



Pil-pilean

Soraluzeko hilabetekaria
2017ko apirila · 326. alea

TOKIKOM



Herritarren ordua



AURKIBIDEA

- 4 Bote prontuan** Xabi Luke
- 6 Begira** Korrika Maltzagatik
- 8 Zer berri** Aktualitateko albisteak
- 11 Hiztun komunitatea** Korrika Edinburgon eta Vietnamen
- 12 Argazki bidez** Futbola Soraluzen
- 14 Plazan Bazan** Umeendako jolasak
- 18 Erreportajea** Herri-galdeketa
- 22 Kirola** Soraluze FTren urteurrena
- 24 Kultura** Bertso saioa eta argazki ikastaroa
- 25 Osasuna** Oier Oregi, Maite Dominguez eta Mikel Calvo
- 27 Nondik nora?** Miren Laskurain eta Aitor Morillo
- 28 Bizitakotik** Aldasoko Joxefa
- 30 Zerbitzuak** Zorion-agurrak, hildakoak, esker-ona...

Iritzia

- 3 Neuretik** Eguzkiñe Aldazabal *Zaude isilik!*
- 16 Gutunak** Jose Luque *Memoriala*
- 16 Gutunak** Oihana Laskurain *Kaixo plaentxiarrok*
- 16 Hausnarketa** Herri-galdeketa
- 17 Zir(r)ika** *Hil gabeko arrantza*
- 17 Puntua** Alberto Iñurrieta *Arazoak eta estresak (I)*



Pil-pilean herri komunikabidea

Argitaratzailea

Pil-pilean Euskaldunon Elkartea
Errabal kalea 15-1, PK 27
20590 Soraluze

Telefonia 943 75 13 04

Erredakzioa

Egoitz Unamuno 605 706 086
egoitz@pilpilean.eus

Publizitatea

publizitatea@pilpilean.eus
Zuzentzailea Leire Ginea
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

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

Aldizkari honek erakunde hauen dirulaguntza jasotzen du euskara bultzatzeko.



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



“Zaude isilik, haurra!”



**Eguzkiñe
Aldazabal**

“Haunditzen zeranean ikusiko duzu isilik egoteak zenbat balio dun” dio Xabierrek. Hala entzun dut etxean ere. Hobe dela isilik egotea, ez egiteko negarrik. Sentimenduak ez direla esaten. Baina haunditu naiz, eta ez dut ikasi isilik egoteak zenbat balio duen. Negar egitea gustatzen zait. Eta “maite zaitut” esatea maite dudan orori. Eta ikusi dut esan gabe gelditzen dena ez dela existitzen. Beraz, hemen nator izan zena, existitu zelako, kontatzera. Naizena eta garena, egun batean izan zelako eta izan zirelako delako.

48 urte zituen nire birramama Josefak Aldason 1937an nafar erreketeeek hil zutenean. Jolas-giroan hil zuten, nork punteria hobia zuen neurtzen, esnea leiho kanpora ateratzera irten zenean. Araurik gabeko

**48 urte zituen
nire
birramama
Josefak,
Aldason,
1937an, nafar
erreketeeek hil
zutenean**

gerrako jolasean botatako tiroa, urteetarako utzitako zuloa, oihartzun sakon baina isila utzi duena.

Beldurra eta mina, uhinen bidez errepikatua. Eta ez dago isilpeko mina baino min handiagorik.

Erreketeeek hil nahi izan zituzten hitz egiten dudana hizkuntza, kantatzen ditudan kantuak, nire inguruko mendi eta bailaren izenak, gorputz eta arimaren zaurien kontrako sendagai naturalak... baina ez zuten lortu.

Ez nuen Josefa ezagutu, baina esan dezaket ezagutu ditudala seguru hura bezalako emakume sendoak, langileak, xumeak, bizitzaren zartakoei tinko eutsi dieten emakume eta seme-alaba ugariren amak. Bizitza eman eta oparitu dutenak. Egunero janzten gaituen kultura eta hizkuntza puntadaz puntada josi dutenak. Haien aurrean biluzten naiz. Emozionatzen naiz. Eta isiltasuna hausten dut, haiek berpizteko modu bakarra delako. Eta haiek oroitzuz, oroitzen ditugulako gaur egungo beste zenbait emakume heroi, gorrotoaren gainetik, faszismoaren gainetik eta zenbait giza ankerren gainetik bizirauten dutenak.

“Gure hitzak esan berriz esan, ez daitezela ahaztu, ez daitezela gal, elur gainean txori hanka arinek utzitako arrasto sail ederra bezalaxe... zer dio isiltzen denak isiltzen denean?” ezer ez, Mikel, ezer ez.

Xabi Luke Astigarraga

TESTUA: EGOITZ UNAMUNO ARGAZKIA: FERNAN OREGI

Iazko udazkenetik, Soraluzeko Hezkuntza proiektua koordinatzen dihardu Xabi Lukek (Eibar, 1991). Ilusioz dihardu lanean, eta sinetsita dago, hezkuntza arloan abiatu diren egitasmoek onura handia ekar diezaioketela herriari.

Nondik sortu zitzaizun motibazioa hezkuntza proiektua kudeatzeko?

Ingeniaritza Zibileko unibertsitate-ikasketak bukatu nituen garaian, partaidetza prozesuak gidatzeko prestakuntza jaso nuen. Hala, hirigintza eta umeen parte-hartzea oinarri zituen proiektu bat abiatu nuen. Hura bukatutakoan, ikusita Soraluzeko hezkuntza proiektuak antzeko zerbait egiteko eta gehiagorako aukera ematen zuela, animatu egin nintzen eta gustura nago.

Une honetan zein egitasmo daude martxan?

Hiru proiektu daude hasita: *Soraluze Bizi*, *Soraluze* izan herriko ondare eta historiaren transmisioa egiteko unitate didaktikoak sortzeko proiektua; *Haurren herriari* ekin, umeen parte-hartzea sustatzeko proiektua, herriko jolas-parkeen birmoldaketarekin hasiko dena; eta *Eskola herritarra*, herritarren prestakuntzan sakontzeko proiektua.

Etorkizunean zein proiektu gehiago abiatuko da?

Abiatutako proiektuek garatzen jarraituko dute, ez dira aurten bukatuko, faseka garatuko dira. Horrez gain, ikasturte hasieran *Eskola-bideak* egitasmoarekin hasiko gara. 2020ra arteko plana eginda dago, baina errealistak izanda, 2018tik aurrerakoak berrikusi egin beharko direla uste dut.

Zutaz gain, nor ari da proiektuaren garapenean parte hartzen?

Hasieratik hona, bi fase izan dira. Hasieran hausnarketa, ekarpenak, sorkuntza kolektibo bat egin da eta mentalki ariketa handia bada ere, oso ilusionantea da. Paperak dena eusten du. Bigarren fasean, idatzitakoaren garapenarekin hasi gara eta proiektu zehatzak lantzen. Koordinazio lanetan ni ari naizenez eta ez talde motor bat, zerbait galtzen da hor, baina proiektu bakoitzak bere interes-taldea izatean jarri ditugu indarrak.

Haurren herriari ekin proiektuan Kukumixo aisialdi-taldeak kolaboratzen du eta bertako lan-taldeak hartu du proiektuaren gidaritza. *Soraluze Bizi*, *Soraluze* izan proiektua Alkarrekinetik sortutako *Herri Identitatea lan-taldea*rekin elkarlanean garatzen ari gara. *Eskola herritarra* ekimenean, berriz, asanblada bat osatu zen eta

bertaratu zirenekin erabaki zen datozen hilabeetako formakuntzaren edukia.

Hartzaileen adinak ez du mugarik, ezta?

Proiektu batzuen hartzaileak umeak dira baina beste batzuenak ez. Gure inguruan ikusten ditugun arazo askoren erantzuna hezkuntzan bilatzen dugu, baina zer ulertzen dugu hezkuntza esaten dugunean? Askotan lotzen dugu hezkuntza eskolarekin eta umeekin, baina Soraluzeko hezkuntza-proiektuak ikuspegi hori gaingitzen duela uste dut. Umeek eta helduek parte hartzen dute eta herritarrak dira beraien hezkuntzaren jabe. Bide horretatik jarraituz gero, Soraluze hamar urte barru oso desberdina izan daiteke, pentsamoldean eragin nahi delako.

Zergatik da garrantzitsua erakundeek umeen eta gazteen iritzi eta proposamenak entzutea?

