

# T.U.

Trabajo y Unión

# lan kide

Nº 266

DICIEMBRE 1983

Editora: LIGA DE EDUCACION Y CULTURA • Director: JUAN LEIBAR GURIDI  
Redacción y Administración: ESKOLA POLITEKNIKOA - Apartado 23 - MONDRAGON (Guipúzcoa) • Imprime: Ind. Gráf. GOYERRI - Zumárraga • Dep. Legal S.S. 57-1970



## Mensaje 1984

### SI QUIERES SER UN VERDADERO REFORMADOR

Si quieres ser un verdadero reformador, te son necesarias tres cosas:

● LA PRIMERA ES SENTIR.

- ¿Te sientes auténticamente atraído hacia tus hermanos?
  - ¿Sientes de verdad que en el mundo haya tanta miseria, tanta ignorancia y superstición?
  - ¿Sientes profundamente que los hombres son hermanos tuyos?
  - ¿Ha penetrado este pensamiento todo tu ser?
  - ¿Circula por tu sangre?
  - ¿Palpita en tus venas?
  - ¿Se encuentra presente en cada nervio, en cada fibra de tu cuerpo?
  - ¿Estás completamente impregnado por este sentimiento?
- Si así es, solamente has dado el primer paso.

● Es necesario que te preguntes inmediatamente SI ENCUENTRAS ALGUN REMEDIO.

Las viejas ideas están tal vez llenas de superstición, pero, dentro de ellas y a su alrededor, existen pepitas de oro y de verdad.

¿Conoces algún medio para conservar este oro solo, separado por completo de impurezas?

Si lo has encontrado, no es más que el segundo paso.



El rostro de la paz, de Picasso.

● Una sola cosa más te es necesaria.

¿CUAL ES TU MOVIL?

- ¿Estás seguro de que no te empuja LA SED DE ORO, DE FAMA O DE PODER?
- ¿Estás verdaderamente seguro de que puedes permanecer fiel a tu ideal y perseverar en él, aunque el mundo entero pretenda aplastarte?
- ¿Estás seguro de que sabes lo que quieres y que cumplirás con tu deber, aunque se halle en juego tu vida?
- ¿Estás seguro de que continuarás la lucha mientras tengas vida, mientras tu corazón tenga fuerza para latir una vez más?

Si es así, ERES UN VERDADERO REFORMADOR, UN MAESTRO, UNA BENDICION PARA LA HUMANIDAD.

Mahatma GANDHI  
"DYNAMIS"

## Urte Berri On!



# EL TRABAJO (I)



trabajar sino holgar. Lo importante es cobrar y eso de trabajar sólo importa en cuanto da acceso a un salario o cobro de un dinero.

Las grandes conquistas humanas podrían ser la reducción de horas de trabajo y la jubilación anticipada con todos los derechos.

Quizás sea contradictorio el concepto de trabajo; ciertamente el contradictorio es el hombre que protesta porque tiene que trabajar y protesta también porque no tiene trabajo.



En el mundo hubo siglos en que se exaltó el trabajo y hay épocas en las que la cultura del trabajo entra en crisis.

En el transcurso de nuestra misma existencia hemos podido vivir momentos muy fecundos desde un punto de vista laboral y momentos o períodos en los que el trabajo nos ha pesado mucho.

Ante este tipo de contradicciones que se dan en la vida a diario vamos a dedicar algunas reflexiones al trabajo. Seguiremos mucho a Arizmendiarieta que desarrolló una riquísima teoría del trabajo comparable a cualquiera de los pensadores que habitualmente tocan el tema.

Existe una sensación de pesimismo ante el trabajo en hombres que han trabajado mucho en su vida. Habría que profundizar en esto. Hay que distinguir bien entre el trabajo puro en teoría, entre la construcción teórica del trabajo y el trabajo concreto en el que el hombre se sitúa o se ocupa, que bien puede ser una organización no acorde con las exigencias de la dignidad humana y que hace penoso el trabajo.

Lo mismo llegamos a decir que el trabajo ennoblece al hombre que el trabajo embrutece al hombre. Lo mismo exaltamos el trabajo que denostamos del trabajo.

Por los comentarios que detectamos creemos encontrarnos en una auténtica crisis del valor trabajo. El ideal del hombre no es

También hay que considerar que el obrero que no encuentra en el trabajo que ejecuta aquella satisfacción que requiere su

## NON ZER

Hemen eta orain .....	2
<b>La Educación Sanitaria</b>	
Eukeni Olabarrieta .....	4
<b>Berri Laburrak</b> .....	7
<b>De como una explicación puede convertirse en arenga</b>	
José M. <sup>o</sup> Mendizabal .....	8
<b>Desde las Cooperativas de LEA-ARTIBAI</b> .....	11
<b>El futuro que viene (II)</b>	
Jesús Larrañaga .....	12
<b>A.E.D. "Arrasate Euskaldun dezagun" martxan</b> .....	15
<b>Alimentación y Actividad Laboral</b>	
Carlos Beltrán de Guevara .....	16
<b>Hezibide Elkarteak</b> .....	19
<b>Oroimenez Lau urte-muga</b> .....	22
<b>Gabonak</b>	
Pablo Letona .....	24

sensibilidad y capacidad natural, es un individuo que inevitablemente sembrará insatisfacción alrededor suyo. Es el caso de quien se siente desbordado por la cantidad o la cualificación de su trabajo.

A pesar de todo, y a puro sentimiento, se puede afirmar que las frustraciones no provienen tanto del mismo trabajo sino de otra serie de aditamentos de la propia historia personal.

En el pesimismo entran una serie de factores psicológicos de temores, inseguridades, relaciones sociolaborales, tedio, falta de sentido, quiebra de valores ético-religiosos, afectividad, civilización del ocio y valoración hedonista de la existencia, cultura, etc., etc., que no son sólo trabajo, sino toda una vida. Si el trabajo no tiene sentido, la vida no tiene sentido, es un absurdo absoluto ante el que nos podemos situar de muchas maneras. Uno de los posicionamientos es tratar de buscarle sentido al trabajo; otro pegarse dos tiros y acabar con el problema: el de la vida y el del trabajo.

¿Por qué trabajamos?  
¿Merece la pena? Esto es lo mismo que preguntarse si merece la pena vivir, pues el hombre trabaja por necesidad biológica.

El trabajo no es algo añadido al hombre: soy hombre y además trabajo; sino, soy hombre por que trabajo. En Hegel y en Marx

y en Arizmendiarieta esta forma de razonar queda evidenciada.

«El hombre es su trabajo. Es ahí donde el hombre se encuentra a sí mismo y se desarrolla y se autorrealiza. El hombre llega a ser hombre, deviene hombre, por el trabajo» (Hegel, interpretación libre).

Para Marx el trabajo es «creador de conciencia y libertad. Lo que realmente caracteriza al ser humano es la libertad. Lo que realmente caracteriza al ser humano es la libertad y la conciencia. El hombre es el único ser de la escala animal que trabaja».

Arizmendiarieta lo dice así: «El trabajo es la expresión característica de la especie humana. Se interpreta el trabajo como acción inteligente sobre la naturaleza, transformándola en bien, en utilidad». (Pensamientos 271).

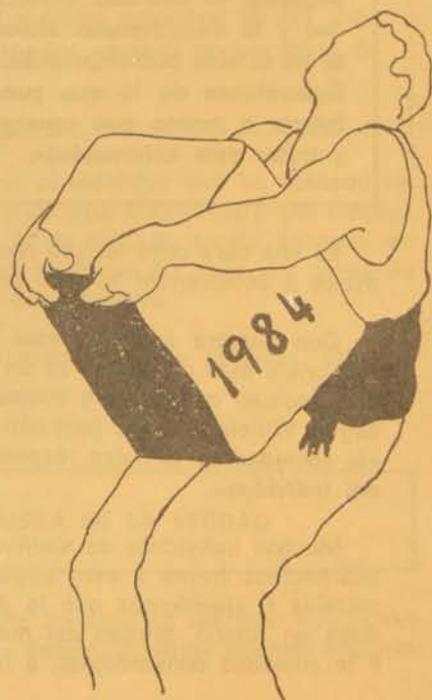


Quienes han leído un poco la Biblia han visto en el Génesis una confianza absoluta de Dios

en el hombre, al que ha puesto en el mundo para que cultive y domine la tierra y cuanto hay en ella. Que el hombre termine lo que Dios ha iniciado. Y eso es trabajo. «El trabajo no es un castigo de Dios sino una prueba de confianza dada por Dios al hombre haciéndole colaborador suyo». (Arizmendiarieta, Pensamientos 264).

