



danbolin

2028 urbarrila

278 zk.

Gure oinetara
begira,
Nagore
Olazabalekin



675 965 116 iraopottoka@gmail.com



Gesalaga kalea 8, Zestoa tel./fax 943 147 006
WhatsApp: 661590009 farmazu@farmanorte.org



Gestoria Zubia

M^a Jesus Zubia Olaizola
Portale kalea 7, beheka - 20740 ZESTOA
Tel./FAX: 943 897 070



Portale Kalea 7,
20740 Zestoa
tel. 943 147 088

kutxabank

Ekain Berri
kafetegia

Ordutegia
Aste barruan 06:30/13:30
16:30/20:30

Asteburutan 06:30/14:30
Arratsaldez itxita

By NADIA
Tlf: 943 536 314
ZESTOA

OLLERGI

943 147 657

CARAVAN PARK

GARRAIO SISTEMAK
ERREMOLKEETARAKO OSAGARRIAK
ERREMOLKEETARAKO OSAGARRIAK
KARABANA, AUTOKARABANA eta
FURGONETETARAKO OSAGARRIAK
KONPONKETA eta
MANTENTZE LANAK

telf. 943 147 679
www.caravan-park.net
info@caravan-park.net

Zestoa
AUTOESKOLA

Gesalaga 1 Tel. 943 148 524
20740 Zestoa Gipuzkoa zestoa_autoeskola@hotmail.com

Tel.: 943 14 73 44

URRIA

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

ABENDUA

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AZAROA

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	

■ Egun osoan irekita ■ Mui topaketa 22:00etan ■ Irekita 18:00etatik aurrera ■ Itxia

UTZAPIDE
TABERNA

Erdikalea 5
Telf: 943 14 73 22
20740 Zestoa (Gipuzkoa)

AVA ASESORIA ARIN

ABOKATUA GESTORIA
KONTABILITATEAK ZERGAK
INMOBILIARIA GESTIOA LABORALA
KOMUNITATE ADMINISTRAZIOA ASEGURUAK

Gesalaga kalea, 22 beheka 20740 ZESTOA
Tel./Fax: 943 897 099 asesoriarin@asesoriarin.com

IRAETA JATETXEA

Olaizola eta Uria kalea - Iraeta
943 147 067

Gesalaga kalea 20
Zestoa 20740

MIZU
Hortz Klinika

mizuclicinica dental@gmail.com
ZURINE ECHIBERRIA RENOBLES COLEG. 797
IDOIA ECHIBERRIA RENOBLES COLEG. 868

Telf.: 943 14 78 28

eskua
Therapy Group

Fisioterapia
Osteopatía

— 943 29 08 99 —
Toribio Altzaga 20 - 22 20740 Zestoa

GISASOLA
EGOITZA - RESIDENCIA
Toribio Altzaga 6 - Zestoa
943 897 077 / 688 842 848 residenciagisasola.com

Siran Zub
taberna

LAIAK
ZESTOA

www.laiakdenda.com
tfnua: 943148134

laiaak
Lurraren onena
Zestoaren bihotzean

harresi

Tlf 943 323 894
Gurutzeaga kalea 11-13

Eizagirre
Okindegia

Tel: 943 090341

forti
taberna

Zestoa
Kaleokerra, 3
Tel. 943 147 269

Itzulpen eta argitalpen zerbitzuak, s.l

Bakun

Narkis Balentziaga, 2
20749 Arroa (Gipuzkoa)

+34 943 148 306
+34 943 897 380

bakun@bakun.eus
www.bakun.eus

UROLA
ITURGINTZA

665 49 07 73

KOIOTE

foru plaza, 4
tel. 943 147 095

Aranburu

Landetxea
eta
jatetxea

943 148 005

Hari IKUSEZINAK

Danbolinek 25. urteurrena itxi berri du. Batzuetan, halako urte borobilek atzera begiratzeko aukera ematen dute, egindako bidea gogoratzeko. Urte hauetan guztietan proiektu honi lotu dion hari ikusezina ez da eten. 26. urteko lehen zenbakia da hau, eta beste istorio baten urteurrena ekarriko dugu gogora oraingoan.

Batzuetan, istorioak zainetik zainera doaz. Bestetan, oinetatik burura. Eta tarteka, tren zahar baten bagoi mantsoetan bezala, iraganetik etorkizunerako bidea egiten dute, triki-traka, geldialdiak eginenez. Zenbaki honetako artikuluek, itxuraz elkarren artean zerikusirik ez duten arren, halako hari ikusezin batzuek lotzen dituzte: gorputza, zaintza, mugimendua eta memoria.

Urolako trenaren lehen bidaiatik mende bat beteko da aurren. Hilda dagoela esan digute askotan, baina erreportaje honek argi uzten du trenak oraindik bizirik diruela gure imaginarioan. Txistu hots hura, geltokien inguruko tirabirak, gerra garaiko zauriak eta itxiera hura... trenbide batek bailara hura lotu zuen. Mugitzeko modu bat izan zen, baina baita harremanak, ekonomiak eta bizitzak antolatzen ardatza ere.

Zainetik zainera doan beste istorio batek plasmaren mundura eramaten gaitu. Odola ematea bada-kigu zer den, baina plasma zer den galdetuta, erantzunak topatzea zaila da. Erreportaje honek ezjakintasun horri aurpegia jartzen dio: boluntarioen lan isila, makinari lotutako orduak, eta "urre likidoa" deitzen dioten substantzia horrek salbatzen dituen bizitzak.

Gure oinetara begiratzeko proposatzen digu Nagore Olazabal podologoak. 25 urtez oinekin lanean, gorputz osoaren mapa irakurtzen ikasi du. Oinetakoei kontatzen dutenaz, modak egiten digun kalteaz, eta prebentzioaren garrantziaz aritu da. Askotan, mina agertzen denean bakarrik begiratzen diegu oinei; berandu samar. Elkarriketa honek gogorarazten digu gorputza osotasun bat dela, eta oinetan hasten diren desorekek gorago amaitu dezaketela.

Trena, plasma, oinak. Hiru gai, oso ezberdin. Baina denek zerbait dute amankomunean: zaintza, askotan, ez dela ikusgarria izaten, baina ezinbestekoa dela. Eta gauzak mantendu, elikatu eta zaindu ezean, geldialdiak etortzen direla. Bagoiak hustu, zainak ahuldu edo pausoak okertu egiten dira. Zenbaki honek, beraz, ikusezinak diren hari horiei buruz hausnartzera gonbidatzen gaitu. Hartu tar-te bat, merezi du eta.

sara matgutani arrizabalaga



DANBOLINEK EZ DU BERE GAIN
HARTZEN ALDIZKARIAN
ADIERAZITAKO ESANEN ETA
IRITZIEN ERANTZUKIZUNA

Argitarabazaila: DANBOLIN ZULO
ELKARTEA. KULTUR EGXEA. AXUN
ARRAZOLA PLAZA 1, 20740 ZESTOIA
(GIPUZKOA)

722 609 265 INFO@DANBOLIN.EUS

Danbolin: NAIRA EXPOSITO,
AMAIUR ARISTI, URKO CANSECO,
SARA MATGUTANI, PERU GARCIA, JONE
BERGARA, ICSASO WALIÑO, OHIANA
CALPARSORO ETA OIHANE GOIKOETXEA
Kolaborabazaila/argitarabazaila:
NAGORE TELLERIA, JON ARGANO,
FERNANDO ARZALLUS,
ONINTZA IRURETA, MIREIA ORBEGOZO,
EIDER ARRIZABALAGA, MAIDER ARREGI,
NEREA ODRIOZOLA, ICSASO
ZUBIRIA ETA MIKEL IRURE

Disainua eta maketabak:

ENEKO ARISTI

Inprimabegia: GERTU (Oñati).

Lege gordailua: SS-1108/2000

ISBN: 1576-9429



ESKUBALOIAREN URREZKO URTEAK ZESTOAN

A ze bi sorpresa, Potxola: hire enbidoa, eta orain jakitea garai haietan ni hire “idoloetako bat” nintzela.

Egia da 1970eko eta 1980ko hamarkadetan Zestoan arrakasta handia izan zuela eskubaloiak.



Hasieran, Zestoan ez zegoen pistarik etxeko partidak jokatzeko, eta Azpeitiko Betharrametara joaten ginen eta ondoren Zumaiaiko monjetara. Kamiseta zuri-beltza zen, marra horizontalekin, eta galtza zuriak. Geroago, Zestoan aire libreko pista bat egin zuten eta ondoren, kiroldegia. Partida garrantzitsuak jokatzen ziren askotan, giro ikusgarriarekin. Ez dut inoiz ahaztuko Eibarko Mickey Mousen aurka jokatzen genuenekoa: haiek bai partidak! Herri guztia animatzera joaten zen, bufanda zuri-beltza lepoan jarrita. Garai haietan asko ginen eskubaloian aritzen ginenok.