Umeen hitza ez da kontuan hartzen orokorrean. Haiei ahotsa ematea pauso garrantzitsua da berez, baina, gainera, hirigintza bezalako arlo batera ekartzea planteatuta, udaletan garrantzia gehien hartzen duen arlo batera, pauso are handiagoa da. Ari gara jartzen umeena moduko sektore marjinal bat, ahotsik eta erabakitze eskubiderik ez duena, non eta hirigintzan eragina izango duten erabakiak hartzen, eta horrek kontraesanak dakartza. Abiapuntu interesgarria dela uste dut. Jolas-parkeak eraldatzen hasiko gara baina helburua ez da hirigintzara mugatzea, herritarrak denok garelako ulertzea baizik. Osotasunean begirata, iruditzen zait proiektu aitzindaria dela Soraluzekoa. Ez da epe baterako proiektu bakarrera mugatzen, baliabideak jartzen baitira proiektu sorta bat garatzen hasteko. Aurrelan handia egin da hezkuntza-proiektuaren onarpena lantzeko eta horrek herri hezitzaile izateko bidea zabaltzen du, baldintza egokiak jartzen ditu.

Proiektua aitzindaria izanik, zeintzuk dira erreferentziak?

Soraluze Bizi, *Soraluze* izan proiekturako beste herri batzuetako esperientziak dira erreferentzialak guretzat (Arrasate, Orereta...) eta *Hik* Hasiren aholkularitza eta prestutasuna izango ditugu. Kopiatzea txarra dela esan izan digute baina ez da hala, beharrezkoa da besteen praktika onak ekartzea, geure edukiz jantziz. *Haurren herriari* ekin proiektua esperimentalagoa da, baina Mañarian egindakoa eta Txuma Azkonaren lanak erreferentzia dira guretzat.

**“Soraluze hamar urte
barru oso
desberdina izan
daiteke,
herritarren
pentsamoldean
eragin nahi
delako”**

XABI LUKE





Korrika, Maltzagatik aurrera

ARGAZKIA: FERNAN OREGI TESTUA: EGOITZ UNAMUNO

Aurten, gauez heldu da Korrika herrira, eta euskaltzale batzuk baino gehiago zituen zain Maltzagan, lekukoa hartzeko gertu. Gure Esku Dago mugimenduaren ordezkariak egin zuten lehenengo kilometroa, bidegurutzeak topagune politiko moduan duen esangura sinbolotzat hartuz. Euskara ere bidegurutzean dago, eta beharko ditu etorkizunean ere bidean aurrera eramango duten bidelagun batzuk; bat zu?



Zibismoaren ordenantza udalbatzarrera



Portaera irizpideen berri ematen duen seinalea Atxuriko parkean.

Udal Gobernuak jakinarazi du aurreko hilabeteetan herritarren parte-hartzea bideratzeko saioak amaitu, ordenantzaren dokumentua osatu eta hirigintzako batzordean aurkeztu ostean, maiatzeko udalbatzarrean bozkatuko dela. Herritarrek azaldutako kezken artean honakoak jaso dituzte: zakur kakak eta zakurrak kalean aske erabiltzearen gaineko kexuak, lorontziak ureztatzeko ordutegiak aldatzeko eskaerak, eta kartel zein pankarten gainekoak.

Alkatearen esanetan Donostiako ordenantza izan da eredu moduan erabili dutena, “kasuistika zabala” jasotzen duelako, eta zera adierazi du, ordenantzak orain arte erregulatu barik zeuden hainbat jarduera arautuko dituela, herria “txukuntzeko” helburuarekin. Besteak beste, zakurren zaintzari dagozkionak (kalean lotuta erabiltzea eta kakak jasotzea) eta kartel, pankarta eta muralenak (hauek ezartzeko kokaguneak errespetaraztea eta erretiratzeko epeak betearaztea helburu dutenak) arautuko ditu ordenantzak.

EH Bilduk salatu Udal Gobernuak ez duela behar besteko ahaleginik egin herritarren parte-hartzea bultzatzeko, ondorioz, oso herritar gutxik parte hartu dutela saioetan. Horrekin batera, jakinarazi du datozen egunetan aurkeztuko dituela bere ekarpenak.

Egoitzarako igogailua

Datozen egunetan hasiko dira eraikitzen Atxuri kalea eta Mesedeetako Amaren Egoitza lotuko dituen igogailua. Lanok 168.361,59 €ko (gehi BEZ) kostua izango dute, eta hiru hilabeteko epean amaituko dituzte. Igogailu hori Atxuri kalean bertan eraikiko da, zero kotan, eta egun Atxuri parkean dagoen igogailuarekin bat egingo du, airean doan pasabide baten bitartez. Udalaren esanetan modu horretan egoitzarako irisgarritasuna asko hobetuko da, eta egoiliarrek errazago iritsi ahal izango dira bertara, aldapa eta eskailerarik igo beharrik izan gabe.

Frontoiko etxebizitzetarako izen-ematea

Dagoeneko zabalik dago Udalak Frontoian dituen 5 etxebizitzak alokairuan hartzeko eskaera egiteko epea. Interesa duten pertsonen maiatzaren 9ra arteko epea dute eskaera egin eta beharrezko agiriak aurkezteko. Etxebizitzak esleitu ostean, urtebeteko iraupena izango duten kontratuak egingo dira, zeintzuk 3 urtera arte luzatu ahal izango diren.

Koloneko minbiziaren aurkako topaketa

Maiatzaren 3an, eguaztenean, arratsaldeko 18:30ean, koloneko minbiziaren aurkako “topaketa mediko-gastronomikoa” egingo dute Itxaropena jubilatuen elkarteak. Minbiziaren Aurkako Elkartek (AECC) eta Soraluzeko Udalak antolatu dute. Izen-ematea doakoa da: 943 202 494 telefonon.

Gasteizko manifestaziorako autobusa

Preso eta iheslarien giza eskubideen aldeko *Sare herritarrak* autobusa antolatu du larriki gaixorik dauden euskal presoak etxeratzea eskatzeko maiatzaren 6an Gasteizen egingo den manifestaziora joateko. Autobusa arratsaldeko 16:00etan aterako da Estaziñoko geltokitik. Izen-ematea: Arranoan, Bolian eta Gaztetxean.



Jolas-parkeen inguruko hitzaldia eta eztabaida

Maiatzaren 2an, martitzenean, *Jolasan estaziñua* prozesuaren baitan, eztabaida-saioa antolatu dute antzokian. Bertan, Txusma Azkonak, Lizarrako haur-eskolako zuzendariak, berba egingo du eta hainbat jolas-parkeren gaineko esperientziak azalduko dituzte. Amaitzeko, iritziak trukatzeko talde-dinamika egingo dute. Saioa 19:00etan hasiko da.

Eskola Herritarraren II. saioa
Maiatzaren 9an, Ane Ablanedo Larrion irakasleak eta psikoterapia eta haurren prebentzioan adituak hitzaldia eskainiko du. 18:30ean hasita, bi ordu eta erdiko prestakuntza-saioa emango du eta bertarutzen direnek haurren heziketan helduen jokaerek dituzten ondorioez hausnartuko dute: mugak jartzearen zentzuaz...

Ingeles mintza-praktika saioak berriz



Raja Nasir ingeles irakasleak Udalarekin elkarlanean ingeles mintza-praktika saioak eskainiko ditu Elkartegian (Etxaburuetan) 16 urtetik gorako herritarrendako. Saioak

asteen lau egunetan izango dira, astelehenetik eguenera, arratsaldeko 16:30etik 18:00etara bitartean eta matrikula debalde da. Izen-ematea zabalik dago: 631 48 03 77 (Nasir).

KEXAK, TXALOAK ETA GALDERAK

Parkeak fumigatzeaz



EH Bilduk bere kexa helarazi digu, udalak umeendako parkeak pozoiarekin fumigatu dituela eta: Udaberriarekin batera EAJ-PSE gobernu-taldeak berriz ere ekin dio, iazkoaren bidetik, herbizidekin herriko txokoak fumigatzeari. Egun batetik bestera, belar txikiak ihartuta azaldu dira, tartean, haurrak dabiltzan plaza eta jolas parkeetakoak. Umeen espazio naturaletako belarrak pozoitu dituzte, kontutan hartu gabe belar txarrez gain, leku horietan haur txikiak ibiltzen direla.

Ez dakigu oraingoa ze produktu erabili den, baina berriz ere eskatu nahi diogu gobernu-taldeari, horrelako produktuen erabilera desegokia egiteari uzteko. Ez ote dago beste modurik haurren espazioetako belarrak kentzeko?