Si sé por qué trabajo, para ser hombre y para transformar el mundo, puede ser que le encuentre sentido y merezca la pena trabajar. «El mundo no se nos ha dado sólo para contemplarlo, sino para transformarlo». Eso es trabajar.

En nuestra civilización del trabajo tendremos que ser muy hábiles y muy insolidarios para vivir sin trabajar. Bueno será que le encontremos sentido al trabajo, aunque no nos guste, porque de esa manera le encontraremos sentido hasta a la vida misma.



### SECTAS, MULTINACIONALES ESPIRITUALES

#### CRISIS «ESPIRITUAL»

Hoy todas las estructuras sociales atraviesan una profunda crisis de carácter irreversible. Alvin Toffler en su obra «EL SHOCK DEL FUTURO» ha estudiado este cambio vertiginoso que en un breve período de tiempo está afectando a la humanidad y al hombre que tiene una capacidad limitada para adaptarse a este cambio. Veamos lo que dice:

«El shock del futuro no figura en el Index Medicus, ni en ninguna lista de anomalías psicológicas.

Pero a menos que se tomen inteligentes medidas para combatirlo, millones de seres humanos se sentirán cada vez más desorientados, progresivamente incapaces de actuar de un modo racional dentro de su medio. La angustia, la neurosis colectiva, la irracionalidad y la desenfrenada violencia, ya manifiesta en la vida contemporánea, son simples prefiguraciones de lo que puede depararnos el futuro, a menos que consigamos comprender y tratar esta enfermedad».

Es una obra cuya lectura recomiendo. Quizás nos ayude a comprender lo que está pasando.

Que nuestra sociedad está atravesando una de sus crisis más profundas es un hecho innegable. Se dice incluso que nuestra sociedad está enferma. Y según Willehm Reich, psiquiatra y biólogo alemán, «la sociedad es la única responsable de la neurosis del individuo».

Muchos individuos se sienten desarropados, desguarnecidos frente a esta sociedad, sin parámetros morales o ideológicos que le den cobijo y le marquen un rumbo. Surgen así numerosas alternativas a la sociedad convencional, a las que muchos indi-

viduos se apuntan intentando encontrar en ellas el camino de la salvación, su realización plena y protección frente a una sociedad que le abruma, que le aplasta.

#### SECTAS ESPIRITUALES

Y entre estas alternativas están las sectas espirituales. Y al hablar del **yoga** no queda más remedio que tocarlas porque muchísima gente lo asocia casi automáticamente a algunas sectas.

Muchos han oído hablar por primera vez del **yoga** o de la meditación trascendental a través de la propaganda que hacen algunas sectas, y por la vía de la lógica piensan que el que practica **yoga** pertenece a alguna secta de éstas o a algún movimiento espiritual.

Nada más lejos de la realidad. Esta asociación, insisto que equivocada, unida a la ignorancia que tenemos sobre las posibilidades del **yoga**, hace que mucha gente lo rechace sin más, viendo en ello una extraña y exótica moda de orientalismo, espiritua- lismo, snobismo y escapismo.



Y han sido sin duda alguna las sectas surgidas en las últimas décadas las que utilizando técnicas y métodos yóguicos, han difundido una imagen deformada, folklórica y a veces irrisoria, de una ciencia milenaria como es el **yoga**.

### SECTAS CON CUENTAS CORRIENTES

Las sectas han proliferado en nuestra sociedad como las setas en otoño. Las hay para todos los gustos. Desde los que adoran la lechuga hasta los que semanalmente se encuentran con Dios de la mano del Guru Maharaf-ji. Unos se visten de rosa, otros se afeitan la cabeza, otros vestidos de Papá Noel te dan las normas para estar entre los elegidos el día del Juicio Final...

Casi todas cuentan con líderes «iluminados» que te señalan el «único camino de salvación» ... y el número de cuenta corriente donde hay que depositar la cuota para sufragar los gastos que la enseñanza y divulgación de la doctrina originan.

**Porque muchas de estas sectas son auténticas multinacionales, con un «marketing» al estilo americano y con suculentas cuentas corrientes en Suiza.**

Algunas tienen incluso su domicilio social en Suiza. La secta «Meditación Trascendental» o «Ciencia de la Inteligencia Creativa», fundada por un yogui hindú, Maharashi Mahesh, es un ejemplo típico de cómo hay que sacar las perras no sólo a ignorantes de buena fe, sino también a ejecutivos, científicos... Sus cursos para avanzados se dan en hoteles de superlujo en Suiza, donde está afincada la secta y el propio Maharashi.

Sobran los comentarios. Ejemplos como éste puedo poner a montones.

Otros en un delirio místico han desempolvado sectas del hinduismo que ya ni en la India están vigentes, quedando sólo como reliquias para el estudio de eruditos y especialistas. Pues bien, em-

papados de celo divino practican un ascetismo tal que los eremitas del año mil son a su lado auténticos sibaritas.

Si todo se limitase a sacar cuatro perras al ignorante o al desesperado, el asunto no tendría más



trascendencia. Pero el peligro más serio es la castración psicológica que muchas sectas producen en sus acólitos.

**La Santa Inquisición era una zapatilla rusa al lado del absolutismo psíquico que practican algunas sectas contemporáneas. Ahí están casos como el suicidio colectivo en las Guayanas, la prostitución sagrada de los niños de Dios,...**

Y luego, cuando el individuo que ha buscado refugio en la secta y se cree elegido para una elevada misión pierde su fe en ella, se siente desnudo en tierra de nadie, sin confianza en nada, sin ganas de emprender una nueva andadura.

El suicidio es muchas veces la única solución que encuentra.

### EN BUSCA DE LA VERDAD

Afortunadamente no todo es carroña. Hay cosas buenas en algunas sectas, y sectas buenas. Algunas

# La Educación Sanitaria

ayudan a muchas personas a encontrarse a sí mismas y a conocer la libertad: drogadictos que logran curarse, neuróticos que aprenden a ser felices, hombres y mujeres que cambian radicalmente sus vidas,... Claro que estos grupos y estas personas van por la vida en silencio, sin publicidad, sin ruidos. No tienen líderes divinos, ni hablan con la encarnación de Dios todas las semanas ni tienen multinacionales que les apoyen.

En el **yoga** también se ha dado el fenómeno del sectarismo. Hay grupos que siguen a tal o cual maestro, y en algunos de ellos se han establecido verdaderas jerarquías al estilo de la Iglesia Católica: Papa, Obispos, Párrocos, ... jerarquización y dogmatismo, nada más opuesto al verdadero espíritu del **yoga**.

Y puede ocurrir que a uno, con toda la buena fe del mundo, se le ocurra ir alguna vez a un **Ashram** en la India a aprender **yoga**.

**Un ashram es una comunidad de yoguis donde uno aprende y practica el yoga, vive en comunidad con otros yoguis y tiene por lo general un maestro que le va a guiar en el aprendizaje o en el perfeccionamiento.**

Estos **ashram** hace unos años se abrieron a los occidentales cuando en occidente el **yoga** empezó a difundirse.

Intelectuales, profesores de universidad, médicos, fueron los primeros en dirigirse a estos **ashram** cuyas puertas se les abrieron con facilidad.

Después la cosa se fue «democratizando». Los turistas iban no sólo a ver la India sino a hacer **yoga** a un **ashram**, aunque sólo fuese por snobismo. Y Don Dólar empezó a sentar sus reales hasta en los más recónditos lugares.

Hoy muchos **ashram** han caído en la trampa y lo que en ellos se imparte es «**yoga para turistas**».

Los verdaderos yoguis rara vez paran en estos sitios. La India también se «occidentaliza» y poco a poco va perdiendo la pureza y espiritualidad que durante muchos siglos le caracterizó.

Volvamos a Alvin Toffler:

«Las impresionantes señales de desquiciamiento que vemos a nuestro alrededor —creciente uso de drogas, auge del misticismo, repetidas explosiones de vandalismo y de caprichosa violencia, políticas de nihilismo y de nostalgia, apatía morbosa de millones de personas— podrán ser mejor comprendidas si observamos su relación con el shock del futuro.

Estas formas de irracionalidad social pueden ser reflejo, en condiciones de un exceso de estímulos en el medio, del deterioro de la capacidad individual de tomar decisiones».

Es improbable que esta sociedad dé respuesta al problema que tiene planteado el individuo como tal. También es poco probable que la encuentre en sectas.

