Miércoles 19.05.10
EL DIARIO VASCO

ZUMAIA

«Elikaduraren garrantzia gaixotu aurretik planteatu beharko litzateke»

Elixabete Manterola Hitzez elkarteko lehendakaria

Baserriko emakumeen elkarteak hitzaldia antolatu du elikadurari buruz

:: J.L. ROMATET

ZUMAIA. Elikadurak norberaren hezurretan eta artikulazioetan uste baino eragin handiagoa du. Gai honen inguruko hitzaldia antolatu du Hitzez Baserriko emakumeen elkarteak. Hitzaldia goizeko 10:00etan emango da Aita Mari zine aretoan. Herritar guztiak daude gonbidatuta ekitaldi honetara.

–Hitzaldia Hitzez Baserriko emakumeen elkarteak antolatu du. Zein asmorekin antolatu duzue?

–Hitzaldi hau, Euskadiko landa eremuko emakume elkarteei zuzendutako III. Topaketaren barne sartzen da. Bi helbururekin antolatzen dugu urtero. Bata, osasunari buruzko heziketa lortzeko, eta bestea, hiru lurraldeetako emakumeak elkartzeko.

–Zer nolako gaiak lantzen dituzue jardunaldi hauetan?

–Urte osoko egitarauan lantzen ditugun gaietan, besteak beste, honako hauek daude: isolamendua, depresioa, minbiziaren aurreko jarrera, menpekotasunak, sexualitateren bizipena genero ikuspegitik eta emakumeen helduaroan, etxe barruko harremanak osasunean duten eragina, zaintzeko zaindu, etab.

–Zein da aurtengorako aukeratu duzuen gaia? Zergatik?

–Aurreko urtean etorri ziren emakumeen eskaerari erantzunez antolatzen dugu beti eta aurten elikadura eta hezurren zainketari buruzkoa izango da. Maite Gonzalez nutrizionista eta osteopatak eskainiko du. Emakume honek Arrate Irratian hitz egiten du astelehenetan eta oso gustukoa da. Hitzaldiaren ondoren dieta bat eskainiko du, eta idatzita prest egongo da nahi duenak etxera eraman ahal izateko. Sarrera irekia da, interesa duen edonor etor daiteke.

–Zein dira elikadura aldetik dauden arazo handienak?

–Janaria prestatzeko era asko aldatu da, gure amonen erara prestatzeko ez dago eta denborarik. Dena supermerkatuetan erosten da, urtaroak agintzen duena aintzakotzat hartu gabe; entsaladak udara edo neguan berdin jaten da, gorputzaren beharrak nortzuk diren zentzua galduta. Elikadurak gure osasunean duen garrantzia gaixotu aurretik planteatu behar litzateke.

Elkarteko lehendakaria izateaz gain, psikologoa ere bada. :: ESTI URIA

–Zer egin dezakegu hobetzeko?

–Bertako produktuak erosi, garaian garaikoa eta errespetuz prestatu, behar den neurrian. Osasuna da dugun altxorrik onena.

50 kideko elkartea

–Baserriko emakumeen elkartea da zuena. Zein helbururekin sortu zen?

–Landa eremuko emakumeen arteko topaketa eta elkarrizketa sortzea eta dinamizatzeaz gain, emakumen arteko elkarrekintza-harremana bultzatu eta pertsonalki sendotzen lagundu nahi da. Hauetaz gain, familiaen eta gizartearen errealitateko azterketa eta hausnarketa bultzatzea eta alternatiba berriak bilatzen laguntzea, osasunaren edo oreka-bio-psiko-sozialaren inguruko gaien kontzientziazio-heziketa bultzatzea eta nekazal guneetako emakume eta gizonezkoen berdintasunerako lan egitea da gure asmoa.

–Zer dela eta 'Hitzez' izena?

–Hitzaren bidez lan egiten dugulako. Elkartetzen garenean, esparru horietan emakumeok lasai hitz egin ahal izaten dugu sentimendu eta emozioetaz. Geure bizitzako gertakizun gazi-gozoetaz, bakoitzak ahal duen eta nahi duen neurrian. Era horretan, gure antsietateak gutxitzen ditugu. Hitzez konpartitzen dugu barrenean daramaguna, gogoeta eta kontzientziazioaren bitartez osasuna hobetuaz. Hitzaren eraginarekin indartu eta mentalitate aldaketa bat lortu. Aurrera begira, landa eremuko emakume eta gizonezkoen arteko berdintasunera iristeko.

–Zenbat kidez osatuta dago?

–Urola-Kostako bost emakume ginen elkartea martxan jarri genuenean, eta orain 50 bagara.

–Zein dira baserriko emakumeek pairatzen dituzten arazoak?

–Baserrietako familia 'familia zabala' bezala hartu da. Hau da, senar-emaztea, seme-alaba, aitona-amona, koinata-koinatu, izeba-osaba, ezkongaberen bat eta abarrek osatua dagoena alegia. Urte askoan, denak batera bizi daitezke teilatupe batean. Familia honetako emakumea, ganadu, baratze edota soroetako lanetaz gain, umeen zainketa eta heziketaz, etxeko gaixoen zainketaz, eta abarrez arduratzen da. Hau da, arlo erreproduktibo eta produktiboan aritzen da. Kontuan hartu behar da, ustiategia eta etxe bizitzaren artean enpresa bat osatzen dutela eta intimitate eza nabaria dela, jabetza eta titularitatea askotan gurasoena delarik. Emakumea beti kanpokoa kontsideratzen da; jabetzaren eskubiderik ez du izaten, senarraren eskutik semearena pasa ohi da eta. Bizitza osoa ondoan lanean pasa ostean, soinean duena besterik ez du izaten berea. Horrek menpekotasun egoera dakar, betebehar asko eta eskubiderik eza. Guzti horrek osasunean ondorioak izaten ditu.

