

## ASTEARI ZEHARKA BEGIRA

Aurrera egiteko begirada zorroztu beharra dago **IÑAKI ALTUNA > 9**

**YAZIDIEN GENOZIDIOA:** Hamar urte geroago, Estatu Islamikoak eragindako zauriak itxi ezinik **> 4**

2024ko abuztuaren 3a | XVIII. urtea • 887. zenbakia  
0,50 euro

# GAUR8

mila leiho zabalik  
[www.gaur8.info](http://www.gaur8.info)



## ALACANTETIK ERRENTERRIARA, ARRAUNAREN UBERAN

SOFIA BOSCAROL, PAULA CORCOLES, EVA LOPEZ ETA EVA MACIA ALACANTARRAK HIBAIKAN ARI DIRA ARRAUNEAN AURTENGO TRAINERU DENBORALDIAN. ERRENTERRIAKO KLUBAK TALDEA OSATZEKO ZITUEN ARAZOEK ESPERIENTZIA ABERASGARRI HAU BIZITZEKO AUKERA EMAN DIE, ETA OSO ESKERTUTA DAUDE. **> 10** Maialen ANDRES | FOKU



**Hamar urte geroago, yazidien  
aurkako genozidioak utzitako  
zauriak irekita daude** 04

**Ikusmira: Ayotzinapako ikasleak,  
hamar urte egiaren bila** 07

**Alacanteko lau arraunlari  
Hibaikan esperientzia oso  
aberasgarria bizitzen** 10

**Gertuko planak: Larhun, hatsik  
gabe geratzeko mendia** 14

**Gastronomiaren antropologia:  
«Earra» Arrea!** 18

**Juantxo Egañaren behatzulotik** 23



## SINADURAK:

- 03 **Maite Ubiria Beaumont:**  
Olinpiar Jokoen ustezko menia  
probestuta
- 08 **Saioa Aginako Lamarain:**  
Udako detoxa
- 09 **Iñaki Altuna:** Aurrera egiteko  
begirada zorrotzu beharra dago
- 13 **Amaia Ballesteros**
- 16 **Fernando Trebol Unzue:**  
Garunaren narriadura eten
- 17 **Xabier Izaga:** Jainkoa ez da  
okertzen, Jainkoari esker
- 21 **Itzea Urkizu Arsuaga:**  
Akeita maitea
- 21 **Miren Azkarate Badiola:**  
Kirola bai, galderak ere bai
- 22 **Olatz Arbelaitz Gallego:**  
Pasako al gara bitetatik  
«Qubit»-etara?





{ datorrena } Maite UBIRIA BEAUMONT

# Olinpiar Jokoen ustezkomenia probestuta

**L**au urtean behin berpizten den su olinpikoa Parisko Tuileries lorategian zintzilik delarik, orain zazpi urte abiatu nuen mar txari amaiera emateko tenorea heldu zait. Hilabetean behin, zurekin, irakurlearekin, harturiko hitzorduak eleka partekatu bat irudikatzeko aukera eskaini dit. Esker oneko hitzak, beraz, zuretzat dira. Nire baitatik, nire bizipenetik, nire eremutik, gutasun bat elikatzeko asmoa izan dut ardatz. Gehienetan, nazio baten partaide izanik ere, gutitutako lurralde izatearen sentimendu sakona duen "Ipar" honetatik Euskal Herriko baratzea arrosatzea egokitu zait. Kazetariok gure xilkoari begiratzeko dugun ohitura txarrari iskin eginez, bidea ez zen 2017an hasi eta, are gutxiago, 2024an bururatuko, argitu dezagun. Hori kronika honen denbora lerroa da, besterik gabe. Hala ere, atzera begiratzuz gero, a zer zorabioa sortzen duen hiru lurralde hauetan azken garaian bizi izan dugun zeharkaldiak! Nekeak neke, eta hutsunez hutsune, asmo berritzaileak nagusitu dira, irudimen esfortzu kolektiboari esker. Hala, aizkora ongi zorrozuta atxiki behar duen herriaren iruditegia hornitzeko hamaika gertakari eta une zirrarragari pilatu zaizkigu modu arriskutsuan bizi izan ditugun zazpi urte hauetan.

Despedidan memoria-ariketa sakona egitea zaila egiten zait. Gabezia horretatik, mugarriz mugarri jauzika egin baino, joko eremuak hartu duen zabaltasunari erreparatzea galdetuko nioke irakurleari.

Gaurko talaiatik iraganeko balantza berrorekatzera jotzea ez zait, bestalde, helburu defendagarria iruditzen. Kilometro zehar, hamaika aldiz berrasmatu behar izan den bidea gure oraingo neurri egoitzea bertuosismo hutsa litzatekeelako. Finean, norbaitek hartuko du guk arrapaladan bizitakoen -eta

kontatutakoen- bilduma egiteko lana. Patxadaz har dezala ariketa, eta bejondeiola.

Balizko zirriborroa osatzen laguntzearen, nire baitatik, nire bizipenetatik, nire eremutik, item batzuk nahi nituzke, edonola ere, markatu. Olinpiar Jokoen hil ala bizikoa den denbora lehiakide baino bidelagun hartuko dut, Kronosen baimenarekin.

2017ko urtarrilean bere historia garaikidearen lehenengo erakundea sortu zen Ipar Euskal Herrian. Euskal Elkargoak ez zuen tokiko ordezkariak eginiko eskakizuna ase. Izan ere, bere ahalmen urriak erronka handiak lortzeko mesedetan ezarri zituen egitura berriak. Bere lehendakariarengandik hasita, euskal preso hurbilketa prozesua abiatzeko erabakigarria izan zen lan-esparruan kokatu zuen burua eta, bere bultzat

2017an ez zen deus hasi eta 2024an ez da ezer bukatuko. Alta, a zer ohore aro zirrarragari horren kontakizuna zuekin partekatu izana! GARAKo atea ixtera baino KAZETAKo leihotik begiratzera noa

dapean, urrunketa politikarekin amaitzeko etapa-hiria bilakatu zen Mont-de-Marsan. 2018-2024 artean, hautetsiek eta gizarte zibilak sarritan jo zuten Parisera, lehen urratsak eginak, bidea jarraitzeko berme berriak eskuratzeko. Izerdi handiz pizturiko esperantza lanjerean izan zen bakoitzean, herri aliantza horri katebegi berriak gehitu zizkioten, sendoago bilakatzeko. ETAREN armak isilarazi ondoren, bakearen alde hitza hartu zuten Arnagan, eta lainoa kasko gogor eta berri hedatu zenean, bere txikitasunean handia den lurraldea blokeatu zuten. Helmuga bakoitzak abagune berria irudikatzen duela ikasita, gure etxeko beste leihotik, *kazeta.eus*-etik, jarraituko dut begira. •

# YAZIDIEN GENOZIDIOA

## Hamar urtera, Estatu Islamikoaren bortxaketen eta hilketen zauriak itxi ezinik

📁 EKIALDEA / Urtzi URRUTIKOETXEA

**I**gandea zen 2014ko abuztuaren 3a. Sinjar mendiaren inguruko herrietan oso uda beroa zen, urtero legez. Irakeko armadak hila-bete lehenago alde egin zuen Siriarekin muga egiten duen eskualde menditsutik, Estatu Islamikoa izeneko erakundeak Mosul hiria eta beste hainbat lurralde hartu eta Kalifa herria aldarrikatu zuenetik.

Kurdistango Gobernuaren pexmergak –Barzani klanaren KDP alderdiko milaka kide, zehazki – iritsi ziren orduan Sinjarrera (Shingal, kurdue-raz), ustez herritarrak babestera. Baina abuztu hasierako goiz hartan, borrokalari armatu haiek ihesi joan zirela ikusi zuten, izuak hartuta; muntroa etxe barruan zuten, Sinjarrereko herrietan, doi-doi etxeak defendatzerik ez zeukaten yazidiak hiltzeko prest».

Yazidiena kurdueraz egiten duen talde bat da, zehazki, kurduen jatorriko zoroastrismo-sinesmenetik gertu dagoena. Mendeetan judutasunaren, kristautasunaren eta islamaren eragina izan du yazidismoan, baina suak, urak eta landareek esanahi berezia daukaten sinesmenari eutsi diote. Zenbait animalia ere gurtzen dituzte: Lalesheko tenpluaren atarian sugea ageri da; pauma da, baina, yazidien sinesmenaren sinbolo, bere luma koloretsuekin.

Melek Taus aingeruaren ordezkapena da pauma, gizakien eta Jainkoaren arteko lotura gisa ikusten dute yazidiek, eta ukatu egiten dute infernuri denik. Baina inguruko erlijioek Melek Taus aingeru erori edo, are, deabru gisa ikusi dute, eta haren jarraitzaileei jazarri zaizkie historikoki. Azken aldia duela hamar urte izan

Hamar urte dira gaur Estatu Islamikoa izeneko talde jihadistak yazidi genozidioari ekin zionetik Sinjar mendian, Irakeko eta Siriako Kurdistanen mugaldeen. Bost mila lagun hil zituzten, eta beste milaka emakume esklabo gisa hartu. Hamarkada bat igarota, hiru mila inguru desagertuta daude oraindik.

zen, hain zuzen ere, baina yazidien zenbaketaren arabera, 74. firman edo genozidioa zen.

Haren aurretik, esaterako, Irakeko gerraostean egondako atentatu bortitzenaren biktima ere izan ziren 2007an; bonba-kamioi batek 800 lagun hil zituen.

«Gure fedearen oinarria, ontzat jotzen dugun guztia azaltzeko daukagun kontakizuna, gure aurkako genozidioa justifikatzeko erabiltzen dute beste batzuek». Nadia Muraden hi-

tzak dira, “Azken neska” liburuan. Gaur egun munduko yazidirik ezagunena da, ziur aski, 2018an Bakearen Nobel saria eman ziotenetik. Denis Mukwege kongoar ginekologoarekin batera jaso zuen aitortza, «gerra-arma bezala sexu-indarkeriaren erabilera amaitzeko egindako ahaleginengatik».

### ESKLABOTZAN HARTU

Nadia Muraden sei neba eta ama hil zituzten jihadistek Sinjarrereko Kotxo herria hartu

Yazidien jantzi tradizionalekin, Melek Taus aingerua ordezkatzeko duen pauma eusten, Bacine herrian.  
Mehmet MASUM SUER | EUROPA PRESS

zutenean, beste 600 gizonekin eta esklabo saltzeko zaharregitzat jo zituzten 80 emakumeekin batera. Muradek 21 urte zituen orduan. Mosulera eramán zuten, beste ahizpa eta lehengusinekin, han bertan edo Facebook bidez salmetan emateko. Lau hilabetez bortxatu zuten, «nire gorputza, nire gogoa, betetzen eta erabiltzen zuten gizakiak ziruditen, baina gizaki ez ziren pertsona haiek». Amesgaiztoaren barnean, beste batzuk baino zorionekoagoa izan zen, lau hilabetera ihes egitea lortu zuelako. Ordutik, behin eta berriaz kontatu eta salatu du gertatu zitzaiona eta beste milaka neskato eta emakumeri gertatu eta gertatzen zaiena.

Katreen bere iloba, esaterako, sexu-esklabo gisa izan zuen ISISekin bat egin zuen Aslam Taha Ubaidi medikuak. «Bost aldiz saiatu zen ihes egiten, eta bost aldiz itzularazi zuten jihadistarengana Hawijako familiek. 2016an azkenean lortu zuen ihesi joatea, Almas izeneko bederatzi urteko haur batekin batera. Ihesi zihozela min bat lehertu eta hil egin ziren». Hurrengo urtean, Nisreen iloba Mosulgo batailan hil zen. Hiru urte zeramatzan jihadististen mende. Katreen eta Aslamen gorpuak iaz berreskuratu zituzten.

Nadia bezala, Kotxokoa da egun 27 urte dituen Hadiya ere. «Ezin izan genuen ihes egin, ama oso gaixo zegoelako. Kotxo herriko eskolara eramán gintuzten, eta 13 urte-tik gorako mutilak eta gizonak gugandik bereizi zituzten, begiak estalita. Handik gutxira, tiroak entzun genituen. Negarrez ari ginen, amak gu lasaitzen saiatzen ziren».

Beranduago, 40 urtetik gorako emakumeak ere eramán





zituzten, «ume askok ikusi zituzten haien aurrean hiltzen amak».

Hadiya Siriara eraman zuten jihadistek, Raqqan zeukaten hiriburura. «ISISeko kide batek bere etxera eraman ninduen. Luzaroan izan ninduen eskuetatik lotuta. Jo egiten ninduen, ez zidan jaten ematen. Min handia egin zidan».