La respuesta está dentro de ti. No me acuerdo quién dijo aquello de que «El que no sabe lo que busca no entiende lo que encuentra». El **yoga** te va a ayudar a ello, a saber lo que quieres y a entender lo que encuentras.



# Berri Laburrak



## EL CONGRESO COOPERATIVO Y EL CONSEJO DE GRUPOS

En la sesión celebrada el pasado 30 de noviembre, el Consejo Rector de Caja Laboral Popular, acordó abrir el proceso de análisis de dos documentos recientemente elaborados, referidos a la constitución de dos órganos que se estiman indispensables para la remodelación de nuestra Experiencia Cooperativa: El Congreso Cooperativo y el Consejo de Grupos.

El Congreso Cooperativo, compuesto por representantes de todas las Cooperativas, se concibe como un órgano responsabilizado del mantenimiento, perfeccionamiento y promoción de las esencialidades de nuestra Experiencia. Para ello, determinaría los criterios o políticas generales por las que se regirá el Grupo Cooperativo considerado en su conjunto.

El Consejo de Grupos, compuesto por los Directores Generales de los Grupos Cooperativos y Cooperativas de supraestructura, se concibe como un órgano de coordinación y arbitraje intercooperativo, así como de ejecución de las políticas comunes del Grupo Cooperativo, en el ámbito de sus competencias. Entre sus funciones estaría la de garantizar la ejecutividad de los acuerdos adoptados por el Congreso Cooperativo, una vez refrendados por las Cooperativas o Grupos respectivos.

La constitución de estos órganos, prevista en principio para el segundo semestre de 1984, contribuirá a reforzar la cohesión del Grupo Cooperativo y a potenciar su desarrollo.

Con independencia de que, cuando este número de TU-Lankide surja a la luz, las diversas Cooperativas y Grupos habrán recibido ejemplares de dichos documentos, nuestra revista volverá a tratar estos temas con profundidad, habida cuenta de su importancia.

## PRIMERA PIEDRA DE IRAUN, S.COOP.

El pasado 29 de noviembre, coincidiendo con el séptimo aniversario del fallecimiento de Dn. José María, se procedió a colocar en la ladera de Olandixio, en Mondragón, la primera piedra de lo que será el edificio social de IRAUN, S.Coop., actual División Empresarial de Caja Laboral Popular.

Dentro del proceso de remodelación del Grupo Cooperativo, se estima que es difícil puedan subsistir dentro de la estructura de Caja Laboral Popular dos unidades con objetivos y funciones diferenciados como son sus actuales Divisiones Bancaria y Empresarial. Por ello, se halla en curso de estudio, la posible segregación de la División Empresarial, que pasaría a medio plazo a constituir una Cooperativa independiente: IRAUN, S.Coop.

El hecho no es, por otra parte, absolutamente nuevo: baste recordar la segregación de la original División Social de Caja Laboral Popular, que pasó a constituir la actual LAGUN-ARO.

En su proyección futura, IRAUN, S.Coop. colaboraría estrechamente con el Consejo de Grupos, pudiendo desarrollar previsiblemente la función de «Servicios Centrales» del Grupo Cooperativo considerado en su conjunto.

## BEHI-ALDE, NUEVA COOPERATIVA ASOCIADA A CLP

El Consejo Rector de Caja Laboral Popular acordó, el pasado 30 de noviembre, admitir como socio colectivo a la Cooperativa BEHI-ALDE, con sede en Aramaiona (Araba).

BEHI-ALDE procede de la segregación de la División Ganadera de Lana, S.Coop., residiendo su objeto social en la producción, transformación y comercialización de productos ganaderos (carne y leche de vacuno, fundamentalmente).

La superficie de terrenos utilizada por BEHI-ALDE comprende 405 hectáreas, distribuidas en seis emplazamientos diferentes. En 1984, se prevé alcanzar la cifra de 1.800 cabezas de vacuno, atendidas por 20 socios de trabajo.

Caja Laboral Popular y Lana participan en BEHI-ALDE como socios colaboradores, habiendo realizado importantes esfuerzos técnicos y financieros para el lanzamiento de las Cooperativas, necesarios habida cuenta de su importante nivel de inversión precisa por puesto de trabajo.

En definitiva, la constitución de BEHI-ALDE como Cooperativa independiente, constituye un hecho positivo, no sólo para el Grupo Cooperativo, inscribiéndose dentro de la política de apoyo al agro establecida por el vigente Plan a Largo Plazo de Caja Laboral Popular, sino para el conjunto de sector ganadero vasco.

# De como una explicación puede convertirse en arenga

Este último número de año de la revista T.U. LANKIDE nos impone una reflexión sobre nosotros mismos.

No podríamos decir con seguridad si la palabra reflexión pasó de la filosofía a la óptica o de la física a la filosofía, pero lo cierto es que significa un volver sobre sí mismo, mirarse y decirse: «Qué guapo o qué feo soy». El paso siguiente suele ser: «Vamos a ver cómo arreglamos esto».

Estoy haciendo una reflexión sobre T.U. LANKIDE, y sobre los que hemos hecho durante estos

siete años, desde que D. José María Arizmendiarieta murió, los números de T.U. que han salido regularmente todos los meses.

## ESCRITORES Y LECTORES

La crítica fundamental que recibimos es la de **pesimismo**, que quienes escribimos T.U., damos una visión pesimista de la vida. Todo el mundo sabe quién escribe T.U. Repasemos las firmas y seguramente no pasan de doce: Larrañaga, Letona, Olabarieta y el cura de la primera página, servidor, cuyo trabajo pasa por la supervisión y el filtro del consejo de redacción y de Alfonso Gorroñogoitia que es el último responsable de esa página. Luego hay colaboradores menos asiduos: Irigoyen, Zabalo, Olave, Pierrugues, Arrieta y etc. y al final, somos una docena los que escribimos en T.U.

La otra parte son los lectores, los destinatarios de T.U. Se tiran 12.000 ejemplares. No he hecho un sondeo ni encuesta pero sospecho que T.U., lo leemos completo, unos mil, un 10%. De verdad, cuando Arizmendiarieta escribía T.U., tampoco la leían más; no vengamos

ahora mitificando, que uno recibía la revistilla en la Patria de Simón Bolívar y la leía por aquello de ser del pueblo; y me aburría un montón con ella. Más tarde me he tenido que leer todo o casi todo lo que escribió Don José María Arizmendiarieta y es de una riqueza fabulosa.

Hay una crítica de lenguaje inadecuado en el último número y eso es casi inevitable y no por pedantería, o vanidad. Es que en lo que a mí concierne me he dedicado a ser profesor de Literatura, además de mis labores clericales, y siempre me gusta alguna metáfora o imagen o algún vocablo sorprendente, o algún americanismo; de todas maneras, tomo nota aún siendo consciente de que eso resta libertad al escritor.

No todas las páginas que escribo serán buenas. Algunas serán muy buenas, otras mediocres y unas pocas hasta malas. Eso en cuanto a la forma, que creo que será extensible a otros colaboradores; pues si se trata de economía, la jerga económica requiere la vulgarización de los tecnicismos económicos y la jerga médica requiere la vulgarización de los tecnicismos médicos y no siempre es fácil.

Y aparte de eso, están los hábitos de lectura. Estoy convencido que la gente lee muy poco. Yo fui asiduo lector del «Viejo Topo» y tuvieron que dejar de editarlo porque la intelectualísima Izquierda Española no leía eso. Pero basta ver la languidez de vida que llevan una serie de revistas que se han editado en Euskadi, tanto en euskera como en castellano.

La gente no lee porque no le gusta leer, ni necesita leer. Está perfectamente informada a través de la TV. ¿Que eso no es bueno? De acuerdo, porque resta capacidad de reflexión, de interiorización y uno termina pensando con los pensamientos del locutor de T.V. o de Radio y no con los pensamientos elaborados por uno mismo. Eso es alienación.



## PESIMISMO

Sobre el pesimismo del que se tiñe nuestra querida revista T.U.—digo querida porque al menos yo la quiero y si no existiera o desapareciera habría que reinventarla— hay que decir que casi siempre escribo de lo que oigo, leo y veo; y sin duda, la realidad socio-económico-político-ético-pacífica no está buena.