Zestoan, gaur egun, ziur nago ia denok dugula guraso, anaia, osaba, lehengusu edo lagunen bat, eskubaloian aritutakoa. Bakoitzak edukiko du seguruena bere istoriotxo kontatzeko. Nik ere badut neurea. 1974an infantil mailako talde bat sortu zen. Zestoan ez zegoen pistarik, baina lortu genuen baimena etxeko partidak frontoi txikian jokatzeko. Kanpokoak pilotarien aldageletan aldatzen ziren eta gu berriz aldameneko etxeko portalean. Badakizue zer? Ba kriston emaitza lortu genuela. Gipuzkoako txapeldunak!

Ondorengo hiru urteetan Zestoako jubenetan aritu nintzen. Maila oso ona genuen. Niri, azken urtean, Gipuzkoako jokalaririk onenaren saria eman zidaten, eta Espainiako selekzioarekin ere lagunarteko bat edo beste jokatzeko aukera izan nuen. Hurrengo urteetan Goi Mailan ibili nintzen, orduan “División de Honor” deitzen zenean: Irungo Bidasoan, Valladolidoko Michelinen, Eibarko Arraten... Halaber, Euskal Selekzioarekin ere pare bat aldiz, Gabon Kopan. Urte onak izan ziren; leku asko eta jende pila ezagutu nuen, eskubaloari esker.

Tira, nire enbidoa nori? Ba, Jon Mikel Olmos “Jonmi”-ri. Berak ere badu eskubaloiarekin lotutako bere istoriotxo, nahiz eta

ez izan Zestoan. Duela hiru bat urte etorri zen bere bikotekidearekin Iraetako auzora bizitzera. Nolakoa da Iraetan bizitzeko esperientzia, eta zer-nolako harrera egin dizuete auzotarrek?

jose luis ugarte

pintada.

24. KORRIKA. LAGUNTZEKO PREST?. Urtarrilaren 20an egin genuen Zestoako lehen Korrika Batzordea, eta urtarrilaren 27an bigarrena. Aspaldiko partez larunbatez eta egunez pasatuko da Korrika gure herritik, eta guztion artean eguna goxatzeko ideia ona iruditu zitzaigun herri bazkaria egitea. Horretarako, ordea, herritarren laguntza behar dugu. Horretxan eske gatozkizue, beraz, eta martxoaren 28an bazkariaren bueltan laguntzeko prest zaudetenok gurekin harremanetan jartzera animatzen zaituztegu. (670420048 telefonoan edo zestoa@ae.k.eus helbidean)

Bestetik, dagoeneko eskura daitezke lekuko hartzeak. Aurreko edizioetako parte hartzaileei iritsiko zitzaizuen mezua dagoeneko, baina bestelako eragile edo talderen batek ere eskuratu nahiko balu, urola@korrika.eus helbidean izango duzue Ane Arrizabalaga eskualdeko korrika arduraduna beharrezko argibideak emateko prest.

zestoako AEK euskarategiko irakasleak

FAXISMOAREN ESTRATEGIA

Azken asteetan Zestoako kaleetan faxismoaren aurka-ko aldarriak azaldu dira, eta ez da kasualitatea; izan ere, mundu mailan ultraeskuina indartzen ari da, baita gurean ere. Hala ere, ez da fenomeno iragankorra, kapitalismoaren baitan sortzen den prozesu bat baizik: kapitalaren krisi globalak oligarkiari proletariotzaren aurkako ofentsiba ekonomikoa arautzen dio, zuzenean langileria bizi-baldintzak okertuz. Honez gain, irabazi-tasaren beherakadak kompetentzia eta gatazka belikoak sustatzen ditu, Ukraina, Palestina edo Venezuelaren kasuan ikus dezakegun moduan. Egoera honen aurrean, estatu kapitalistak eta oligarkiak, orain arte bizitza eroso eskainiz lortu duten obediencia bermatzeko beste bide batzuk jarri dituzte martxan. Horregatik, faxismoa ezin da alderdi ultraeskuindarren gorakadara mugatu, estatu autoritarioago bat justifikatzeko fronte ezberdinak dituen estrategia zabalago baten parte baita. Fronte kultural eta ideologikoak garrantzi berezia hartzen du testuinguru honetan, gizartean ideia horiek normalizatzea ahalbidetzen duelako, baita lehen onartezinak ziren espazioetan ere. Esaterako, Donostian, Lo Que No Te Cuentan De Donosti izeneko plataformak hiriaren segurtasuna bermatzearen alde mobilizatzen ari da “Solo el pueblo salva al pueblo” leloaren atzean. Ez dezagun amua jan ordea, horren atzean arrazismo soziala, klasismoa eta etorkinarekiko kriminalizazioa zabaltzen ari baitira. Beste adibide bat urriaren 12an Gasteizen gertatutako da. Falangeak antolatutako ekitaldia geldiarazteko asmoz gerturatu ziren pertsonen probokazioan erortzea leporatu edota faxistak ere deitu zieten hainbat alderdiek (eta ez, ez dira VOX edo PP izan). Beraz, mugimendu antifaxistan asko erabiltzen den “al fascismo no se le discute, se le combate” esaldiaren aurrean, bizi garen garaiotan kalean, kuadrillan, lanean, eskolan... normalizatuta eta errotuta dauden ideia erreakzionarioen aurka eztabaidatzea eta hauek gezurtatzea ere badagokigu.



URTE BERRI ON

Gerrarako prest; ba ni bai, baina zentzu positibo eta alaian. Urte berriarekin batera, urteroko legez, pentsamendu, nahi eta erronka ezberdinak jartzen dizkiogu gure buruari. Eta, nola ez, nik ere bai. Baina aurtan beste modu batean egin dut nire nahien plangintza. Orain

arte, nire osasunari, nire abdominalei begira jartzen nituen nik erronkak. Baina aurtan ez; botilari buelta eman nahi izan diot, eta hau etorri zait burura: “40 urte egin behar dizkiat eta apro-



betxatu beharra zagok”. Jatekoaren bueltan edo mahai luze baten bueltan antolatuta nahi ditut nire nahiak, eta triparekin ase nire beharrak. Hau da, bazkari eta afari ederrak antolatuz. Lehen aldiz hemen idatzi nuen bezala, lagunarte batek hartu ninduen eskuzabal, eta lagunarte hori zabaltzen joan naiz. Eta, horrekin batera, haiekin ospatuko ditut momentu hauek eta ispiluarekin batera gozatu, tripari begira. Alde batetik, kiroldegiko goizetako kuadrillatxoarekin. Gazte, zahar eta oso zaharrekin batera. Bizikleta, mankuerna eta saunak alde batera utzi, eta txuleta eder baten bueltan nahi ditut entzun kontuak. Kaloriak galdu beharrean kaloriak irabazi. Bestetik, zestoartzen ari naizen honetan (oraindik ez dut lortu titulu hori), Zestoan bizi garen azpeitiarron bazkari bat egitea bururatu zait. Urte berekoak, izen berekoak... eta zergatik ez herri berekoak? Makina bat bagaude eta polita izango litzateke. Batzuek elkar ezagutzen dugu, baina agian denok ez, eta polita izango litzateke elkar ezagutu, elkarri esperientziak kontatu eta aurretzean elkar agurtzea.

Eta, azkenik, Ane eta nire gertuko jende guztia elkartzea izango litzateke nire erronka. Baina horretarako estrategia edo arrazoia falta zait. Nola egin nezake? Nola erakarri? Zutabe hau irakurtzen duen edozeinek ideien bat badu, gustatuko litzaidake jakinaraztea, eta horrela nire azken nahi hau bete ahal izango nuke. Eta, noski, mahai bueltako gonbita jasoko du laguntzen didanak.



Iraetako santainesak



KONTURATZERAKO PASAKO DIRA
HOTZAK ETA EGUZKITAN
DANTZATUKO DITUGU ORAIN BOTA
BARRUAN ERE ASKOTAN IZOZTUTA
DITUGUN BEHATZAK. HOTZ ALA
BERO, ASKE MUGITZEN AL DIRA
ZUEN HANKETAKO BEHATZAK?
OINETAKO ESTU ZALEAK AL
ZARETE? ETA TAKOI ZALEAK?
ARRETARIK JARRI AL DIOZUE
INOIZ ZUEN HANKEN AZTARNEI?
BA AL DAKIZU ZER DIREN
BAREFOOD-AK?
HITZORDURIK HARTU GABE
ELKARTU GARA NAGORE
OLAZABALEKIN. BARTZELONAN
PODOLOGIA IKASKETAK AMAITU
ETA BERE ZENTROA IREKI ZUELA
25 URTE BETEKO DIRA AURTEN.
GAURKO AZKEN BEZEROA AGURTU
ETA TARTETXOA HARTU DU GURE
GALDEREI ERANTZUTEKO.