Yazidiek haien zerbitzura egon behar zutela esan zioten, «itzultzen banintzen yazidek hil egingo nindutela esan zidaten, jihadistekin egoteagatik». Etengabeko beldurrean bizi arren, bizirik irtetea lortu zuen, eta bere komunitatera itzultzea. «Esaten dutenaren kontra, errespetatzen naute, nire familia harro dago».

Yazidiek ere ordura arteko lege kontserbadoreetako batzuk berri behar izan dituzte, bortxatutako emakumeak komunitatera itzul daitezzen. Bortxaketaren ondorioz jaio diren haurrak ezin dituzte ekarri, ordea, mutilak baldin badira.

44 urteko Naseema Neimat-ek Christina Lamb kazetariari kontatu dionez, 14 eta 15 urteko alabekin eta 3 eta 13 urteko semeekin atzeman zuten. Mutiko nagusia Korana ikasten jarri zuten, arabieraz ez zekienez, odoletan hasi arte jotzen zuten zigorrarekin. Gero, armekin trebatzera eraman zuten. Naseema bera, berriz, hiru aldiz saldu zuten hurrengo urtean. «Raqqako azoka batera eraman ninduten, han ardiak bezala saltzen zituzten yazidiak, adin guztietako 250 emakume eta neskatok». Etengabe bortxatzen zutela, ezin zuen burutik kendu gauza bera gertatzen ari zitzaiela bi alabei ere. Haietako bat, eta seme nagusia, desagertuta daude oraindik. Hamarkada bat geroago, zortzi pertsona baino



Yazidien genozidioaren zortzigarren urteurrena gogoratzeko 2022ko abuztuaren 2an Irakeko Lalish tenpluan egindako agerraldia.  
DPA | EUROPA PRESS

ez dituzte auzipetu. «Medikuak, irakasleak, ingeniariak, familiak zituzten pertsonak ziren Estatu Islamikoa, mundu osoko milaka pertsona erakartzeko gai izan ziren, Iraken eta Sirian. Eta oso harro zeuden beren krimenez».

Iaz, Frantziako Lafarge zementu-enpresa auzitara eraman zuten, Sirian enpresa batengatik ISISi milioika dolar ordaindu zizkiolako. Baina

2014ko genozidioa auzitara eramango duen nazioarteko auzitegi bat eratzeko yazidien eskaerari entzungor egin dio munduak.

#### ERANTZULEAK

«Hamar urte joan dira genozidiotik, hamar urte aitortzaren zain, etxera itzultzeko zain», dio Amal Clooney abokatu ezagunak. «Ezer konpondu ez, eta albisteetatik ere desagertu gara», salatzen du Hewan Omen Free Yazidi Foundation-eko buruak. «Munduak Gaza eta Ukraina ditu gogoan, hau ahaztuta. Baina genozidio bat gertatu zen, eta justizia behar dugu».

Genozidioaren erantzule guztiak ez ziren urrundik iritsi, ordea. Yazidi askorentzat mingarriena da auzo-herri arabiar sunitak izan zirela sarritan salatariak. Nadia Murad-ek gogora dakarrenez, «las-

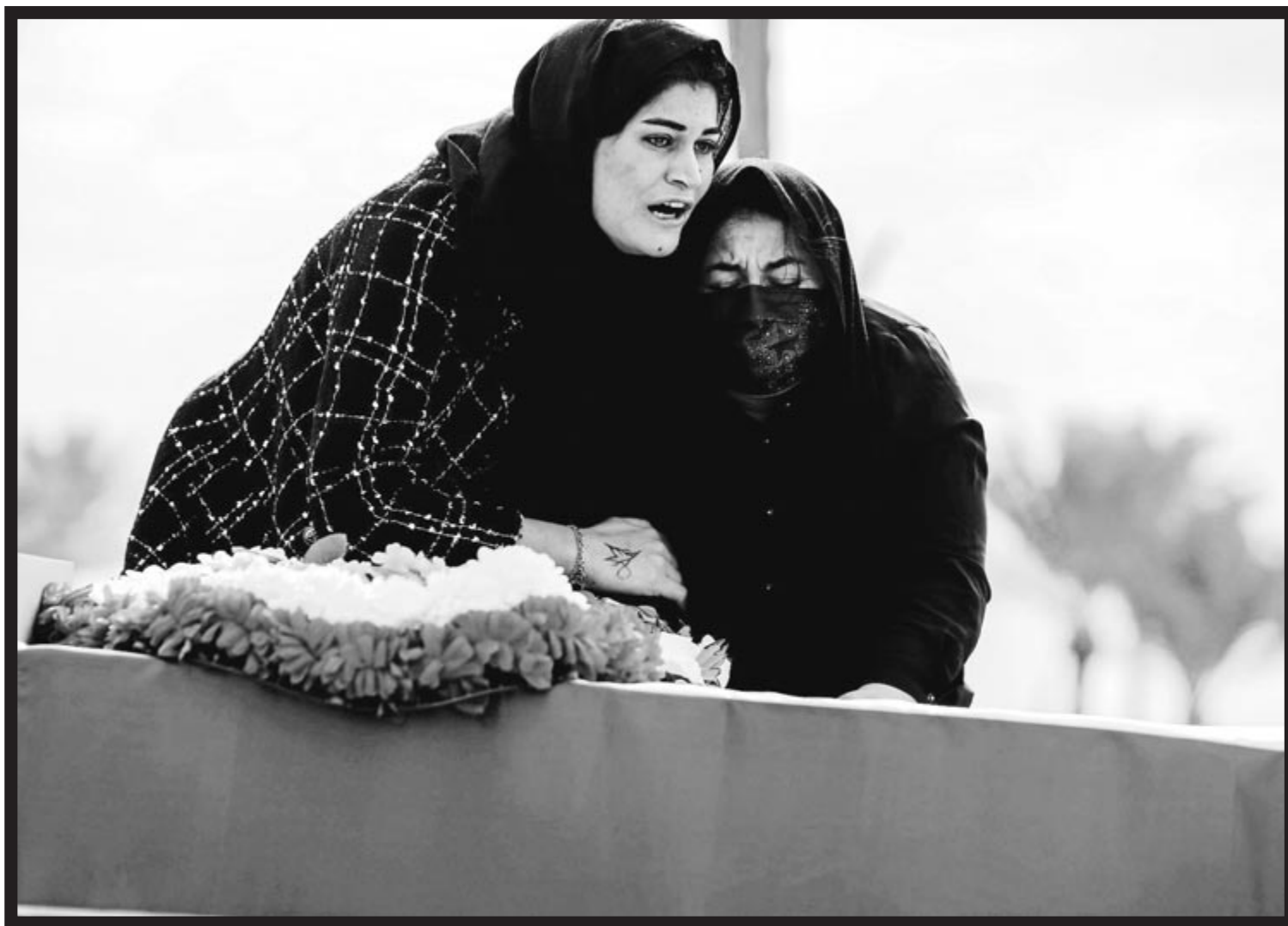
ter jakin genuen gure arabiar auzoetako askok ongietorria egin zietela, jihadistekin bat egin zutela errepideetako blokeoetan yazidiek ihes egin ez zezaten. Gero, terroristekin batera arpilatu zituzten yazidi herriak».

Auzoen traizioa bezain mingarria izan zitzaien pexmerga kurduen saldukeria. Egoera gaiztotu ahala, yazidiek berriaz armak eskatu zizkieten herriak defendatzeko eta yazidi-unitate bat prestatzeko.

«Esan ziguten babestuko gintuztela, baina ez ziguten geure burua defendatzen ere utzi», dio Berfin Hezil yazidi kazetariak. Aurten, Washingtongo auzitegi batean salaketa jarri du Kurdistango Biktimen Funtzak Massoud Barzanik Hego Kurdistango presidente ohi eta KDP alderdiko buruaren aurka, beste zenbait alder-

**«Medikuak, irakasleak, ingeniariak, familiak zituzten pertsonak ziren. Mundu osoko milaka pertsona erakartzeko gai izan zen ISIS. Eta oso harro zeuden beren krimenez»**

**Yazidiek ere ordura arteko lege kontserbadoreetako batzuk berri behar izan dituzte, bortxatutako emakumeak komunitatera itzul daitezzen**



Sinjarren hobi komun batean aurkitutako 41 yazidien gorpuak Bagdadeko martirien monumentura eramantuzten pasa den urtarrilaren 22an. Ameer AL-MOHAMMEDAWI-DPA | EUROPA PRESS

dikiderekin batera genozidioaren erantzule delakoan.

#### GERRILLARIAK

Pexmergak ihesi joan eta jihadistek genozidioari ekin eta gutxira, ordura arteko pertzepzioa irauli zuen gertaera izan zen. Estatu Batuek armatu eta finantzatutako borrokalariak Sinjar uzten zuten bitartean, herrialde horrek eta mendebaldeak «terrorista-

tzat» jotzen dituzten PKK gerrillarekin lotutako militanteak iritsi ziren Siriako Kurdistandik. YPG Herriko Defentsa Taldeek eta YPJ Emakumeen Defentsa Taldeek korridore humanitarioa irekitzea lortu zuten jihadistek konkistatu berri zuten eremuaren erdian.

Gerrillari kurduak irekitako zirrikitu horretatik lortu zuten salbatzea ihesi joan ziren yazidiek. Milak Sinjar mendi-

ra joan ziren; uda erdian urik eta janaririk gabe setiatuta zeuden. Gerrillarien ekinak airez izan zuen erantzuna, Barack Obamak erreskaterako operazioa abiarazi baitzuen. Eta hala, lehen aldiz, AEBetako armadak eta terroristatzat jotzen zituzten gerrillari kurduak elkarlanean jardun zuten. Ekimen humanitario puntuala zirudiena harreman luzeago baten abiapuntu izan zen: hurrengo hilabetean Kobani inguratu zuten jihadistek. Lau hilabeteko setio hura milaka gerrillariren sakrifizioarekin apurtu zuten, baina baita AEBetako aire-erasoei esker ere.

«Mendian harrapatuta geratu ziren yazidiak salbatu ostean, PKKko kideak heroi bihurtu ziren Sinjarren, eta pexmergen lekua hartu zuten, herritarren imajinarioan yazi-

dien babesle gisa», dio Nadia Muradek. Eskualdea 2015eko azaroan askatu zutenean, jihadistekin bat egin zuten arabiar herri haietako biztanleak izan ziren ihesi joan zirenak.

Ordutik erdi hutsik egon da Sinjar, etxera itzultzeko ere berreraikuntza-lanak oso astiro zihoazelako. Urtarrilean, Irakeko gobernuak barne-desplazatu kanpamenduak ixteko asmoa agertu zuen; horren arabera, 155 mila yazidi Sinjarrera itzuli beharko lirateke. Baina denetik falta da oraindik. «Genozidioaz geroztik, yazidi biztanleen ia %25ek emigratu dute. Herri historikoak mamu-bihurtu dira, oraindik ireki eta lurpetik atara gabeko hobi komunenez inguratuta. Oinarrizko azpiegituren eta zerbitzuen gabezia kronikoa dago», salatzen dute yazidi buruzagiek.

Pexmergek ez bezala, gerrillari kurduak ontzat eman zuten yazidiek euren burua antolatu eta defendatzea, eta hala sortu ziren YBS Sinjarreko Erresistentzia Taldeak.

Horren aitzakian, baina, Turkiako Gobernuak behin baino gehiagotan bonbardatu du azken urteotan Sinjar. Dron bidezko hilketek are arrisku suago bihurtu dute etxera itzultzea eta normaltasuna berreskuratzea.

Gero eta gehiago dira duela hamar urteko sarraskia genozidio gisa izendatzen duten herrialdeak eta nazioarteko erakundeak, NBetik hasita.

Alemania izan zen ihesi iritsi ziren yazidiei harrera egin zien herrialdeetako bat. Gero, baina, Alemanian bizi ziren milaka yazidiren asilo eskaerei ezetz esan zien, eta Irakera deportatu ere egin dituzte zenbait errefuxiatu azken hilabeteotan.