Zuen kexak, galderak edo txaloak bidaltzeko:
aldizkaria@pildilean.com
943 75 13 04

Ate Irekiak Maiatzak 12
Puertas Abiertas 12 de Mayo



ERDI MAILA

- Administrazio kudeaketa
- Makineriaren elektromekanika
- Ibilgailuen elektromekanika
- Mendekotasun-egoeran dauden pertsonen arreta
- Soldadura eta galdaragintza
- Erizaintzaren laguntza
- Karrozeria

Eta eskaintza partzialean, arratsaldean...

- Erizaintzaren laguntza
- Soldadura eta galdaragintza

GOI MAILA

- Administrazio eta finantzak
- Automozioa
- Haur-hezkuntza
- Metal eraikuntzak

Eta eskaintza partzialean, arratsaldean...

- Automozioa
- Gizarteratzea

Plazentziatarrak Korrika Edinburgon eta Vietnamen



Ane Osoro Korrikarekin lotutako ekitaldi batean txistua jotzen Edinburgon.

Plazentziako euskalzaleek Euskal Herritik kanpora ere egin dute Korrika aurten. Ane Osorok eta Mikel Irisarrik Edinburgoko Korrikan parte hartu zuten, eta Ion Mendizabalek Mikel Irisarriarekin

batera, Korrikaren gaineko bideo berezia grabatu zuen Vietnamen. Ekimen horiekin hizkuntza txikien aldeko aldarria mundu guztian zabaltzeko ahalegina egin dute.

Errenta aitorpena euskaraz egiten duzu?

Herritarrek errenta aitorpena euskaraz egitera animatzeko kanpaina abiatu du Udaleko Hizkuntza Politikaren Batzordeak, "Aurten 500 baietz!" lelopean. Mikel Leunda euskara-teknikariaren ustez, garrantzitsua da aitorpena euskaraz egitea, "administrazioarekin euskaraz egiteko eskubidea baliatuz, berorren euskalduntzea bultzatzen dugulako". Iazko ekitaldian 390 soraluzetarrek aukeratu zuten euskara Foru Ogasunarekin harremanak izateko hizkuntza moduan, aitorpena egin

zuten herritarren %20,10 hain zuzen ere. Aurten, helburua da 500 soraluzetarrek aitorpena euskaraz egin dezaten lortzea. Horretarako, nahikoa da aitorpena euskaraz egin nahi dela adieraztea: ogasunak jasotako proposamena onartzerakoan, hitzordua hartzerakoan edo aholkularitzakoari zein bankuari jakinarazita. Internetez ere, bete beharreko inprimakien euskarazko bertsioak eskuragai daude. Informazio gehiago Udalaren webgunean: soraluze.eus.

Auzoko Jaia Antzuolan

Maiatzaren 6an Auzoko Jaia ospatuko dute Antzuolan. Hizkuntza aniztasuna landu eta beste herrialde batzuetatik etorritako herritarrek euskara hurreratzeko helburuarekin, hainbat herritan abian diren Auzoko egitasmoetako partaideak batuko dira bertan, tartean soraluzetarrek. Gastronomía, dantza eta beste hainbat ekimen izango dira, elkar ezagutu eta euskara partekatzeko.

Euskarazko hedabide berria: Gurean.eus

Gurean.eus TOKIKOM osatzen duten 60 toki-komunikabideen –Plaentzia.eus tartean– edizio digitaletako edukiak batu eta gaika antolatuta eskaintzen dituen webgunea da. Albisteak komunikabide jeneralisten ohiko sailtan antolatuta eskaintzen dira: gizartea, ekonomia, kultura, kirolak, politika, ekitaldiak, euskara...

Berbalagunak pagoetan

Apirilaren 2an, Berbalagun egitasmoan parte hartzen diharduten hainbat herritarrek irteera egin zuten Pagoetara. Erlategia bisitatu, jardín botanikoan paseatu eta Iturrian baserriko museoa ikusi zituzten. Ekainaren 3an, Euskal Herri guztiko berbalagunak batuko dituen Mintza Eguna egingo dute Derion.

Futbola Soraluzen

ARGAZKIAK: SORALUZE FUTBOL-TALDEA 25. URTEURRENEKO ALDIZKARIA (2003)
TESTUA: EGOITZ UNAMUNO

Soraluze Futbol-taldeak 40 urte betetzen dituela-eta, argazki-erakusketa antolatu dute kiroldegian. Bertan izango dira ikusgai klubaren historian zehar jokatu duten taldeen argazkiak. Argazki sorta horretatik hartutako laginarekin osatu dugu argazki-erreportaje hau.



Placencia Foot Ball (1916)



Desastre eta Estrella taldeen artean frontoian jokaturiko partidua (1948)



Federazio kopako txapelak (1970)



Erregional taldea (1990-91)



Erregional taldea (2001-02)



Ez bildurtu taldea (1935)



Zelaiaren inaugurazioa (1981)



Nesken taldea 2004ean.

MARGOTU

Kameleoiak aldatzearen arabera aldatzen omen dute larruaren kolorea, normalean. Honek ordea, gordetzeko egingo du. Inguruko koloreak hartuz, kamuflatu egingo da. Zer itxura hartuko du? Margo ezazu.



- 1 Fruta eta barazki ugari ikusten da heren, baina ba al da limoiarik? 2 Eta parrunak? 3 Zenbat gerez ikusten dituzu? 4 Ba al da ur botilarik?

5 Marmelada egileak elbarri-elbarriaak fruta, azukrea, eta ura dira. Erreparatu marmeladak daukan fruta gutxiak eta esan: heren dituzun poto haurtzatkin zein esango genuke bete?

- Marrubia
Udarea
Merbika edo melokatoia
Mandarina
Arana

Arrotza

Hemen bada elementu bat gainerakoekin bat ez datorrena, zein da?



PAREAK EGIN

Lotu sukalde-tresna bakoitzari dagokion produktua



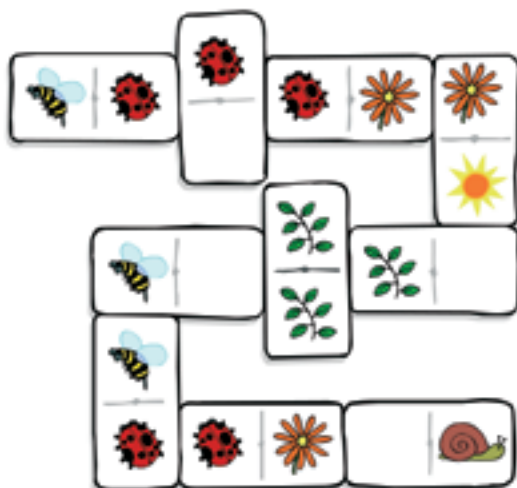
KOMUNERA

Pelloziri txizagurak esnatu da gozardian. Lagun leziozko komunera lehenbaitan heltzen, bestela hoztu egingo da etx. Oinetakoak diruzten laukietatik besterik ezin du pasa.



DOMINOA

Marraztu falta diren irudiak, domino jolas hau zuzena izan dadin.



Ezetz aSMATU!

Osatu esakera zaharra:



A zer pareta

Soluzioak
plazanbazan.eus/kioskoa/soluzioak

Memoriala

Badira 15 urte baino gehiago, Soraluzeko lasterketa, Memorial Atxa, antolatzeari laga zitziola. Herriko kaleak kirolez eta giro sanoz betetzen zituen proba zen, ahanzturan gelditu dena. Bere garaian, ahal izan nuen guztietan lagundu nuen, urte askoan antolakuntza lanen buru egin zuen Alejandro Rodriguezen aldamenear.

Dakizuen moduan, aurtan, urtarilaren 19an Alejandro zendu da, eta, hain zuzen, bere omenez, eta horrenbeste urtez ekimen honi eskaini zion ahalegina eta pasioa eskertzeko, lasterketa berriz antolatzeko asmoa dut Memorial Alejandro izenarekin.

Denok ezagutzen dugun esaldia da “herrian ez da ezer egiten”. Nere aldetik ahal dudana guztia egingo dut proba hau egin dadin eta datozen urteotan jarraikortasuna izan dezan. Behar dudana gauza bakarra laguntzaile-talde bat da, nirekin ilusio bikoitza konpartituko duena: alde batetik, kirola praktikatzekoa; bestetik, aurretik ahalegina egin zuten lanari jarraipena ematekoa.

Oraindik ez dugu data zehatzik ezarri, baina urriaren bueltan izan

ahalko litzateke. Beraz, laguntasuna eskaintzeko interesa duzuen guztiok jar zaitezte nirekin harremanetan: 695 769 303 jluquemartinez@gmail.com.

Jose Luque

Kaixo plaentxiarrok,

Nere asmua ez dala karta honekin sestra bat hastia, ezta gutxiagorik be. Danok daukagu adierazpen askatasuna, nahi doguna esateko, beti be, errespetuz bada.