**Noiz konturatu zinen ikasi nahi ze-
nuena podologia zela eta bizi osoa
hanka artean emango zenuela?**

Ez da nire txikitako bokazioa izan. Nahiko garbi nuen osasun aldeko zer-
bait ikasi nahi nuela, baina medikun-
tza eta erizaintza ez nituen oso gustu-
ko. Fisioterapia, logopedia edo antze-
ko zerbait nuen buruan. Eskaerak
bidali nituenean, Bartzelonako Podo-
logiatik jaso nuen aurreneko erantzun-
a eta huraxe aukeratu nuen. Egia
esan, ez naiz inoiz damutu.

Nolakoa da zure egunerokoa zeure zentroan?

Kiropodia deitzen zaio oinetako kailuak kendu eta azazka-
lak zaintzeari eta hori asko egiten dut, jardueraren zati han-
di bat hartzen du horrek. Kailuak ekiditeko behatzetan sili-
konak, garitxoeren tratamenduak, azazkalak berriro hezteko
ortonixia eta behaketa biomekaniko eta posturalak ere egi-
ten ditut eta azken honen ondorioz askotan plantillak ere
bai. Hala bada, plantillak neuk egiten ditut tailerrean, gusta-
tu egiten zait, gainera, eta horretan ere denbora pixka bat
joaten da.

Autonomo txikia naizenez, askori bezala, niri ere hitzor-
duek, material eskaerak egiteak, aholkularitza kontuek...
horiek guztiak txukun eta egunean edukitzeak ere ordu
multzo ederra kentzen dit.

**“MODA BATZUEK
KALTE GEHIAGO
EGIN DIOTE
HANKARI MESEDE
BAINO.”**





Gehien gustatzen zaizun lana zein da?

Minez datorrenari kendu ahal izatea. Pazienteak azaltzea zergatik atera zaion min hori, eta zer egin diozun ondo azaltzea gustatzen zait. Plantilla edo silikonak bati esker arazo bat konpondu edo soluzioa ematen asmatzen duzunean, sentazioa ederra da.

Zestoako jubilatuetan nahiz Zestoako adineko bi egoitzetan eta Nafarroako Murillo el Fruto, zure ama eta senarraren herrian, podologia zerbitzua eskaintzen diezu adinekoei. Zer eskaintzen du eta ematen dizu zerbitzu horrek?

Harreman desberdina sortzen da kontsultara etortzen diren bezeroekin eta zuk aipatutako leku horietara etortzen direnekin. Maitasunez egiten dudana gauza bat da. Ez dut musu-truk egiten, kobratu egiten dut noski, baina Zestoa eta Murillon egiten dut, beste herri batean egitea desberdina izango litzateke. Urteak daramatzat. Hilean behin izaten da eta jada harreman polita sortu da erabiltzaileen eta nire artean. Adinekoei, beraiek, beste inor mareatu beharrik izan gabe, herrian bertan txanda hartu eta etortzeko modua izateak lasaitasun handia ematen die eta asko eskertzen dute. Oso eskertua sentitzen naiz eta kariñoz egiten dut. Deitu izan didate beste herri batzuetatik ere, izan ere, gaur egun podologo askok ez dute beraien kontsultatik kanpo lan egin nahi, eta hori ere onargarri da, baina nik Zestoa eta Murillon egiten ditut bertakoa naizelako eta ez dut beste herririk hartu nahi.

Lan honetan hasi zinenetik aldaketak eta aurre-rapenak izan dira gizartean, eta nola ez, modan. Oinetakoetan ere aldaketak izan dira, antzemango zenuen aldea...

Nire bezeroen zati handi bati zerua ireki zitzaion hainbat koloretako kirol-oinetako modukoak modan jarri zirenean. Batez ere emakumezkoek. Ordutik takoa askok txikitu dute, takoi handia-

rekin oso jende gutxi ibiltzen da gaur egun, eta normalean oinetako bigunagoak erabiltzen dituzte. Hala eta guztiz ere, ez dugu ahaztu behar, askotan oinetako mota horrek ere punta estua izaten duela. Ez kanpera mutur estu batek bezain beste, baina ezta behatzak lasai mugitzeko moduan ere.

Bi behatzen artean kailu bat ateratzen denean, esan nahi du, hanka estu dabilela eta hori onartzen badugu, onartu behar dugu norbera dela kontzienteki bere buruari min egiten ari dena eta hori inori ez zai- gu gustatzen entzutea.

Behingoz oinen formari begiratu zaio. Garai bateko modako oinetakoekin ez bezala; bailarinak esate baterako, zapata-zola fin gogor haiekin, edo mokasina, derrigorrez estu behar zuen, bestela atera egiten zen. Moda batzuek kalte gehiago egin diote hankari mesede baino.

Barefoodak daude orain oso modan.

Barefoodetatik asko gustatzen zaidana da errespetuzkoak direla hankaren formarekiko. Nik lanerako eta etxean erabiltzen ditut eta oso gustura, gainera. Normalean kaleko oinetako normalekin ondo gaude, baina batzuetan, etxera joandakoan, etxeko zapatilak janzteko gogoia izaten dugu eta barefoodekin ez da hori gertatzen, hankak oso eroso daudelako. Horrez gain, kailu asko ekiditen dituzte, behatzak ez dira desbideratzen, "juanetea" daukanarentzat ere erosoagoak dira...

Baina *barefooden* beste ezaugarri nabarmena da, zapata-zola fin-fina izaten dutela eta batere takoirik gabea eta hori paziente guztiei ez datorkie ondo. Oinetako mota batetik besterako aldaketa pixkanaka eginda ere, gorputz batzuk bizi osoan ohitu dira oinetakoaren aurrea eta atzearen artean inklinazioarekin, agian takoi handia izan gabe, baina kuñarekin ibili bazara bizi osoan, zure muskulatura horretara dago ohituta eta kolpera barefoodak erabiltzen hasten bazara kendu ere egin gabe, lesioak sortu daitezke. Daukazu hankaren arabera, gainera, agian ez duzu sekula *barefood* egokirik aurkituko. Atzeko muskulatura luzatu egiten dute eta segun eta nondik tiratzen duen, fastitisa eta antzerako lesioak sor daitezke.

“Haurtzaroan hankak zenbat eta libreago eta hanka hutsik (ez galtzerdi, ez hankadun pijama) denbora gehiago ibili, hobe; Belarretan, alfondran...”



Eserita egiten baduzu lan eta gero Sastarrainera buelta bat egiten baduzu, ba agian ondo molda zaitezke. Baina lanean zortzi orduz tente bazaude eta gero kirola egitea gustatzen bazaizu, ba agian gehiegi ari zara behartzen.

Nik oinetakoa pixka bat zaintzen dut, edozein oinetako ez dut janzen, baina denoi gertatzen zaigu gustuko oinetako bat ikusi eta egokiena ez izan arren erostea. Askok gustatzen bazaizkizu eta kale buelta txiki bat egiteko bada, ondo, baina baldin badakizu egun pasa zoazela eta asko ibiliko zarela, ba ez jantzi.

Unibertsitateko ikasketak bukatu zenituela 25 urte pasa dira, baina ikasten eta eguneratzen jarraitzen duzu. Azken urte hauetan posturologia ikasten jardun duzu. Azken al-dian asko entzuten ari gara gai hori, azalduko diguzu zer lantzen duzuen?

Posturaren patologiak tratatzen ditu posturologiak. Gure nerbio sistema zentralak begi, aho, belarri, oin... bitartez jasotzen duen informazioaren arabera, gorputzeko postura moldatu egiten du. Zutik gaudenean ere, geldirik egonda ere, etengabe postura egokitzen ari gara eta posturologoaren lana da informazioa ematen digun atal horietakoren batean arazoren bat baldin badago, horrek pertsonaren posturan izan dezakeen eragina aztertzea edo jatorria non dagoen asmatzea. Horregatik askotan beste espezialista batzuegana bideratzen ditut pazienteak eta beste leku batzuetatik niregana etortzen dira.

Adibideren bat jarriko zeniguke?

Gure begien horizontaltasuna mantentzea gure gorputzeko lehenetsunetako bat da. Horregatik, begietako arazo muskular bat dugunean (ez dioptria kontua, baizik eta okulomotorreei dagokiena, begiak bere lekuan eusten dituen muskuluei alegia), begiak ez badaude zuzen lerrokatuta, joera izango dugu burua alde batera edo bestera okertuta begiak lerrokatzera jotzekoa. Ondorioz, gorputzak moldatzen joan behar du eta zerbikalen postura aldatzen du, tentsioak sortzen dira gorputzean... Prozesu horrek hanketan eragin dezake, adibidez, hanka bat bestea baino hondoratuago izan dezakezu. Kasu hauetan, hankei bakarrik begiratzen badiogu, alferrik ari gara. Guk plantillekin lagunduko diogu, baina lanik garrantzitsuena optometrista batek egin behar du.