**Amesgaiztoaren barnean, beste batzuk baino zorionekoagoa izan zen, lau hilabetera ihes egitea lortu zuelako. Ordutik, behin eta berriz kontatu eta salatu du gertatu zitzaiona**

**Alemania izan zen ihesi iritsi ziren yazidiei harrera egin zien herrialdeetako bat. Gerora, baina, Alemanian bizi ziren milaka yazidiren asilo eskaerei ezetz esan zien**





Carlos SANTIAGO | EUROPA PRESS

## 📷 IKUSMIRA

# AYOTZINAPAKO IKASLEAK, HAMAR URTE EGIAREN BILA

Irailaren 26an hamar urte beteko dira Ayotzinapako 43 ikasleen desagertpenetik. Mexikoko hiriburura zihoa-zen 1968ko Tlatelolcoko sarraskia gogoratzeko antolatutako manifestazioan parte hartzera. Hamar urte be-randuago, asko dira oraindik erantzunik gabeko galderak; egia, justizia eta erreparazioa ez dira bete inondik inora. Andres Manuel Lopez Obrador presidentek esaten du Armadak ikasleen hilketan eta desagertpenean ez zuela esku hartu. Hala berretsi zien berriro ere senideei pasa den astelehenean haiekin hitzartu ostean. Diziplinarteko Aditu Independenteen Taldeak iazko uztailean argitara eman zuen bere azken txostena, seiga-rrena. Ikerketak bertan behera uztea eta Mexikotik joateko erabakia hartu zuen «informazioa sistematikoki ezkututzen» zitzaiera argudiatuz. Lopez Obradorrek «huts egin» diela nabarmendu zuten senideek. «Jakin badakigu Armada erruduna dela; presidentek, ordea, militarren kontra frogarik ez dagoela dio», nabarmendu zuen Clemente Rodriguezek. Esperantzak, orain, Claudia Sheinbaumengan jarrita dituzte. Ainaro LERTXUNDI



**Saioa AGINAKO LAMARAIN**  
Psikoterapeuta

## Udako detoxa

**G**aur egun harremanak ditugu bai online eremuan bai offline eremuan. Informazioaren teknologiak eta, bereziki, sare sozialak jendarteratzearekin, bitarteko digitala interakzioarako gune berri gisa egokitu da. Mundu digital berri honetan, FOMO sindromea, “*fear of missing out*” ingelesetik, agertzen da.

Gure lagunek zerbait egingo dutela edo gurea baino plan hobea dutela jakiteak zerbait galtzen ari garelako sentazioa sorrarazten digu, eta gure bizitzak gure hurkoenak bezain interesgarriak ez direla pentsatzen dugu. Beldur hau beti existitu bada ere, mugikorren eta sare sozialen bat-batekotasunari esker, alerta-beldurraren sentazio hori pertsona askorengan areagotu da, bestearen bizitza sozialaren inguruko informazioa eskuragarriago baitaukagu.

Etengabe konektatuta egoteko dagoen gero eta premia handiago horretatik askatzea da kontua, mende-kotasun teknologikoa saihesteko. Horretarako, detox digital batekin has gaitzke, teknologiatik deskonektatze horrekin errealitatearekin konektatzeko, hau da, geure buruarekin eta besteekin konektatzeko.

**Ildo honetan, JOMO akronimoa dago, «joy of missing out» ingelesetik, zerbait galtzeko poza bezala itzul liteke.** JOMO esperimentatzen duten pertsonak poztu egiten dira ustez esperimentatu behar duten zerbait galtzeaz. JOMOren ideia FOMO delakoaren aurkako antidoto moduko bat izatea da. Gurea bezalako mundu interkonektatu batean, beti da posible egiten ari garena baino zerbait hobea aurkitzea. Klik pare batekin gure sare sozialetara sar gaitzke eta

gu baino askoz hobeto pasatzen ari direla dirudien pertsonak bila ditzakegu. Horrela, jende askok sentitzen du denbora gehiago ematen dutela zerbait interesgarria egiteko irrikan, murgiltzen diren esperientziez gozatzeko baino. Horrela, zerbait galtzeko poza garatzea lortzen dutenek askoz errazagoa dute orainaldia erabat bizitzea. Hori lortzean, lagunekin gertatzea, serie bat ikustea edo atseden hartzea bezain gauza erraza izan daiteke abenturarik onena. Dena ezin duzula esperimentatu konturatzen zarenean, hurrengo urratsa benetan zer probatu nahi duzun erabakitzea izango da.

**Mundu digitaletik desintoxikatzea ez da hain erraza.** Ohitu gara gure eguneroko errutinaren parte izatera. Horregatik, konstantzia eta dedikazio handia behar dira. Udako oporrak momentu ona izan daitezke detox digitalerako, eguneroko errutinatik kanpo egonda teknologia berrientza-

ko errutina berriak frogatu ditzakegu. Hala nola ordutegiak ezarri, minutu batzuk badira ere, pausoz pauso joan, pazientziarekin, gure buruan sakondu, jakinarazpenak isilarazi, egitekoen bat bilatu, gure aisialdia betetzeko gustuko planak eta jarduerak bilatu, naturan murgildu... Eta bestalde, lagungarria litzateke, halaber, lotara goazenean mugikorra gure ondoan ez uztea.

Desintoxikazio digitalak harreman hobeak errazten ditu munduarekin, besteekin eta geure buruarekin. Aukera ematen du beste plan mota batzuk egiteko eta lehentasunak ezartzeko, irudiak edo bideoak bistaratzen denbora gastatu beharrean. Detox digitala errealitatearekin konektatzeko eta gure denbora libre ahali eta gehien indartzeko aukera bat da. Daukazunaz gozatzen ikasteko ehunka modu daude. Zuretzat onenak direnak aurkitu besterik ez duzu egin behar.

saioaaginaldo@gmail.com



Udako oporrak momentu ona izan daitezke detox digitalerako. GETTY IMAGES



{ asteari zeharka begira } Iñaki ALTUNA

# Aurrera egiteko begirada zorroztu beharra dago

Urte politikoa asko luzatu da. Uztailean izan ziren Ipar Euskal Herrian hauteskundeak, Macron Frantziako Errepublikako presidentek hala aginduta. Iaz ere beste horrenbeste gertatu zen Hego Euskal Herrian, Pedro Sanchezek Espainiako Gorte Nagusiak desegin eta boz eguna uztailearen 23rako deitu zuenean. Tarte horretan, gainera, aldaketa esanguratsua gertatu da Ajuria Enean, Imanol Pradales dago apopilo eta ez Iñigo Urkullu.

Bi urtez uztailean barrena luzatu da urte politikoa, eta horrek akidura ere ekarri du askorentzat. Nabarmena da erredakzioan, iaz bezalaxe, aurten ere segituan etorriko baita berriro ere hurrengo, irailean. Gainera, oraindik hainbat kontu dantzan daude. Esate baterako, Kataluniako egoeran gerta daitezkeenak eta horrek Estatuan eragin ditzakeenak. Hauteskunde zikloak itxia behar zuen, baina nork daki.

Urte politikoak luzatzen ari dira eta hainbeste ezustekori erantzun behar izateak perspektiba galtzea eragin ohi du. Dagoeneko, beste adibide bat jartzearen, udal eta foru erakundeak, baita Nafarroako Parlamentua eta Gobernua ere, legealdiaren bigarren urtean sartu dira. Di-da agintaldiaren erdia egin izango dute.

Horregatik denagatik garrantzitsua da datozen bizpahiru urteak behar bezala aprobetxatzea, batez ere Euskal Herrian sakoneko aldaketak eta aurrerapausoak eragin nahi dituztenentzat.

Datorren urte politikoan izango da EH Bilduren kongresua. Hamahiru urte bete berri dira Bildu sortu eta legeztatu zenetik. Hamahiru urte hauetan sekular garapena izan du. Orduan, beharbada, ETak borroka armatua uzteagatik saritu zuten boz-emaile askok.

Azken aldian, alternatiba politiko eta proiektu politiko oso baten ordezkari gisa ari da jasotzen babes. Batez beste –hauteskunde ezberdinak eta lurralde ezberdinak gurutzatuz– ezkerreko subiranismoa da Euskal Herriko indar bozkatuena.

## EAJREN BARNE PROZESUA

Hazkunde betean etorriko den ezkerreko subiranisten kongresu horrek EAJren barneko prozesuarekin egingo du topo. Urkullu lehendakariaren behartutako agurraren ostean alderdian zer gertatuko ote den argitzeke dago, argitzeko daukate, bai karguei bai alderdiaren etorkizuneko lerroari buruz. Ez dute erraza gainbeherari aurre egiteko errezeta asmatzea, besteak beste, gainbehera gutxieteko tentaldia ere izango dutelako oraindik ere erakundeetan hainbeste kudeaketa botere izatearen aitzakiarekin.

Garrantzitsua da datozen bizpahiru urteak behar bezala aprobetxatzea, batez ere Euskal Herrian sakoneko aldaketak eta aurrerapausoak eragin nahi dituztenentzat

Edozein dela euskal indarren egungo egoera eta barne asmoa, garrantzitsua litzateke haien gogoetak eta erabakiak eduki politikoz eta herri ikuspegiz blaitzea. Esan bezala, azken urte politikoak luzeak izan dira, larregi; baina ikasgai garrantzitsuak ere utzi dituzte, gure herriaren garapenerako garrantzitsuak izan daitezkeenak. Adibidez, egungo testuinguruan lor daitezkeen aurrerapenak zaurgarriak direla, eta horiek babesteko eta erronka berriei eusteko beharra dagoela. Aurrera egin beharra dagoela, hitz gutxitan. •

# ALACANTEKO HARROBIA

## Taldea osatzeko arazoak medio, Alacanteko lau arraunlari erakarri ditu Hibaikak

ARRAUNA / Asier AIESTARAN

**A**rraun klubek euren taldeak osatzeko izaten dituzten zailtasunak ez dira gauza berria. Horixe gertatu zitzaion iazko udazkenean Hibaikari. Behin 2023ko denboraldia amaituta, arraunlari askok taldea uztea erabaki zuten eta klubak arazo handiak zituen aurtengorako beharrezko kirolari kopurua biltzeko. Horregatik, Euskal Herriko mugetatik kanpora begiratu behar izan zuten eta Alacanteko lau arraunlari "fitxatu" zituzten.

Sofia Boscarol (2002, Sant Joan d'Alacant), Paula Corcoles (2002, Calp), Eva Lopez (2000, Agullent) eta Eva Macia (2003, Bigastre) dira Alacant aldetik etorri diren lau arraunlariak. Ez dira edonor, Espainiako Llaut (Mediterraneoko ontzi tradizionala) Txapelketa irabazi zuten udaberrian Universitat d'Alacant taldearekin, baina modalitate aldaketara moldatzeko denbora bat behar izan dute, eta hain zuzen ere horixe zen soberan ez zeukaten, traineru lehiaketa nagusiak hastear zirela iritsi baitziren Euskal Herrira.

Erreterian elkartu gara lau gazteekin, esperientzia nola bizitzen ari diren ezagutzeko.

### ARRAUNERA, NAHIKO BERANDU

Mediterraneo aldean lantzen den arrauna nahiko arrotza egiten zaigu euskaldun askori, eta solasaldiaren abiapuntua horixe izan da, arraunarekin duten harremana nondik datorren jakite aldera. Esan digutenez, arraunak badu tradizioa kostaldeko herrietan, baina beraien kasuan nahiko berandu heldu ziren kirol honetara.

«Ni Calp-en hasi nintzen arraunean, 16 urterekin. Lau

Sofia Boscarol, Paula Corcoles, Eva Lopez eta Eva Macia dira aurtengo traineru denboraldia Hibaikarekin osatzen ari diren lau arraunlari alacantarrak. Aldaketa handia dela onartzen dute, batez ere teknikoki, baina apurka-apurka moldatzen ari direla. Irribarretsu heldu dira GAUR8k jarritako hitzordura, euskaraz ikasi dituzten hitzak harro esanez, gure artean pozik dabilzan seinale.



urte eman nituen bertan arraunean eta duela bi urte UAko taldean hasi nintzen», ekin die azalpenei Paulak.

«Ni duela bi urte hasi nintzen arraunean. Lehen beste kirol batzuk egiten nituen, eta Unibertsitatera iritsi nintzen, bertan daukaten kirol aukeraren artean arrauna zegoela ikusi nuen. Esan zidaten ez zela esperientziarik behar sartzeko eta horrelaxe eman nuen izena. Gustatu egin zitzaidan eta hortxe geratu nintzen», jarraitu du Eva Lopezek.

«Nik aurrez izan nuen arraunarekin kontaktu bat, uda batean Marina Salinas de Torrevieja taldean egindako ikastaro batean», aipatu du, bere aldetik, Eva Maciak. «As-tebeteko ikastaroa zen eta gustatu zitzaidan, baina orduan musika ikasketak egiten ari nintzen eta ez nuen jarraitu. Eta orain dela hiru urte, unibertsitatean sartu nintzenean, arrauna zegoela ikusi nuen eta izena eman nuen».

Eta Sofia Boscarolen hasierak ere antzekoak izan ziren. «Nik lehiaketa mailan windsurfa egiten nuen, baina unibertsitatean sartzeraokan utzi egin nuen. Arrauna ikusi nuen, Mediterraneoko Llaut Ligan lehiatzeko aukera zegoela, eta hori aukeratu nuen».

