

TOKIKOM Pil-pilean

Soraluzeko hilabetekaria • 2015eko maiatza • 303. alea

BURU OSASUNA Berba egin dezagun gaiaz

F. Oregi



**HNOS. BENITO
ANAIK**
MUEBLES-ALTZARIAK

Santa Ana, 26 • Tel.: 943 75 20 47

Eskaintza handiak
Sukaldeen proiektuak
egin eta gremioak
koordinatzen ditugu
Galdetu konpromisorik gabe





IES Elgoibar-Arreiturre BHI



Iker Benito Maiztegi

1. Zer ikasketa egiten ari zara? Edo zer ikasketa egin duzu eta zer lan daukazu?
Ingeniaritza Mekanikoa egiten ari naiz eta jada gradu bukaerako proiektuarekin nabil enpresa batean, beraz, hau bukatzean bukatuko ditut nire ikasketak.

2. Zuk Elgoibarko Institutuan egin zenuen Batxilerra. Zein oroitzen daukazu?

Egia esan oso oroitzen onak daukat. Klasera joateko herritik atera nintzen lehen aldia izan zen eta bertan Elgoibarko, Mendaroko, Debako zein Itziarko jende berri asko ezagutu nuen, baita lagun asko ere. Denbora bat pasa da jadanik baina oraindik ere badaukat harremana bertan eginiko hainbat lagunekin.

3. Nolakoa zen bertako giroa?

Giro sana eta gertukoa esango nuke, azkenetako denok ezagutzen baikenuen elkar. Hasieran urduritasun puntu hori eduki daiteke klasean jende ezezagun askorekin hasi behar zarelako, baina bigarren asterako normaltasun osoz egokitzen zara. Gainera klaseko jendea ezagutzeko aitzakiarekin afari batzuk egin genituen eta oso ondo pasatzen genuen, batez ere San Juan Bosko bezalako egunetan, baita egun honen aurretik antolatzen diren ekintzetan.



Mireia Lamariano Nieves

1. Zer ikasketa egiten ari zara? Edo zer ikasketa egin duzu eta zer lan daukazu?
Heziketa Berezia eta Haur Hezkuntzako ikasketak egin nituen Donostian. Gaur egun euskarako klase batzuk ematen ditut eta hezkuntza ez formalean aritzen naiz haur eta gazteekin.

2. Zuk Elgoibarko Institutuan egin zenuen Batxilerra. Zein oroitzen daukazu?

Oroitzapen oso onak ditut bi urte haiena. Gezurra dirudien arren, pozik joaten nintzen klaseara. Herritik ateratzea eta beste gazte batzuekin erlazionatzea oso positiboa izan da. Gelakideekin afari eta parranda piloa egiten genituen. Gaur egun oraindik lagun ditudan pertsonak ezagutu nituen.

3. Nolakoa zen bertako giroa?

Sekulako giroa geneukan bai ikasle eta irakasleen artean; oso gertukoa eta estua. Gelen artean pike osasuntsua zegoen eta ederki pasatzen genuen San Juan Boskon, Euskararen egunean...

Aurrematrikulazioa: Maiatzak 4 tik Maiatzak 14-ra

Informazio Bilera: Maiatzak 4 Soraluze BHI institutuan arratsaldeko 18:00-etan

Telefona: 943 748 397 E-posta: 013431@hezkuntza.net
www.elgoibarbhi.eus



**"Hau da zure unea
eta zure gunea"
ASMATU**

Izena ematea:

Maiatzaren 25etik ekainaren 5era arte


ArmeriaEskola^x
"ondo egindako lana"

**Matrikula
zaitez**

EIBAR

Tel.: 943 203 244

eibar@armeriaeskola.com

www.armeriaeskola.com

Mediku onak eta euskaldunak!

Seguru, askotan, tokatu jatzuela anbulategira juan eta "perdone pero no le entiendo" baten aurrian toreatu bihar izatia. Holakotan, zer egin dozuen aztertu biharrian, gaurkuan tortiliari buelta emon eta osasungintzako beste aldetik natorkizue berbetan. Estrenatu berri doten Medikuntzako tituludun naizen aldetik, esperientzia gutxi daukat ospitaletako eguneroko kontuetan eta, beraz, ikasle bezela izandako esperientzian inguruan jardungo dot.

Oin dala sei urte, medikuntza euskeraz ikasteko hautua egin neban. Nere inozentziagatik, alde batetik, eta EHUK hori saltzen zebalako bestetik, ikasten pasatuko nittuan urte danak euskeraz izango zirala uste neban arren, karrerako lehen erdixa besterik ezin izan dot euskaraz ikasi. Ospitalera salto egin genduanian, euskerazko arloren bat aurkitzia ixa mirari gisa bizitzera pasatu ginan-eta. Urte horietan guztietan, ospitaletako hainbat sailetan zein EHUKo organotan ate joka ibili garan arren, argi ikusi dogu egoera



Garazi Arizaga

"Ikasliak, hala ta be, ikasketa euskaldun baten alde egitteko lanian ibili gara, argi dakagulako gure lanak badaukala zer esanik eta, batez be zer lortzerik!"



konpontzeko ez dutela borondate nahikorik. Ikasliak, hala ta be, ikasketa euskaldun baten alde egitteko lanian ibili gara, argi dakagulako badaukala zer esana eta, batez be, zer lortua!

Pasa dan astian lizentziaturako ekitaldia geneukala aprobetxatuz, han juan ginan 120 ikasle banan-banan egoeran arduran diranen aurrera hainbat soluzio proposatzen zittuan eskuorri bat entregatzen. Salaketa publikua be egin genduan, guretako justu-justuan laga zittuen berba egiteko hiru minutu eskasetan. Kasualitate edo ez, badirudi jendaurrian arazak mahai gainian ipini dittugun honetan, arduradunak urduri jarri eta esnatu egin dirala! Ia, ba, erreakzio-katiak aurrera egitten daben eta danon konpromisuaz osasungintza barrutik zein kanpotik euskaldundu geinken behingoz! Nere lagun Xabik esan zeban bezela, ez baikara "buenos días" baten atzetik datorren kortesiazko "egun ona"!

Euskalzaletasunaren alde:



Pil-pilean Kultura Elkarateak ez du bere gain hartzen aldizkariko esanena eta iritzien erantzunkizunik.