–Zer egin daiteke hobetzeko?

–Etxetik irteten ausartu eta formakuntza desberdinetan parte hartu. Berea ez dela kasu bakarra konturatzen da eta elkarteratzeak dituen onurak lagunduko dio.

–Nola aldatu da baserriko emakumeen bizitza, aldatu bada?

–Aurrerapen asko daude. Horien artean, gizarte zerbitzuak eskaintzen dituzten laguntzak, nekazal eskoletako programak, etxeko tresneri berriak. Kalekoek bezain prestatuak daude gaur egun baserriko emakume asko, Estresa ere denetara iritsi da zoritxarrez.

ZESTOA

Gurutzeaga frontoi zaharra berritzeko lanak hasiak dira dagoenekoz

:: KARMELO ARRIZABALAGA

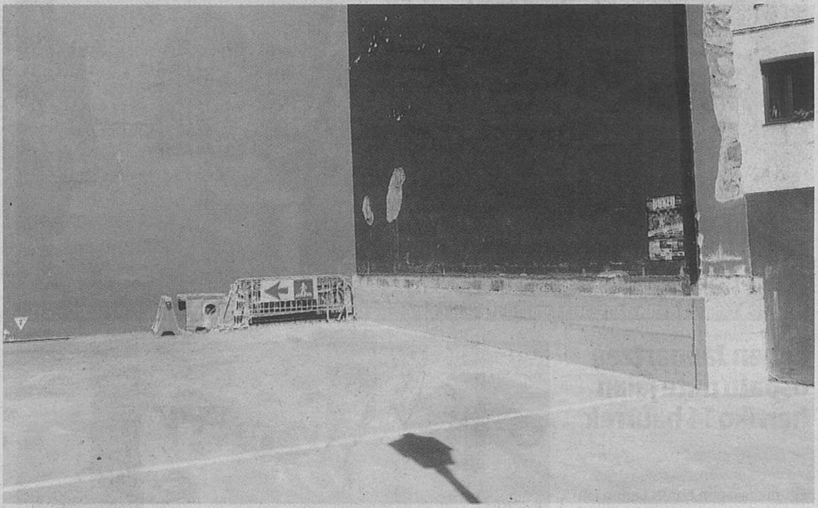
ZESTOA. Iaz herriko pilota taldeak berriztatzearen eskaera egin eta frontisaren eta ezker paretaren konponketa aurrekontuak azaldu zizkion Udalari. Orduan, diru arazoak medio, 2010 arte itxoiteko eskatu zioten. Orain gaiari heldu eta iaz pilota taldeak aurkeztutako aurrekontuak egokitu ondoren hirigintza batzordean talde guztien onespena jaso eta lanei hasera eman zaio.

Gurutzeaga frontoi zaharrean egingo direna lanak honakoak izango dira: lehengo frontis zaharrari harrizko egitura sendoa atxikiko zaio. Horrez gain, ezker paretako ebaki eta pitzadurak konponduko dira eta txokoko zatian, hau da, zazpigarren koadrotik errebotera bitartean, zati guztia zizelkatu ondoren dena berriztatuko da. Lurrari dagokionez berriz, zorua edo kantxa, gaur egungoa oso latza izanik, leundu egingo da. Amaieran guztia margotuko da, frontisa bere harri kolore naturalean utziko delarik.

Lan hauen kostuari dagokionez, aurrekontua 30 mila euro ingurukoa da eta zatirik handiena, 27 mila euro, udalaren esku geldituko bada ere, kantxaren leuntzea, 3 mila euro, herriko pilota taldeak berak ordaintzea hitzartu dute.

Aipatu azkenik lanen iraupena hilabete eta erdikoa izango dela eta uztailerako dena bukatuta egotea espero dela. Pilota taldekoek argi dute lan hauek lehen bai lehen egin behar zirela, iazko kontu bat baitzen, eta agian gero ezin izango baitziren egin. Lanek sor ditzaken eragozpenen aurrean barkatzeko diote, jakitun baitira garai honetan frontoi zaharra pilotariez beteta egon ohi dela.

Kontuak kontu, aurrerantzean eta udaberri uda garaian txapelketa ofizialetako eta herriko esku pilota partiduak frontoi zaharrean ikusi ahal izango ditugu, pilotaleku zaharrak horretarako baldintzak beteko dituelako eta polikiroldegiarekin alderatuz askoz ere jende giro beroagoa eskaintzen digulako frontoi zaharrak.



Frontoi zaharra berriztatzen ari dira pilota taldeak eskaturik. :: ARRIZABALAGA

Hitzaldia gurasoentzat

Gaur, arratsaldeko 18.00etan hasita, Ekain guraso elkarteak antolatu duen hitzaldi-tailerra izango da gurasoentzat. Kultur etxeko bigarren solairuan izango da 'guraso eta seme-alaben arteko komunikazioa, oihurik gabe hezi' izenburutzat daraman hitzaldi hau.