Edonola ere, Sofiak gehitzen duenez, «badaude Euskal Herrian bezala haur eta gazte txoekin arrauna lantzen duten klubak, aulki mugikorrean bates ere, eta gero llautera igarotzen dira, hemen traineruarekin gertatzen den moduan gutxi gorabehera». Bai bera eta bai Paula, esaterako, aulki mugikorrean zertxobait ibiliak omen dira.

Eva Lopezek kasua desberdina da, berak azaldu digun moduan: «Ni, adibidez, barneal-



dekoa naiz, eta ez nuen arrauna ezagutu Alacantera joan arte. Unibertsitatean sartu eta bertan arrauna egiten dela ikusi arte ez zait okurritu arrauna probatzea. Eta ni bezala badaude beste batzuk».

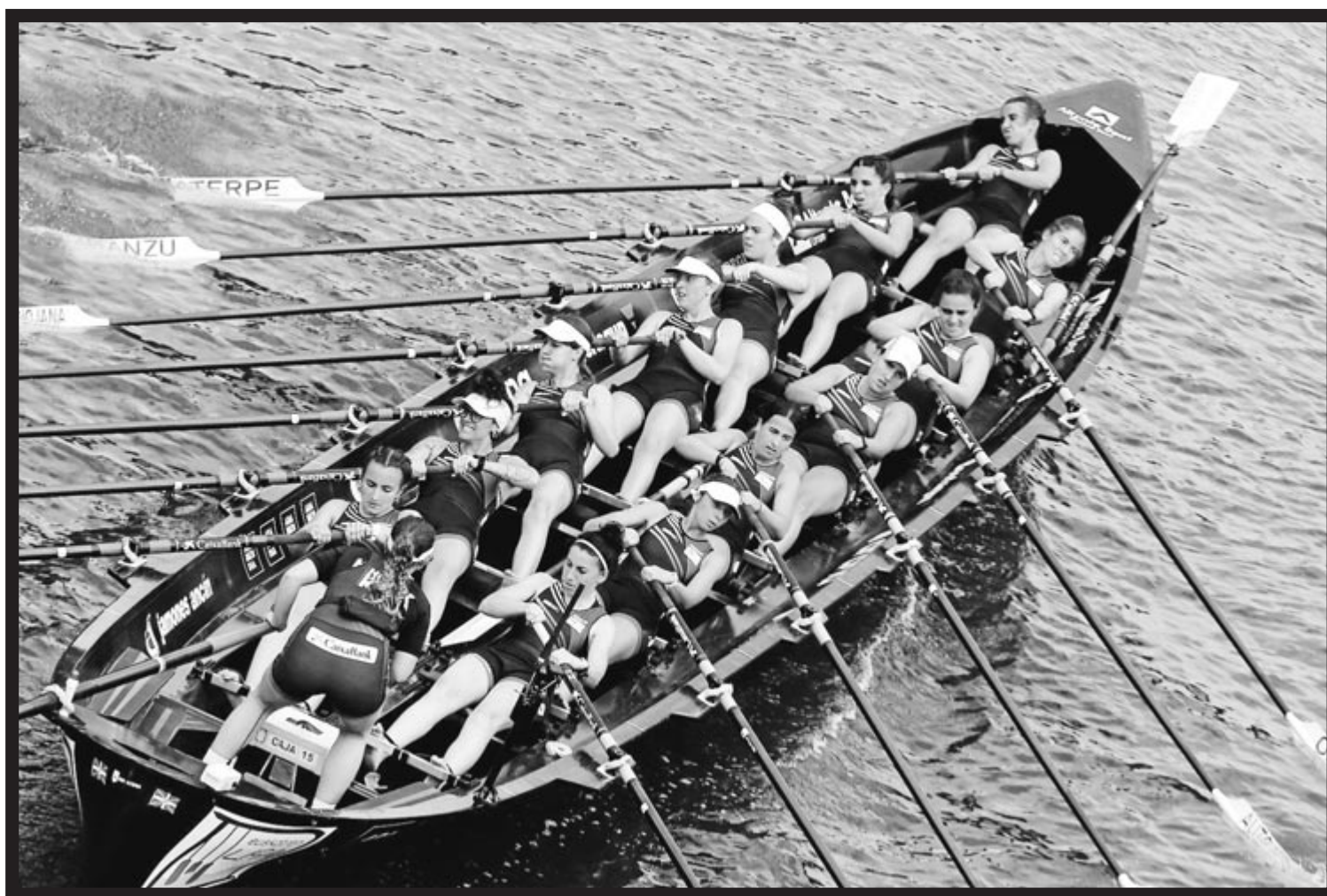
#### ESPAINIAKO TXAPELDUNAK

Arraunean oraindik ibilbide luzea izan ez arren, goi-mailako kirolean zaildutako neskek dira. «Unibertsitatean lehiaketara begira prestatzen gara. Astean sei egunetan entrenatzen dugu, pare bat orduko saioak. Prestaketa hemengo antzekoa da: pisuak altxatzen ditugu, ergometroa, itsasora ere irteten gara... Konbinatzen joaten gara», azaldu digute.

Lehiaketari dagokionez, Mediterraneoeko Llaut Liga eta Espainiako Txapelketa dira denboraldiko hitzordu nagusiak. «Mediterraneoko Llaut Ligan Valentziar Erkidegoko hiru probintzietako taldeek hartzen dute parte. Eta guretzat lehiaketarik garrantzitsuena Espainiako Txapelketa da. Hor Mediterraneo kostalde osoko taldeek hartzen dute parte: katalanek, andaluziarrek...», nabarmendu du Sofiak.

Espainiako Txapelketak maiatzaren 24tik 26ra ospatu ziren Cadizeko La Linea de la Concepcion herrian. 28 klubetako 800 arraunlari inguruk hartu zuten parte, eta Unibersitat d'Alacant taldeak urrezko domina eskuratu zuen emakumezkoen maila absolutuan, eskifaian Errenteriara etorri diren lau arraunlariak zirela. Finalean Clot de Lillot el Campello menderatu zuten.

«Emakumezko absolutuen mailan Espainiako Txapelketa irabazi duen lehen aldia izan da klubarentzat. Gu baikorrak ginen joan aurretik, ongi prestatuta geunden, baina lortu



Lehen argazkian, ezkerretik eskuinera eta goitik behera: Eva Lopez, Sofia Boscarol, Eva Macia eta Paula Corcoles. Laurek egin dute lekua traineruan, Bilboko estropadan ateratako argazkian ikusten denez. Maialen ANDRES - Oskar MATXIN EDESA | FOKU

arte beti daukazu zalantzaren bat. Eta azkenean aurten lortu egin dugu», dio Eva Lopezek.

#### ETORTZEKO AUKERA

Euskal Herrira etortzeko aukera, ordea, garaipen hori eskuratu baino lehenago sortu omen zen. «Denboraldi hasieratik, Alfonsok, Euskal Herrian kontaktuak dituen Unibertsitateko koordinatzaileak, abisatu zigun Hibaikan arraunlariak bilatzen ari zirela. Gu oso interesatuta geunden eta lau- rok gogo handia genuen hona

etortzeko. Astebururen batean etorri ginen, testak egin genituen... Eta uda heltzearekin batera, hango arraun denboraldia eta azterketak amaitu genituenean, hona etorri ginen», azaldu du Paulak.

Erabaki zaila dirudi: sorlekua utzi eta hiru hilabetez 750 kilometrora dagoen herri batera joatea, modalitate desberdin batean lehiatzera. Baina Eva Lopezek onartzen duenez, asko pentsatu gabe eman zuten baiezkoa. «Ez zen erabaki zaila izan. Nik uste emozioa

gailendu zela, hona etortzeko gogoia. Ia pentsatu gabe hartutako erabakia izan zen».

«Erraztasun handiak izan ditugu bai Hibaikaren aldetik eta bai Unibertsitatearen aldetik», eskertu du Paulak. Eta Eva Maciak kirol ikuspuntutik esperientziak suposatzen duena azpimarratu du: «TKE Ligan edo Kontxan lehiatzea sekulako aukera da edozein arraunlarientzat. Ospe handiko estropadak dira eta han ere asko jarraitzen dira».

#### ANTZEKO BAINA DESBERDINA

Eva Maciaren kasuan, zehazki, llautetik trainerura egin beharreko aldaketa ez da erabat berria izan, iaz Galiziako Ligan aritu zelako Castropol talde asturiarrarekin, baina beste hiru-entzat lehen aldia izan da.

«Hango ontzietan zortzik egiten dugu arraun, hemen dezente gehiago gara; paladaren sentsazioa ere desberdina

**Ez daramatzate urte asko arraunean, baina goi-mailan zaildutako kirolariak dira. Aurten Espainiako Llaut Txapelketa irabazi dute Unibersitat d'Alacant taldearekin**

**Itsasoan sufritzen dute batez ere. Mediterraneoan ere olatuak izaten dira, baina traineruan askoz gehiago nabaritzen omen da eragina ontzia orekatzerako garaian**





da, han erasoia jotzen duzunean sentsazioa bortitzagoa da, hemen pala errazago pasatzen da, arinagoa da. Era berean, han baino maila altuagoa behar da, olatua askoz gehiago nabaritzen delako. Guk ez dugu inoiz hemengo olatu mota honekin arraun egin eta ontzia orekatzera koan nabaritzen da», zerrendatu du Sofiak.

Labur azalduta, estropadetan erabiltzen den Mediterraneoako llauta 8'5 metrotako luzera dauka eta federazioek 150 kilotan jartzen dute gutxieneko pisua. Zortzi arraunlarik eta lemazainak jokatzen dute. «Llauta olatu handietarako ez dago horren prestatua. Itxasoan egiten dugu arraun, baina, alde horretatik, sentsazioa desberdina da», dio Paulak.

Fisikoki, esfortzuaren iraupena nabarmentzen dute. «Han 1.400 metroko estropadak egiten ditugu, eta hiru zia-

**Hibaikako trainerua**  
Errenterian uretaratzen, entrenamenduari ekiteko prest. Eva Macia ikusten da baborrean, Universitat d'Alacant-eko kamisetarekin.  
Maialen ANDRES | FOKU

boga. Zazpi minutu inguruko lana izaten da, muga horretatik jaitsiz gero, emaitza ona. Hemengo estropadak luzexea-goak izaten dira, hangoak esplosiboagoak».

#### LEHIATUZ IKASTEN

Lehiaketari dagokionez, Euskotren Ligan mailari eusteko borrokan sartuta dabil Hibaika buru-belarri: Tiran jada atzean geratu denez, maila zuzenean galtzeko arriskurik ez dute, baina play-offa saihestea

da orain helburua eta Caborekin lehia estua dute.

«Itxasoko estropadetan izan dugu nahiko gaizki ibili garen bat edo beste, baina uste dut hobekuntza izaten ari garela. Eta ibaikoetan nahiko ongi ibili garela esango nuke. Baina kontuan izan behar da gu uda betean sartu garela taldean», aitortu du Paulak.

Blokea behar bezala egiteko denborarik gabe, lehiatuz ikastea beste erremediorik ez zaie geratu. «Gu maiatzean iritsi ginen eta ekainean jada Txa-

**«Estropadak jokatu ahala ari gara egokitze lana egiten. Hemengo arraunketa, estropadak, itsasora moldatzea... Uste dut taldean pozik daudela gure lanarekin», dio Eva Lopezek**

**Hasieran ez omen zuten denbora askorik izan inguruak ezagutzeko, baina orain hasi dira turismo apur bat egiten. Esperientzia aberasgarria izaten ari da laukotearentzat**

pelketak hasten ziren. Gure kasuan estropadak jokatu ahala ari gara egokitze lana egiten. Hemengo arraunketa, hemengo estropadak, itsasora moldatzea... Uste dut taldean pozik daudela gure lanarekin, gu ere bai beraiekin... Denborarekin gora egin beharko genuke», uste du Eva Lopezek.

Hori bai, Lopezek gehitzen duen moduan, lehiaketak ez du barkatzen, eta azkar ikasi beharra dago. «Asteburu oro bi estropada dira. Entrenatzaileak esaten digun moduan, gaur gaizki egiten duzuna bihako aldatu beharra daukazu. Egun batetik bestera aldatu behar duzu txipa, ez dagoelako denborarik. Neska guztiek asko laguntzen digute».