Badira urte batzuk Azpeitin bizi garala eta Pil-pilean fin-fin irakurtzen dogu, Plaentxiako barrixak jakitzeko. Azkenengo alia eskuartian hartu nebanian, gutunak irakurtzen hasi eta erabat minduta sentitu nintzan. Hasieria benetan gustora irakurri neban. Makina bat aldiz entzun dot ze herri zatar dan gure Plaentxia eta beste horrenbestetan bakoitzak bere sorterrixa dabela munduko edarrena, zulua eta iluna izanda be. Penia emon zotan Plaentxiko keizpia piñuekin zuzenian lotziak, piñuak botata Plaentxia argituko balitz... Eta benetan amorrarazi ninduana izan zan baserritarrek basuen kudeaketian arduriakin

zuzenian lotzia. Zorionez edo zoritxarrez, egunero sektore horretan nabil lanian eta betiko eztabaidan ez naiz sartuko. Neri be gehixen gustatuko jatana izango zan Plaentxiatik Karakate aldera beitu eta pagadi ederrak ikustia. Udan, haren keizpian jarri eta lasai egoteko. Bestalde, emoten dau baserritarrekin akordatzan garala basoetako piñuen keizpiak eta mendigaineke sasixak ikusten ditugunian. Danok dakigu sektore horrek ze garai gogor bizi dituan, eta administraziño zein beste erakundien aldetik zenbaterainoko laguntzia daukan be. Beraz, askoz hobe giñuke, eskutitzak idatzi eta horrek kritikatzia baino, gure Plaentxia estetikoki polizteko ze egin leikegun pentsatzia. Nahiz eta gure bihotzian beti eguzkitan egongo dan, bape keizperik barik. Eta eguzkixa nahi dabenak Plaentxiako parajerik edarrena hor dauka; frontoi, parke, bolatoki eta guzti.

Oihana Laskurain

Bidali gutunak
aldizkaria@pilpilean.com
helbidera

Erabakitze eskubidea

Euskal herritarrek etorkizuneko estatus politikoa askatasunez erabakitze eskubidea dutela aldarrikatzen du Gure Esku Dagok.



**Xabier Iñurrieta
Labayen**
JUBILATUA

Ezin demokratikoagoa dirudi, baina nik beste zentzu bat hartzen diot, norbanakoaren eskubidearena. Izan ere, Ameriketako feminismoaren inguruan sortu zen 70eko hamarkadan, abortoare gaia zela-eta. Gurera iritsi denerako sekulako metamorfosia izan du, eskubide kolektibo bihurtu da. Gai konplexuegia da, bai/ez dikotomiaren bitartez erabakitze. Ez zait interesatzen beste Estadu bat. Ez dut parte hartuko.



**Ubane Madera
Zangitu**
KAZETARIA

Erabakitze eskubidea herritarrena da edo, sikiera, horrela izan beharko litzateke. Ez dit balio esateak hauteskundeetan botoa ematearekin nire iritzia eman dudala. Egon naiteke alderdi jakin baten ideario nagusiarekin ados, eta, berriz, alderdi beraren ideia edo jardun batzuen kontra. Beraz, herritarrei galdetzearen aldekoa naiz, erabat. Ondorioz, uste dut nire betebeharra dela parte hartu eta galderari erantzutea.



**Alberto
Iñurrieta**

Arazoak eta estresak (I)

“Eman denbora gehiago izateari eta gutxiago egiteari; hobeto biziko zara”. Stress batean murgilduta gaudenontzat gogorra egiten da arau hau onartzea. Gainera erlijio kutsua duenez, errez bazterten dugu. Baina gero eta nabarmenagoa da stressa dagoela gaixotasun larri gehienen oinarrian, eta lehenago edo geroago, esaldi horretara bideratuko gaituzte; egiteari baino, izateari lehentasuna ematera.

Euskaldunon berbeta BEHARrez beteta dago eta ez gara horretaz jabetzen: “Hau ein biot, edo bestea ein biot” esaten dugu, geure burua bultzatu nahian egite horretara, baina bultzatze horretan, behartu egiten dugu, eta behartzearekin kondenatu. Gure buruak horrela funtzionatzen du; esaten dioguna jaso eta mandatu bezala bete, eta osasun ona izateko elikagai egokiak jatea komeni zaigun bezala, komeni zaigu gure buruari mezu egokiak bidaltzea.



**Nestor Iñurrieta
Labayen**
UDALTZAINA

Eguno eredu politikoa ez da erraza eusten eta, formula berriak beharko dira. Nazioartean egin dira irtenbide egokiak aurkitzeko galdeketa: Ekialdeko Timor, Eskozia, Kanada eta Saharan proposatu zena. Nire ustez, demokrazia, egoera baino gehiago, jarrera da. Sistema demokratikoa dela adierazi nahi bada, kontsultak bultzatu beharko ditu, partizipazioa. Giza eskubideekin lotzen dut, adierazpen askatasunarekin. Parte hartuko dut.



**Cris Jacas
Mateu**
SOROSLEA

Demokrazia hitza Grezitik ekarri genuen eta, literalki, herriak boterea duela esatea nahi du. Pentsatzen dut erabakitze eskubidea oinarri basikoa dela herrialde demokratiko baten, horregatik ez zait buruan sartzen lege kanto uztea. "Bai" edo "Ez" bozkatzea galdera bati erantzutea da, baina erreibindikazio bat darama berarekin; norberak erabakitze daukan eskubidea. Nik, parte hartuko dut.

Herritarren ordua

“Nahi duzu Euskal Herri independente bateko herritarra izan?“, horixe izango da Soraluzeko Gure Esku Dagok maiatzaren 7an soraluzetarrei galdetuko diena. Hamasei urtetik gorako 3.331 soraluzetarrek izango dute galdeketa bozka emateko aukera.

ARGAZKIA: FERNAN OREGI

TESTUA: EGOITZ UNAMUNO

Maiatzaren 7an, Soraluzerekin batera, Debabarreneko beste bost herritan ere antolatuko dituzte galdeketa: Elgoibarren, Eibarren, Deban, Mutrikun eta Itziarren. Guztira 47.152 debabarrenderrek izango dute bozka emateko aukera. Horretarako, baldintza bi bete beharko dira: 16 urtetik gora izatea eta herrian erroldatuta egotea.

Debabarrenetik kanpo, Gipuzkoa eta Bizkaiko beste hainbat herri eta eskualdetan ere antolatuko dute galdeketa: Urola Kostan (Orion, Zarautzen, Azkoitia...), Durangaldean, Lea-Artibain, Uribe Kostan, Zeanurin, Lasarten, Usurbilen... Ekainaren 17an beste galdeketa multzo bat egingo dute Nafarroan, eta, horrela, aurtten, 600.000 herritar bizi diren eremuetara helduko dira. Datorren urtean, asmoa da galdeketa hiriburuetan antolatzea.

Herritarren babesa

Debabarreneko Gure Esku Dagok jakinarazi du aurreko hilabeteotan egindako kanpainan, 6.011 sinadura jaso dituztela galdeketa babesten dutela adieraziz; bozka emateko aukera izango duten herritarren %12a da hori. Soraluzen 622 herritarrek sinatu dute, %18ak. Azpimarratzekoa da, aurretik egin diren galdeketa, parte hartzearen portzentaia jasotako sinaduren parekoa izan dela. Sinadurekin batera, herriko hainbat sektoretako pertsonak ere adierazi dute bere atxikimendua: merkatariek, sindikatueta delegatuek, Sorako jokalariek, irakasleek, euskalgintzakoek, alkate eta zinegotzi ohiek...

Dena prest

Gure Esku Dagok antolakuntza-talde zabala osatu du galdeketa eguneko lanak egiteko: berme batzordea, zaintzaile-taldea, informatikariak, mahaietako txandak, girotze taldea, komunikazio taldea, jarraipen batzordea... Guztira 50 lagunek jardungo dute lanean, galdeketa normaltasun osoz gara dadin.

Botokutxak (2) Zubi Nagusian jarriko dituzte, eta 09:00etatik 20:00ak arte izango da bozka emateko aukera. Bestalde, apirilaren 29an, zapatuan, bozka aurreratua eman ahal izango da Gaztetxean, 19:00etatik 21:00etara.

Horrekin batera, eguna girotzeko, hainbat ekimen antolatuko dituzte: maiatzaren 5ean 22:00etan emakumeen binakako esku-pilota partiduak, eta 7an, galdeketa egunean, kalejira “parte-hartzailea” (dantzari, abesbatzako kide eta musikariek).