No creo que alguien ose decir que la salud de nuestro mundo es buena. Con quiebras económicas por todas partes no sé qué posibilidades hay de escribir con optimismo. Ya sé lo que le alegra a la gente: cobrar puntualmente todos los meses, la paz y estabilidad social, y que los hijos saquen buenas notas. Pero resulta que muchos no pueden cobrar todos los meses, la paz social está harto quebrantada y los chavales dicen que lo que a ellos les gusta es fornicar y no trabajar

Ante un panorama así optimista no puedo ser, por la sencilla razón de que no puedo desentenderme de la gente que vive sus problemas y sus angustias. También yo, y tú, las debo sufrir. Será un coste social adicional pero ni a los viejos los voy a arreglar con eutanasia, ni a los no nacidos con soluciones abortistas, ni a los chicos que no quieren estudiar con la mendicidad en el futuro, ni a los enfermos con cataplasma. Los que estamos sanos debemos ayudar a aquéllos que están más débiles, pidiéndoles, por supuesto, que ellos hagan todo el esfuerzo posible.

## LA GENTE SI QUIERE ESFORZARSE

Además de eso hay que decir que no está todo perdido. La solución está en nuestros jóvenes entre 25 y 35 años, que sin duda alguna deben lanzarse a aventuras

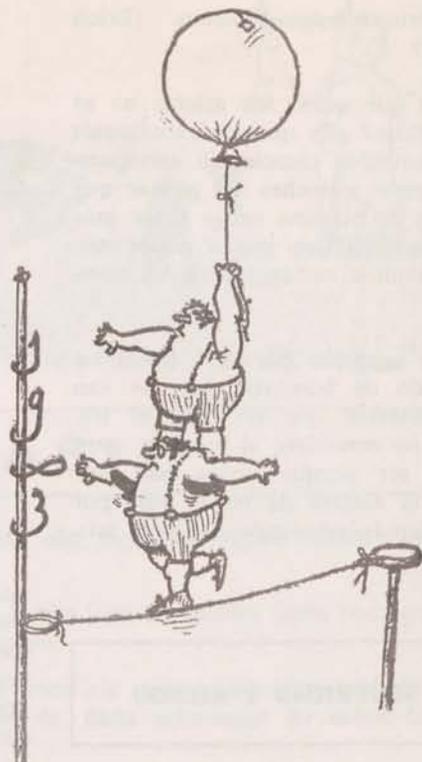
JOSE M. MENDIZABAL

de realización social, como la creación de empresas y deben romperse la cabeza, correr riesgos, inventar, sentirse felices luchando por la causa de sacar adelante nuestro mundo.

Yo he llorado mucho muchas veces pero recuerdo algunas muy especiales: una, fue leyendo «La Madre», de Gorki; otra leyendo a Malraux en su novela «La Condición Humana» en la que exalta la camaradería y la alegría de los jóvenes que sabían que iban a morir juntos y acompañados en la trinchera; otra, cuando mataron al Che Guevara; otra cuando murió Arizmendiarieta; y varias veces ante la Cruz de Jesús de Nazaret. Siempre ante hombres que han pensado que la vida es un regalo

Recuerdo aquel padre que me decía: «Hasta la mili estuvimos estudiando y sin un duro. Después de la mili había que hacer una empresa, luego los hijos y la mujer tenían que vivir un poco bien y había que tener casa propia y automóvil. Luego los hijos debían estudiar. Terminaron la carrera y no se me colocan y tengo que seguir trabajando para que sigan viviendo bien. El oficio de padre es muy jodido». Pero está contento.

De todo esto se deduce que la idea de que la gente no quiere hacer sacrificios es notablemente falsa. Los seres humanos sentimos



y hay que ser capaz de darla por los demás.

La solución está ahí. Mientras los jóvenes prefieren la comodidad al sacrificio, el hedonismo al idealismo, esto se va al cagarrón. Y no admito que nadie me diga que no se le pueden pedir esfuerzos a la juventud. ¿A quién se los vamos a pedir? ¿A los viejos que ya están cansados y deseando jubilarse, que han dejado la vida a jirones a lo largo del camino de la vida?

un deseo inherente y profundamente arraigado de ser: expresar nuestras facultades, ser activos, relacionarnos con otros, escapar de

la prisión de egoísmo. (Erich From).

¿Es que acaso los atletas no se sacrifican? ¿Es que los estudiantes de cualquier ciencia no sacrifican domingos y noches sin pensar que el día de mañana van a tener más dinero sino que van a poder servir mejor a sus hermanos los hombres?

Por supuesto que va a haber un montón de hombres que me van a contestar que no, que el trabajo no ennoblece al hombre; pero debe ser porque nunca han sentido la alegría de hacer algo por los demás olvidándose de sí mismos.

## SEGURIDAD Y RIESGO

¿Esto es pesimismo? Si esto es pesimismo yo soy pesimista. Todos buscamos la seguridad. Y todos solemos querer evitar o soslayar los riesgos. Pero también existe «La ilusión de la Seguridad».

Leí un libro titulado así cuya tesis fundamental era: «No hay fortaleza inexpugnable ni muralla



que no se pueda romper». Era un libro de Historia que contaba cómo a lo largo de los siglos han ganado siempre los atacantes. Cuando alguien ha conquistado

DE COMO UNA  
EXPLICACION  
PUEDE  
CONVERTIRSE  
EN  
ARENGA



JOSE M. MENDIZABAL

una plaza, la amuralla; llegarán unos atacantes, la asediarán y la conquistarán. Los conquistadores vuelven a hacer murallas más grandes y fuertes y nuevamente son vencidos por otros atacantes. Es una constante histórica.

Lo mejor es no tener miedo a que nos ataquen. Si no nos van a quitar nada. El miedo de los rusos y los americanos en mi mente es incomprendible. Esto es aplicable a nuestro sentido de la seguridad.

«Ante un acto cualquiera de generosidad, de heroísmo, de locura, a todos no se les ocurre sino preguntarse: ¿Por qué lo hará?... y entonces la estrella caerá para venir a enterrarse en nuestras almas. Y nuestras almas se convertirán en luz... ¿Qué vamos a hacer en el camino mientras marchamos? ¿Qué? Luchar, luchar y ¿cómo?

¿Tropezáis con uno que miente? Gritarle a la cara ¡Mentiroso! y ¡adelante!

¿Tropezáis con uno que roba? Gritarle a la cara ¡Ladrón! y ¡adelante!

¿Tropezáis con uno que dice tonterías, a quien oye toda una muchedumbre con la boca abierta? Gritarles: ¡Estúpidos! y ¡adelante! ¡Adelante siempre!».

La seguridad es ilusoria y no hace falta recurrir a las parábolas evangélicas; basta mirar a los lados: gente que parecía muy segura y sólida anda por los suelos. Entonces, ¿qué? La tentación de algunos es decir: «Ya que no es seguro vamos a comerlo». Y ¿por qué no invertirlo?

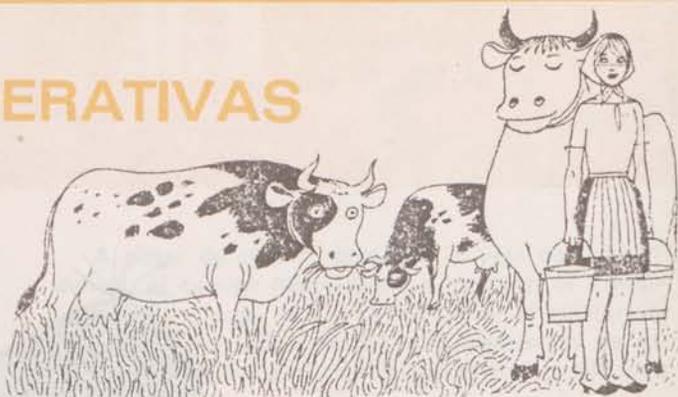
Nuevamente volvemos al egoísmo y a las visiones miopes. Los miopes son los que a distancia ven mal, no ven. Nosotros tenemos que inventar el futuro, construirlo, hacerlo, saber hacia donde vamos. Y vamos hacia una sociedad cooperativista más comunitaria, ¿todavía más cooperativista? Si, más y mejor cooperativismo. Lo digo aunque a alguien le salga un taco como ¡Joder!

Y a quienes denigran la cooperativa les digo que no miren para atrás, que las soluciones no están en el pasado, ni en la añoranza; están en el futuro. Y dejémonos de lamentos.

Terminaría muy a gusto este escrito con la primera página de «La vida de D. Quijote y Sancho», de D. Miguel de Unamuno, que es un canto al idealismo:

# ¡ FELIZ AÑO 1984 !

# DESDE LAS COOPERATIVAS DE LEA - ARTIBAI



## IKUSI ETA IKASI

Aurreko GUREAN aitatu zan LURGINTZA'ko talde batek Dinamarka'raño egindako ibillaldia. Oraingoan be ibillaldi orren barri emotera goiaz, an ibilli zan batek jasotakoak argituaz.