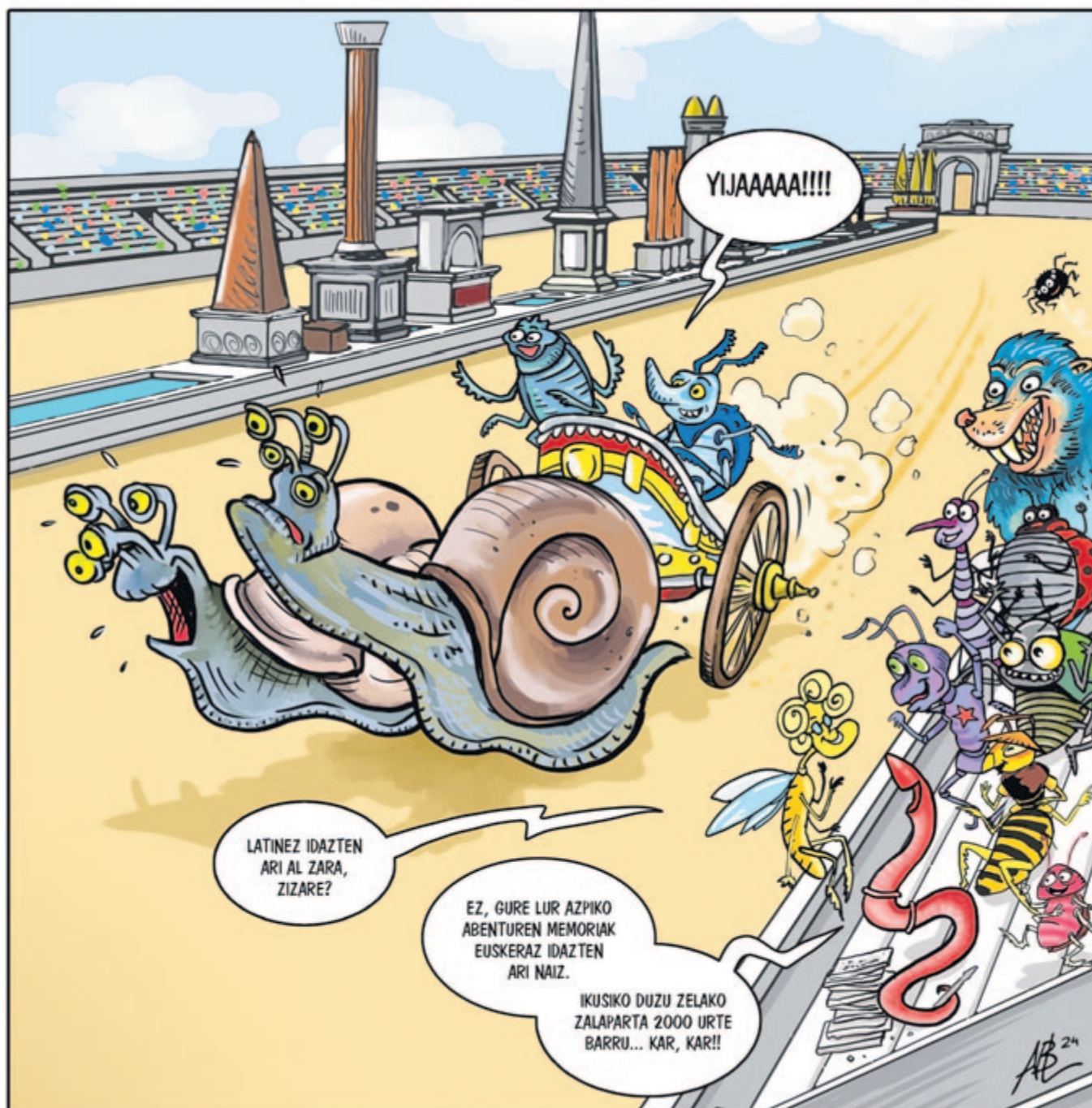
#### ERREPIKATZEKO MODUKOA

Esperientzia pertsonal moduan ere aberasgarria izaten ari dela diote lau arraunlariek. «Errenterian bizi gara laurok pisu batean. Arratsaldean entrenatzen dugu, goizak libre dauzkagu, eta orain hasi gara turismo apur bat egiten. Orain gutxi arte azterketak zirela eta abar ez geneukan horrenbeste denbora, baina orain badaukagu denbora buelta bat emateko, Donostiara joateko, turismo apur bat egiteko...», dio Eva Lopezek.

Gasiteak dira eta zaila egiten zaie etorkizunean non ibiliko diren irudikatzea, baina laurak onartu digute errepikatze moduko esperientzia izaten ari dela. «Gustatuko litzaidake etortzen jarraitzea. Karrera oraintxe amaitu dut eta ez dakit oso ongi zein izango den nire egoera, baina aukera izanez gero nire asmoa arraun-jarraitzea da, hemen, Alacanten, edo bietan, posible balitz», aipatu du Sofiak, eta beste hirurek ere bat egin dute balantze positiboarekin.



# LUR AZPIKO ABENTURAK



Amaia  
BALLESTEROS

iRRITZIA:



## { gertuko planak }



Lapurdi / Sara

# *Hatsik gabe geratzeko moduko paisaiak Larhun mendian*

Andrea IBARRA

**E**uskal Herriko mendien berdeak eta itsasoaren urdinak bat egiten duten tokia da Larhun mendia. Ipar Euskal Herriko lekurik bisitatuenetakoa bihurtu da, urtean 330.000 turista ingururi harrera eginez. Lurralde osoan, ibilaldiak ez dira eskasak, gustu guztietara egokitzeko modukoak dira: ozeano ertzetik doazenak, mendiak ikustea baino ahalbidetzen ez dutenak, errazak, familiarekin egitekoak, kirolarientzat egokiagoak... Eta bada Larhun mendia, horiek denak biltzen dituena.

Ikuspegi panoramikodun ibilaldiak eskaintzen ditu Larhuneko. 360 graduko ikusmenaren intentsitatea, mendi paisaien harmonia eta ozeanoarekiko hurbiltasuna dira, seguruena, bere erakargarritasunaren faktore nagusiak. 905 metroko altueran kokatua den tontorrarekin, Larhun mendi malkartsu gisa sailka liteke. Igoera seinaleztatutako bidezidor zabaletatik egiten da, galtzeko arrisku handirik gabe.

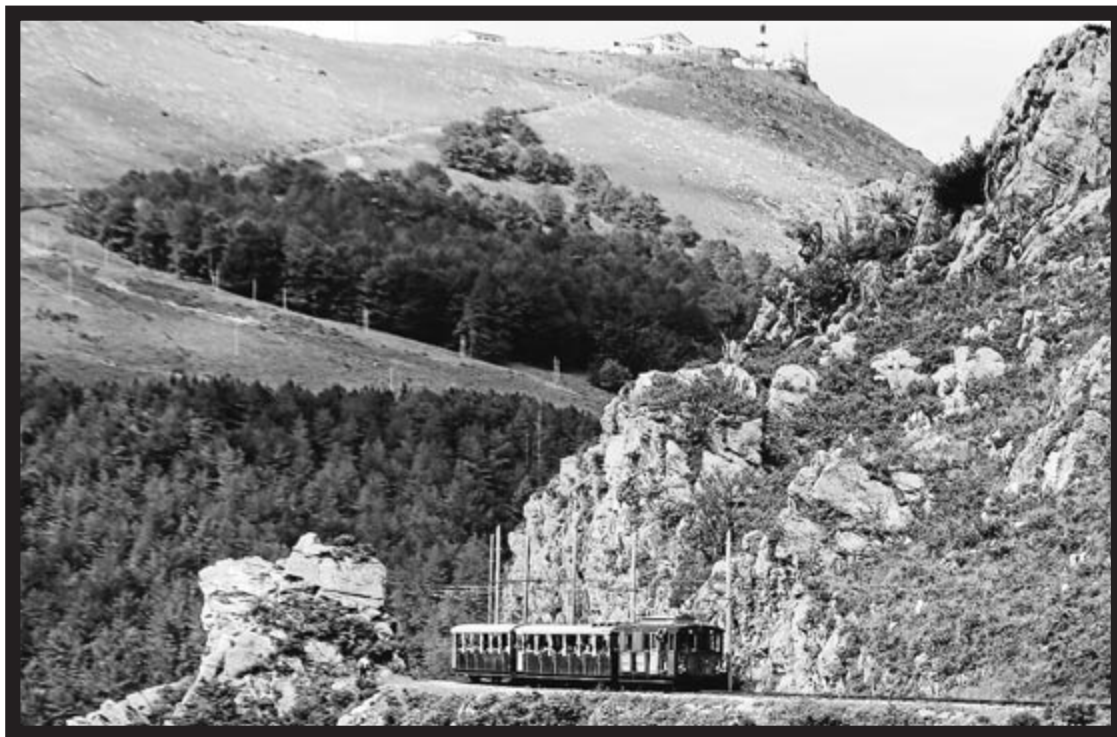
Gaur egun, Larhun helmuga garrantzitsua da mendizaleentzat, ibiltarientzat eta, nola ez, turistentzat. Zainduak diren bidexkek eta bisitarietarako instalazioek Euskal Herriko edertasun naturalak ezagutu nahi dituen ororentzat leku eskuragarria bihurtzen dute. Horregatik, jende multzoak eta errenkadak jasan ezin dituztenentzat, gomendagarriagoa da uda betean joatea saihestea.

### **TRENEAN ZEIN OINEZ**

Historiaurretik gaur arteko bizialdian, mendiak historia aberatsa ezkutatzen du. Pasabide soila izatetik helmuga turistiko nagusi izatera aldatu da, baina bere garrantzi natural, kultural eta historikoa mantendu du beti.

Tren ttipiaren inaugurazioarekin jo zuen gaina Larhuneko garapen turistikoak. 1924an estreinatu zen kremailera-trena bisitariak mendiaren oinetan den Sara herritik tontorrera eramaten ditu. Gaur egun martxan den kremailera-tren bakantekoa da, eta sistema horrek ahalbidetzen dio, hain zuzen, horren bide malkartsuak arazorik gabe igotzea.

Trena hartzen den lekura ailegatzeko, Sara eta Azkaine herrien artean kokatzen den D4 errepidea hartu behar da, San Inazio lepoa helmuga. Bertan har daiteke trena, akitu gabe ikuspegi panoramikoez gozatu nahi izanez gero. 35 minutu inguruan igotzen da 905 metrotara, 9 kilometro orduko abiaduran. Apiril hastapenetik azaro hastapenera arte egon ohi da martxan, 40 minutu oro ateraz, bi ordu eta erdiko ateraldiak eskaintzeko. Sarrerak internet bidez eros daitezke, edota bertako txarteldegian, lekuak geratzen badi-







ra. Helduek 25 eurotan eskuratzen ahal dute, eta 12 urte bi-tarteko haurrek, berriz, 16 eurotan.

Oinez igotzearen esperientzia, ordea, ez da alderagarria. Ibilbideei dagokienez, nork bere gogokoena du eta bakoitzak badu bere xarma. Halabeharrez egin behar direla erraten denetako bat trenaren bide antzekoa egiten duena da. Tren geltokiaren ondoan kokatzen da abenturan abiatzeko bidezidorra. Bederen bi ordu eta erdi aurreikusi behar dira igotzeko, eta bueltako bidea egiteko, bi ordu aski lirateke.

Tren geltokiaren ondoan den aparkalekutik 100 bat metroz errepidea jarraitu eta gero, *Cadeaux Souvenirs* izena duen dendaren parean hartu behar da bidea. Trenaren errailak gurutzatu behar dira horretarako. Horrela murgilduko zara baso bidean, zeina trenbidearen paraleloan doan.

Hor hasten da ibilaldia. Horiz markatua da eta marka hauek jarraitu behar dira gailurrera arte. Hastapen horretan, Galardiko errekaen luzeran jarraitu behar da bidea. Erreka bidetik ikusten ez den arren, inguruko zuhaitz ugari-tasunean igartzen da. Faunaren maitaleentzat, behatzeko anitz bada. Zeruan putreak ikusten ahal dira, edo, zorte handiz, ugatz bakanetako bat.

Bide horretatik iritsiko zara *Le camp retranché de Mouiz, Korahandia* izena duen toki batera, zeinak izar baten forma duen. Hona iritsi arte, 368 metroko desnibela igo izanen duzu, 537 metroko altuerara ailegatzeko, 2'8 kilometroan. Espainiako Independentzia Gerlaren garaian eraiki zuten Korahandia, 1813an. Inguruetako frantziar defentsa-dispositiboaren obra garrantzitsua izan zen. Larhun mendigunearen iparraldeko maldetan dago, Aira-herri deritzan lekuan. *Trois Fontaines* gunetik 800 bat metrora; gero iritsiko gara bertara. San Inazio lepoko eta Sara herriko sarbidea babesteko eraiki zuten gunea. Gerora ere, Bigarren Mundu Gerran, Larhunek rol estrategikoa ukan zuen, bere nagusitasun posizioagatik eta eskualdearekiko ikuspegi zabalagatik. Alemaniako indarrek zaintza postu gisa baliatu zuten.