Beste adibide bat izan daiteke, lunbalgia edo bizkarreko minez dagoen pertsona bat. Hauek askotan hesteetan eta sistema digestiboan narritadura edo iritazioak izaten dituzte eta nahi gabe aurretantz uzkuratzen dira babeste aldera. Horrek hankaren aurreko aldean, metatasalgian, minak sortzen ditu. Horrelakoetan nutrizionista batengana bideratu beharko genuke pazientea eta gero plantillekin

lagundu postura hobetzen. Metatasalgiaerentzat plantilla bat egin dezakegu min hori kentzeko edo gorputza atzeraka botatzeko baina garrantzitsuena oinarria jotzea da.

Alderantziz ere gertatzen da, batzuetan, arazoa oinetan dago eta horrek gorputzeko beste leku batean eragiten du, eta beraz, hori konpontzetik hasi beharko genuke.

Noiz joaten gara podologora, mina dugunean? Prebentzioa komeni da?

Dentistarengana errebisioak egitera joateko ohitura dugun bezala, podologoarenean ez da hori gertatzen. Normalean minen bat duzulako joaten zara aurreneko aldiz. Behin joatea ez dago gaizki, aurrera begira atera daitezkeen lesioak prebenitzeko. Umetan batez ere. Askotan gurasoei entzuten diet “ez zaio gustatzen korrika egitea” eta zuk haurrari begiratzen diozu eta pentsatzen duzu, “normala, oin forma ikusita ulertzekoa da, bere lagunekin alderatuta esfortzu handiagoa egin behar du gauza bera egiteko”. Komeni da jakitea zergatik kostatzen zaion eta soluziorik baduen.

Gomendiorik emango zenieke herritarrei?

Oinaren forma errespetatzen duten oinetakoak erabiltzeko, bai adinekoek eta baita beste guztiek ere. Haurtzaroan hankak zenbat eta libreago eta hanka hutsik (ez galtzerdi, ez hankadun pijama) denbora gehiago ibili, hobe; belarretan, alfonbran... Hanka azpitik informazio asko sartzen da eta txiki-txikitatik estimulatu behar dira muskulu guztiak. Eta orkatila aske indartu dadin.

Nerabeentzat, eta guztiontzat, debekuak alferrik dira modaren aurrean, baina kontuz oina flexionatzen lagatzen ez duten zola lodi gogor horiekin, ez erabili ordu askoan. Kontuz udako txankleta atzetik lotu gabekoe-kin ere, gainera, zola fina eta lau-laua dute askok. Oinetakoak oinari lotuta joan behar du eta ez behatzek oinetakoa eusteko esfortzua egin, bestela horrek ere lesioak ekar ditzake.

jone bergara

UROLAKO TRENA: HIL ZEN, BAINA BIZIRIK DIRAU

MENDEA BETEKO DA OTSAILAREN 22 HONETAN UROLAKO TRENAK EGINDAKO LEHEN BIDAIAK. MENDEA BETE, ZUMAIATIK ZUMARRAGARA ETA BUELTA, ZESTOAN LOKOMOTOR HAREN TXISTU HOTS BEREZIA ENTZUTEN HASI ZIRENETIK. BAINA 1926 URRUN HARTAN NOLA IZAN ZIREN KONTUAK? EGONGO ZEN, ORDUAN ERE, GORABEHERA BAT BAINO GEHIAGO IBILBIDEAREN EDO ESTAZIOEN INGURUAN; DIRUAK, ORDUAN ERE, IZANGO ZUEN BERE PISUA, ETA EZ NOLANAHIKOA... ETA, ZESTOAN, NOLA ERAGIN ZUEN HORREK GUZTIAK? ETA ZERTAN ZEN MUNDUA 1926AN? HISTORIA LIBURUAK, ORDUKO AKTAK, TESTIGANTZAK, IZAN DITUGU OINARRITZAT ERREPORTAJEA OSATZEKO ORDUAN. EGIN DEZAGUN BIDAIA TXIKI BAT TRIKI-TRAKA ARTEAN.

1883an egin zen berrogei urte beranduago martxan jarri zen Urola trenaren lehen aurreproiektua. Orduan egin ziren bailarako herri guztietako ordezkari politikoak elkartu zituen bilerak (tartean Zestoakoak, noski) eta ikusi zen trenbidearen beharra; nahi zuten bailarako herriak, Zumaiako portutik hasita, Zumarragan gelto-
kia zuen *Ferrocarril del Norte de España*rekin lotzea, eta, hala, itsasorainoko bi-
dea irekitzea. Trenbidea eraiki nahi zuten agintari haien helburua zen Urola baila-
rako merkataritza-harremanak sustatzea. Garrantzitsua zen, adibidez, Urola
behean produzitzen ziren zementu hidraulikoei irteera ematea, eta baita ere, nos-
ki, inguruko herritarrek sufritzen zuten garraiobide eskasia gainditu eta mugi-
mendua erraztea.



Hainbat ingeniariaren proiektuak eta ibilbide desberdinak ibili ziren eskuartean, baina, azkenean, Manuel Alonso Zabala ingeniariarena gauzatu zen. 1915ean onartu zen proiektu hura, baina enpresa pribaturik ez zen prest agertu eraikuntza hura egiteko. Arrazoiak bat baino gehiago izango ziren. Batetik, eraikuntzaren konplexutasuna eta horrek zekarren kostua, bihurgunez betetako lekua baitzen, tunelak eta zubiak egin behar baitziren... Bestetik, proiektua bera 1910ean egindakoa zen, baita aurrekontua ere, eta, orduko prezioekin alderatuta, eta tartean I. Mundu Gerra pasata (1914tik 1918ra), ekonomiak estuasunak zituen. Enkantea hutsik geratu zenean, Gipuzkoako Foru Aldundia konaturatu zen zuzenean parte hartzen ez bazuen trenbidea eraikitzeko itzaropena galdu egingo zela. Orduan, trena eraikitzeko aurrekontu berri bat onartzeko eskatu zuen, eta, zailtasunak zailtasun, aurrekontu berria onartzea lortuta, Aldundiak hartu zuen proiektua bere gain.

Aurreneko harria 1921ean jarri zen, eta lanak 5 urtez luzatu ziren. Zatiarik konplexuena Urretxutik Azkoitiara bitartekoa izan zen, eta, guztira, geltokiak barne, 25 milioi pezeta-ko aurrekontua izan zuen azkenean lanak. Garai hartarako dirutza.

1926ko otsailaren 22an egin zuen lehen bidaia Urola tren modernoak, linea elektrikoarekin funtzionatzen zuen lehen trena.

ZESTOAKO IBILBIDEA ETA GELTOKIAK

Detaile asko ziren lotu beharrekoak, eta Zumaiatik Zumarragarainoko tartean trenbide

berriak gurutzatuko zituen herriak ere ugari. Udalerrri bakoitzak zituen bere gorabeherak, eta Zestoa ez zen gutxiago. Zestoako Udala eta herriko aberatsenak ez zeuden ados Aldundiak bere proiektuan aipatzen zituen ibilbidearekin eta estazioen kokalekuekin, eta hala jasotzen da artxibo historikoetan. Geltoki nagusiaren inguruan hau zioten: *“goiko aldetik, hau da, herriko hilerriaren ingurutik (...), eta eskakizun hori aintzakotzat hartu ezin bazen Iri-azpia deritzan tokian, eraiki zedila geltokia”*. Aldundiak – alegia, trenbidearen egileak – erabat ezinezko jo zuen trena kanposantu aldetik eramatea, eta Idiazpin geltokia jartzea ere oso garestia zen. Onena, eta merkeena, trenbidea ibaiaren beste aldetik joatea zen.

Zestoarrek ez zuten hain erraz etsi: *“Diputazio Txit Gorenak izendatutako batzordeari erregutu behar zaio dagokionaren aurrean bere indar guztia erabil dezala zera lortzeko: alegia, gaur egun proiektuan ageri den Bainuetxeko geltokia errespetatuz, beste bat eraiki dadila Iri-azpia izeneko tokian, Zestoako geltokia izenda genezakeena”*. Baina erantzunik jasotzen ez zutela eta, jarrera gogorra hartu zuen azkenean Zestoako Udalak: *“Bidalitako eskakizunei, eta batez ere azkenekoari, erantzunik eman ez zaienez, bistakoa da ez dagoela inolako begirunerik Udalarenganako, eta berriz entzun nahi ez dudanez ez dudala ezer egiten herriaren nahia betetzeko, zera adierazi beharrean aurkitzen naiz: dagokion agintaritzak ontzat ematen badu behintzat, alkate eta zinegotzi karguetatik dimititu egiten dudala; presidentearen azalpenak entzun ondoren zinegotzi jaun denek hitza hartu eta presidentearen jarrera ontzat ematen zutela adierazi zuten, eta beraiek ere dimititu egiten zutela”*.