Argitaratzailea: Pil-pilean Kultura Elkartea. Errabal kalea 15- 1., PK 27 – 20590 Soraluze, Gipuzkoa **Telefonoa:** 943 75 13 04 **e-maila:** aldizkaria@pilpilean.com
Erredakzioa: Leire Iturbe eta Egoitz Unamuno **Zuzentzailea:** Leire Ginea **Publizitatea:** Egoitz Unamuno **Diseinua:** Iñigo Urribetxebarria **Maketazioa:** Oier Larreategi
Inprimategia: Gertu Koop. **Banaketa:** Pil-pilean Ekoizpena, 2.000 ale **I.Z.K.a:** G20696563 **Lege-gordailua:** SS-537-2.000

Aldizkari honek erakunde hauen dirulaguntza jasotzen du euskara bultzatzeko.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA, HEZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAIA



Gutunak

Soraluzeko Giza-eskubideak agendan

Sare Denbora aurrera doa etengabe, han eta hemen, baita ziegetan eta erbestean ere. Sentitzen dugu badoala: segundua, minutua, ordua, eguna, astea, urtea... Eta ihes doan denborari aurre egiteko bide bakarra, nonbait, autoan, autobusean edo furgonetan sartu eta milaka kilometro egitea da, maite duzun pertsonarekin denbora tarte labur batez egon ahal izateko.

– Martxoan amaitu zen egoera hori Lurdesendako eta bere ahizparendako, koinatuarendako, eta loibarendako, lagunarendako... eta maite duten guztiendako. Pozten gara.

– Baliteke Sabinekin, bere aitak, amak, anaiak, tiok, tiak, lehengusuak eta lagunek laster ezagutu beharra dispertsioa zer den. Batek daki Espainiako zien gartzelatarak bidalikoz duten Espainiaratzen dutenean.

– Eloi Uriartek 73 urte ditu eta 41 urtean ezin izan du bere jaioterrira bueltatu. Oraindik ere paper legalik gabe jarraitzen du.

– Sebas Etxaniz, soraluzetar batekin ezkondu dagoen elgoibartarrak 72 urte ditu eta preso jarraitzen du Asturiasko gartzela batean, ehunka kilometrotara.

Soraluzeko Sare osatzen dugun herritarrok, euskal gizartearen gehiengoak bezala, nahi dugu giza-eskubideen urraketa horiek eta sortzen duten sufrimendu guztia ahalik eta lasterren amaitu dadin.

Datozen aste eta hilabeteotan, herriko hainbat eragile sozial eta politikorekin batuko gara, euren iritziak entzun eta etorkizunean elkarrekin egin dezakegunaz gogoeta egiteko. Bestalde, ekainaren 12an bilera irekia egingo dugu plazan, besteak beste, dispertsioaren berri ematen duen liburua banatu eta Sarekideak egiten jarraitzeko.

Gure agendan giza eskubideak daude eta badakigu beste askorenean ere badaudela. Jarrai dezagun elkarlanean urraketa guztiak amaitu arte.

Giza eskubideak, bakea eta konponbidea.

#StopDispertsioa

Oharra

1954. urtean jaioetakoen bazkaria

1954. urtean jaioetakoen bazkaria egingo dute ekainaren 13an, 14:30ean Txurruka jatetxean. Interesatuak maiatzaren 31a baino lehen eman behar dute izena, Txurrukara deituta (**943 75 15 81**) edo **nacidos1954plaentxi@gmail.com** helbidera idatzita.

Bizikale azokako zozketa

Ainhoa Ibarzabal izan zen saritua 140€ko sariarekin.



Bittartetik



Mikel Calvo

Lehen mailako ametsa

Aurten SD.Eibar klubeko langileok, herritarrek eta zaletu guztiek orokorrean bizi izan dugun esperientzia paregabea eta ahaztezina izan da. Azken unean jaso dugun golpe latz honek ez du urte osoan zehar izan dugun bizi-pena amets gaizto bihurtuko.

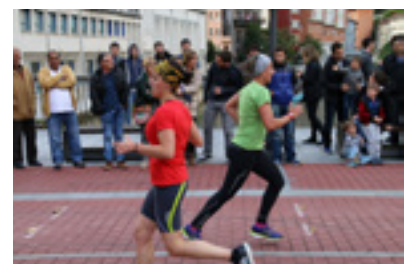
Zaila da hitz gutxitan aurten bizi izan dudana esperientzia ikaragarri hau azaltzea. SD.Eibar taldeko urte onenaren eta historiaren parte aktibo sentitzea, lehen mailako futbola bertatik bertara bizitzea (zelaian, aldagelan), zelai ikusgarrietan izatea, munduko jokalaria onenen ondoan egotea... Baina, dudarik gabe, etxera eramango dudana gauzarik onena urtean zehar egindako lagunak dira: teknikoak, jokalaria, fisioak... denon artean sortu dugun giza taldea aparta izan da.

Garrantzitsua da bizitzan norberari dagokion tokia zein den jakitea, eta uste dut Eibar taldeko zaletu guztiek buruan izan dutela hori urte osoan zehar; bai egoera onetan, eta, batez ere, egoera txarretan. Euren jarrera aparta izan da lehen minututik azken minutura arte, eta bero nahiz gertutasun hori denok sentitu ahal izan dugu. Benetan eskertzekoa!!

Nere hitzak esker onekoak baino ezin daitezke izan, amets hau bizitzen utzi didaten pertsona guztientzat. Batez ere, mila esker Nereari eta nire gurasoei, egun guztietan (on eta txarretan) nire ondoan izatearren.

Inoiz ahaztuko ez dudana lehen mailako ametsa!!!

ESKERRIK
ASKO



“Etxean ortua izatea gozamina da”

Anjel Azpillaga eta Igone Campos
Ingurumen Hezitzaileak



Anjel Azpillaga eta Igone Campos.

Gero eta gehiago dira etxeko balkoian edo terrazan barazkiak jartzera animatzen diren herritarrak. Bihar, Alkarrekin nek antolatutako ingurumen azokaren barruan, Etxean barazkiak zela hazi ikastaroa eskainiko dute Anjelek eta Igonek. Ikastaroa goizeko 10:00etan hasiko da Plaza Barrixan eta debalde da.

Zer da ikastaroan landuko duzuen?