Galdera independentziaz

Debabarrenean herri bakoitzak bere galdera adostu du, baina Soraluzeko prozesuan eta Mutrikukoan adostutakoa berdina izan da: Euskal Herri independente bateko herritar izan nahi duten. Eibarren Euskal Errepublikako herritar izan nahi duten galdetuko diete herritarrei, eta Elgoibarren eta Deban, aldiz, lehenik estatus politikoa aldatu nahi duten galdetuko dute eta, ondoren, estatu independentea nahi duten. Antolakuntzatik behin eta berriro zabaltu duten mezua zera da, galderak gorabehera, garrantzitsuena herritarrek parte hartzea dela.



Maite Elizburu eta Xabier Alberdi

Gure Esku Dagoko kideak

Erabakitze eskubideaz eta galdeketa duten iritziaz galdetu diegu Gure Esku Dagoko bi kideekin.

Zerk motibatu zintuzten Gure Esku Dagon parte hartzera?

Maite: Ideologiaren gainetik dagoen ekimen bat izateak, herritik sortua. Gainerakoan, uste dut, denok gaudela nazkatu samartuta betiko liskar politikoekin.

Xabier: XXI. mendean gaude, erabakiaren aroan. Nik uste dut erabakitze eskubidearen aldeko jarrerak unibertsala izan beharko lukeela, giza eskubidea. Gizarte hau zabala eta demokratiboa bada, ate horrek zabalik egon beharko luke.

Zergatik erabakitze grina hori?

X.: Ez da oraingo kontua, ezta orain dela ehun edo berrehun urtekoa ere, zaharragoa da. Mendez mende ikusten da badagoela gizartearen parte bat bere herri-izaera errebendikatu duena. Iruditzen zait herritarrek mugitzea gizarte bat bizirik dagoenaren seinalea dela.

M.: Hemen nortasun eta identitate nahi hori beti egon da, eta garai bakoitzean modu batera edo bestera azaleratu da. Orain herritarrok hartu dugu lekukoa eta politikariei dagokie herritarrei begira jartzea.

Uste duzue diskurtso hori iristen dela abertzaleengandik haratago?

X.: Ez dakit. Taldean ikuspegi politiko ezberdineko jendeak parte hartzen dugu, baina nik faltan botatzen ditut ikuspegi sozialista daukaten pertsonak. Beharbada gure aldetik ere ahalegin gehiago egin beharko genuke.

Norbaitek esan zera lezake: ETA amaitu da, eta, orain, zertarako nahastu bazterrak?

X.: Katalunian eta Eskozian ez da indarkeriarik izan. Gainera, nik uste orain arte egin duguna, horrenbeste



Maite eta Xabier, Gure Esku Dagok zubian jarritako eskuaren ondoan.

“Herritarrek mugitzea gizarte bat bizirik dagoenaren seinale da”

jai eta ekimen, gustora hartu dituela jendeak eta pauso bat izan direla elkarbizitza lantzeko.

M.: Bai, gizartearen egon diren barrera batzuek apurtzen lagundu du.

Zer esango zenioke hain independentziarako estrategia dela dioenari?

X.: Nire ustez desestabilizazioarako beldurrak eragindako ikuspuntua da, baina konturatu behar lukete hemengo errealitatea ez dela Extremadurakoa edo Gaztela Leongoa. Hemengo ikuspegia dutenek baloratu behar lukete hori. Ni Fair play hori onartzeko prest nago, zu zergatik ez?

M.: Zeozergatik dago ikuspegi hori hemen. Badugulako gure kultura, hizkuntza, identitatea...

Beste batzuek esango dute parte hartzea oso baxua izaten ari dela?

X.: Bai, eta batzuek hain dena pantomima bat izango da, baina kontuan hartzen badugu normalean %40ko abstentzioa izaten dela, %20-30eko parte hartzea ez da hain baxua.

M.: Pentsa hauteskundeetan zelako propaganda egiten den. Guk ez daukagu halako baliabiderik.

Busti zaitezte. Zenbateko parte hartzea espero duzue herrian?

M.: %30.

X.: Nik %30etik gora (barreak).

Zein mezu bidaliko zenioke jendeari parte hartzearen inguruan?

X.: Nik batez ere gazteak animatuko nituzke parte hartzera. Azken batean, herritarrok herrian antolatuko dugun lehenengo kontsulta izango da.

M.: Politikariak egun baten bozkatzen ditugun ordezkariak dira, baina halako erabakietan herritarrei dagokie berba egitea.

ELIZPE
HORTZ KLINIKA

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

Elizburu, 3 behea
SORALUCE
Tel: 943 75 25 67
e-mail: elizpe3@gmail.com

Ordutegia:
Astelehenetik ostiralera
10:00 - 11:00 eta 16:00 - 20:00

JUAN MARI
ARRUANDEGIA

Arrain freskoa
Etara eramateko
zerbitzua
Enkarguak hartzen
ditugu

943 75 24 40
MIRKATU-PLAZA

Belarrak *Loradenda eta befandenda*

Loreak, etikagai ekologiko
eta osasungarriak,
kosmetika eta etxeko
garbitzeko produktu
ekologikoak

Etxeko eramateko zerbitzua
Enkarguak egiten dira
Tel.: 943 75 30 31

EDURTZA
taberna

Ogitarteak, raziok,
hamburgesak, pintxoak eta pizza
Patata txoritik egiten dira enkarguz

Santa Ana 18
Tel. 943 75 13 83

IZAGUIRRE
Igeltzeritza

Eraklin berriak • Kalitatezko emaitza
Erreformak • Era gutxitako igeltzeritza

50 urteko esperientzia • 610 638 913 • 649 867 209

Hortz klinika

27 urteko
esperientzia

Isabel Alamo
Medio-odontologikoa
K.Z. 20000404

Karla Gutierrez
Odontologoa
K.Z. 48301548

Ensalad 1 - Tel: 943 75 16 13

Mendata

Enkarguak egiten dira
Eramateko prestaketa da
ilenu bereziak enkarguz

Tel.: 943 25 74 52 / 680 75 42 60

KLB6

Kalebarren 6
943 57 74 38
Mutter-eta-neken
modifikazioak

Albi
Tel: 943 75 24 40

Albi
Tel: 943 75 24 40

VERO MODA

Kontulan
aholkularitza
ABOKATUAK

Errenta, zitargenak • Administrazioa, lurrak
Tratamendu burokratikoak • Lan-arloko aholkularitza
Enpresen kontabilitate/leakzioak • Kontabilitateak

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

TXURRUKA
JATETXEA

Sukalde
iradizionala
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,
raziok, plater
konbinatuak,
hamburgesak,
ogitarrekak,
gosalria, pizzak...

Kalebarreneko
kale kartolan
Tel. 943 75 17 89

Enkarguak
egiten dira

Jatetxeen plazazera, bertatik bertara

Batzoki
JATETXEA

eguneko menua
asturuetako
karta eta raziok

ogitarrekak eta
hamburgesak
enkargu bereziak

Berdea eta
lagun arloko
bertatik bertara

Donostia 943 75 20 35

MENDIZABAL
okindegia

Ogia - Prentsa - Gosalrik

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

Kalebarren 10
Tel.: 943 75 13 99

Euskalzaletasunaren alde:



40 urteko ibilbidea ospatzeko ekitaldiak



2016-2017 denboraldiko jokalar, entrenatzaile eta zuzendaritzakideak.

Soraluze Futbol-taldeak 40 urte bete ditu, eta ospatzeko hainbat ekitaldi antolatuko ditu maiatzean. Klubaren historiari errepasoa eginez, maiatzaren 20ra argazki-erakusketa jarriko dute ikusgai, bertan, lau hamarkada hauetan klubean jokatu duten taldeen argazki ugari ezarriko dira. Ospakizun nagusiak maiatzaren 13rako antolatu dituzte: goizeko 11:30ean Soraluze-Eibar beterranoen arteko partidua jokatu dute Ezozin, eta

atsedenaldian klubaren sortzaile eta istoriako lehen taldekideei omenaldia egingo diete; 15:00etan, bazkaria egingo dute Batzokian (izena emateko azken eguna maiatzaren 9a izango da; horretarako, 32 € sartu behar dira Laboral Kutxako kontu honetan: 3035 0004 91 004003291). Egitaraua ixteko, maiatzaren 18an, 18:30ean, hitzaldia eskainiko du Aurora Cidek, Eibar taldeko dietistak.