Botatako erronka horren eraginez izan zen ala ez oso garbi jakin gabe ere, dakiguna da alkateak eta zinegotziek ez zutela dimisio hori aurkeztu eta bideratu zirela, zestoarren nahieran, kontuak. Baina trenbidearen ibilbidea aldatzea oso garestia zen nonbait, eta, horregatik, Udalak hogeita mila pezeta jarri behar izan zituen udal aurrekontuetatik (ordurako dirutza handia). Azkenean, behintzat, egin zen geltokia Idiazpin, eta gaur egun ere ikusgai daukagu oraindik.



INAUGURAZIO EGUNA ZESTOAN

Trenaren inauguraziorako bi egunen faltan Zestoako udalbatzak egindako bilera baten aktan irakur dezakegu otsailaren 22 hartarako prestatu zutena: *Urolako burdin-bidearen inaugurazioa ahalik eta distiratsuen ospatzea erabaki da, eta horretarako hiribilduko handikiak gonbidatzea, Udalbatzarekin batera geltokiko nasara joan daitezzen errege-trenari harrera egitera; Getariako banda kontratatzea berrehun eta hirurogei pezetaren truke, bi-daia euren kontura izango delarik eta hogeit hamar musikarien mantenua Udalaren kontu; Udaletxeko gelan bankete ofiziala egitea, elizaren ordezkariak, agintari zibilak eta eliza-koak gonbidatuta; "Viva España", "Viva el Rey" eta "Viva la Diputación" jartzen duen taula altxatzea; udalerriko eskola-umeentzat banderatxo batzuk eginaraztea. Herritarrei ardoa eta ogia eskaintzea, pilota partidu bat antolatzea eta zezentxo bat ekartzea herriko zaleek toreatu dezaten plazan".*

Ezaguna da Espainiako errege-erreginek (Alfontso XIII.a eta Maria Cristina) egin zutela lehen bidaia hura, eta, tes-tuan ikusten dugunez, herriko jende esanguratsua gonbi-datzeke ahalegin berezia egin zen Zestoan, baita herritar xumeen gozamenerako ekitaldi batzuk antolatu ere. Bai-na zergatik ez zuen Zestoako musika-bandak jo egun har-tan? Zenbait iturrik diote herriko musika banda greban zegoela egun haietan, eta horregatik kontratatatu behar izan zuela Udalak Getariako taldea.

GERRA HELDU ZITZAIGUN

Hamarkada bat zeraman Urolako trenak martxan Franco jeneralaren altxamendua gertatu zenean, 1936ko uztaile-an. Lehen bi hilabeteetan Loiola gudari batailoia eutsi zion bailarari, baina irailaren 19an Azpeitiko Udalak zabal-dutako bandoan nabari da Nafarroa ingurutik datozen gu-da taldeak gertu direla eta indartsu datozela. Mendekua espero zezaketen familia eta herritarrei Zumaira eta han-dik Bilbora alde egiteko gomendioa eman zien Azpeitiko Udalak, eta ehunka izan ziren ihes egindakoak. Atzeraldi hartan, gudariak arerioari bidea zailtzeko material ugari hartu eta leherketa txikiak eragin zituzten Urolako trene-an. Bagoiak eta motordun kotxeak eraman zituzten, eta, ibilbidean zehar leherketak eginez, trenaren bidea moztu-ta utzi zuten denbora batez.

Irailaren 20tik aurrera, behar izan zituen konponketak egin eta gero, Urolako trenak mugimendu handia izan zuen gerra merkantzia eta materiala garraiatzen, Norteko trenak Ormaiztegin zuen zubibidea lehertuta baitzegoen. Bidaia-erien joan-etorri ohikoak ere, gerra garaian, asko gutxitu ziren, baimen berezia behar izaten baitzen. Baina soldaduen joan-etorriak egiteko baliatu zen trena. Adibi-dez, Ondarroako frontean egon zen Azkoitiko eta Azpeiti-ko Inazio Donearen tertzioak, Debatik abiatu eta Zumaia, Zestoa eta Azpeititik pasaz, Zumarragarainoko bidaia egin zuen Urolako trenean, eta, gero, gaur existitzen ez den tren batean Eskoriatzaraino eraman tertzioa, 1937ko apiri-laren 2an hasi zen Bizkaiko erasoaldian parte hartzeko. Garai hartan, Zestoako bainuetxea gerra ospitale modu-ra erabili zen, eta zauritu asko Urola trenean iritsi ziren hara.

Bainuetxea eta Urolako trena, postala



Zestoako geltoki nagusia



Iraetako geltokia



UROLAKO TRENA

Hau da tristura ta pena
Hil da Urolako trena
Ohostu digute haren
Triki-traka ta sirena.

Zumarratik Zumairaino
Eguzki, euri ta laino
Zer gauza politagorik
Urolako trena baino.

Baserritik azokara
Fabrikatik hondartzara
Tren trakets horren doinuak
Hamaika dantzatu gara.

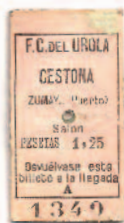
"Jarriko dugu berria"
Zer gezur lotsagarria
Jan zuten hitza salatuz
Urratu gure eztarria.

Santa Luzi dago triste
Ta Inazio penaz bete
Urola hil zuten gizonak
Madarikatzen dituzte.

Imuntzo-Epelarrek kantatu
zituzten Agiñak "Urolako trena"
izendatutako kopla hauek.
XVgarren Trikitixa Txapelketa 1988



Lasaoko geltokia



BIDAIA TXARTELAK EUSKARAZ

Gerra zibilaren erdian, 1938 ilunean, Burdinsarearen Zerbitzu Militarren teniente koronel nagusiaren eskuetara ailegatu ziren Urola trenean erabiltzen ziren bidaia txartelak. Bi hizkuntzatan idatzita agertzen ziren txartelak, alde batean euskaraz eta bestean gaztelaniaz. Bidaia txartel ofizialetan euskara agertzea lege hauste larria zela argudiatuta, trenaren zuzendaria kaleratu zuen berehala teniente koronel hark, txartel haiek saltzearen arrazoiak argitu artean, behintzat. Eta, jakina, aipatutako bidaia txartelak saltzea ere debekatu zuen.

Zuzendariak, kaleratzearen berri jakin bezain pronto, txartel haiek saltzearen arrazoiak eman zizkion, eta argudiatu zion bera, bere ibilbide politikoak argi erakusten zuen moduan, Fronte Nazionalaren jarraitzaile zintzoa zela, semeak Fronte Nazionaleko soldaduak zirela, eta bidaia txartel haiek gerra hasi aurretik hartutako erabaki baten ondorioz zeudela bi hizkuntzetan, bailarako herritar askok ez zekitelako gaztelaniaz eta ez zutelako ulertuko euskaraz jarri ezean. Azaldu zion, gainera, gerrak eragindako material eskasia zela eta, erabiltzen jarraitzeko hautua egin zutela. Baina eskutitz hartan bertan konponbidea ere proposatu zuen: banan-banan txartelen euskarazko aldea estali eta erabiltzeko moduan jartzea. Dirudienez, eskutitza jaso zuenak ontzat eman zituen argudioak, eta berriz ere lanera itzultzeko moduan izan zen.

62 URTEKO BIDEA ETA ITXIERA

Arazo ekonomikoak izan zituen hasieratik Urolako trenak. Errentagarritasunik eza da gure trenaren gainbeheraz galdetuta edonon irakurtzen den arrazoi nagusietako bat. Diotenez, hastapenetan urteko 350.000 bidaiari inguru garraiatzen zituen, eta 1950-1960ko hamarkadetan urtean 800.000 bidaiari izatera iritsi zen. Merkantzien garraioan izandako aldaketak tarteko, ordea, ekonomiak gorabehera handiak izan zituen. Gerra ostean, errepide bidezko garraioa lehenetsi zen, eta tren behartuta egon zen zerbitzua handitu eta hobetzeraz.

1985ean, Eusko Jaurlaritzak hartu zuen bere gain tren. Handik urtebetera argitaratutako Sener txostenean, Urolako trenari lotutako zenbait alternatiba planteatzen ziren. 1986an, Eusko Jaurlaritzak zerbitzua eten zuen, trenbideak, instalazioak eta material ibiltaria berritu behar zirela argudiatuta, ez baitzen inbertsio aipagarriarik egin inauguratu zenetik. Gainera, Eusko Jaurlaritzak urtebeteko epean bideragarritasun plan bat aurkezteko konpromisoa hartu zuen. Tarte horretan, Gipuzkoako ahaldu nagusi Imanol Murua Arregik trenaren bideragarritasuna defendatu zuen. Oro har, bazirudien erakunde publikoak harro zeudela interes soziala errentagarritasun ekonomikoaren gainera jarri izanaz, eta ematen zuen azpiegitura berritzeko beharrek kontzientziatuta zeudela. Zerbitzuaren etenaldi hura zerbitzua berriz martxan jartzeko data zehatzik gabe egin zen, eta ordezko modura autobus linea bat jarri zen. Azken trenak 1986ko uztaila-

ZERTAN ZEN MUNDUA 1926AN?