Helburua da parte hartzaileak barazkiak balkoian landatzera animatzea. Ikastaro teoriko-praktikoa izango da: lorontzi-tarako lurra prestatuko dugu, hazitegiak egingo ditugu eta hidrolorontziak zein ukenduak nola egin ere ikasiko dugu. Balkoian ortua jartzerakoan hainbat gauza hartu behar dira kontuan eta horiek azaltzen ahaleginduko gara: balkoian lekurik egokiena zein den, loreontzi eta edukiontzi-motak, lurrik aproposena zein den, ureztapen-motak, garaian garaiko barazkiak zein diren, zainketak zela egin...

“Ukenduak egiten ere ikasiko dugu”

Zer onura dakar etxean baratzea jartzeak?

Pertsona asko dago lur-eremu bat ez duena eta lortzerik ez duena. Zergatik ez dugu etxeko balkoia aprobetxatzen? Balkoiari bizitasuna emango diogu, ba-

dakigu zer jango dugun, jakiak puntu onenean daudenean jango ditugu, elikagai garbiak eta pozoirik gabekoak izango ditugu... Gainera, erlaxatu egingo gara telebistari minutuak kenduta eta harremanak egingo ditugu gu bezala dabilen jendearekin. Bestalde, etxeko umeak edukiontzi-tako barazkiekin liluratu egiten dira, oso gustuko dute eta zahar-etxeetan ere gauza bera gertatzen da. Krisi eta gerrate garaietan zabaldu izan da praktika hau baina egoera horietatik kanpo ere egin ohi da: gozamina delako.

**“Gozatuz eta
esperimentatuz pixkanaka
aditu bihurtuko gara”**

Eta zailtasunak?

Zaila ez da ezer, pazientzia eta goxotasuna dira gakoak. Gozatuz eta esperimentatuz pixkanaka aditu bihurtuko gara.

Zer landatu liteke?

Badira erraz ateratzen direnak: baratzuriak, erreautxoak eta tuterako kukuluak, esaterako. Beste batzuk zaintzea, ordea, zailagoa da, baina gozo-gozo zaintzen baditugu frutua lortuko dugu: piperminak, tipulak, piperrak, tomateak, letxuga, eskarola... Bestalde, ortuan loreak jartzea ezinbestekoa da, sistema horretan oreka lortzen laguntzen dutelako; gero, lore horiek beste mila modutara aprobetxa-

ditzakegu, ukenduak egiteko adibidez. Eta ukenduak egiten ere ikasiko dugu.

“Ia xoxik gastatu gabe jar dezakegu ortua”

Zer kostu izan dezake balkoian ortua jartzeak?

Balkoian baratzea muntatzea merkea izan daiteke eta ikastaroan alternatiba merkeenak proposatzen saiatuko gara. Batik bat, irabazia psikologikoa da: hobeto sentitzen gara, bizi kalitatea hobetzen dugu. Horrek ze balio ekonomiko du?

Azpiegituren aldetik, etxean erabiltzen ez ditugun edo zaborretara bota ohi ditugun edukiontziak erabili daitezke; horrela, ia xoxik gastatu gabe jar dezakegu ortua.

Landaketa ekologikoa gomendatzen duzue.

Bai, ekologikoa bada, hobe. Gure aiton-amonek jartzen zituzten ortuak ekologikoak eta jasangarriak ziren; guk ekologikoa lantzen dugu baina, askotan, gure jarduna ez da jasangarria. Ekologikoak osasuna bermatzen du, baina ez jasangarritasuna. Ikastaroan bi kontzeptu horiek argitzen saiatuko gara, jasangarria izateko moduak erakutsiz.



Jostunen jaialdia ekainaren 6an



Joste eguneko ekitaldia.

Gure esku dagok Jostunen jaia antolatu du ekainaren 6rako. Jaialdia arratsalde partean hasiko da Bizikalaren azoka egunean egin zen kaskara-batze jokua errebantxarekin, eta ostean, kale ikuskizuna, txerri errearen dastaketa eta musika kontzertuak izango dira. "Motorrak berotzeko" izango da, ekaina-

ren 21ean Euskal Herriko bost estadioetan egingo diren ekitaldiei begira. Egun horretan, helburua da goizez Donostiako kaleetan oihal katea egiteko 120 soraluzetar joatea, eta arratsalde berriz, Anoetan egingo den ekitaldira 300 soraluzetar batzea. Autobusetan izena emateko eta Anoetarako sarrerak eskuratzeko Iratxo Goxodendan edo, bestela, barixaku iluntzitan, 19:00etatik aurrera mahaia jarriko dute Kontzejupean.

Laguntzaileak behar dira

Gure esku dagok oharra zabaldu du laguntzaileak eskatuz. Jendea behar dute barixakuetako mahaian txandak egiteko, ekainaren 6ko jaialdian hainbat lanetan laguntzeko eta ekainaren 21ean boluntario moduan jarduteko. Taldeko kideren bati esanda, 636 45 57 13ra deituta edo soraluzekogureeskudago@gmail.com helbidera idatzita eman liteke izena.

Motzean

Epaiketa atzeratu dute

Gotzon Elizburuk atzo izan zuen epaiketa Espainiako Auzitegi Nazionalan, beste zazpi lagunekin batera. Epaiketa hasi orduko auzipetu guztiek euskal gazteriaren aldeko ohiuak egiteari ekin zioten eta Murillo epaileak epaiketa etetea eta denak kanporatzea erabaki zuen. Epaiketa ekainaren 11n berrekingo dutela jakinarazi zien gero. Libre plataformak adierazi duenez, 491 atxikimendu eta 271 elkartasun-argazki jaso dituzte Gotzon libre laga dezaten eskatzeko kanpainan.



FotoNotizia



Soraluzetarrak Tribuaren berbak programan

Herriko gazteek euskararekin duten harremanaz berba egin zuten Maite Quintanilla, Xabier Jauntsarats, Ainara Juaristi eta Leire Peñalbak ETB1eko Tribuaren berbak programa ezagunean. Maite Quintanillak gai beraren inguruan osatu berri duen azterlanak eman zien horretarako aitzakia "Gazteak, hizkuntza eta hegemonia. Lekuan lekuko ikerketa antropologikoa Soraluzen".

Saharako martiriak omentzeko eguna

Ekainaren 9an, Saharako independentziaren alde borrokan hildako martiriak omentzeko eguna dela eta, herriko komunitate sahararrak urte guzti horietan hildako saharar guztiak omentzeko ekitaldia prestatu du. Ekainaren 9an, martitzenean, arratsaldeko 15:00etatik aurrera Fronte Polisarioaren historiari buruzko erakusketa jarriko dute, umeendako jolas tradizionalak antolatuko dituzte eta janari sahararra eskainiko dute.