Hortik zuzen jarraitu behar da, gainaren luzeran, zelai bide batetik, zuhaitzik gabe, zeinetan arrokak ikusten hasten diren. Horrela iristen da *Les trois fontaines* puntura, mendiak kanporatzen dituen ur isuri ezberdinen bilgunea; horregatik izena, «hiru iturriak» euskaraz. Hortik, mendebalderako bidea hartu behar da, eta 350 metro inguruan bidegurutzera ailegatzean, ezkerrean egin, basorantz. Bide honetan animalia anitz atzematen ahal dira, besteak beste, ardiak. Baina zalantzarik gabe, pottoka da

Argazki nagusian, aurten 100 urte bete dituen tren. Goiko argazkietan: mendizale bat pottoka bati begira, uda garaian sortzen den masifikazioaren irudia, eta tontorretik goza daitekeen ikuspegia.

Bob EDME

izarra: Euskal Herriko zaldi txiki bezain erakargarria, bere peluxe ileekin haurrak liluratzen dituena. «Pottokak eta ardiak etxean daude hemen, aske bizi dira, ez dituzu traba-tatu behar. Eutsi txakurrari, animaliak ez izutzeko», ohar-tarazten du mezu batek.

Basoa igotzea da hurrengo pausoa, tontorrera begira, hegoalderako noranzkoan. Sigi-saga forma duen bidean gain-di ibili behar da, lur eta harrizko bide batetik, orain arte baino desnibel handiagoarekin. *Les trois fontaines*-etik Lar hungo dorrera arte, 1'8 kilometroan, 351 metroko desnibela igo beharra dago, ibilbideko desnibel positiborik altuena.

Azken txanpa gainditurik, tontorra. Urrundik iristen den telebista antena zuri-gorriak seinalatzen du helmuga, baina ez du bista izorratzen. Gailur berezia da, ingurua ez baita mendi hutsa. Ordoki antzeko bat da, plazatxo borobil batekin bertan, marra zuri bat duena erdian. Mahai bat ere bada ondoan, inguruko mendien mapa erakusten duena. Ordo-karen aldeetan begiraleku anitz badira, bakoitza parean ageri den bista azaltzeko panelekin osatua. Lehen lerroan, Larhun inguruetako berdea. Begirada apur bat luzaturik, ozeanoa ezberdindu daiteke argiki. Euskal Herriko itsasoa, Donostia hegoaldean ikusten dela, eta baita Landetakoa ere, bertako hondartzak ageri baitira. Eta iparraldera begira. Itsasotik harago, Pirinioetako mendikatea.

Jatekoa eta edatekoa etxetik eramatea nahiago dutenentzat, plazatxoaren inguruetan esertzeko toki aproposik ez da falta. Baina herrietako plazen gisara, ondoan bada ostata. Udako Etxea bentak indarberritzeko moduko otorduak eskaintzen ditu, baita freskatzeko garagardorik ere. Pausatzea eta hatsa berreskuratzea da kontua, berriz ere hatsik gabe geratzeko moduko paisaiei begira ezarri baino lehen.

#### EHUN URTE

Aurten Larhun bisitatzeko beste arrazoi bat trenaren mendeurrena da. 100 urte joan dira jada tren batek Sarako San Inazioko Lepoa tontorrarekin lotu zuenetik, eta berdin egin daiteke gaur egun gailurrerako bidea. Aldatu dira inguruko gauza anitz, baina egiturak bere horretan iraun du.

Hori ospatzeko aski arrazoi da, eta hala egitea erabaki zuten ekainaren 30ean, trenaren urtemuga zela-eta. Alabaina, frantziar Legebiltzarrerako hauteskundeak data horietan heldu ziren ustekabeen, eta ospakizuna atzeratu behar izan zuten. Sarako Herriko Etxeak eta Pirinio Atlantikoetako Departamenduak 100. urtebetetzea udazkenerako utzi dute. Berri ona, txangoa prestatzeko gogoz geratu direnentzat.

### i jakin beharrekoak

Bidezidorra ez da leuna, eta beraz, irristakorra da euria edo lainoa dagoenean. Kiroleko oinetakoak aurreikusi behar dira, mendikoak ahal dela.

Tarte batean ez da itzal handirik. Ondorioz, gomendagarria da egun eguzkitsuetan ura eta burua estaltzeko zerbait eramatea.

Orotara 905 metroko tontorra du, eta 736 metroko desnibela Sarako San Inazio lepotik.



**Fernando TREBOL UNZUE**  
Psikologian doktorea

## Garunaren narriadura eten

**A**urreko batean garunaren funtzionamendu zuzena aldarrian jarritz hasi ginen. Urte hasieraz eta gaur egungo gizarte bizimoduarekin lotzen diren jokabideez mintzatu ginen, horretarako burmuinaren funtzionamendu egokirako lan kontziente bat egin behar dela aipatuz. Hau pertsona bakoitzak egin beharrekoda da, ahalegin indibiduala baita, eta ezinbestekoa da beldurretatik ihes egitea. Ez da ideologiarekin lotutako kontzeptu soil bat, baizik eta pertsonaren psikologiarekin lotutakoa, gure garunaren funtzionamendu egokiarekin lotzen dena.

Ondoren aipatu genuen, kontziente izateko ahalegin horretan, garunaren elikatze kontziente izan behar dugula. Gure buruan dantzan izango diren pentsamenduak gure emozioek sorrarazten dituztelako, eta ez gertakizun batek. Lan horretan, garunean dugun pinu-guruinak laguntzen digu, garunaren erdian eta begien mailan dagoenak. Serotoninaren jarioa eragiten duen hormona melatonina da, adibidez, eta horrek, loaren patroien modulazioari eragiten dio, eta serotoninak zorientasunari. Gainera, gure erritmo zirkadianoei, klimari, argiari eta urtaroei erantzuten die.

**Hari horri tiraka, gizarte gaixo batean bizi garela esaten da, baina agian ez da zehazten zertan datzan gaixotze hori.** Baliteke hain azkar bizi garelako eta erantzun bizkorrei begira gaudelako izatea, edo gure egunerokoa unean unekoa dela esaten digutelako. Horri erantzuten ez badiegu, beldurtze prozesu batean erortzen gara. Alegia, plazerera

zuzendutako bizitza horri exijentzia ugari esleitzen dizkiogu; sare sozialetara *like* positiboaren bila goaz, existitzen ez den sailkapen batean goiko postuetan egon nahi dugulako, eta antsietatea sorrarazten digu. Horrek gurpil zoroan sartzen gaitu ezinbestean, eta hortik ateratzea ez dugu beharrezkoa ikusten, gizarteak plazeraren une pilaketa sustatzen duelako, eta zorientasunarekin lotzen delako, bai eta askatasunarekin ere. Baina oker gabiltza, iruzurretan. Honetan komunikabideek zeresan soziala dute, ez dira beldurrarazte horretan aritu behar; jendeak ARGIA ETA EGIA BEHAR DUENEAN, bidean mugarriak eskaintzera deituak daude.

Garenaz kontziente izatea litzateke garunaren elikatze egokia eta, beraz, melatoninak esango liguke noiz garen lo eta noiz esna, zeri begiratu erabakitzeko prestatuago egongo ginateke eta jasotzen dugun etengabeko bonbardaketaren eta erantzun azkarraren erritmoa etengo genuke. Unean



Garenaz kontziente izatea, garunaren elikatze egokia. GAUR8



uneko bizipenez eta gizartearen aldarran jartzten diren jokabide okerrez ere jabetuko ginateke; ez lirateke mugatuko garunak behar dituen gogoeak. Adi egon behar dugu –hezitzailoek bereziki, bai eta osasun arloan aritzen garenok ere–.

**Gogoetarako galdera batzuk proposatzen dizkizuet.** Gaurko erantzun azkarrei eta unean unekoei erreparatu, ez ote gaude epe motzeko oroimena kaltetzen? Dena une batean jasotzen badugu, klik batez, eta informazioa kudeatzen duenaren arabera pentsamendua hornitzen badugu, gure buruak jakingo al du zer den egokia eta zer kaltegarria? Kontziente izango al gara? Eta zer egin, nola egin, etab. adierazten bazaigu? Noiz konturatu gara gure senari erreparatu behar diogula? Logura dugunean lo egin behar dela, antsietateak jota gaudenean ere bai, eta pentsatu behar dugunean esna egon behar dela.

Ni ziur nago kontziente izateak onurak dakartzala. Nik garunaren narriadura eten nahi dut, eta horretarako, garenaz kontziente izateko, garunaren elikatze kontziente horretan, ni naizenaz jakitun izan nahi dut. Gorroto aldarritik urrundu, biolentzia sustatzen dutenengandik, eta ziurtatu gezurrek ez dutela nire burua elikatuko. Oso argi dut nire bizitzaren ekoizlea ni naizela, horrek ahalegina eskatzen duela eta ez duela klik batek erantzun, ez eta adimen artifizial batek konponduko ere. Pentsatu ote dugu adimen artifiziala diseinatu duena munduaren jabea dela? Galdera egokiek argia eta egia eman diezagutela. Horretarako, zer garen jakinda, elikadura onak erantzun egokia emango digu. •



{ koaderno } **Xabier IZAGA**

# Jainkoa ez da okertzen, Jainkoari esker

Zerutik deitu zidaten lehengoan. Telefonoa hartu orduko, okertu zirela esan zidan ahots batek. Zeruan okertu? Pentsatu nuen ez zela Jainkoa. Gainera, ahots mundutarra zen, nire koinatuarenaren antzekoa. Ez nuen aukera galdu eta, Jainkoaren idazkaria zela esan zidanean, galdetu nion zein santu zen. «Ez, ez, ni ez naiz santua», erantzun zuen, bere hitzen atzean irri mehe bat utziz. «Nik uste nuen zeruan karguren bat dutenak santuak zirela», bota nion, eta egia da hala uste nuela. «Ez, gizona, administrazio honetan profesionalak gara», berak. Jainkoa inguruko gelaren batean egongo zela bururatu zitzaidan, eta badirudi esan ere egin nuela, idazkari hark berehala ezetz esan baitzidan, Delawaren zela.

Delawaren? Zer arraio egiten zuen Jainkoak Delawaren?, nire artean. Agurtu egin nuen telefonoz bestaldekoa: «Aio, Jauna zurekin»; baita berak ni ere: «Eta zure gorputzarekin». Harrapa ezak. Eta bila hasi nintzen zer egon ote zitekeen Delawaren Jainkoaren interesekoa. Hara, hantxe zegoen Joe Biden, AEBetako presidentea, Estatu hartako etxe bat baitu opor- eta atsedeen-leku.

Egun batzuk lehenago esan zuena irakurri nuen: «Jaun Ahalguztidunak eskatuta baino ez dut [hautagaitza] utziko. Eta Jaun Ahalguztiduna ez da jaitsiko». Errepublikanoak ez dira Trumpatzen diren bakarrak.

Niri bitxia iruditzen zait hitz horiek Bidenek esatea, bera baita ahalguztiduna, munduan ahalguztidunik bada, edo haren ordezkari publikoa. Tira. Paradoxikoki, Jainkoak Biden nabarmen utzi bazuen ere, baliteke bere alderdia salbatu izana. Izan ere, goiko ahalguztidunaren bisita baino lehen eta Donald Trumpen aurkako atentatuaren ondoren, inork ez zuen demokratek irabazteko aukerarik ñimiñoena ere sumatzen.

Badirudi oraingoan Jainkoak demokraten alde egin duela, Trumpek dioena gorabehera. Irakeko bigarren inbasioan, George W. Bushen bezala Saddam Husseinek ere ziurtatzen zuen Jainkoa berarekin zegoela, baina, Jainkoaren bideak ezin asmatuzkoak baitira, Texas-koak jaso zuen Jainkoaren mesedea, nahiz eta arrazoi ugari bai baina arrazoirik ez zuen.

Venezuelan ere bi hautagai nagusien aldekoa zen Jainkoa, beraiek esandakoaren arabera, jakina, baina batek baino irabazterik ez zuenez, Nicolas Maduro izan berri da onuraduna, Bidenek iruzurra egotzi dion arren, duela lau urte Trumpek berari bezalaxe; eta gauza bera egin dio errepublikanoak hiru hilabete barruko hauteskunderi begira. Hauteskundeak berak irabazten baditu baino ez omen dira demokratikoak.

«Jaun Ahalguztidunak eskatuta baino ez dut [hautagaitza] utziko. Eta Jaun Ahalguztiduna ez da jaitsiko», esan zuen Joe Bidenek. Errepublikanoak ez dira Trumpatzen diren bakarrak

Logika hori aplikatzen dute Venezuelarako ere. Parte hartze handiagoa argudiatu dute, besteak beste. Zenbat eta jende gehiagok bozkatu, orduan eta boto gehiago atera beharko luke eskuinak eta gutxiago ezkerrekoak, logika bitxi horren arabera. Edo inkestak; norberaren inkestak norberari garaipena ematen dionean, ez dago bozketarik egin beharrik, antza.