- Forrest River-eko sarraskia gertatu zen Australian, eta 300 aborigen baino gehiago hil zituen poliziak 18 egunetan.
- Bailara honetan Urolako tren inauguratu zuten urte berean, Lazkao Txiki bertsolari mitikoa, Kubako Iraultzaren buruzagi Fidel Castro eta Zinaida Portnova ekintzaile komunista jaio ziren —azken horrek, beste sabotaje ekintza askoren artean, Bielorrusian sukaldeko laguntzaile gisa lana lortuta, goarnizio baten bidez ehun nazi baino gehiago pozoitu eta hil zituen—.
- Bigarren Karlistaldian apaiz kargua utzi eta gerrillari talde baten buru izan zen Santa Kruz apaiz gerrillaria hil zen erbestean, Kolonbian.
- Benito Mussolini Italiako diktadore faxista hiltzen ahalegindu ziren bi aldiz 1926an; apirilean, Violet Gibson irlandarrak egin zion tiro Erroman, eta urrian Anteo Zamboni gazte anarkista italiarrak; ez zuten lortu hura hiltzea, ordea.
- Haurrentzako euskarazko lehen komikia iragarri zuen Argia astekariak: Txistu. 1927ko urtarrilean ikusi zuen argia, eta, hamabostean behin, hamasei zenbaki argitaratu zituzten.
- Giza-zoo bat ireki zuten Donostian, Igeldoko jolas parkean. Senegalgo hiru tributako 102 pertsona jarri zituzten han ikusgai, haietatik hamabost haurrak. Europan ohikoa izan zen urte haietan kolonietako natiboekin halako giza zooak antolatzea, haien irudi estereotipatua hedatu eta praktika kolonialista justifikatzeko.

Iturria: argia.eus/efemerideen-kanala

ren 12ko 20:09an eta 21:10ean atera ziren Azpeititik, Zumaira eta Azkoitira, hurrenez hurren.

Zerbitzua eten eta urtebetera, 1987ko azaroan, konponketa txiki batzuk bakarrik eginda, Eusko Jaurlaritzak tren berritzeari buruz harturiko erabakian atzera egin zuen, eta bideragarritasun plan berri bat eskatu zuen, nahiz eta artean ez zen aipatzen itxierarik.

Trena berriz martxan jarriko ez zenaren zurrumurrua indarra hartuz joan zen, eta 1988ko urtarrilean manifestazioak egin ziren itxieraren kontra. Urola bailarako alkateek ere, Zestoakoa tarteko, dokumentu bateratua sinatu zuten garai hartan, besteak beste, Eusko Jaurlaritzari eskatuz bere hitza betetzeko, bideragarritasun plana aurkezteko, eta tren berriz ere martxan jarri ondoren beharrezko zituen berrikuntzak egiteko.

1988ko otsailaren 2an itxi zen, ordea, behin betiko Urolako tren.



Lehenik eta behin, bidaia egingo nuke, orain arte egin ezin izan ditudan bidaia guztiak egiteko aprobetxatuko nuke. Etxe bat ere erosiko nuke. Hala ere, dirua tokatu zaidala nire gertukoenei bakarrik esango nieke.

Manoli Tena
59 urte



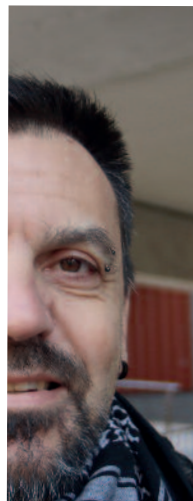
Lehenengo etxe bat erosiko nuke... Eta kontuak eginda dirua soberan geratuko babiliz, behar dutenen artean banatzea ere aukera ona izango litzateke.

Garazi Eizaguirre
24 urte



Lehendabizi, apur bat pentsatuko nuke zer egin. Ziur-errenik lagunekin parrandaren bat edo asteburu-pasaren bat egingo nuke, neuk ordainduta. Hala ere, 50 edo 100 mila euro irabazi ditudala esango nuke; gainerakoa isilik mantenduko nuke.

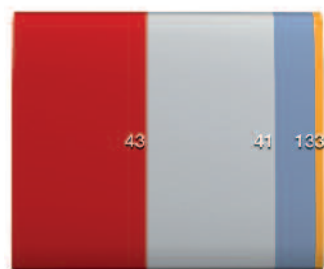
Luken Bergara
35 urte



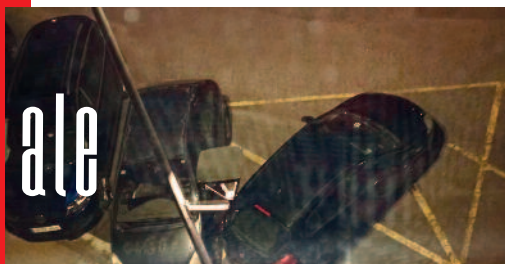
Isilik gordeko nuke, inori ezer esan gabe, eta gero... presarik gabe ondo gestionatuko nuke.

Joseba Azkue
50 urte

zer egingo zenuke milioi bat euro tokatuz gero?



etxea erosi
ez nioke inori esango
lana utzi
behar dutenei eman



Ariztondo plazako garajeen aurrean kotxeak gaizki aparkatuta egoten dira, eta garajetatik irteteko bidea oztopatzen dute.



Iraetako Gure Ordeka Elkarteko eta auzo lokalerako sarrera bitan banatu dira. Horrela, auzo lokalerako sarrerako giltza auzotarren esku jarri da. Bide batez, sarrerako irisgarritasuna ere hobetu da eskaileren ondoan malda jarritz.



ZESTOAKO ERRALLA TALDEAK AURRERA JARRAITUKO DU HERRIARTEKO BERTSO TXAPELKETAN

Ostiral gauerako plan ezinhobia izan zuten urtarrilaren 23an Zestoako bertsozaleek; izan ere, Gipuzkoako Herriarteko Bertso Txapelketako saioa jokatu zen Harresi tabernan. Txapelketako lehen fasea eskualdez eskualde jokatu da, eta ostiralekoa Urola Erdiko kanporaketako lehen hitzordua izan zen.

Lehia estua izan zuten parte-hartzaileek, Zestoako Erralla taldeak irabazi baitzuen saioa, 11 punturekin, Azpeitiko Igerilari Artifizialak taldeak lortutako 10 punturen aurrean. Hala, zestoarrek txapelketan aurrera egitea lortu zuten, eta azpeitiarrek, berriz, agur esan zioten txapelketari hasi orduko. Etxean aritu ziren kantuan Erralla taldeko Gorka Olaizola, Oskar Alberdi eta Aitor Salegi eta epaileetako bat izan zen Joritz Zinkunegi.

Erralla taldekoek otsailaren 20an jokatu dute finalaurrekoa, Errezilgo Borondegin. Bertan, Azpeitiko irabazlearen aurka ariko dira nor baino nor lehian.



GIRO BIKAINA GAZTE ASANBLADAK ANTOLATURIKO EKINTZETAN

Urteko lehenengo ekintzak egin zituzten urtarrilaren 10ean Gazte Asanbladak antolatuta. Hala, goizetik hasita goizaldera arte, askotariko ekintzak egin zituzten herriko txoko desberdinetan.

Egitaraia Gaztetxean eginiko faxismoari aurre egiteko tailerrekin zabaldu zen. Arratsaldean, kiroldegiko beheko solairua jendez lepo bete zen kirol ikuskizunerako. Ondoren, karropotea egiteko asmoa bazegoen ere, bertan behera gelditu zen eguraldi txarra zela eta. Musikarekin borobildu zuten eguna, Kintana, Ace eta Costmix, MNX eta Murxi zein Kroke eta 3re disko jartzaileek girotu zuten Gaztetxea goizaldera arte.



EINI IZETAREN IRUDIAREKIN ABIATU DA DANBOLINEKO 2026KO EGUTEGIA

Urtea hasi berria da eta Danbolineko 2026ko egutegi batzuk oraindik salgai daude. Herriko hamabi sortzailearen lanek osatutako egutegia izan dezakezu etxean; Zestoako irudiak, begirada pertsonalak eta diziplina anitzak biltzen ditu.

Urtarrileko irudia Eini Izetaren ilustrazio digitala da. Zestoako Udala, idi-harriak, Iraetako Santainesak eta kolore hotzez margotutako paisaia ageri dira bertan.

Interesatuta bazaude, oraindik garaiz zabilta: aukera polita da herriko sormenari etxean lekua egiteko. Egutegiak 12 euroan eskuratu daitezke, Danbolineko kideekin harremanetan jarrita.



KOBAZ KOPA PROBA PRESTATZEKO ENTRENAMENDU SAIOA EGIN ZUTEN HAINBAT HERRITARREK

Aotsailaren 8an, igandez, izango da Kobaz Kopa Trail mendi lasterketaren hamargarren edizioa. Probaren egunerako bi aste falta direnean, antolatzaileek entrenamendu saio gidatua antolatu zuten. Zestoako korrikalariei zuzendutako saioa izan zen, eta hogeit hamar herritar inguruk parte hartu zuten.