TABERNATOUR ZIRKUITOA



EKAINEKO SARIA

- Asteburua Islan: bi gau, gosaria, buffeta, cava botela, mariskada eta relax gunea
- 75 €-ko bonoa KLB6-rako
- Afaria 4 perts. Hiruki sagardotegian (Eibar)
- 30 €-ko bonoa loterian
- Kafetera express bat

MAIATZEKO SARITUA:

Xabier Retolaza



15 postu azoka ekologikoan

Bihar, goizeko 10:00etan hasi eta 14:00etara bitartean, Ingurumen hamabostaldiaren barruan azoka ekologikoa egingo da zubian. Guztira, 15 postu jarriko dituzte, horietako 9 herrian bertan ekoiztutako produktuenak: Arrate Lizarralde egurrezko artea eta otarrak salduko ditu, Amaia Amorek narruzko poltsa eta osagarriak, Nuria Murok opari pertsonalizatuak, Lore Gallastegik makramea, Maite Lopezek oihalezko produktuak, Cristina Albisuak osagarri eta apaingarriak, Ainhitze Elizburuk kosmetiko naturalak, Txirbilak pasta ekologikoa eta Itxostek mermeladak.



Ekainaren 28an elkarretaratzea

Gay, lesbiana, transexual eta transgeneroen eskubideen aldeko elkarretaratzea egingo da ekainaren 28an, eguerdiko 13:00ean Plaza Barrixan. Udaleko parekidetasun batzordeak eta Soraluzeko Emakumeen Topaguneak antolatuta.

Hezkuntza-proiektua adosteko saio irekia

Herriko hezkuntza-proiektua adosteko saio irekia egingo dute Ekainaren 6an. Azken hilabeteotan hezkuntzako eragileen artean hausnartutakoa aurkeztu eta praktikara eramateko ideiak batzea da bilkuraren helburua. Horretarako, bi orduko parte-hartze saio irekia antolatu dute antzokian, goizeko 10:30etik 12:30era bitartean.

EH Bildu indarrik bozkatuena

EH Bilduk lortu zuen bozka gehien domekako hauteskundeetan, eta 858 bozka lortuta 5 zinegotzi izango ditu udalbatzar berrian. EAJk ez du gorakadarik izan Gipuzkoako beste herri askotan gertatu den moduan: 615 bozka lortu ditu, beraz, 4 zinegotzi izango ditu. PSE-EEk ere aurreko hauteskundeetan izandako emaitza bertsua lortu du: 350 bozka eta 2 zinegotzi. Herrian ordezkariak lortu duten hiru indarrok jaso duten bozka kopurua 2011n jasotakoaren oso antzekoa izan da. Alderdi Popularrak izan da 80 bozka jasota beherakadarik handiena izan duena.



Unai Larreategi (EH Bildu)



Lorea de Castro (EH Bildu)



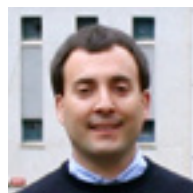
Roke Akizu (EH Bildu)



Ainhoa Unamuno (EH Bildu)



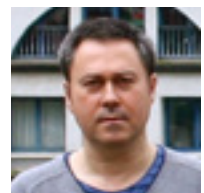
Xabier Arribillaga (EH Bildu)



Iker Aldazabal (EAJ)



Nagore Zabala (EAJ)



Ramon Gallastegi (EAJ)



Xabier Garmendia (EAJ)



Patricia Borinaga (PSE)



Ignacio Rubio (PSE)

Aldundirako emaitzei dagokienez, nabarmentzekoa da udaleko emaitzekin alderatuz EH Bilduk 96 bozka gutxiago jaso dituela, EAJk 39 gutxiago eta PSE-EE 42 gutxiago. Alderdi Popularrak, berriz, udalerako baino 39 bozka gehiago lortu ditu aldundirako. Eta Podemos 143 bozka lortu ditu.

Balorazio ona

EH Bilduk "Gipuzkoa mailan gertatu dena ikusita, lortutako emaitzak balore handiagoa" duela adierazi du, eta haien ustez herritarrek "argi" adierazi dute "orain arteko bidean jarraitzearen aldekoak" direla. Bestalde, Alderdi Jeltzalea "gustora" azaldu da lortutako emaitzekin eta adierazi du "herritarrek emandako konfidantza ahalik eta egokien kudeatzen" ahaleginduko direla. Alderdi Sozialistak ere ongi baloratu ditu emaitzak, ordezkari kopurua mantendu eta udalgintzan "eragiten jarraitzeko aukera" izango delako. Alderdi Popularreko ordezkariak, aldiz, zera adierazi du, "porrota" onartzen duela eta Soraluzen lanean jarraituko dutela.

Aukera guztiak zabalik

Alkatetza haienganatzeko akordioa egiteko aukeraz galdetuta, EAJko eta PSE-EEko ordezkariak adierazi digute "oraindik ez dakitela ezer". Udalbatzar berria osatzeko bilkura ekainaren 13an egingo da.



Soraluzeko
hezkuntza proiektua

Ekainaren 6an
parte-hartze saio irekia
10:30-12:30 bitartean zine aretoan

Haur, gazte nahiz heldu
etorri eta parte hartu!

BURUKO OSASUNA

Berba egin dezagun gaiaz

Gertaera latzetatik ondorio baikorrak ateratzea bertute handia dela diote. Horregatik erabaki dugu maiatzeko alean buruko osasunaren gaia lantzea.

Azkenaldian herrian izandako gertaera batzuek herritarrongan sortu duten kezka baliatu nahi izan dugu buruko osasun-arazoen gaiaz informazioa eman eta go-goeta aberasgarria proposatzeko.

Soraluzetarrak AGIFES elkarte

AGIFES buruko gaixotasuna duten pertsonen eta senideen Gipuzkoako Elkarte da. 1985 urtean sortu zuten eta buruko gaixotasun larriak dituzten pertsonak gizarteratzen eta komunitatean integrazten laguntzeko dihardu lanean.