### KOLDING'EN IKUSI TA IKASITAKOAK

Erri orretan zai zegon BOVISELECT'eko arduraduna (BOVISELECT ori ganau kontuan egiten dabon Koperatiba moduko bat da).

Hotelean maletak itxi eta presaka apaltzera. Kaperik etziguten eman, berandu zalako. Amaiketan altxa giñan jan gelatik. Inguruko tabernetan be ez genduan kaperik aurkitu. Kaleko nagusi, geu bakarrik. Olakorik!

Emen egunezko bizimodua egiten du jendeak. Goizeko 7'retan irikitzen ditue dendak eta arratsaldeko 5,30'tan itxi. Euskalerrian aña gau-txori ez da izango! Orañ, udaran, ez du bereala illuntzen. Abenduan, berriz, goizeko 9'tan eguna zabaltzen omen du ta arratsaldeko 3,30'tan illundu.

San Pedro egunean abiatu giñan kortak ta gañerakoak ikustera.

Lenengo Boviselect etxeak esnea nola analisatzen dun, ikusi genduan.

Gero iltoki edo mataderi baten izan giñan. Gañeko jantzi eta gorro bana jantzi erazo zizkiguten aurrena. Aiek garbitasuna eta aurrerapenak!

Astean 600 bat bei botatzen, ilten, ditue eta 1.600 bat zekor eta gañontzekoak. Geiena, amarretik zortzi, atzerrira, kanpora, bialtzen ditue

Izan be, ango industria aragia da.

Dinamarkak 5 milloie ta erdi bizi lagun ditu eta IRU MILLOE bei.

Alemanak baño goragoko bizi-mailla omen daukate. Bada zerbait!

### GANAU ZELAN GOBERNAU?

Ikullu zoragarriak eta esne-bei ederrik ikusi gen-

duen. Euskalduna aña buru-auste gabe mantentzen ditue.

Egun guztian larran (udaran, jakifña) baña ondo gobernatutako larretan.

Pentsu ganbelan emon ala zelaiak ongarritu, probetxu bardiñekoa omen da. Baña azkenengo au askoz be merkeagoa.

Batenaz beste 52 bei daukaz baserritar bakoitxak eta 61 ektarea lur.

Jaiotzen diran bigai guztiak aurrerako izten ditue.

Zezen onaren aziakin umatu ta aurrera!

Amerikano zezena eta bertako beiazen kruzetik sortu omen zaizkie onderenik onenak

### ZELANGO BEIAK?

Urtean 12.000 litro esne ematen dituan beia be erakutsi ziguten. Baña ango bitartea 6 millatik 7 millara dago. Gipuzkoan, berriz 2.500'enekoa dago. Badago alde!

Ango bei, bigai eta zezenak beren kartilla daukate, ama, aita eta aurrekoak zein zituan eta zenbat esne ematen zuten ta gañerakoak jartzen ditula.

Orretara badakite bigaiak zenbat esne emango dun lenengo umaldian, eta bigarrenea eta abar.

Bei bat edo bigai erostekoak, ganaduari berari baño geiago daukan kartilleari erreparatzen zaio.

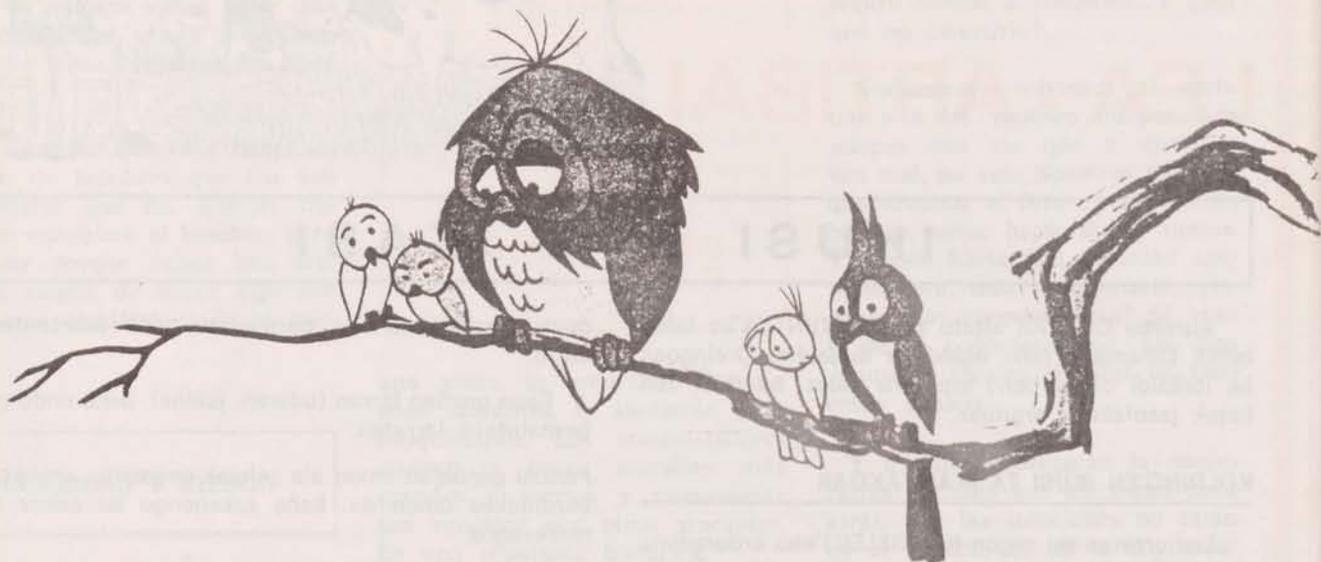
### GANAU GARBIKETE A ETA AZIKETA

Orain 50 urte asi zan saneamentu edo kanpaña egiten. Emen, barriz, orain gabilta ezetz eta baietz.

Europa'ko naziorik aurreratuenean onela jokatu ba'da, ez dago arrazoirik orren kontra itz egiteko.

Azkenengo 40 urteetan beterinarioak azia jarrita ernaritzen dituzte beiak. Beraz orretan be oso atzetik goiaz.

Urrengokoak azalduko dira ango baserritarren bizimodu eta irabaziak.



La ilustración y el racionalismo socavaron los pilares del dogmatismo y la rutina de siglos. Abiertas las compuertas de la imaginación se inicia la aventura humana **hacia la conquista**, del **saber**, a la búsqueda de la ciencia absoluta que superara o hiciera inútil la referencia del ser superior y trascendente.

Vana o no la pretensión, los humanos se esfuerzan en hacerse con las riendas del **SABER**, que por extraña casualidad **se identifica con el PODER**. Tras él, se vuelca la humanidad enegada, maniática, obesa, y no es para menos, ya que el **saber** es hoy la escalera de acceso directo **hacia el poder**.

Los países todos, sin distinción ideológica, aspiran al dominio de las fuentes del saber y al control de los medios materiales, para gozar del «diferencial de poder». Secular aspiración humana, repetitiva imagen la del hombre en lucha por el poder. Antaño hurtaba el terreno al enemigo, hoy controla las redes de la economía y de la información. Nuevas artes para hacer lo mismo. Se le conoce por «colonización tecnológica».

Es la manera sutil, narcótica de implantar el dominio, que tiempos atrás necesitaba de la conquista física, la material para hacerla sentir en la mesa de la negociación. Hoy no se necesita nada de eso, salvo las grandes potencias, que se han erigido en guardianes de lo suyo con el pretexto de defender al otro.

Unos dicen defender la libertad democrática, los otros la libertad de los pueblos. Los dos armados hasta los dientes. Menuda la que nos espera.

Es problema de escala. Cada cual lo ejercita en su parcela. Nadie renuncia a lo que tienen. Estamos condenados a utilizar con astucia lo nuestro, a pesar de que suene a herético.

No hay que engañarse, con más o menos disimulo lo aplicamos sin rubor. Claro que la cultura y las costumbres decoran el escenario, añaden colorante ético, pero las esencialidades permanecen, en buena parte animadas por las leyes económicas, que pregonan a voz en grito la bondad del sistema que entrona la «novedad» como distintivo vital.

Y en pos de la primacía de lo «novedoso» estamos todos, pues, discusiones aparte, es la base de los negocios, el sustento de los trabajadores y el bienestar material de los pueblos que toman en serio su futuro.

Por encima de las ideologías, de los intereses de clase como tal, están los intereses concretos, los sustentos específicos de los pueblos, y éstos se sobreponen a cualquier ideología y doctrina, en términos tales, que si viviera Carlos Marx se esfumaría del susto, en viendo el desaguado real de sus teorías en contacto con la arenisca de la Sociedad.