Parte-hartzaileek hamabost kilometroko Artzei ibilbidea osatu zuten, arduradun baten gidaritzapean. Horrela, lasterketako ibilbidea ezagutzeko aukera izan zuten.

450 lagunek parte hartuko dute proban; horietatik 225 hamabost kilometroko Artzei ibilbidea osatuko dute eta beste 225ek hogeita hamar kilometroko Zaldei ibilbidea.



JON ULAZIA:
PLASMA "URRE LIKIDO"
GISA EZAGUTZEN ZEN
OSPITALEAN, DUEN
BALIOAGARIK.

zainetik zainera

Jakina da odolak urtero bizitza ugari salbatzen dituela eta, lehenago edo geroago, denok beharko dugula besteren batek emandako odola. Hala ere, etengabe gogorarazteaz arduratzen dira Zestoako Odol Emaileetako kideak. Gizartean barneratua dugu odol-emaile izatearen garrantzia; plasma-donazioa aipatzen denean, ordea, gehienok ez dakigu zertaz ari garen. Andoni Goikoetxea eta Jon Ulazia arrazoi desberdinengatik iritsi dira plasmara, baina elementu berak lotzen ditu. "Eta zer demontre da plasma?" galdetuko diozue zeuen buruari. Bi protagonistek ere ez zuten horren berri, beharrak jota plasma zer den ezagutu behar izan zuten arte.

Ezkutuko lana

Sole Nieves, Nerea Ayastui eta Aitziber Huegun Zestoako Odol Emaileetako kideak dira, eta etengabeko lana egiten dute herrian odol-emaile berriak lortzeko. Erreportaje honen irakurle askori, ziurrenik, iritsiko zitzaien noizbait haien mezuren bat odol-ateratzeak diren bakoitzean. Euskal Autonomia Erkidegoan gai honi dagokionean beste toki batzuetan baino kontzientziazio maila handiagoa dagoela onartu dute. Neurri handi batean, haien gisako boluntarioen lanari esker. Hilero biltzen dira Gipuzkoako beste odol-emaileen elkarteetako kideekin, eta aspaldian plasma ematearen garrantzia dute hizpide. Baina, zer demontre da plasma? Odol-emate bakoitzean hiru osagai nagusi lortzen dira: globulu gorriak, plaketak eta plasma. Osagai horietako bakoitza gaixo mota jakin bati zuzentzen zaio, haren beharren arabera. Plasma-rekin transfusioak ere egiten dira, baina, batez ere, hainbat gaixotasun tratatzeko erabiltzen diren sendagaiak ekoizteko baliatzen da plasma. Gizartearen bilakaerarekin batera, plasmaren eskaera nabarmen igo da azken urteotan. Hala, Andoni Goikoetxea plasma-emailea da duela bi urte ingurutik. Beharrak bultzatuta jakin zuen plasma zer den. Gertuko pertsona bati minbizia zela-eta plasma transfusioa egin behar izan ziotenean izan zuen lehen aldiz horren berri. Goikoetxeak

dioenez, arazo nagusia ezjakintasuna da: “Plasma ematen lagundu nahi nuen, baina hasieran ez nekien nola egin zitekeen”. Ordutik, bospasei aldiz egin du plasma donazioa.

Plasmaferesia

Izena konplexua bada ere, plasma ateratzeak ez dira odol emate klasikoetatik oso desberdinak. Batez beste, 45 minutu eta ordubete tartean irauten du prozesuak. Odol-emailea zuzenean makina bati lotzen zaio, eta prozesuan, odola atera eta plasma banatzen du makinak, gero atzera gainetarako osagai guztiak emaileari itzultzeko. Gainera, emandako plasma hori berreskuratzeke, likidoa edan besterik ez da egin behar. Hala azaldu dute elkarriketatuek.

Odol-emate klasikoa baino prozesu gogaikarriagoa izan daiteke plasmaferesia; elkarriketatuen artean, ordea, plasma ematen dutenak ados agertu dira esatean odola ematea baino luzeagoa dela, baina oso eroso. Plasma emateko, Donostiako Odol Emaileen egoitzara joan behar da. “Bai odola eman nahi baina maiz egin ezin dutenentzat, bai beste modu batera lagundu nahi dutenentzat, plasma donazioa aukera egokia da” diote.

“Odola ematearen berdina da niretzat; luzeagoa, besterik ez”, azaldu du Goikoetxeak. “Nire inguruko asko liburu bat irakurtzen edo telesail bat ikusten egon ohi dira bitartean”.

Zain batean hasi, zain batean amaitu

Jon Ulaziak beste modu batera bizi du plasmaren kontua. Gaixotasun autoimmune bat du, giltzurruna erasotzen diona. Duela ia urtebete giltzurruneko transplantea egin behar izan zioten, baina, hala ere, gaixotasunak hor jarraitzen zuen. Orduan, dialisiarekin batera (giltzurrunek funtzionatzen ez dutenean erabiltzen den garbiketa metodoa), plasma sartzen probatu zuten, eta 42 egunera giltzurruna berriro martxan hasi zitzaion. Orduan, dialisia kendu zioten, eta martxotik ekainera asteen hiru aldiz sei orduko plasma transfusioak egin zitzioten.

Plasmaferesian, besoko zaina izugarri puzten omen zitzaion. Ulaziak berak erakutsi du gaur egun zaina nola dagoen. Txikitu zaio jada. Hala ere, “ufa” atera zaigu mahaiaren bueltan geundeno. “Bi jostorratz sartzen zizkidaten; batetik odola sartu, eta bestetik ateratzen zen”, azaldu du. Prozesu horretan, gorputzean zuen plasma beste plasma berri batez ordeztzen zioten. Plasmaferesiaren ondoren, “kamioi bat gainetik pasatu” izan balitzaio bezala sentitzen omen zen.

“Plasma urrea bezala zaintzen dute ospitalean”, dio Ulaziak, “urre likidoa deitzen zioten”. Kolorea ere halakoxea omen du. «Plasmaferesia egiteko orduan, makinarekin izugarritzko kontuarekin ibiltzen ziren, beldurra izango balute bezala».

Antzeko zerbait azaldu du Goikoetxeak ere: “Nabarmena zen ospitalean guztiek ez zutela plasmaferesia egiten, hiru edo lau besterik ez zeuden

GIZARTEAREN BILAKAERAREKIN BATERA, PLASMAREN ESKAERA NABARMEN IGO DA AZKEN URTEOTAN.

ari dela pentsatzeak bere buruarekin ondo sentiarazten dio. “Bizitakoa bizi ondoren, gero eta kontzienteagoa naiz; gertutik tokatu arte, ez gara guttiz jabetzen”.

Ulaziak argitu du gaurkoz gaixotasuna geldirik dagoela, hain zuzen, giltzurrun-arazoetarako ez baizik eta minbizia tratatzeko erabiltzen den tratamendu bat probatzeko aukera izan delako. “Mundu mailan oso gutxiri funtzionatu digu tratamendu horrek horrelako kasuetan; hasieran esan zidaten oso arraroa izango zela eraginkorra izatea”. Haren hitzetan, “halere, plasmari esker ekin diot gaixotasuna gainditzeko bideari”. Plasma hartu izan ez balu, dialisiarekin jarraitu beharko luke oraindik, eta giltzurrunak ez lioke behar bezala funtzionatuko.

Aukera bakarra: donazioa

Emakumeek, anemiagatik, globulu gorrien eskasiagatik edo bestelako arazoengatik, askotan ezin izaten dute odola eman. Horrelakoetan, plasma ematea aukera egokia izan daiteke. Hala azaldu dute Zestoako Odol Emaileetako hiru kideek: “Zainek ez dute horrenbeste sufritzen, eta beren aletxoa jarri nahi dute nentzat aukera ona da”. Gainera, Zestoan odol-ateraketak antolatzen direnean, plasma emateko interesa dutenen zainak aztertutako eta baloratu egiten dituzte, horretarako egoera onean egon behar baitute. 2025ean, 12 zestoarrek eman zuten plasma: zazpi emakumek eta bost gizonek. Aurten, emaile kopuruak nabarmen gora egitea espero dute.

Agerikoa badirudi ere, odola zein plasma ezin dira fabrikatu. “Esan izan digute odola edo plasma ematearekin negozioa egiten dugula, baina ez da inondik inora ere horrela”, azaldu dute. Bildutako guztia laguntzera bideratzen dela azpimarratu dute. Medikamentuak egiteko edo transfusioak egiteko ez dago emateetatik lortzen den plasma ordezteko aukerarik.