Egingo nuke badagoela errepublikanoak eskuinekoak eta demokratek ezkerrekoak diren pertzepzioa. Tristeia, gero –zeruko idazkariak esan zidanez–, lehen Bidenen eta orain Kamala Harrisen alde otoi egiten duen ezkerreko jende kopuru ikaragarria. •



**Josu OZAITA** Antropologoa

## «Earra» Arrea!

**K**anpezu genuen jomuga: Opakuako errepide bihurrietan gindoazen, trafikorik gabe, baso artean. Ia autorik ez, galduta egotearen sententzia, leihoak ireki eta musika puntu bat altuago jarri eta gozatzeko bidea. Tertulia ona eta konpainia hobea, konturatzerako ginen bertan. Ordura arte, Kanpezu behin ere

## { gastronomiaren antropologia }

zapaldu gabeko herria zen: beti pasae-ran, pasoko beste herri bat. Arrea! jate-txeko esperientziaren ondoren, ordea, lurralde berezi bilakatu da Kodes mendilerroaren ingurua.

### GOSEAREN IRUDIMENA

Kanpezu inguruaren xarma deskubritu dugu halako batean. Jesus Prieto etnografoak lan bikaina egin zuen duela 20 urte herrian bertan. Bertako herri-tarrek harreman zuzena izan dute bertako inguruarekin, eta askori basoak eman die ogibidea, ahora zerbait eramateko aukera. Nahiz eta nekazaritza eta abeltzaintza egon, oso gutxi bizi ziren horretatik, eta honenbestez, irudimena izan zuten goseari aurre egiteko aukera, basoa eta bertako bizitzaren parte bilakatu. Hala, basoak “basoko artisauak” sortu zituen. Txirrikeroak zeuden, ezpelaren egur gogorarekin tresnak eginez. Ehiza ia urte osoan egiten zuten: eper eta galeperrak uda

amaieran, eta usoak udazkenetik aurrera. Usoak harrapatzeko, gainera, teknika berezia zuten, oraindik ere mantentzen dena. Usoa etxekotu eta, hankak pita luzez lotuta, zuhaitzen inguruan ibiltzen dituzte, uso talde handientzat erakargarri eginez baso inguru hori. Orduan, eskopetekin tiroak egiten dituzte, basoan kameleioa bezala kamuflaturik dauden txaboletatik.

Eta noski, basurdea ere ehiza kuttuna zen: basoko urdea; piztia. Baita erbia eta bestelako animaliak ere, batzuk larrua saltzeko. Muxarra ere kutixi zuten, arkumea baino haragi hobea adinekoen memoria gastronomikoak zionez. Basotik barrena, errekek ere arrantzarako gune ziren: amurrainak, karramarroak... Eta ez bazen ezer harrapatzen, esku hutsik etxera itzultzea ia “delitua” zen. Perretxikoak bilatzen zituzten, edota ezkurak zakuetan bildu txerritegiei saltzeko. Batzuk boilurretan espezializatu ziren, Huescatik etortzen ziren biltzaileekin ikasi eta ahozko kontratuak eginda. Eta huez gain, basaranak eta belarrak, ezki-lore edo kamamila, baita izpilikua ere, lurrrin industriari saltzeko. Eta neguan, herriko zozketen bidez egurra bildu eta txondor batzuk egitea ohikoa zen, ikatza ere diru iturri bilakatu.

Basoarekin harreman zuzena izan dute bertan, biziraupenerako ekonomia lagungarri fidela. Haien bizipean, natura eta kultura bat eginda ageri dira, dikotomiatik at. Antropologiatik, Prietoren ondorio nagusia da ez zirela isilpekoitsuak, printzipiorik gabeko ustiatzaileak. Gaizkile baino “basoko langileak” ziren, kontzientzia ekologikoa inkontzientea zutenak, hots, ingurua errespetatu eta zaindu egiten zuten, bai baitzekiten gehiegikeriak benetako gosea dakarrela.

### BASOA JAN MAITATZEKO

Isilpeko eta ezkutuko basoko bizimodu hori omenduz eta balioan jarriz, Arrea! jatetxea sortu zen duela bost urte. Ohitura eta kultura hori guztia jasoz, mahaiaren bueltan transmititzen dute gastronomia jolasti, kontzeptual eta antropologikoa. Janariaren bidez,



Irudian, bazkariko sarrera den hamaiketakoa. ARREA! JATETXEA



jendea hausnarrean jarri nahi dute, eta momentu eder bat igarotzeaz gain, barruan geratuko diren ideiak eskaintzea dute helburu.

Sasi atzean zelatan dauden bi begi dira jatetxearen ikur, eta basurdea da logo. Atmosfera berezia sortzen du bertako dekorazioak, artea eta artisau lana tonteatzen ari balira bezala. Mirik egin digu harrera, segituan etxeko sentiaraziz. Aho bete hortz utzi gaituen herriaren eta inguruaren testuingurua kontatu digu, jango dugunaren kokapena eginez: bertako sustrai basatiak oinarritzat hartu eta bertakoa modu erradikalean defendatzen dute, jaki hutsetik haratago, ohitura, kultura eta nortasuna dastatzera gonbidatuz.

Telmo plano batekin etorri zaigu, ostera: inguruko ardoen mapa batekin, bertakoaren apustu garbia agertuz. Telmok ezagutzen ditu upategiak, ezagutzen mahasti eta inguruak, baita ardoak egiten dituzten pertsonak eta haien ikuspegiak ere. Bere kuadrilla-koak bailiran aurkezten ditu. Artista da Telmo, begirada bizikoa. Batzuetan, inguruko basoetan ibiltzen zirenen isilpeko ehiza egiten zuen isilpeko hori dirudi, azeri moduan, mahai bakoitzaren beharrak hitz egin gabe sentituz.

Behin azalpenak emanda eta irrika piztuta, festa hasten da. Mahaia platera desberdinez betetzen dute, hamaketako baten interpretazio eta sormena muturreraino eramanda: uso gilda, ehiza txarkuteria, mendiko "azeitunak", galeper arrautza arrosak, foie eta muinen nahasketa garun formatuan, uso petxua, basurde muturrak, arku-me txortanak, gatzagi izoztua... eta mendiko pate bat, basoko lurra jango bagenu bezala, lehenik begiekin eta gero ahoarekin; estetika, zaporea eta istorioak kontatzeko orgak. Edorta Lamo sukaldaria gerturatu eta mahaian ikusten ari garena azaldu digu, eske-mak hautsiz eta basoa benetan jatera gonbidatuz, maitatzeko.

Momentu horretatik aurrera, jatetxe bereziek duten tentsio hori apaldu eta informaltasunera eramaten gaitu. Bertan ez dago halako maila duten jate-txeen plater desfilea. Plater guztiak er-



Julian Foronda isilpeko ehiztaria eta Edorta Lamo sukaldaria, berriketan. ARREA! JATETXEA





Irudian, Kanpezuko upelgile bat azoka batean. Herriaren arima oso presente dago Arrea! jatetxean. ARREA! JATETXEA

dian, inguruko baso guztia jaki formatuan. Egoera horrek, mahaiaren bueltan dauden giroa pizten du, eta tertulia sortzen, irribarre batekin. Inguruko mahaietan ere halako zerbait gertatzen ari da. Tarte-ka, Telmo gerturatzen da, jaten ari garenaren detaile edo istorioak kontatuz, ia belarrira xuxurlatuz, animaliak ez uxatzeko, basoaren erdian bagina bezala.

Behatzak sardexka baino gehiago erabili ditugu, dastamena burutu dugu begi eta sudurrarekin. Amuarraina eta basurdea jan ditugu oster, arrantzeta eta ehiza sentituz. “Benetako sukaldaritz” da Edorta eta taldearena, egiak eta istorioak kontatzen dituen, herritar arrunten bizimodu eta sukaldaritz interpretatuz. Kontzeptu apurtzailea da, inor epel uzten ez duena. Ez da gauza freskoak erosi eta sukaldean aritzea. Beste buelta bat dago: “denbora” faktoreak beste paper bat jokatzen du. Kea, ozpine-takoak, txarkuteria, fermentazioak... daude. Hilabe-

**Kanpezuko isilpeko eta ezkutuko basoko bizimodua omenduz eta balioan jarritz, Arrea! jatetxea sortu zen duela bost urte. Ohitura eta kultura hori guztia jasoz mahaiaren bueltan**

**«Benetako sukaldaritz» da Edorta eta taldearena, egiak eta istorioak kontatzen dituen, herritar arrunten bizimodua eta herriko sukaldaritz interpretatuz**

te batzuk lehenago egindako sukaldaritz da, amona-aitonen etxeko jaki-tokiko sukaldea, buelta batzuk emanda eta jakintza aplikatuta.

Ikerketa asko dago, antropologia, filosofia... eta sormena, garai bateko itzalpeko basoko langileek zutenaren tankeran: inguruaren parte izan eta elkar-bizi.

#### GILDA JAINKOA

Kanpezun halako jateko etxe bat ezin du edozeinek sortu, berezia behar du, ezinbestean. Edorta Lamo, “gilda jainkoa” bezala ezaguna sareetan, gastronomiaren abangoardia da aspalditik. Donostiako ostalaritz lozorroan zegoen garaian, “A fuego negro” ireki zuten. Izen berezienak zituzten ardoak zeuden arbelean, ardo eskaintza zabalik ez zegoen garaian. Gilda omentzen zuten sormenarekin, bestelako hiztegi eta hitz jarioa zuten eta irudikatu ezin zitezkeen pintxo eta errazioak egiten zituzten, musika eta gastronomia ezkonduz. Gaur ohikoagoa da halakoak ikustea, baina orduan erabat berritzailea zen. Futbolarien tankeran, orain sukaldariek ere egiten dituzte tatuajeak. Baina orduan, piratak soilik azala tindatzen zuten garaian, berak gilda bat tatuatu zuen.

Transgresioak suharra ematen dio, maite-sua sortzen. Mundu urbanotik landa eremura egin du bizi bidaia, eta jada topatu du hil nahi duen herria, hori komentatu digu bazkalostean gurekin mahaiaren eseri denean. Gaur bezala, kapaza da atzerriko bisitari, musikari, txarkuteroekin... mahaiaren tertulia konpartitzeko, betiere bere ikasteko irrika elikatzeke. Behin entzun nion, gastronomia hautatu zuela ogibide munduan barrena bidaiatzeko. Denbora igarota, gastronomian jarraitzen du, bidaiatzeko baino, barruan dituen jakin-minak inoiz ez asetzeko, nik uste. Gaur egun, gastronomiak aukera ematen dio lehengo ohiturak eta bizimoduak sakonago aztertzeke, mitologiak eta antropologiak hausnartzeko, sormenarekin eta irudimenarekin jolasteko, kulturen dabilen jendearekin elkartzeke, eta gremioko beste sukaldariek gain, produktoreak lagun bilatzeko eta eurak miresteke. Ezingo luke ofizio bakarra izan, diziplina asko behar ditu bere inguruan. Orain, ia itsumendi moduan, liken eta goroldioen ikerketan barneratuta dago, basoa dastatzeko modu gordin, erradikal eta soilena iruditzen zaiolako. Garo puntak jan genituen bezala, liken edo auka zatiak barneratu genituen, bizipen hori bizitzeko ia toki bakarra munduan, aurretik jakintza handia garatu beharra dagoelako alorrean.

Euskal gastronomiaren aurpegi berria da Edorta Lamo, Michelin izarra eta izar berdea irabazita, onartu zaiolarik, azkenean, bere ekarpen itzela. Bestelako ikuspegi eta izaera batekin, ohikotasunetik aldentuz, zaindu beharreko erreferentia da Edorta. Gaur egun, ohikoa da sukaldeetan tribu desberdinetako jendea topatzea, bestelako izaera, hizkera eta ardurekin. Kaleko tabernetara bezala, jatetxe berezietara iraultza ekarri du Edortak. Arrea ‘earra’ da, eta hitzak dion bezala, bixi eta bizi, beti aurrera egin behar duena, gastronomiaren onerako, bide berriak ireki dituelako.

Ei! Bat zor didazue, uda honetarako plan bikain hau proposatzea ondo leku baten GPS kokapena bidaltzea bezala baita.



## Akeita maitea

Itzea URKIZU  
ARSUAGA

**E**bakia. Hutsa. Deskafeinatua izotzarekin. Kafesnea esne begetalarekin. Ez dela esnea, edari begetala baizik. Hutsa, baina sakarinarekin. Ea zer infusio dauden. Ados, rooibosa. Ba... kolakaua orduan.