Lo cierto es que estamos, queramos o no, metidos de bruces en la batalla por el nuevo poder, el **del saber**. Es la llave del poder, el hilo conductor de la organización económica, empresarial que **intente trascender al hoy**.

### LA ESPIRAL DEL SABER

El saber se expande en términos que los matemáticos lo intitulan de exponencial. En lenguaje pedestre, es enorme. Y lo es precisamente porque su desarrollo y **crecimiento intervienen las ideas, los laboratorios y la organización**. No necesita, al menos para los pueblos pequeños, entramados guerreros, estructuras logísticas pesadas. Pero, eso sí, requiere algo irremplazable: **La toma de conciencia de su interés estratégico**. Los pueblos que lo ignoran pierden la baza. Podemos estar bañados de retórica y vacíos de olfato pragmático, de sentido histórico, de listura práctica en suma. Y, en esa toma de conciencia juegan tantas cosas, que no es propio de este articulista, ni lo sabe, intimar con el código que dé explicación de los comportamientos. Porque unos pueblos se mueven con comodidad, se vuelcan con naturalidad en la **conquista del nuevo poder**, y porque otros se duermen sin coger nota de las nuevas coordinadas históricas.

Soterrado, larvado en el subsuelo, habrá influjos culturales, esquemas religiosos y un etc. largo de porqués, mas la virtud está en adaptarse y no en contemplar el pasado.

**Los hechos, los números son irrefutables, contundentes; dibujan la evolución de los pueblos. Y, de momento, se profetiza que los pueblos del tercer mundo retrocederán a pesar de que en teoría, la ciencia debería de servir de riego, de ayuda a los pobres. Y, sin embargo, no sucederá así.**

En términos relativos, el «gap» se acrecentará, se distanciará, lo que pone a remojo, en sarcástica paradoja, la cacareada abundancia derivada del progreso. De momento, y por muchos años, persistirá la difícil andadura de muchos pueblos acribillados por sus creencias y manipulados por los que han captado y a tiempo el **valor del saber**.

**Don José María Arizmendiarieta vio con lucidez el nuevo curso del poder. Empapeló los pasillos de la Escuela Profesional, y son años, PARA DEMOCRATIZAR EL PODER, DEMOCRATIZAR EL SABER, y EL SABER ES PODER.**

A pesar de que D. José M.<sup>a</sup> lo veía con clarividencia, el camino hasta llegar a encarnar el mensaje fue bien largo. Los más cercanos, el relator incluído, hicieron oídos sordos a la insistencia de este hombre y se explica. **La ignorancia puede con todo.**

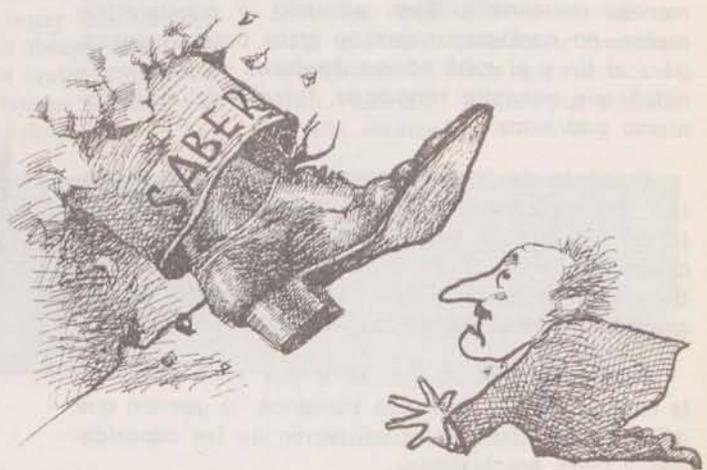
Cegados por lo corto, aupados por el éxito, dejamos solo a D. José María. Pero éste tenía su coartada. Montó una célula de investigación con unos cuantos profesores de la Escuela. Puso en acción su «par de arranque».

Nunca cedía en lo estratégico, en lo esencial, y así nació IKERLAN. Lo que parecía un despropósito hoy es vital, neurálgico. Su técnica operativa era de lo más elemental. Predicar de entrada, esperar pacientemente. Cuando se convencía de la inutilidad de las prédicas actuaba con los hechos y jugaba con el tiempo. Pensaba, se enterarán. Y se enteraron.

### FORZADOS AL CAMBIO

El acceso generalizado al saber es la única vía para hacer del **saber sistema de vida y de producción**. Los que nacimos en otra época tenemos, lógicamente, taponados los alveolos neuronales y limitadas las posibilidades de adecuación. Con todo, la forma de hacer evolucionar, deslizar a los **cansados de la ruta, por los senderos de un trabajo menos agresivo, más aportador y gratificante es todo un reto.**

Estamos en la encrucijada del cambio, en la lucha titánica por asimilar lo nuevo, arrumbando el



# EL FUTURO QUE VIENE (II)

## EL SABER ES PODER

pasado. En esta lucha los impuestos en nuevos conocimientos barren a los que trabajan y viven de los conocimientos del pasado. **Desigual pelea, en la que el vencedor se sabe a priori. Dolorosa apuesta con perdedor marcado.**

Y, sin embargo, cuando se apela a la racionalidad, se anota: **Es necesario el cambio. Cuando uno es el tocado, se mira en el espejo del alma, mana sangre, suda angustia, tiembla ante el cambio.**

**En la sociedad competitiva no hay hueco para los años, para las canas. Hay urgencia para rendir. La maquinaria humana está más que nunca sometida al desgaste impenitente de la velocidad innovadora. Lo que ayer era nuevo, hoy es viejo. Los estudios reglados, que era capital por vida, hoy es nada; en cuanto se descuida uno está en las cavernas.**

La prisa anega la vida toda, y el trabajo está más que nunca sometido al cambio de los modos organizativos. El ejemplo de los «descolgados» de ayer, es todo un síntoma, para los «marginados del mañana», si no se toman medidas sistemáticas de formación permanente de enganche sistemático, con los conocimientos de cada día.

Las Cooperativas nacieron con el añadido de social, con distintivo diferencial de otras sociedades, que las llamamos capitalistas con cierto toque ácido. Pero si hiciera un «balance sentimental» quizá nos sorprendería el amargor reprimido en estos momentos de cambio. Bien valorado, y comparativamente, no será mayor que en otras organizaciones, pero al fin y al cabo somos deudores de una comunidad que necesita renovarse, integrando el humanismo pedestre.

Quizá lo de humanismo pedestre, suene a baladí, a poco elevado, y, sin embargo, cuando se palpa en los pliegos íntimos de la persona se siente crispación, rechazo de un sistema, que está lejos de encontrar el equilibrio entre **acomodo de los gastados e irrupción de los nuevos.**

Fallan las previsiones, el ir por adelantado, en la Gestión de los Recursos Humanos, la gestión que debe de garantizar la actualización de las capacidades a cada era histórica.

Pero hay más. Además de las técnicas que son siempre medios, nos falla lo más pedestre y elemental: las formas relacionales, la afectividad a tiempo. Somos unos auténticos maderos.

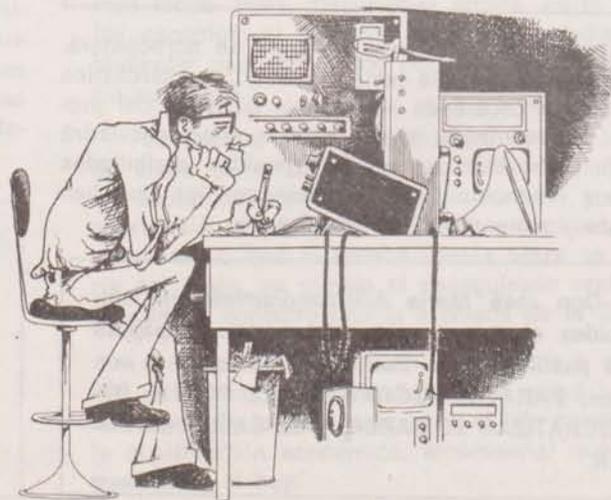
Espoleados por la eficiencia, olvidamos al único material noble digno de atención: **El hombre, y en especial el que va en declive.**

Hay que prestar atención. La huida hacia la calle, el agarrarse como a un clavo ardiendo a la jubilación es síntoma alarmante. Se oyen cosas, como: Si se pudiera dar marcha atrás y empezar de nuevo... «No hay moviola existencial», el pasado es irrepitible, las sombras del recuerdo se disipan alocadas...