Hori dela eta, plasma ematea ezinbesteko lehentasuna da gaur egun, eta hala izaten jarraituko du etorkizunean ere.

oihane goikoetxea

**Plasma eman nahi baduzu, hemen informazioa
Gipuzkoako odol emaileak
Manuel lekuona, 3 20018 Donostia
943 007 881**



FEREGI

BERRIKUNTZAK

ELEKTRIZITATEA · ITURGINTZA
GREMIOEN KOORDINAZIOA
AEROTERMIA · GASA
BEROKUNTZA

Jagoba Otaegi
695 721 015

Isidro Fernandez
690 108 996

Joan Fernandez
667 537 892

Taxi Zestoa



9 Eserleku
Eneko 603 394 729 Joseba 670 431 906

Surya Paz Marticorena



Osteopatia - Kirol masajea

605 765 140 Portale kalea 1, Behea B - 20740 ZESTOA (Gipuzkoa)



ZESTOAKO SAN JUAN FUNDAZIOA
943 147 019
sjzuzendaritza@gmail.com

zure
NATURA
GUNEA
Etxean



KIMUBAT
— PAISAIA



943 15 00 85 | kimubat@kimubat.eus | www.kimubat.eus

AMA HIZKUNTZA

mundua ulertzeko lehen zurbia



Ama hizkuntza, etxeko hizkuntza edo L1 da pertsona batek bizitzan lehenengo ikasten duen hizkuntza.

Haren bidez hasten gara mundua ulertzen, harremanak sortzen eta gure identitatea eraikitzen.

Ama hizkuntza errespetatzea, pertsonak errespetatzea da.

OTSAILAREN 21a
Ama Hizkuntzaren Nazioarteko Eguna

HITZET
+ HOTSET
Bihitzez



EUSKARAREN ALDEKO LANAK ZESTOAN

URTARRILA

30 OSTIRALA
22:30. VI. Portaleko Mus Txapelketa. Izen-ematea 22:00etan (30 euro bikoteko).
Arratsaldean odol ateraketak, Alonderon. Kafe tertulia saioa Arroabean. 18:30ean Arroabeko Elkargunean.

OTSAILA

04 ASTEAZKENA
Santa Ageda bezpera Zestoan. 8:15 inguruan aterako dira Gurutzetik eta 8:45ean hasiko dira kantuan Legoian. Etorra eta Sastarrain bailarak egingo dituzte, goizean. Bazkal aurretik Gisasola egoitza eta herriko lau tabernatetik pasako dira. Bazkalondoren, Akoa ibiliko dira eta 16:30ak aldera San Juan egoitzara joango dira. Jarraian, kaleak eta gainontzeko tabernetatik pasako dira. Bertsolariak: Danel Olano, Gorka Olaizola eta Unai Sarasua. * Zestoako, Arroabeko eta Aizarnako eskoletan santa eskean aterako dira.

07 LARUNBATA
Santa eskea Lasaon. Goizetik hasiko dira baserriz baserri kantari eta tartean bazkaria egingo dute Lasaoko elkartean. Bertsolariak: Egaña, Mantxi, besteak beste. Trikitilariak: Iraitz eta Unai.
* Santa eskea Arroabean. 10:00etan plazatik abiatuko dira kotxetan eta baserriz baserri ibiliko dira trikitilariak lagunduta. Ederki Elkartean bazkaldu eta arratsaldean jarraituko dute.* Santa eskea Aizarna. Guraso eta eskolak elkarrekin egingo dute ibilbidea baserriz-baserri eta eguerdian elkartean bazkalduko dute. * Onintza Enbeita eta Nerea Ibarzabalen eskutik, "Esne berriketan" bertso-saio literarioa, Zestoako Kultur etxean, 18:00etan. Portale Kultur Elkarteak eta Zestoako Mugimendu Feministak antolatuta. (Sarrerak Portalen salgai, 10 euroan).

08 IGANDEA
X. Kobaz Koba Trail mendi lasterketa. Zaldei ibilbideko (30km) korrikalariak goizeko 9:00etan irtengo dira, eta Artzei ibilbidekoak (15km) 10:00etan. Bi probak plazan hasi eta amaituko dira. 13:30ean sari banaketa egingo da plazan.

10 ASTEGUNA
Mikel Ibargurenen "Haize begitik" poesia liburuaren aurkezpena, 19:00etan, Portalen.

11 ASTEAZKENA
Arteagako festa eguna antolatzeko auzo bilera, 19:00etan, Arteagako parkean..

INAUTERIAK

13 OSTIRALA
Inauteriak Zestoan (umeen eguna). 18:00etan, musika, jatekoa eta edatekoa, udaletxe azpian, Ekain Guraso Elkarteak antolatuta. *Inauteriak Arroabean. Arratsaldean, eskolan haurren jaialdia. Ondoren, Txepetxa. 19:00etan, Talo jana Ederki Elkartean.

14 LARUNBATA
Inauteriak Zestoan. 17:30an, umeen desfilerako izen-ematea (arkupetan). 18:00etan, Umeen mozerro-desfilea udaletxeko arkupetan, Gaztelekuak antolatuta. 19:30etan eta 22:30etan, Dj Bull, arkupetan.

19 OSTEGUNA
Zestoa eta Aizarnazabalgo jubilatu eta pentsiodunak Petritegira irteera.

21 - 22 ASTEBURUA
Iraupen eskia egitera irteera Somportera, Agiro Mendi Klubak antolatuta.

28 LARUNBATA
18:30ean hasita, Rodeo, Sofa, Wet Cactus eta Pelax taldeen Kontzertuak Gaztetxean.

WADNA TALDEAREN SAHARARAKO JANARI

BILKETA. Urtarrilaren 27tik otsailaren 2ra, Zestoako hiru eskoletako sarreretara janaria ekartzeko deia egin dute, Arroabeko eta Aizarnako eskola txikietara eta Zestoako Ikastetxera. Herriko dendetan ere elikagaiak uzteko txokoak egongo dira urtarrilak 31ra arte. Horrez gain, urtarrilaren 31n, udaletxe azpian janaria eta bestelako produktuak jasotzeko bilketa egongo da, 10:00etatik 13:00etara.

ARROABEKO VII. IPUIN LEHIAKETA

Ezkaizto Auzo Elkarteak antolatu du, Arroako eskolaren laguntzaz. Haurrak hiru mailatan banatuta egongo dira: L.H. 1-2, L.H. 3-4, eta L.H. 5-6. Eta DBHtik gorako auzotar guztiek helduen mailan parte hartu ahal izango dute. Gaia librea izango da. LHkoen lanak Arroabeko eskolan jasoko dira eta helduenak ipuinakarroa@gmail.com helbidera bidali beharko dira. Martxoaren 6a izango da ipuinak aurkezteko azken eguna.

HAUR ETA GAZTEENTZAKO OTSAILKO ESKAINETZA

05: Maskarak egitea (10-11 urte).
12: Itxita.
13: Mozorro festa.
14: Mozorro-desfilea.
19: Jolas librea (10-11 urte).
26: Sukaldaritza: cookie-ak (10-11 urte).
27 eta **28:** Sukaldaritza: cookie-ak (12-16 urte).

BARBANTXO:

Herrigunean (4-5 urte):
otsailak 11 eta 25 (17:00, gaztelekuan).
Herrigunean (6-9 urte):
Otsailak 6 eta 27 (17:00, gaztelekuan).
Aizarna: otsailak 6 eta 27 (17:00, elkartean).
Iraeta: otsailak 20 (17:00, elkartean).

TXEPETXA:

Arroabeko Elkargunean
otsailak 13 eta 27. 17:00-18:00 (3-5 urte) eta 18:00-19:00 (6-11 urte).

ePELIan:

Otsailak 1, 8, 15 eta 22, kultur etxean.

KONTAIDAZU IPUIN BAT

Otsailak 3 eta 17an 17:30ean liburutegian.

ePELIan saioetarako boluntarioak behar dira. Igandetako saioetako bost txanda betetzeko boluntarioak behar dira. Zehazki, martxoak 2, 16, 23, 30 eta apirilak 13rako. Idatzi ePELIan.zestoa@gmail.com helbidera.

ZESTOAN

uste baino gehiago

Janaridendak

ELORZA
janaridenda
943 147 660

ARRAINDEGIA
KONTXI
ZESTOA 943 148 247
AZPEITIA 943 811 946

miantxa
denda
TF 943 147 015

Fabrizio Olona
943 148 428

EROSKI city
zurekin
943 062 861

UZKUDUN
harategia
Erdikalea, 5
Tel. 943 147 023
ZESTOA

Teknologia, liburu, paper denda

943 147 110

mairl
LIBRERIA
ESTANKOA

OTXOLO
Tel. 943 147 133

Izarraitz
Kudeaketa informatikoa

Etixerako osagarriak

ONK
943 147 081-647 683 643

Arropa eta oinetakoak

IRAOLA
ZAPATEGIA
617 269 408

Edertasuna eta ongizatea

beatriz izeta
943 148 322

KERALA
ongizate txokoa
679 885 173

S
ESTILISTAK
680 802 777

ZESTOA
ZURETZAT

Euskadi, auzolana, bien común
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
TURISMO, MERKATUTZA
ETA KONTSUMO SAILA
DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO

ZESTOAKO UDALA