Gure desio unibertsalen rankingean munduko bakea zerrendatzen jarraitzen dugun bitartean, ez gara gai kafe-garaiko hurrupatxoa eskatzerakoan ados jartzeko. Erreza litzateke, asko jota, ebakiaren eta kafearen arteko dikotomian mugitzea: bat edo beste. Baina, tira, bakea aipatu eta gero, itsusi ematen du testu honetan heterogeneotasunik ez onartzeak. Zenbat buru, hainbat akeita, beraz.

Kafearekiko gure irriken abanikoak erakusten baitu zenbateraino den anitza

bizitzan ditugun lehentasunen hurrenkera. Ezkaratzean, bizilagunari ezin kartsuago kontatu diozu semeak bizikletan ibiltzen egun bakarrean ikasi duela, nahiz eta bere aurpegierak esan dizun beretzat haurrak eman beharreko pauso estandar bat baino ez dela hori. Lagunak telefonoz hitzartu zaitu, zurekin hitz egin nahi duela esateko: bigarren haurra espero dute eta, albistea Grial Santua baino hobeto zaintzeko eskatu dizun arren, inguruko dozenagarren haurra da. Zenbait kontuk gure mundua gelditzen dutela, alegia, ingurukoena biraka jarraitzen duen bitartean.

Kontrara, inor gutxiren begiradak altxarazi arren, badira mundua egunero gelditu beharko luketen gauzak. Lanki-

deak atera dit gaia kafe garaian, zutabe baterako ideia eskuzabal emanez, eta asmatu du zein den nire lehentasunen Top 5a. Tratu txarren eta genero indarkeriaren intentsitatea izugarri igotzen da udan, oporrek haiekin dakartelako erasotzailearen eta erasotuaren arteko bizikidetzako-orduak luzeagoak izatea.

Ez da sakarinarik errealitate hori gozatzeko; ezta karga hori arinduko duen deskafeinaturik ere. Eguzkitako kremaren pota hutsari, gaizki geratzen zaigun bainujantziari edo selekzio baten asimilazioari begira gauden bitartean, asimilatzen dugu etxekonekoak min duela ez-tarrian bart senarrak lepoa gehitxo estutu ziolako. Ez duela kaferik hartzen, ezta arnasarik ere. •

## Kirola bai, galderak ere bai

Miren AZKARATE  
BADIOLA

**K**ontraesan handiekin, baina Olinpiaden urtea denean gogotsu hartzen dut tarteren bat goi-mailako kirola ikusten gozatzeko. Bai, badakit Joko Olinpiakoak ez direla kirola soilik; parte hartzen duten herrialdeen aliantza (eta zapalkuntza) politikoak hor daudela, herrialde batzuen existentzia ezaren eskaparate bikaina dela, enpresa handien zuriketa dela, munduaren zati handi bat pantailari begira egotea ekartzen duela beste guztia gertatzen egongo ez balitz bezala (Palestinako sarraskia egunotan geldirik egongo balitz bezala edo etxegabetzerik gertatuko ez balitz beza-

la), emakumeok objektu izaten jarraitzen dugula (ikusi besterik ez dago kirol bera praktikatzeko gizon-emakumeon janzkeraren desberdintasuna)... Bai, horren denaren jakitun naiz, eta hala ere, ezin dut ekidin tartetxo bat dudanean telebista, ordenagailua edo telefonoa hartu eta zer dagoen ikusten jartzea.

Orain, hurrekin, momentu horiek murriztu egin zaizkit eta desberdin bizitzen ditut, baina kirola ikusteaz gain (horietako batzuk haiek lehen aldiz ikusten dituztenak, gainera), aukera baliatzen dut egun hauen inguruan diren beste zeharkako gai askoren inguruan ere hitz egiteko eta ikasteko. Herrialde

ezberdinetako bandera eta himnoetatik hasi eta erantzunik gabeko galderak zein konstatazioak entzuteraino. Horietako bat: «Guk badugu bandera eta ereserkia?», edo «ez bada Espainia, orduan Frantzia animatuko dugu?»

Nik, Arnaldo Otegik bezala, ez dut galtzen esperantza aurtengo Joko Olinpiakoetan, atleta arrazializatuek eskuan eskularru beltza zutela podiumera igo eta egin zuten gisa, atleta euskaldun bat ikurrina ateratzen ikustearena. Bi bide baitaude asimilazio totalean erori ez gaitezen; bata, uko egitea Euskal Herria ordezkatu arte, edo bestea, behin joanda ados ez gaudela aldarrikatzea. •



## Olatz ARBELAITZ GALLEGO

Donostiako Informatika Fakultateko irakasle eta ikerlaria, UPV/EHU

# Pasako al gara bitetatik «Qubit»-etara?

**A**zken hilabeteetan zutabe honetan agertu diren artikuluei begiratu bat eman eta hitz mapa bat egingo bage-nu, Adimen Artifiziala litzateke dudarik gabe handien agertuko litzatekeen kontzeptua. Telefono mugikorretan erabilgarri ditugun app-ak edo softwarea ere ageri dira, kriptografia, konputazio fisiologikoa, helduen zaintzarako teknologia... Baina horien guztien azpian da goenaz gutxi hitz egin dugu.

Horiek guztiek gaur egun ohiko elektronika deituko genukeena dute oinarri. Elektronika hori transistoreetan oinarritzen da; haien bidez bitak adierazten dira, 1 edo 0 izan daitezkeenak eta informazioa gordetzeko zein programak exekutatzeko erabiltzen ditugunak.

Transistoreen txikitzeak aspaldi muga jota zuela uste izan bagenuen ere, gero eta toki txikiagoa hartzen dute, nanometro gutxi batzuetaraino, eta horrek ikaragarri zaildu du txipen fabrikazioa. Hauts-partikulak ere transistore bat baino askoz handiagoak dira, eta ondorioz, ekoizteko gelak erabat garbia izan behar du, temperatura eta hezetasuna kontrolpean duena, elektrizitate estatikorik eta bi-braziorik gabea... Arrazoi bakarra hori ez bada ere, txipen ekoizpena oso enpresa eta herrialde gutxiren eskuetan geratu da: Taiwanen, Korean edo AEBetan egiten dira, eta Europan, aldiz, atzean geratu gara. Teknologiarekin mendekotasun osoa dugun garaio-tan, kezkatzekoa izan daiteke hori.

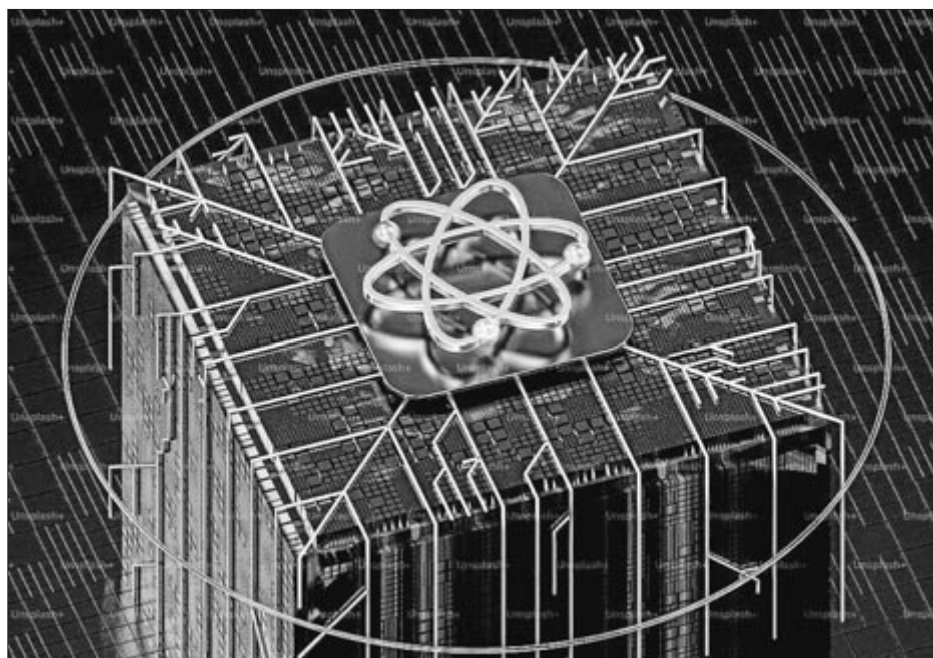
**Baina badira urteak ohiko elektronikaren mugez eta konputazio kuantikoaz hizketan ari garela, eta horrek teknologia eta problemak ebazteko modu desberdinak eskatuko ditu.**

Konputazio kuantikoan erabiltzen den bit kuantikoa, «qubit»-a, ohikoa bita baino konplexuagoa da. Neur-tzen dugun unean «qubit»-a 1 edo 0 izango da, baina neurtu aurretik egoera kuantiko batean dago, gainerazpen batean. Bestalde, bi «qubit» korapilatuta badaude, lehenengoaren izaerak bigarrenarena baldintzatuko du. Lehenengoa neurtzen dugun unean bertan (1 edo 0) bigarrenaren neurketaren balioa (1 edo 0) zein den iragarri ahal izango dugu. Honek ate logiko berriak eraikitzeke eta algoritmo berriak diseinatzeke aukera ematen du. Arazoak modu berri batean ebazteko bidea, alegia.

Gure inguruan horretarako prestatzen ari garela esango nuke. Hasteko, bada urtebete edo jakin genuela Donostian IBMko konputazio kuantiko-rako nodo bat jarriko dutela. Honek konputazio modu berrietan ikertzeke azpiegitura eskainiko die inguruko ikertzaileei. Bestalde, duela aste gutxi

jakin genuen lehenengo honetatik oso gertu beste azpiegitura berri bat eraikiko dutela: dorre kuantikoa. IBMren konputagailu kuantikoen kasuan, «qubit»-ak eraztun supereroa-leak dira. Baina badago beste teknologia bat «qubit»-ak gauzatzeko, siliziozko puntu kuantikoetan oinarritzen dena. Puntu kuantiko horien materiala silizioa izatea garrantzitsua da, gaurko elektronika guztia silizioaren teknologian oinarritua baitago. Horiek diseinatzeke proiektua dute CIC nanoGUNEkoek dorre kuantikoan, gero txipak eta konputagailu kuantikoak eraikitzeke.

Aldi berean, UPV/EHUko Informatika Fakultateko ikasleek datorren ikasturtetik aurrera aukera izango dute paradigma aldaketa horretan murgiltzeke: konputazio kuantikoaren printzipioak, algoritmoak eta hardwarea ulertzeko. Esan liteke, beraz, Donostia inguruan ari garela etorkizunerako prestatzen.



Bi «qubit» korapilatuta badaude, lehenengoaren izaerak bigarrenarena baldintzatuko du. GAUR8



# BEHATXULOTIK

Juantxo EGAÑA



TEODORO RUIZ DE GALARRETA. FERNANDEZ RIVERO ANTZINAKO ARGAZKIGINTZA BILDUMA.

## TEODORO RUIZ DE GALARRETAREN ARGAZKIA BIARRITZEN

Teodoro Ruiz de Galarreta Maestu (1884-1954) Iruñean jaiotako merkataria eta argazkilari afizionatua izan zen. 1921ean Marla Felisa Moco-roa Duran donostiarrarekin ezkondu zen. 1913ko udan, Teodoro Ruiz de Galarreta Maestuk egun batzuk eman zituen Biarritzen, eta bertan hondartzaren eta haren inguruaren hainbat argazki estereoskopiko hartu zituen, hala nola artikulu honetan erakusten dena (eskuineko parean). Argazki horiek, Donostian, Baionan eta Argentinako Andeetako mendikatean egindako bidaietan hartutako beste batzuekin batera, Antzinako Argazkigintzako Fernandez Rivero

Bildumaren parte dira. Nafarroako Artxibo Orokorrek beirazko 600 plaka estereoskopiko-koz osatutako fondo bat ere badu, Ruiz de Galarretak 1916 eta 1941 bitartean gure geografiako hainbat lekutan egindako bidaietan egindakoak, hala nola Baionan, Biarritzen, Donibane Lohizunen, Irunen, Orion, Pasaian eta Gernikan. Gainera, Bretainiara, Parisera eta Alpeetara egindako bidaietan argazkiak daude artxibo horretan. Teodoro Ruiz de Galarretaren beste irudi batzuk bildumagile pribatu ezagunen eskuetan daude, Jose Ignacio Riezu Boj edo Lluís Bonancia tarragonarraren eskuetan, esaterako.



Lurralde  
berrietara  
goaz

**bidaiari**

Hilabetero zure kioskoan **naiz:**-en bidala aldizkaria euskaraz