Carlos Mazon txirrindulari bilbotarrak hitzaldia eskainiko du Gaztetxean

Mazon, txirrindulari eta bidaiari amorratua da, eta, azken urteotan, distantzia luzeko hainbat lasterketeta korritu ditu, besteak beste, *Trans Am Bike Race* (AEB-ak zeharkatuz) eta *Transcontinental* (Europa zeharkatuz). Hitzaldia arratsaldeko 19:30ean hasiko da.

Bittor Astigarraga eibartarra garaile San Andresen

Joan den zapatuan berrogeita hamar bolari baino gehiago batu ziren San Andresen, *Hiru Txirlo* txapelketaren kanporaketa jokatzera. *Asolaberri* taldeko Bittor Astigarraga eibartarrak irabazi zuen kanporaketa eta Iñaki Burunza, San Andres taldeko ordezkaria, hirugarren sailkatu zen, zazpi txirlo botata.

Markel Oregik lasterketa irabazi du Legazpin



Martxoaren 25ean Legazpiko Saria irabazi zuen Markel Oregi txirrindulari gazteak. Hamairu urte ditu eta Bergarako *Lokatza* txirrindulari-taldearekin korritzen du infantil mailan. Aurtengoa du bigarren denboraldia eta Legazpikoa izan da bere lehenengo garaipena.

Akizu anai-arrebak Euskadiko waterpolo selekzioarekin

Ezozin eta Anton Akizu Euskadiko waterpolo selekzioarekin lehiatu dira Madrilan, Espainiako txapelketan. Sailkapen orokorrean, Ezozik bosgarren postua lortu du emakumezkoen taldearekin, Antonek, ostera, seigarrena gizonezkoenarekin. Hamalau urte dituzte eta biek ala biek lehen aldiz jokatu dute Euskadiko selekzioarekin.

AURREZTU ENERGIA



Berotu etxea BIOMASA ETA EGURREZKO galdarekin
fontaneria
San Andres
iturgintza

639 179 696 • sanandresiturgintza@gmail.com

P Iragarri
hemen zure
negoioa

Pil-pilean herri komunikabidea
686 028 946 (Gaizka)
publizitatea@pilpilean.com

**Soralezeko
Kooperatiba Elkartea**
1910etik abiatuta

janari denda, erropak,
etxeko tresnak,
etxera eramateko zerbitzua

Kalebarren 4
Tel.: 943 75 13 45

Astrolanenetik atzeraldera:
09:30 - 12:30 eta 17:00 - 19:45
Larunak: 09:30 - 13:00

ERRENTA AITORPENA EUSKARAZ

aurten
5ehun
baietz!!

Badakizu errenta aitorpena euskaraz egiteko aukera duzula? Eta euskaldunok euskaraz egiten ez badugu, zeinek egingo du ba?
Euskaraz, zeure aukera da!

 ERRENTA 2016
 PIL-PILEAN

Ignacio Zuloaga Institutua
EIBAR

Aurrematrikula Maiatzaren 2tik 12ra

Batxilergoak: Arteak - Humanitateak eta Gizarte Zientziak - Zientziak eta Teknologia

AB Arte Batxilergoa **ZB** Zientzien Batxilergoa **GB** Gizarte Zientzien Batxilergoa

Elkarturkeak **Alemania - Ingalaterra**

Jardifeta 3 Eibar · Tel.:943208349 · Fax:943206048 · www.ignaciozuloaga.net · E-mail:012055aa@hezuntza.net

Bertso-jaialdia ekainaren 2an



Ekainaren 2ko bertso-jaialdiak emango die hasiera aurtengo Euskal Jaiei. Puntako lau bertsolari izango dira antzokian: Unai Iturriaga, Miren Amuriza, Aitor Mendiluze eta Maialen Lujanbio. Gai jartzaile

lanetan, berriz, Maite Berriozabal durangarrak jardungo du. Jaialdia gaueko 22:15ean hasiko da eta sarrerak Pil-pilean Euskara Elkartearen eskuratu ahal izango dira aurrez, eta, takilan, egunean bertan.

Literatur- ekimenak

Irakurri Gozatu eta Oparitu egitasmoan parte hartzen diharduten irakurle gaztetxoaren artean, 30€ko opari-txekea zozkatu da euskarazko liburutan gastatzeko. Apirileko sariduna Irati Aguado Alberdi izan da. Maiatzean, helduen zozketa egingo dugu.

Datozen asteetan umeendako bi ipuin-kontaketa egongo dira 5-8 urte bitarteko umeendako, 17:00etan, herriko antzokian: maiatzak 4an, Denak ezberdinak, bakoitza beharrezko Pello Añorgaren eskutik; eta maiatzaren 18an, Badut taldeak ipuin-kontaketa musikatua eskainiko du.

Irakurri Gozatu eta Oparitu egitasmoa maiatzaren 31ra arte egongo da martxan eta ekainaren 9ra arteko epea egongo da liburuak erosteko.



kurtsoa argazkilaritza hasiberrientzat



Egunak:....Maiatzaren 9-11-16 eta 18
(Astearte eta Ostegunak)

Ordua:18:00-20:00

Lekua:.....Kontrargiren lokala, Etxaburueta 3.

Hizkuntza:..Euskeraz

Prezioa:20€

Izenematea (Izena, adina eta kontakua):
E-mailez:..kontrargi@hotmail.es
Tlfnoz:659371599
Astelehenetan 19:30tatik 21:00tara, Etxaburueta 3.

PLAZA MUGATUAK

Kurtsoaren gutxi-gorabeherako edukia:

- Argazki makina baten funtzionamendua + historiari buruzko norio txiki batzuk.
- Makinaren espositio manualaren erabilera.
- Objektiboen funtzionamendua.
- Aniketa praktikoa eta trikimailuak.
- Errebelatu digitala-oinarrizko argazkitza (lightroom, Photoshop)

Kirolari udatiarrak



**Oier
Oregi**
FISIOTERAPEUTA

Eguzki izpiak gure bazterrek berotzen hasi diren honetan, errepide, bide-gorri, mendigain.... eta abarretan gende ugari ikusi leike, marraskiloak euria egin ostean irten ohi diran moduan. Esan biharrik ez dao, askoz hobea dala urte guztian zihar kirola egitea, eta elikadura zein osasuna zaintzea.

Hala ta be, ohitura hori badauanez, kontuan hartu biharreko gauzatxo batzuek jakitzia interesgarria da lesiorik ez izateko.

- Poliki-poliki hasi behar da bai sistema muskuloeskeletikoa eta baita kardiobaskularra be garatzen joan dein.



- Muskuloek indarra azkar hartzen dute, baina artikulazio eta tendoiek egoera berrira ohitzeko denbora behar dute; beraz, progresio egoki bat eruaten ez badou, azken horrek lesionauko dira.
- 0 tik 10era bitarteko eskala baten, artikulazio edo eta tendoiren baten mina 4 tik pasatzen bada gorputzak deskantsua eskatzen dau mina baretu arte.
- 4-5 egunetan mina desagertu ez bada, profesional batekin konsultatzea da egokiena.

ERREMEDIO NATURALAK



**Maite
Dominguez**
TRISKEL
BELARDENDA

Bidaietarako botikina

Badira erremedio naturalak bidaietan osasuna zaintzeko lagungarri gerta daitezkeenak: Jengibre sutraia, zorabioentzat; zintronella olio esentzia, eltxoak uxatzeko; buztin zuria, edanda bihotzerrearen aurka eta zauriak zikatrizatzen bertan eman; umeboshi pasta, heste eta baginako infekzioendako, baita pikatadendako ere; kuzua, aparta beherakoa mozteko; hiperiko olio eta aloe, zauri eta erredurendako; kobre

oligoelementua, edozelako infekzioendako; manganeso-kobrea, tropiko aldeko infekzio bortitza goak prebenitzeko; berakatz perlak, pikataden aurka eta hesteetako arazoak sahisteko; liho hazia, edo olio limoiarekin nahastuz, idorrieriarentzat; serun fisiologikoa, sudur eta begiak garbitzeko; hazien sakutxoa, hotzaren eta giharretako minen aurka; eta azkenik, patsiflora eta melissa pilulak, hobeto lo egiteko. Informazio gehiago dendan.



OSASUN FISIKOA



**Mikel
Calvo**
PRESTATZAILE
FISIKOA

Jarduera fisikoa (JF), eta sedentarismoa

XXI. mendean, garapen teknologikoak onura handiak dizkigu. Oro har, bizitzaren alderdi asko erraztu dizkigu, egin beharreko lan fisikoa murriztuz.

Baina teknologiaren garapenak kalteak ere eragin ditu gure gizartean, bizi estiloa aldatuz eta sedentarismoa bultzatuz. Kalkulatzen da herrialde garatueta gizartearen %70ak ez duela JF nahikoa egiten osasuntsu egoteko. Espainiar estatuan datu hori %80koa da.