Elkarteak Donostian du egoitza nagusia baina eskualdeetan ere egituratuta dago, eta Debabarreneko kideak, esaterako, Eibarko egoitzan batzen dira. Ruth Encinas Agifeseko kudeatzaileak adierazi digunez, "Osakidetza 2013an egindako azken azterketaren arabera, 25.000 pertsona dira Gipuzkoan buruko patologia-ren bat jasaten dutenak. Elkarteak 880 bazkide gara eta horietatik 6 soraluzetarrak dira, eta beste 2 erabiltzaileak". Gainera, "maiatzean bertan, soraluzetar bat kudeaketa batzordeko kide egin dugu eta senide moduan parte hartuko du elkar-tearen gidaritzan".

Gaia normalizatzeko beharra

Ruthen ustez "azken urteetan asko aurreratu da, bai tratamenduen aldetik eta bai sozialki baina, oraindik ere, estigma handia dago gai horren inguruan, batez ere, herri txikietan. Denok ezagutzen dugu zela izendatu izan diren horrelako arazoren bat duten pertsonak". Zentzu horretan, gomendatzen du buruko osasuna terminoa erabiltzea eta halako gaitzei beste edozein osasun-arazori bezala begiratzea "nahiz eta buruko gaixotasunek badituzten bere berezitasunak, noski". Ruthen esanetan "garrantzi berezia du gaiaz berba egiteak, gaia kaleratzeak eta babesa bilatzeak, horrela lortuko dugulako gaia normaltasunez ikusi eta tratatu ahal izatea. Edozeinek jasan ditzakegun gaitzak dira eta garrantzitsua da jarrera positiboa izatea: barre egitea, maitasuna eta alaitasuna adieraztea".



Agifeseko kideak Hondarribian zabaldu berri duten baratze terapeutikoan. Iturria: Agifes.

OHIKO GALDERAK

Zeintzuk dira buruko gaixotasunen kausak?

Buruko gaixotasunen jatorrian faktore asko egon daitezke eta, sarritan, ez ditugu ezagutzen. Burmuineko kimikan gertatzen diren asaldurek, predisposizio genetikoei, ingurumen, kultur- eta gizarte-faktoreek, garunean gertatutako kalteek edota substantzia toxikoen kontsumoak eragin dezakete gaixotasuna sortzea eta garatzea. Baina ezin dugu zehaztasunez ezagutu zenbateraino eragiten duten faktore horiek.

Buruko gaixotasunak sendatzen al dira?

Buruko osasun-arazoak dituzten pertsonen nabarmen hobetu dezakete haien egoera tratamendu egoki bati esker.

Erasokorrek al dira gaixotasun mentala duten pertsonak?

Buruko gaixotasuna indarkeriarekin lotzeak ez du oinarri zientifikorik. Buruko gaixotasuna duten pertsonak oso egoera bakanetan izan daitezke gizar-tearentzako arriskutsu. Buruko nahasmendu batzuekin soilik gerta daiteke halakorik, gaixo dagoen pertsonak tratamendurik hartzen ez badu.

Nik buruko gaitzik izan al dezaket?

Edonork izan dezake buru gaixotasunen bat. Beste gaitz askorekin gertatzen den bezala, guztiok dugu buruko nahasmenduren bat izateko aukera. Zehazki, estatistikek diote munduan 4 pertsonatik 1ek buruko nahasmenduren bat sufrituko duela bizitzan zehar.

Buruko gaixotasuna duen pertsona batek bizitza normalizatua eraman al dezake?

Bai, posible da. Tratamendu psikoterapeutiko egokiarekin, kasu batzuetan botika tratamenduz lagunduta, ingurune sozial eta familiar lagungarriarekin eta errehabilitazio psikosozialarekin buruko gaixotasuna duen pertsona batek eritasunaren mugak gainditu ditzake, eta gai izan daiteke lan egiteko, harreman pertsonal egoikiak edukitzeko, haurrak zaintzeko, etab.



“Errespetua izan beharko genuke buruko osasun-arazoak dituzten pertsonetikiko”

Maialen Elizburu Etxebarria Soraluze, 1980

Psikologian lizentziatua da eta psikoterapia korporala ikasten dihardu. Arrasateko Aita Menni ospitale psikiatrikoan jardun du lanean.

Zergatik baztertzen ditu jendarteak buruko osasun-arazoak dituzten pertsonak?

Nik esango nuke gaitz batzuk, depresioa, esaterako, ezagunagoak direla, eta, ondorioz, onartuago daudela arazo psikotikoak baino: eskizofrenia eta abar. Kanpotik begiratuta, buruko osasunean arazoak dituen pertsonak egiten dituenak ez datoz bat gainerakook ditugun arau sozialekin eta askok “zoro” moduan definitzen dituzte, gauzak ulertu ahal izateko eskema bat sortu behar delako: gu ondo gaude, bera “zoroa” da.

“Eskubidea izateaz gain, ardura daukagu nork bere burua zaintzeko eta laguntza eskatzeko”

Baina bereizketa hori ez da guztiz horrela...

Ez. Denok dugu buruko osasun-arazoak izateko aukera. Denok eduki izan dugu momenturen bat baxuagoa, edo buruari buelta gehiago eman dioguna, edo kuestionatu duguna gauza asko, bakardadea

sentitu duguna edo mina... Faktore askok eragin dezake hori: heriotza batek, gertaera traumatiko batek... Momentu horietan, “errealitatea” deitzen dugunarekiko lotura, baina, gero, batzuek lotura berreskuratzen dute eta beste batzuek ez zeharo. Hor dago gakoa.

“Pentsatu beharko genuke buruko osasun-arazoak ez daudela hain urrun gugandik eta ez direla hain arraroak”

Zela zaintzen da buruko osasuna?

Nik uste dut zerikusi handia daukala nork bere burua ezagutu eta onartzearekin. Gure burua ezagutu behar dugu eguneroko egoeren aurrean zela jokatu jakiteko, lasaigo egoteko eta abar... Eskubidea izateaz gain, nork bere burua zaintzeko erantzunkizuna daukagu eta, beharrezkoa bada, laguntza eskatzekoa. Sarri, errazagoa izaten da ezagutzen ez dugun norbaitekin gure kontuak partekatzea ondokoekin baino.

Eskaintzen diren tratamenduen inguruan zer iritzi duzu?

