

## BI SAIL BERRI ASTEKARIAN

# Gorputz eta arima?

## Nahiago gorputz eta lur



Itsaso Zubiria Etxeberria  
@itsasozubiria

Bizpahiru agur izan ditugu sail honek bizirik daramatzen ia lau hilabeteetan, baina ongi etorriak ere ospatu behar direla eta bi atal berri aurkeztu nahi dizkizut gaur, irakurle.

“Zeri kenduko diote lekua?” etorriko zitzaizun burura akaso, erdi asaldatuta, zure asteroko artikulu kutuna baztertu dezaketela pentsatuta. Tira, Jakoba maite baduzu, zatitxo bat kenduko zaio; baina lasai, astero jarraituko du Euskal Herria bere gomendioekin iraultzen. Kentzea baino osatzea da helburua. *Bizi Baratzea* liburuaren inguruko irakurleen, komikigileen... aipua izango dira kenduko direnak; Jakoba, *best seller* bat da, baina irakurleek eta liburuari buruz esandakoek bukatu behar zuten noizbait... Baina badirudi Euskal Herriko herri kopuruak ez duela mugarik, eta liburuaren aurkezpen agendaren berri ematen jarraituko dugu astero.

Gaiari beste zirrikitu batzuetatik begiratzeko egin da tokia. Landareak oinarri harturik elikadura burujabetzaz, lurraz, haziez, eta askoz gehiagoz aritzera datorrigu Garazi Zabaleta. ARGIAren balore garrantzitsuenetakoaren, elikadura subiraizaren muinean kokatu nahi da asteroko maiztasunez argitaratuko den atal berria. *Bizi Baratzeak* bide berri eta sendoa ireki du, eta hurrengo pausoak hortik joango dira.

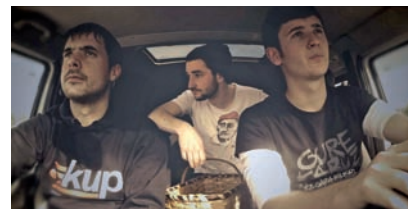


### Gorputza

“Gorputza” atala izango da bigarren nobedadea, Ainhoa Mariezkurrenak bideratua. Gorputzaz hitz egitean askotan osasunera mugatzen gara, ia beti negatiboki edo gaixotasunei zuzenduta, eta gure osasuna medikuntzari delegatzeko ohitura daukagu. Hileroko sail honetan gorputza bere osotasunean ezagutuko dugu, negatiboki eta positiboki. Nork bere gorputzaren kontzientzia eta jabetza hartzea da helburua, gure burua, hezur, azal, emozio ezagutzea. Zentzumenez hitz egingo digu Mariezkurrenak, estresaz, dentistez (hortzetako aparatua behar al dugu denok? Guztiok hortzak berdin izan behar al ditugu?), haurren hazte-prozesuaz (ume guztiek adin berean altuera eta pisu bera izan behar al dute?)... Gure gorputzak bizi estiloari lotuta daude. ■

“ARGIA astekaria zaindu behar dugun harribitxi bat da, ‘berehalako’ prentsa arruntaren joeratik at gogoeta ekartzen duten gaiak aipatzen dituelako. Eta ez da gutxi! Mundu hau ulertu eta are, aldatu nahi badugu, oso beharrezkoa da bat-bateko erreakzioetarik urrunago joatea. Ez daiteke gogoeta sakon bat elikatu bat batekoak sortu erreakzio eta emozio metarekin bakarrik. Harribitxi bat, lortzen baitu hain erroturik dagoen ‘ardijoeratik’ ateratzea. Eta horrek du bermatzen hain beharrezkoa dugun eta preziorik ez duen askatasuna!”

Iker Elozegi, ARGIAkoa



Hiru Damatxoak kotxean. Ezkerrean, Unai Gaztelumendi, KUPen jertsea jantzita. Hara non dabilen KUP (Kamikaze Ulerkor Pantumakazaleak), Beranduegi orriak Espainiako hauteskunde orokorrerako proposatu zuten zerrenda.

## ARGIA IRRATIETAN

- **Euskal Irratiak:**  
Astelehenetan, 8:00ean.
- **Info7 Irratia:**  
Asteazkenetan, 16:15ean.
- **Euskal Herria Irratia:**  
Asteartetan, 14:15ean.
- **Bilbo Hiria Irratia:**  
Ostiralean, 10:30ean.
- **Xorroxin Irratia:**  
Asteartetan, 18:00ean.