truke. Prezio negoziatzeko prest nago. Interesatuak deitu 647155908 telefono zenbakira.



ESKELAK

XXI. URTEURRENA

**Luis Casares Prado**



1996ko martxoak 24an hil zen.

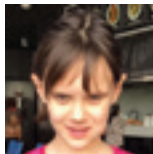
Alaitasunaren iturritik edan genuen elkarrekin oroimenean izango zara zu beti gurekin.

*Etxekoak*



### Iraultza eta Maria Luisa

Martxoak 20 eta 22xan 14 eta 75 urte. Zorion berezixak zuek bixontzat guretako maitasun berezixa zaretelako. Zuengandik jaso dogunak zorionez betetzen gaitzulako. Asko maitxe zaitzuztegu! Patxuak famili guztixan partetik eta batez be Sugar eta Aetz-en partetik!



### Iraultza Diez Rascon

Martxoaren 25ean, 10 urte Zorionak bihotza!! Asko maite zaitugu! Aitatxo eta amatxoren partez.

Zoriontzeko, esker ona adierazteko, jaiotzen berri emateko...

**605 706 086**

(deitu edo bidali whatsapp-a)

**aldizkaria@pilpilean.com**

#### JAIÖBERRIAK



### Eneko Zubiaurre Mendizabal

Martxoaren 27an jaio zen.

#### HILDAKOAK ETA JAIÖTAKOAK

### Jaiotakoak

Yago Plata Zazo  
Eneko Zubiaurre Mendizabal  
Hugo Vaz Gil  
Mohamed Fadell El Mami Iahdih

### Hildakoak

Juan Manuel Merino Aguado  
Maria Victoria Ruiz Santa Eulalia  
Juan Antonio Zabala Morillo  
Justina Martinez Fuldain



**ISOLATU ZURE  
ETXEBIZITZA EGUN  
BAKAR BATEAN,  
OBRARIK GABE.  
AURREZTU  
ENERGIA ETA  
ZAINDU INGURUMENA.  
INBERTSIOAREN  
AMORTIZAZIOA  
2TIK 5 URTERA.**

## Zelulosa - egur zuntza - kortxo birrindua...

Kalegoi 9, behea • 20577 ANTZUOLA | [babestukoop@hotmail.com](mailto:babestukoop@hotmail.com)  
Tel.: 615 76 56 51 - 615 76 56 50 - 943 76 60 89

# BATZUK

20. <sup>ak</sup>korrika

2017ko martxoaren 30etik apirilaren 9ra  
DTXANDIOTIK IRUÑERA

## **Apirilak 1, zapatua**

**MENDI IRTEERA:**

**GURE INGURUKO HISTORIA**

09:00etan Erregetxeko aparkalekuan

10:00etan Aitzolazar aparkalekuan

Ibilbidea: IZARRAITZ EZAGUTZEN

INMA MUGERZA geologoak

gidatuko du.

Izena emateko deitu 943 75 13 04

telefonora edo Pil-pileaneko bulegoan

## **Apirilaren 3tik 8ra**

**ERAKUSKETA:**

**EKIMEN EUSKALTZALEAREN**

**HISTORIA SORALUZEN**

Kiroldegiko erakusketa aretoan

Astegunetan: 19:00-20:30.

Larunbatetan 12:00-13:30.

## **Apirilak 5, eguaztena**

**MUSIKA ESKOLAKO UDABERRI**

**KONTZERTUA**

19:00tan Antzokian

## **Apirilak 6, eguena**

**KORRIKA TXIKIA**

16:00tatik 17:00etara herrian zehar

17:00 **Zirko tailerra**

Zirika Zirkus-en eskutik (4 urtetik

aurrera) Plaza zaharrea

## **Apirilak 7, barixakua**

**KORRIKA SORALUZEN**

• 17:00-19:00 **Umeendako jolasak**  
Kukumixo eta Ludotekaren eskutik

• Ginkana LH 3-4 herrian zehar

• Jolasak HH-LH2 Plaza

zaharrea

• 20:00tan **Kalejira plaza berritik**

Ekarri zure gustoko instrumentua eta

mozorroa eta batu Korrikalejirara!

*Plaza zaharrea txozna egongo da*

*edari eta janariarekin Gure esku*

*dago-k antolatuta.*

• 21:30 **Afari merienda** Plaza

zaharrea. Nahi duenak etxetik ekarri

ahalko du janaria.

• 23:00tan **Beroketa umoretsua**

Plaza zaharrea eta **Kotxe kedada**

**Maltzagara joateko**

• 23:30etan **KORRIKA Maltzagara**

## **Apirilak 9, domekia**

**KORRIKA BUKAERA IRUÑEAN**

Autobusa egongo da.

Izena emateko deitu 943 75 13 04

telefonora edo Pil-pileaneko bulegoan



www.aek.eus  
www.korrika.eus



**SORALUZECO KORRIKA BATZORDEA**