Ospitaleek, ingresoez... bere funtzioa betetzen dute eta bertan lanean dagoen jendeak, niretako, kristoren meritua dauka, ahal dutena egiten dute. Hobetu daitekeen-

la? Seguruena bai. Behar dena da espazio gehiago gertutasuna landu eta gizartean integrazioa bultzatzeko. Gainera, buruko osasuna lantzen duten zentruetara badakugu zeozer, beti herrietatik kanpo kokatzeko, ez ikusteko... eta alderantziz behar du.

“Buruko osasunak zerikusi zuzena du gorputzarekin”

Gizartearen jarrerak ere asko lagun lezake ezta?

Bai. Enpatia piska bat izan beharko genuke, eskuzabal jokatu eta pentsatu gaixotasunok ez daudela hain urrun gugandik, ez direla hain arraroak. Pisu piskat kentzea ondo dator, buruko osasun arazoek garrantzia daukate baina egin bihar duguna da arindu. Denok behar izaten dugu laguntza momentu jakinetan, babesa eta arreta maitakorra. Denoi mesede egingo liguke hori gogoan izateak.

Elkarren berri jakiteko espazioak izatea oso lagungarria litzateke. Kasu hauetan, arrazoiaren bitartez baino errazago topatzen da gertutasuna elkarrekin konpartituz: kafe bat hartu, barriketan egin margotuz, kantatuz, kirola eginez, ortuan lan eginez, jolastuz... Buruko osasunak zerikusi zuzena du gorputzarekin. Horregatik, mugimendua eta artea oso tresna onak dira integrazioa bultzatzeko.

Herrian bertan buruko osasun-arazoen inguruan gehiago jakin eta elkartzeko espazioak izateak asko lagunduko luke integrazio soziala lortzen. Ederra litzateke herrian dinamika bat sortzea eta gela bat elkarrekin egoteko eta aipatutako gauzak egiteko. Jende askori eragiten dion kontua da eta landu behar genuke.

Azkenaldian herrian kezka sortu duten gertaera batzuk izan dira eta asko berba egin da gai honen inguruan...

Eta ez beti modurik eraikitzaileenean. Nik gomendatuko nuke ez kritikatzeko horrenbeste gertutik ezagutzen ez den egoera bat. Pertsona ezagutzen ez badugu, ez badugu ezagutzen bizitzan izan dituen bizipenak eta ibilbidea, nekez ulertuko dugu zergatik egin dituen egin dituen gauzak. Nik jendeari errespetua eskatuko nioke. Denok dugu eskubidea duintasunez bizitzeko eta egindakoaz haratago, denok merezi dugu aukera bat. Hemen ez gaude besteak ondoratzeke, elkarri laguntzeko gaude; horretarako, gerturatu egin gaitezke, laguntza eskaini... ez, behintzat, persona horri kalte gehiago eragin.

Maiatzaren 17an Homofobiaren eta Transfobiaren Aurkako Nazioarteko Eguna izan zen eta, hainbat erakundek salatu dutenez, LGTB kolektiboaren aurkako indarkeriak eta bereizketak gora egin dute.

Uste duzu aukera sexual guztiak errespetatzen direla?



Leticia Alvarez

Nik guztiz normal bizi dut, eta uste dut jende gaztearen artean oso onartua dagoela eta normaltasunez ikusten dugula bakoitzak nahi duena egitea. Denok daukagu inguruan norbait aukera ezberdina egin duena. Nik nere inguruan ez dut somatu jarrera homofobikorik.



Asun Gandiaga

Zoritxarrez, oraindik, errespetu falta handia dago. Eskolan eta prentsan asko jorratu da gaia baina gazte batzuegan ikusten ditut komentario homofoboak. Horrek harritzen nau gehiena. Egia da egoerak hobera egin duela, baina aurrerapausoak eman behar dira.



Patxi Osa

Egia da garai batean baino normaltasun handiagoarekin hartzen dela, baina bide luzea dago egiteko. Ni batez ere harritzen nau jende gaztearen artean ikusten dudanak. Sumatzen dut arrazoi horregatik iraindu eta baztertzen dituztela lagunak.



Jose Ramon Sousa

Gero eta normalagoa dela esango nuke. Lehen sekulako eskandalua sortzen zen norbait sexu berekoak gustatzen zitzaizkiola jakiten zenean. Nik beti errespetatu izan dut bakoitzaren aukera. Adopzioaren gaiak sortzen dit ardurak pixkat, ume horiek eskolan jasan dezaketenagaitik.

Lehiaketa

Galdera

**Zenbat isun jarri zituen
iaz udaltzaingoak?**

- 289
- 337
- 361

Saria:

Egotza baserriko
ahuntz-gazta



Aurreko aleko erantzuna

2.400 liburu mailegatzan dira
urtean

Irabazlea

Izaskun Azurmendi



Oharra: lehiaketako irabazlea aukeratzeko zozketa alea atera eta hurrengo barixaku eguerdian egiten dugu.

Deitu **943 75 13 04** edo e-posta bidali **aldizkaria@pildilean.com** datorren **barixaku eguerdia** baino lehen.

JOSI ZURE KONPROMISOA

Ekainaren 21 ean denok Donostiara



erabakia
#ehuntzen
hora de tejer voluntades



Mendi taldea



Xabi Tardio, Xabier Arribillaga eta Gorka Tardio, mendi-taldeko kideak

"Pirineotarako irteera antolatu dugu ekainerako"

Mendizaletasunak bultzatuta duela hiru urte hartu zuen hirukote honek helduen mendi-taldea gidatzeko ardura. Urtean zehar zenbait irteera bideratzeko asmoz, Eibarko eta Elgoibarko mendi-taldeekin batu eta elkarrekin irteerak prestatzeari ekin diote. Hurrengo, ekainean izango da, Pirineotara.

Nondik sortuzen Eibarko eta Elgoibarko mendi-taldeekin batzeko ideia?

Eibartik jaso genuen proposamena, Klub Deportibotik. Egitasmo interesgarria iruditu zitzaigun eta Elgoibarko Morkaikokoak ere animatu ziren. Guztira zazpi ibilaldi prestatu ditugu, urte osoan zehar egiteko.

Ekainean Pirineoetara joango zarete, ezta?

Asteburupasa egingo dugu, 20-21eko asteburuan. Lehen egunean Linzatic abiatu eta Acherito (2.374 m) eta Petrechema (2.371 m) gainak egingo ditugu eta bigarreanean, Lescunetik Auñamendira (2.504) joango gara, eta handik Aretara bajatu. Izen-ematea eguenetan egin behar da, 19:30etik 20:30era.