Sedentarismoa da jarduera fisiko eta mugimendu eza eta harreman estua dauka hainbat gaixotasunekin: bihotz gaixotasunak, gizentasuna, diabetesa, minbizi batzuk...

Bestetik, JF era jarrai batean egiteak hainbat onura ekar ditzake osasunarentzat, gaixotasunekiko arriskua gutxiatuz, eta osasun mentala eta bizi-kalitatea hobetuz.

Mugi dezagun gorputza!



Elgoibar BHI
www.elgoibarbhi.eus

2017-2018 Batxilergoako aurrematrikulazioa: Maiatzaren 2tik 12ra

BATXILERGOA (BH)



GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIAK

- GIZARTE ZIENTZIAK
- HUMANITATEAK



ZIENTZIAK

- OSASUN ZIENTZIAK
- ZIENTZIAK ETA TEKNIKA



ARTEA

- ARTISTIKO MUSIKALA

ATE IREKIAK:

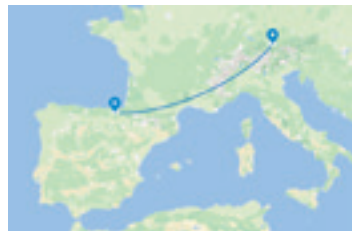
MAIATZAREN 2AN, 18:00ETAN,
INSTITUTUKO ARETOAN (MEKA ERAIKINA)

943 748 397
013431aa@hezkuntza.net



Miren Laskurain eta Aitor Morillo

Soraluzetik Innsbruckera (Austria)



TESTUA: EGOITZ UNAMUNO
ARGAZKIAK: MIREN LASKURAIN

Miren eta Aitor Austrian bizi dira duela sei urtetik; Innsbrucken, Tirol probintziako hiruburuan.

Bizimodua lasaia goa ei da han, baina gustuko dute.

Zelakoa da Innsbruck?

140.000 biztanle inguru dituen hiria da. 560 metrora dago, mendiz inguratuta. Oso polita da eta kirolerako aukera asko eskaintzen ditu.

Nola erabaki zenuten hara joatea?

Mundua ezagutzeko gogo sortu zitzaigun eta Munichera joan ginen elkarrekin. Handik curriculumak bidali genituen eta lana lortu genuen Innsbruckeko enpresa batean.

Zelakoa da zuen bizimodua Innsbrucken?

Horkoaren antzekoa. Hemen ere denetik dago, baina gu nahiko lasaia gara eta ondo egokitu gara Europa iparraldeko bizimodura. Hori bai, hemen ez dago poteorik eta pintxorik ere ez. (barreak)

Zela moldatzen zarete alemanez?

Nahiko ondo. Guk garbi izan dugu hasieratik alemana ikasiko genuela eta hori izugarri eskertzen dute hemen. Bizi zaren lekuko hizkuntza

“Tiroidarren izaera eta euskaldunonaren berdin-berdina da”

ikastea errespetu kontua da. Gainera, enpresatik ikasteko erraztasun osoa eman digute.

Aldagelak mixtoak dira hor?

(Barreak) Bai, aldagelak eta saunak mixtoak dira, eta saunetan biluzik sartu beharra dago. Hemen kontu hori naturalagoa da, normala. Gu segituan ohitu gara, beste batzuk ez.

Zelakoak dira tiroidarrak?

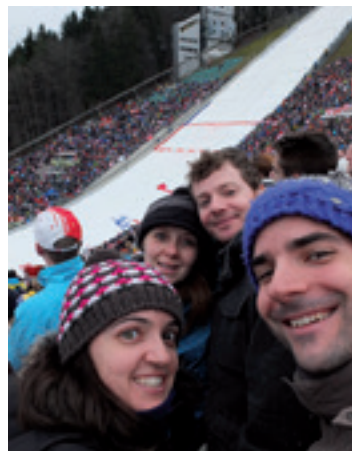
Euskaldunon berdin-berdinak. Hemengoei ere ‘itxiak’ direla esaten diete, baina gurekin beti oso jator portatu dira.

Euskal Herrira bueltatzeko asmorik bai?

Faltan botatzen dugu, familia, janariak... Baina ez daukagu bueltatzeko planik. Momentuan gustura gaude hemen, gero gerokoak.

Jarraitzen duzue Soraluzeko berri?

Bai, egunero irakurtzen dugu Plaentxia.eus. Hilero esaten dugu: “Ei, Pil-pilean berrixa urten da!”. Hori da gure modua Soraluzerekin harremana mantentzeko.



1. Rinnensee, 2646 metrora dagoen laku polit bat. Ura oso hotza zegoen.
2. Inguruetako paraje polit bat, Stubai bailaran, Sulzenau aldea, bertako behiaren.
3. Stubai glaziarrean, Grezia, Alemania, eta Espainiako lagunekin.
4. Neil (Gales) eta Nikolarekin (Alemania) Urtarrilak 4an Innsbrucken urtero egiten den eski-jauzi txapelketan.

Aldasoko Joxefaren hilketa



TESTUA: **EGOITZ UNAMUNO**
ARGAZKIAK: **AITZIBER ALDAZABAL ETA IKER ALDAZABAL**

1937ko martxoaren 30ean, Soraluze nazionalen mende zegoela, Josefa Arrillaga Arrizabalaga hil zuten tiroz Aldasoro baserriko leihoan, egositako esnea hoztera ateratzen ziharduela. Berrogeita zazpi urte zituen eta zortzi seme-alaba.

80 urtez isilean egon eta gero, sasoi hartan gaztetzkoa zen lekuko batek hilketaren gaineko argibideak eman dizkie *Elgoibar 1936 lan-taldeko* ikertzaileei. Izan ere, Josefa Arrillaga Elgoibarko Kortazo baserrikoa zen sortzez, baina Soraluzera etorri zen bizi izatera Aldasoko Pedro Aldazabal Urteategirekin ezkondu zenean.

Martxoan, Elgoibarko ikertzaileak Aldaso baserriraino iritsi ziren Josefaren heriotzaren arrastoari segika, izan ere, Josefa gerra garaian hildakoen zerrendetan dator eta, zenbait iturriren arabera, fusitatu moduan ageri da. Baserrian, gaur egun bertan bizi den Aitziber Aldazabalek, birbilobak, hartu zituen, baina hark ezin izan zion hilketaren gaineko argibiderik eman, ez baitzekien birramona lehioan hil zutela besterik.

Soraluze 1936 lan-taldetik adierazi digutenez, *Isiltasuna Hausten* libururako egindako ikerketan jakin zuten Josefa bere baserriko leihoan hil zutela, baina ezin izan zuten beste ezer argitu. "Pentsatzekoa zen

bando nazionalen tiroak jota hilko zela, baina orain arte ez zegoen horren konstantziarik, beraz, *Isiltasuna Hausten* liburuan hilketaren berri eman bagenuen ere, baieztatu barik laga behar izan genuen zeintzuek hil zuten".

Elgoibar 1936 lan-taldekoek Aitziber Aldazabalen laguntzaz hilketaren gaineko xehetasunak ezagutzen zituen lekukoa aurkitu zuten, eta lekuko horrek baieztatu du Josefa pareko mendi magaleko parapetoan (trintxeran) zeuden erreketeez hil zutela, eta kontatu du "punteria probatzen" edo "jolasean" ari zirela hil zutela.

Lekukoak ez du publikoki bere izena agertu nahi izan, baina kontatu

- 1- Jose Antonio Aldazabal bere amona nondik tirokatu zuten azalduz.
- 2- Josefa Arrizabalaga eta Pedro Aldazabal euren zazpi seme-alabekin 1926an.
- 3- Jose Antonio, Aitziber eta Urko.



bezala kontatzen zuten hori dena herrian. Pedro, senarra, zortzi umeren kargu gelditu zen baserrian.

Aitziberrek azaldu digunez, etxean sekula ez dute gertaeraren eta gerraren inguruan barbarik egin, "noizbehinka aipamenen bat, baina ezer gutxi gehiago". Halaxe baieztatu digu Jose Antonio Aldazabalek ere, "gure aittak ez zuen hontaz barbarik egin nahi izaten, normala, berak gerrara joan behar izan zuen bere ama hil zuten bandokoekin eta batek daki zenbat hildako ikusi behar izan zituen".

Gogoan dute orain dela urte batzuk euren osaba bat gonbidatu zutela baserrira, Josefaren seme txikiena. Sukaldean sartu orduko gogoratu ei zuen dena; zela erori zen ama bere aurrean hilda. Negarrez kontatu omen zuen dena, eta hein batean hobeto sentitu ei zen, horrenbeste denboran kontatu gabekoa kontatu eta gero.