Y sin embargo, tenemos a mano posibilidades de hacer mejor las cosas, **de lubricar el cambio,** con estilo, con cariño hacia los demás. Que hoy es para mí, mañana será para ti.

D. José María apelaba a la filosofía pedestre: no tanto es escalar por las nubes ideológicas, sino vivir en solidario, y esto tiene nombres propios en cada circunstancia. Descubrirlos, aplicarlos, es función de las comunidades maduras.

**La vida sigue, los cambios amenazan a velocidad creciente; la gracia está en incorporar el cambio con sentido previsional de adelantados para endulzar en lo posible las incertidumbres que amenazan EL FUTURO QUE VIENE.**



# A.E.D.

## “Arrasate Euskaldun dezagun” martxan

Aurrikusi bezala, Azaroaren 29an, Udaletxeko Pleno-Aretoa gainezka zelarik, A.E.D.ren Eraikuntz-Batzarra egin zen. Benetan azpimarkagarria arrasatearren erantzuna: eguneko lanaren ondoren, beste ospakizun eta zeregin asko izan arren eta «militantismoa» modan ez dagoen garaiotan, pozgarria eta eskergarria 350-400 herritarrek batzar-dei honi emandako erantzuna; azpimarkagarria baita ere, adin, lanbide eta itxaropentsuena dena, «kolore» ezberdinetako arrasatearrak elkartu izana.

Mahaiburua agur eta ongietsoriaren ondoren, orain arteko urratsen historia zehatza egin zen, ondoren Elkartearen helburu eta asmoak azaltzeko. Puntu honetan garbi utzi zen Herrian hizkuntz-normalizazioa lortzeko maila guztietan zegoela egin beharra lana: Batetik, Udalarik zenbait neurri har ditzan proposatuz (Euskararen Udal Batzordea, Euskararen Gabinete Teknikoa, azterketa soziolinguistikoa, etab.), eta bestetik, Herria mobilizatuz, gizarte-kontzientziazioan sakonduz, eta honetarako, zer hobe Elkarte ireki batetan guztiok bildu eta ilusioz lan efikaz bati ekitea baino?

Eta biltoki egokia litzatekeela koan «euskaltxokoa», beronen proiektua azaldu zen zehazkiago; eta «ghetto» bihurtuko den beldurrik ez dezala inork izan, «kalea» euskalduntzeko tranpolin eta saltagailu bezala erabili nahi baita.

**BERREUSKALDUNTZEA** delarik Elkarte honen helburu nagusia, problema honen inguruan diharduten erakunde **guzti-guztiekien** aritu nahi dugu elkar-lanean, eta ildo beretik, ezkereskuin eta erdiko arrasatear guztiekin. Beraz, Elkarte honetan sartzeko nahitaezko baldintza —eta baldintza bakarra— euskara

maila minimo baten jabe izatea da, ahozko nahiz idatzizko adierazpen guztiak euskara hutsez egiteko, eta honela ez da inor diskriminatzen, edozeinek lor bait dezake maila minimo hori, nahi izanez gero.

Bestalde, hileroko kuota 200 pzta. finkatu zen, nolabaiteko ahalmen eta independentzia ekonomikoak lortzen has gaitezen.

**Ondoren, Elkarte finkatu arteko lehen hilabeteotarako behin-behineko Zuzendaritza Batzorde bat proposatu zen, honako hauek osatua: Lehendakari, Txomin Otamendi; Lehendakariorde: Patxi Goikolea; Idazkari: Rufina Olasagasti; Diruzain: Xabier Olaberria, eta mahaikide, orain arte lanean ari izandakoak eta etorri nahi duen guztia.**

Eta Patxi Goikolearen lau bertso ederrez eman zitzaion bukaera ederra batzarreari, irteeran bazkide-txartelak banatu zirelarik.

Eraikuntz Batzar hau behar-beharrezkoa zen, izena lortu eta indarra adierazteko, eta espero zitekeen baino neurri handiagoan lortu zen satisfakzioa dugu. Ziur gaude gainera, «mobilizazio» eta elkartasun-azalpen horrek bihotz epelak bertuko zituela eta laster ikusiko fruiturik. Baina 29koa abiapuntua besterik ez da izan; eta orain, indarberriz eta animaturik lanean jarraitu behar. Lehenik, bazkide-kopuru on bat



Elkartearen Estatutu Sozialen irakurketa eta onarpena ere egin zen, berauek edozein «Atsedan Kultur Elkarte»renak bezalakoak izanik, zenbait aldaketatxo salbu. Ondoren, egunotan, dagokion gobernu-erakundeari bidaliko zaizkio, legezta-pena lortzeko.

lortzeko: saia gaitezen guztiok honetan garrantzitsua baita (txartelak Hire, Gorabehera eta Naroki liburudendetan har eta utz daitezke). Baita Udalarik planteiatutik dizkion zenbait eskari beterik ikusteko (hizkuntz-tekniko batzuren kontratazioa, azterketa soziolinguistikoa, «Euskaltxoko»rako lokalak, etab.). Dirua ere dagoen tokitik ateratzen saiatu beharko. Eta zeregin garrantzitsuena, bazkideen lana bidertzea, ekintzak antolatzen hasteko. Astelehenero biltzen gara arratsaldeko 7,30etan Udaletxean. Ateak zabalik dituzue!

**ARRASATEN EUSKARAREN EGOERA LARRIA ETA KEZKAGARRIA BADA ERE, 29ko «manifestazioa» IKUSIZ, ETSIPENIK TRISTEENAN EZ JAUSTEKO ARRAZOIRIK ERE AGERI ZAIGU.**

**EKIN ETA JARRAI DEZAGUN!**

A.E.D.

# Alimentación y Actividad Laboral



Dr. CARLOS BELTRAN DE GUEVARA  
Ulgor S. Coop.  
Servicio Médico de Trabajo

## SARRERA

Gure bizitzan, edozein ikuspuntutatik, bai fisiologikoki bai gizaharremanetatik begiratu, gauza garrantzitsuenetako bat elikadura dugu. Adibidez, gure inguruko gertaera nagusienak janari on batez ospatu izan ditugu.

Euskadin, han-hemenka, egunero sortzen diren Elkar-teen lehenengo helburua gastronomía litzateke, eta geroago agertzen dira bigarren mailako helburuak: jolasak, Kultura, e. a.

Hemen, bakarrik lanarekin elikadurak duen zerikusiaz kontseilu batzuk emango dizkizuet.

Otorduen banaketaz hasiko natzaizue.



## Distribución de las comidas



## DESAYUNO

Parte importantísima de nuestra dieta, actualmente casi desaparecida en el hombre industrial debido principalmente a las prisas al levantarse para llegar al trabajo, agravado esto por las pocas horas de sueño en parte por ver hasta altas horas la T.V., el pluriempleo, descansar hasta el último minuto, distancias mayores a los lugares de trabajo, etc...

Se considera que el 69 % de los trabajadores mayores de 18 años toman café o café con leche y pocas veces pan; y sólo el 3 % toma huevos, fruta u otros alimentos.

Por contra, muchas veces se consumen productos alcohólicos en ayunas (carajillos, coñac) de inutilidad energética por ser calorías vacías, además de sus consecuencias patológicas, sobre todo el etilismo al consumirlo de forma crónica.

## ALMUERZO (HAMARRETAKO)

Tiene su importancia pues sirve como pausa en la atención o el esfuerzo continuado y actúa como recuperación de la fatiga física y psíquica. En nuestra sociedad cubre la insuficiencia nutritiva del desayuno y deberá de servir para comer menos cantidad (no calidad) al mediodía.

Pero en el almuerzo se producen una serie de errores: Desde el punto de vista nutritivo es demasiado abundante y la cantidad de pan y grasas consumidas desequilibran el porcentaje que corresponde a cada tipo de alimento; es decir se come mucho derivado de cerdo (jamón, tocino...) y de huevo, y casi siempre (otra vez) van acompañados de vino el cual produce alteraciones digestivas, y hace que la absorción digestiva disminuya.

Si a esto añadimos que corrientemente se come en los mismos lugares de trabajo, incluso trabajando, se comprenderá que no es nada recomendable la actual forma de almorzar. Todo esto se agravaría si en esas zonas de trabajo existiesen productos tóxicos.

## COMIDA

La concepción que actualmente tiene es un error mayúsculo, y esto por varias causas. Por un lado dedicamos a la comida poco tiempo, 1 hora o menos, incluyendo en este tiempo el desplazamiento y a veces la resolución de nuestros problemas personales. Además comemos lo que nos gusta, como es obvio, pero en cantidades realmente exageradas, que sobrepasan el 50% de las calorías totales diarias; compuesta sobre todo a base de salsas, legumbres, patatas, que proporcionan la sensación de hinchazón y abotorgamiento.