Epe motzean, zein helburu dituzue?

Herritarrak erakarri nahi ditugu, mendi-taldearen bueltan batu eta mendi-ra zaletu daitezen ekintzak antolatu. Ilusionatuta dagoen jendearekin lan egitea gustatuko litzaiguke, mendi-talde parte-hartzailea eta anitza sortzea helburutzat hartuta. Liburutegi on bat sortu, hitzaldiak antolatu, erakusketak...

Bi final eskura

Joan zen zapatuan beratarren aurkako partiduan 3-1 gailendu eta gero, Sorako erregional taldeak Gipuzkoako kopako finala jokatuko du bihar Zumaian, Donostialdeko Mariño taldearen aurka. Partida arratsaldeko 17:00etan hasiko da eta zaleen autobusa 15:00etan aterako da Estaziñotik.

Atxotegi eta Aldape finalean

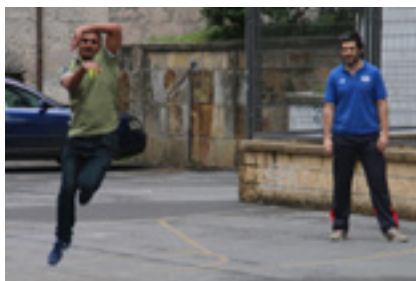
Atxotegi eta Aldapek Debarroko txapelketaren finalerako txartela lortu dute Bergarako bikoteari 22-11 irabazita. Ekainean 6an Deban jokatuko dute finala, Bergarako Murguruza eta Iñarra pelotarien aurka.



Sorako jokalaria garaipena ospatzen.

Kirol eguna iruditan

Hamaika kirol ezagutu eta praktikatzeko aukera izan zen Alkarrekineko kirol-taldeak maiatzean antolatu zuen Kirol-egunean. Belaunaldi eta kulturen arteko hartu-emanerako bitarteko ederra bihurtu zen kirola. *Argazki bilduma plaentxia.eus-en.*



Kontulan Aholkularitza S.L.

Enpresa aholkularitza
Jabe Elkarteak
Aseguruak

Santa Ana, 13 - 1.º eb.
Tlfonoi: 943 75 17 82 Fax: 943 75 01 82

20590 Soraleze
GIPUZKOA

Etxabe Harategia



Euskal
txabalkia
Bildotsa

Merkatu Plaza 6 - 7 Postuak
T. 943 75 23 75

Dantzarako jaiak



Erromeria eguneko dantza saioa.

Ekainaren 7an Debagoieneko 120 dantzari batuko dira, XLV. Haurren euskal jaietan. Txistu doinuekin hasiko da eguna 10:30ean, eta ondoren dantzariak irtengo dira kalejiran. Goizeko dantza-saioaren ostetik, bazkaltzeko etxeetan eta elkarte gastronomikoetan banatuko dira umeak eta arratsaldean alar-

dea dantzatuko dute Plaza Zaharrean. Ekainaren 13an, berriz, Erromeria eguna egingo da Ezozin. Goizean Plaza Barrixan salda eta txorizoa hartuta, Ezozira joango dira kalejiran eta, bertan, Urratseko dantzariak dantza-saioa eskainiko dute. Aurten, lehenengoz, bazkaltzeko paela erraldoi bat prestatuko dute eta nahi duenak, 5 euro ordainduta izango du txartela eskuratzeko aukera. Urtero moduan, bazkaltzeko mahaia hartzeko ize-na eman beharko da Iratxon. Arratsaldeko erromeria Fun & Go talde zarauztarrak girotuko du.

Ezoziko jaiak

Hurrengo egunean ere jarraituko du jai giroak, ekainaren 14an, Ezoziko jai egunean. Egurdiko mezaren ostean salda eta txorizoa banatuko dute eta, gero, herri-kirol erakustaldia egingo dute. Arratsaldean, berriz, txikiendako Arnoren zezentxo eta poniak izango dira.

Ezusteko bisitaria eskolan

Joan zen barixakuan Porrotx pailazoa etorri zen bisitan eskolara. Txisteak, muxuak eta dantza izan ziren ezustean egin zuen bisitan zehar. Plaentxi herri ikastetxea eskola irrizalea izendatzen duen ziurtagiria galtzarbean hartuta etorri zen. "Bihotzetik eraikitako eskola-proiektu herritarrean" parte-hartzeko deia luzatu zuen Porrotxek, Plaentxi "herri hezitzaile eta irrizalea" dela adierazita. *Argazki bilduma plaentxia.eus-en.*



Surf musika Gaztelupen

Ekainaren 7an, domeka arratsaldean, *Lost Acapulco* taldeak joko du Gaztelupen. Mexikarrek surf musika egingo dute eta berezitasun bat ere ba omen dute: "borrokalarien maskarak jantzita jotzen dutela". Kultoko talde horrek Soraluzen jotzeko geldialdi-txoa egingo du Europan zehar egiten diharduen biraren barruan. Bestalde, domeka honetako Vermouth musikaren barruan Paul San Martinek piano blues kontzertua eskainiko du.

Danborradako kartel-lehiaketa martxan

Lanak ekainaren 25a baino lehen aurkeztu beharko dira, udaletxeko harre-ra bulegoan eta irabazleak 150 euroko saria jasoko du. Informazio gehiago eta oinarriak: www.plaentxia.eus atarian.

Abesbatzaren emanaldi bereziak

Ekainean zehar bi saio berezi eskainiko ditu abesbatzak: hilaren 13an El-tziegora (Araba) irteera egingo dute eta bueltan kantu-poteoa egingo dute herrian. Hilaren 17an, berriz, musika-eskolako ikasturte-amaierako kontzertuan kantatuko dute. Bestalde, aurten, jaien aurretik eskaintzen duten kontzertua ekainaren 27ra aurreratu dute. Emanaldi horretan hainbat herrialdeko kantak eskainiko dituzte, Kuba, Hungaria edota Portugal esate baterako, eta musika-eskolako ikasleek ere hartuko dute parte. Kontzertua 20:00etan izango da, antzokian.

Udate gaba antolatzeko bilera irekia

Aurten bilera irekia egingo da Udate gaueko jaia antolatzeko. Hitzordua ekainaren 2an izango da, martitzena, arratsaldeko 18.30ean, antzokian. Bileraren helburua jaiaren nondik norakoak berradostea (sua, musika, sorgin-dantza, antzerkia...) eta zereginak banatzea izango da.