Aitziberrek esan digu "tristura eta amorrua" sentitu dituela birramonaren hilketaren gaineko xehetasunak jakin dituenean. "Tristura sartzen zait pentsatze hutsarekin, zela gelditu ziren ume haiek amarik barik, familiakoek zela egon behar izan zuten isil-isilik, ezer esan ezinda, urtetan eta urtetan. Gainera, erreketek asko herrikoekin ezkondu ziren eta herrian bizi izan dira gero. 80 urte pasatu dira, baina, oraindik, jendea beldurrez dago gertatu zena kontatzeko. Hori gogorra da gero!".

Bestalde, gerra garaian gertatukoak ikertzen diharduten taldeen lana eskertu du: "eskertzekoa da egiten diharduten lana. Horrelakoak eta beste asko sufritu behar izan zutenek merezi dute jakitea zer gertatu zen benetan".



**Josefa Arrillaga
Arrizabalaga tiroz hil
zuten Aldasoro
baserriko leihoan,
egositako esnea hoztera
ateratzen ziharduela.**

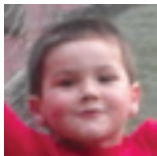
**Sasoi hartan gaztetxoa
zen lekuko batek
hilketaren gaineko
argibideak eman dizkie
Elgoibar 1936 lan-
taldeko ikertzaileei.**

du gaztetxoa zela jakin zuena: "Legarda inguruan zeuden erreketek, nafarrak. Irailaren 22an sartu ziren Sorluzen, euskaldunak hiltzera. Bergaratik zetozen. Garai hartan, baserritarrek, balen beldurrez, gauean egiten zituzten ganaduarentzat nabuak (arbiak) ateratzeko lanak. Erreketeek edozerri botatzen zioten tiroa: txakurra ateratzen bazen tiroa, oiloa bazen tiroa... oilo asko hil zituzten, eta janaria ere lapurtzen zuten baserrietatik.

Erreketeek "probamos la punteria" batek, "yo la tengo mejor" besteak eta halakoak esaten zizkieten elkarrri, eta Josefa lehiora atera zenean, tiroa eman eta bertan hil zuten, goizean, esnea lehiora ateratzen ari zen unean.

Jolas bat bezela hartzen zuten. Josefa hil eta gero, "iremos adonde la hija a dar el pésame" esan omen zuten tiroa jo zioten soldaduek, eta bertako herritar batek zera esan omen zien: "¿matais a la madre y le vais a dar el pésame? ¿estais locos?". Sekulako ekinga burutu izan balute

ZORION AGURRAK



Sugoi Zubizarreta
Apirilaren 11-an, 4 urte. Zorionak zuri, zorionak beti! Muxuak eta besarkadak etxeko guztien partetik.



Lore Leturiondo García
Apirilaren 11n, 12 urte. Zorionak eta muxu handi bat etxekoen partez.



Irati Oregi
Apirilaren 10ian, 5 urte.



Oier Vaquero Aguirre
Apirilaren 15ean, 5 urte. Zorionak txapeldun! Muxu pila etxekoen partez!



Iosune eta Irati
Apirilaren 18an, 35 urte; 7an, 2 urte. Zorionak! Familixa guztian partez.



Sabin Mendizabal Plazaola
Apirilaren 11n, 38 urte. Zorionak tio Sabin! Familixa guztiaren partez; batez be, Enekon partez.



Ghazi Ur Rahim
Apirilaren 28an, 7 urte. Zorionak! Etxekoen partez.



Aitxitxa Santos eta Idurre.
Maiatzak 4ean eta 6an urteak betetzen dituzuelako. Zorionak! Etxekoak.



Urko eta Markel
Apirilak 26an, 5 urte! Zorionak bikote! Mundialak zarete, asko maite zaitxuegu! Etxekuak.



Amets Alberdi
Apirilak 12an, 8 urte. Zorionak etxeko sorgintxuari. Segi zaren bezain alai eta bihurritxo izaten. Maite zaitugu.



Eider Varela
Apirilaren 22an. Zorionak guapa!! Muxu handi bat bihotz-bihotzez. Etxekuen partez.



Zorionak Sabin!
Espetxeak apurtu, Sabin Askatu.

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

605 706 086

(deitu edo bidali whatsapp-a)

aldizkaria@pildilean.com

URREZKO EZTEIAK



Joaquin Narvarlaz eta Lourdes Altuna
Kontxi Eguren eta Moises Altuna
Maitzaren 3 an 50 urte ezkondu zirela. Zorionak! Etxekoen partez.

OHARRAK

Kooperatibaren batzar orokorra

Kontsumo Kooperatibak urteko ohiko batzar orokorra deitu du maiatzaren 3rako. Batzarra Kapilan egingo dute arratsaldeko 20:30ean hasita. Batzarrean, balantze ekonomikoa, bazkideen alta eta bajak, eta zuzendaritza eta zaintza kontseilua berrituko dira.

JAIÖBERRIAK

**Amir Moujane**

Martxoaren 28an jaio zen.

**Irune Urresti Laskurain**

Apirilaren 7an jaio zen.

HILDAKOAK ETA JAIÖTAKOAK

Jaiotakoak

Anir Moujane

Irune Urresti Lascurain

Hildakoak

Jose Luis Arrillaga Capa

Francisca Irimia Espeso

Pastora Abarrategui Aguirre

Juan Antonio Zabala Morillo

OHARRAK

1977. urtean jaiotakoen kintada

Datorren maiatzaren 20an 1977. urtean Soraluzen jaiotakoen, bertan bizi diren edo denbora luze batez bizi izan direnen 40. urteurrena ospatuko dugu.

Ospakizuna:

- Eguna: Maiatzaren 20a.
- Poteoa: Eguerdiko 13etan Batzoki tabernan.
- Argazkia: Eguerdiko 14,15ean, Txurruka jatetxearen aurrekaldean.
- Bazkaria: Eguerdiko 14,30ean Txurruka jatetxean.

Izena emateko:

- Epea: Maiatzaren 6-a baino lehen.
- Banco Sabadell-eko kontuaren IBAN zenbakia: ES31 0081-4253-1100-0605-8413
- Kopurua: 60€ (izen-abizenak eman).

Whatsappeko taldean sartzeko, idatzi 616974040 mugikorrera.

Haurreskolan izena emateko epea zabalik

Noiz: Maiatzaren 2tik 12ra.

Norentzat: 2016 eta 2017 urteetan jaiotako haurrentzat.

Iraila, urria eta azaroan hasteko.

Informazio gehiago haurreskolan bertan edo 943751332 telefono zenbakian.

PODOLOGIA Astelehenero
ZERBITZUA Gogortuz Fisioterapian

Alex Azkarate, 15 urtez Arrasaten bere klinika pribatua duen podologoaren eskutik.

- **KIROL PODOLOGIA:** profesional edo afizionatuak
- **HAUR PODOLOGIA:** oin zapalak, oin nagiak, ibiltzean posizio txarrak...
- **PODOLOGIA GERIATRIKOA:** gogortasunak, ultzerazioak, atzazkal mozketa...
- **BESTELAKO ZERBITZUAK:** Kailuak, gogortasunak, oin diabetikoa, atzazkal arazoak, kirurgia txikiak, papiloma kentzeak...

Beharrezkoa da aldeaz aurretik txanda hartzea: 943 75 00 23ra deituta, whatsapppe 638 496 730 zenbakian edo aurrez aurre Baltegieta 12ra etorrita (Gogortuz Fisioterapia).

ZURE EKARPENAK, EGUNEROKOAN ONURA. GOGOAN HARTU.

Aurten, aurrekontuaren ia erdia bideratu da gizarte politiketara. Ekonomia sustatzea eta enplegua sortzea ere lehentasuna dira. Hori, eta gehiago. Eta guztia, zu onuradun izan zaitezten.



Mari Karmen,
donostiarra.
Erretiratua.

- A** 8 milioi € Pasaialdea biziberritzeko.
- B** Erreferentziazko Zahartze eta Osasun Zentro Aurreratuaren sorrera Pasaian.
- C** Mendekotasun laguntzak jasotzen dituzte 16.000 pertsonak hilabetero.
- D** 5.000 pertsonak laguntza jasotzen dute etxean. Atsedeen programak zaintzailearentzako.
- E** Lurraldebus: erretiratuentzat tarifa bereziak, %100eko hobariekin.
- F** Kultur ekitaldi handiei laguntza: Zinemaldia, Jazzaldia...