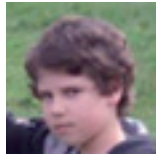
Zorion agurrak



Robert eta Ander Cruz
Maiatzan 23an eta 16an
urtiak bete ditzuzelako,
muxu haundi bat amaxo eta
familixian partetik!



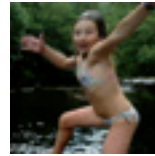
Beñat Andres
Maiatzan 4an 7 urte
Zorionak maittia! Muxu pila
Hugo eta amaxon partez.



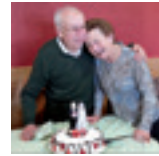
Eneko Alvarez Basauri
Maiatzan 11n 10 urte.
Zorionak eta patxo potolo
bat, etxeko guztien partez!



June Eguren Gomez
Maiatzaren 3an 12 urte
Egun polit bat pasatu.
Etxekuen partez.



Zorionak Garazi!
12 muxu handi etxekuen
partez!
Alai-alai pasau eguna.



Esther eta Vicente
Maiatzaren 14an 60 urte alkarrekin.
Zorionak aitxitxa eta amama!
Beste hainbeste hartu deizuezela!
Besarkada bat etxekuen partez.



Begoña eta Nora
Maiatzan 24an, 66 eta 5 urte!
Muxu potolo bana, etxeko
danon partetik!



Naia eta Oihane
Maiatzan 4an 5 urte!
Zorionak politak eta
milaka muxu Unaxen partez.



Juanan, Eider eta Irune Varela
Zorionak hirukote!
Sekula ez galdu zuen irribarre polit hori!
Maitte zaituztegunon partetik!



Nagore Caballero Mendizabal
Maiatzan 30ian 8 urte!
Zorionak gure etxeko printzesari.
Egun zoriontsua opa dizugu eta patxo
potolo pila, etxeko guztien partez,
batez ere Jonen partez.

Jaiotakoak eta hildakoak



Oihan Arrieta Montaña
Ibon Cid Benayas
Idurre Blanco Elizburu
Garazi Aranburu Lascrain
Aimar Axpe Jauregi



Miren Edurne Labiano Uribarri
Gregoria Epelde Arano

Iragarki laburrak

- Alokairuko etxea behar dut irailetik aurrera. Tel. **657 239 953** (Miren).
- Igeltseritza, pladur eta pintura lanetan esperientzia daukan pertsona euskalduna behar da lanerako. Bidali kurrikuluma, argazki eta guzti, **2014akumal@gmail.com** helbidera.

**ESTETIKA
SOLARIUM**
Errabal kalea 1, behea
Tel.: 943 75 14 89

NOBEDADEA
Semi permanent manikura
2-3 astean irauten duena
Brillo gehiago, kolore gehiago...
20€

**ARMENDIA
JATETXEA**
Ezozí Auzoa 11
20590 Soraluze
T. 943 75 10 02
SUKALDARITZA
TRADIZIONALA

EDURTZA
kafetegia
Santa Ana, 12
Tel. 943 75 13 83



Iturria: Udal-artxiboa.

Plasenciarekin ahaidetu ginenekoa

1986an gure herria Caceresko Plasencia hiriarekin ahaidetu zen. Plasenciaren 800. urteurrena zela-eta, hango udalak Plazentziakoa gonbidatu zuen bi herrien gaztelerazko izenek duten antzeko jatorria dutelako. Handik hilabete batzuetara Plasenciako alkatea, idazkaria eta bi zinegotzi etorri ziren Udalak gonbidatuta. Geroztik ez da bestelako hartu-eman berezirik izan bi udalerrien artean.

Argazkian ageri dira, ezkerretik hasita: Jose Joaquin Hernaltes (HB); Gonzalo Solana (PSOE), Fernando Alberdi (EE), Plasenciako alkatea eta laguntzailea, Juan Maria Borinaga (PSOE); Jose Anjel Basauri (PNV-alkatea); Francisco Javier Gabilondo (HB); Plasenciakoa, eta Jose Manuel Perez (idazkaria).



MARCELINO NIEVAS RAMIREZ

2014ko MAIATZAREN 24AN HIL ZEN,
85 URTE ZITUELA

*"Joan zinenetik hutsune handia dago gure artean.
Aitxirra eta aita ona izan zinen, senar ezinhobea.
Gogoan izango zaitugu beti."*

Familia

*baso garbiketak
eta entresakak
zortzi laguneko taldea
zure zerbitzura*

SUMA
basolanak
mug. 635 71 34 08





DISKO FESTA GABA OTXENTERUA

80. HAMARKADAKO MUSIKA

Ekainak 13,
ZAPATUA

00:00 ETATIK AURRERA:
Oparixak
Photocalla



PUB INTXIXU

Gipuzkoako Foru Aldundiaren
partaidetzako aurrekontuak

} 2.000.000 €
DEBABARRENA hobetzeko

60 proposamen

Eskualdeko batzarrean erabakiko duzue zeintzuk egingo duten aurrera

ELGOIBAR. **EKAINAK 11**, 18:30ean, Kultur etxean

Antolatzailea

Zure esku dago!

 Gipuzkoa
BERRIA





Deskontuak

Bizikale elkarteko komertzioek deskontuak eta eskaintza bereziak eskainiko dituzte hilero. Eskaintza baliagarria **maiatzaren 29tik ekainaren 14ra** arte.

ELIZPE HORTZ KLINIKA

Garbiketak eta enpasteak

35€

Lehen
50€

Deskontua
%30



Izena: _____

Tel.: _____

TXURRUKA JATETXEA

Menu berezia

26€

Lehen
31,2€

Deskontua
%20



Izena: _____

Tel.: _____

SAN ANDRES ITURGINTZA

Grohe Minta Iturria

179,43€

Lehen
211,1€

Deskontua
%15



Izena: _____

Tel.: _____

MENDIZABAL OKINDEGIA

Gosaria: zumo naturala + tostada edo opila + kafesnea

3,5€

Lehen
5,1€

Deskontua
%30



Izena: _____

Tel.: _____

Zozketa

60 euroko bono bat zozketatuko da hilero. Parte hartzeko, eskaintzaren bat kontsumitu behar da eta norbere datuekin betetako fitxa entregatu.

Maiatzeko zozketaren irabazlea: Mila Egiguren

NIK,
HERRIAN