En consecuencia, en vez de comer hortalizas y frutas comemos productos de difícil digestión: grasas..., ayudado esto por la imperiosa necesidad de la taquigrafía (rapidez, al comer rápidamente por la premura del tiempo) y por el consumo de alcohol (otra vez) antes (txikiteo si hay tiempo), durante y después de la comida (café completo). Por lo tanto, se generará un disconfort después de comer que hará que la realización del trabajo sea más lenta y haya disminución de los reflejos, con lo que aumentará el número de accidentes de trabajo.

La O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) aconseja que por lo menos haya 40 ó 50 minutos dedicados a la comida.

Por otra parte los comedores de empresa tienen un doble sentido: por un lado, los trabajadores pueden dedicar ese tiempo aconsejado a la comida y por otro lado los costes económicos de la misma son pequeños, aunque a veces no coincidan con los gustos personales; pero sobre colores no hay nada escrito.

## MERIENDA

Su práctica es costumbre en la edad infantil y escolar; algunas veces lo toman en casa los adultos, pero sobre todo lo utilizan los trabajadores del relevo de tarde. En general se cometen los mismos errores que en el almuerzo (pan, grasas, alcohol..., etc.).

## CENA

Clásicamente la reunión de la familia se producía en la comida del mediodía, pero en la actual sociedad y debido principalmente a los horarios de trabajo, este papel de aglutinador familiar lo capitaliza la cena.

Esta definición no es tan exacta porque debido al cansancio, la T.V., pocas veces confluyen ante la mesa todos los miembros de la familia.

Por otro lado sólo se utilizan para el consumo alimentos fáciles de preparar aunque de gran poder calórico como huevos, conservas, embutidos..., con los efectos que ello acarrea.

Por suerte, cada vez se va generalizando la buena costumbre de consumir en la cena hortalizas, leche, fruta, queso, etc.

## CONSECUENCIAS

Debido principalmente a las prisas del mediodía, aparecen molestias digestivas, que se agravarán por el stress, el alcohol y los productos estimulantes como el alcohol.

Por otro lado y debido a las dietas tan desequilibradas que utilizamos, la obesidad va en aumento, sobre todo si no practicamos ningún deporte, ya que el aporte calórico hoy en día es superior a lo que sería de desear. Así, el consumo de carne ha aumen-



tado, mientras que el consumo de patatas, legumbres y hortalizas ha disminuido.

En cambio el consumo de alcohol (otra vez) ha aumentado, sobre todo entre comidas.

Lo ideal sería que en las comidas no se consumiese ningún tipo de líquido, sea alcohólico o no; puesto que lo único que conseguimos es hacer más difícil la digestión de los alimentos al disolver con los líquidos que bebemos los elementos segregados por el organismo para la buena asimilación de los alimentos y de esta forma al beber disminuimos su digestibilidad.

Además, el alcohol, como ya hemos dicho, es una recarga calórica innecesaria y su consumo crónico mina la salud y favorece la aparición de enfermedades. Con esto se quiere decir que lo mejor es no tomar ninguna bebida con la comida, puesto que el componente mayor de las comidas es el agua, pero como mal menor se pueden tomar bebidas como agua, batidos, refrescos, zumos...

El café es una bebida estimulante por la cafeína que contiene y por lo tanto no ha de sobrepasar los 400 mgrs. de cafeína, es decir, 80 grs. de café en grano que es el equivalente a 4 tazas de café al día.

## CONCLUSIONES

No existe una dieta específica para cada tipo de trabajo pero sí una serie de recomendaciones, algunas ya comentadas, para poder adecuar la alimentación a la actividad laboral:

- Así, los **hidratos de carbono**, han de ser del orden de 400-500 grs. pues son agradables y su absorción es fácil. Pero si se come mucho pueden producirse fermentaciones y flatulencias desagradables.
- **Proteínas**, del orden de 75 a 100 grs., siendo el mínimo necesario.
- **Grasas**, de 80 a 125 grs. en forma de aceites vegetales y mantequilla fresca (tiene además Vit. A y D).
- **Agua**, cuyo consumo ya lo hemos comentado.

Esto es lo recomendable a nivel general, sin tener en cuenta el sexo, edad, y la actividad muscular. Si en un hombre normal el número de calorías a tomar al día son 3.400 (en la mujer 2.800) y siendo la actividad laboral considerado como mediano; en el caso que éste sea intensivo, serán necesarias 4.000 calorías y si el esfuerzo fuese extraordinario se llegaría a las 8.000.

En la mujer embarazada el incremento sería un poco más que en condiciones normales.

También el número de calorías necesarias aumentará o disminuirá un 5% según aumente o disminuya en 10° la temperatura ambiente.

Es difícil precisar el aumento en el consumo de calorías en relación con el peso a manipular, pero se puede decir que por cada 10 kgrs. de aumento de peso en el trabajo las necesidades calóricas aumentan en 350 calorías.

Volviendo de nuevo al alcohol, las bebidas alcohólicas no compensan la deshidratación por su importante acción diurética, pues el agua que aportan es eliminada en gran parte por el riñón, sin llegar a los tejidos ni ser utilizada en la sudoración.

Además el valor calórico por gramo de alcohol es de 7 calorías y puede cubrir hasta el 50% de las necesidades energéticas del metabolismo basal, pero no las de la actividad muscular laboral; de ahí que el alcohol pueda considerarse como «alimento» (un txikito son 6,5 grs. de alcohol, un litro de vino 100 grs., una copa de coñac 11 grs.) pero como norma general no han de absorberse más de 70 grs. de alcohol día en una persona de 70 kgs. de peso; de ahí en adelante producirá efectos tóxicos. (Hagamos números...).

Por último, se aconseja el fraccionamiento de las ingestas en el medio laboral, por un lado porque el esfuerzo muscular acelera la evacuación gástrica y la sensación de hambre desaparece antes y porque las pausas cada tres horas hacen que desaparezca la fatiga, máxime si se trabaja en ambientes de calor donde la pérdida de agua es importante y ya hemos comentado que la mayoría del agua necesaria va incorporada en los alimentos.



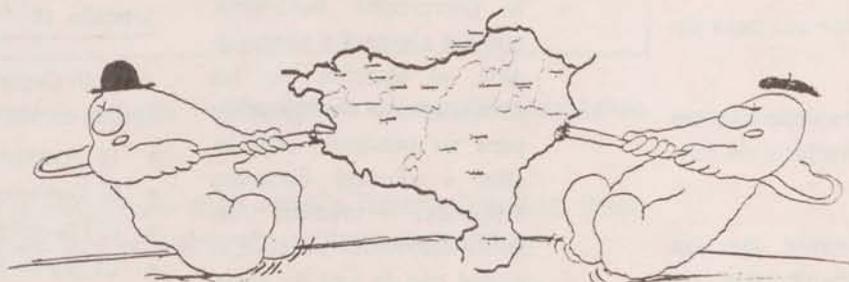
Servicio Médico de Trabajo



# HEZIBIDE ELKARTEA

LIGA DE EDUCACION Y CULTURA

## INFORME SOBRE EL POSIBLE DESARROLLO DE LA LEY DE IKASTOLAS



- a) LEY 15/1983 POR LA QUE SE CREA «EUSKAL IKASTOLEN ERAKUNDEA - INSTITUTO VASCO DE IKASTOLAS» Y SE APRUEBA EL ESTATUTO JURIDICO DE IKASTOLAS.

### ARTICULOS FUNDAMENTALES:

#### Artículo 1

Se crea «Euskal Ikastolen Erakundea-Instituto Vasco de Ikastolas»

como Entidad de Derecho Público, con personalidad jurídica propia e independiente de la Administración de la Comunidad Autónoma, que actuará con plena capacidad para el cumplimiento de sus fines y esta-

rará adscrito como Organismo Autónomo de carácter administrativo al Departamento de Educación y Cultura.

La creación de este Organismo Autónomo se considerará como un paso transitorio hacia la consolidación de la Escuela Pública Vasca, regulada por las Instituciones de la Comunidad Autónoma y con Cuerpos de funcionarios docentes propios de ésta.

«Euskal Ikastolen Erakundea-Instituto Vasco de Ikastolas» sortarazten da Herrilege alorreko Erakunde gisa eta berenezko eta Autonomia-Elkarteko Arduralaritzarenaz besteko Legenortasunaren jabe, bere helburuak betetzeko gaitasun osoz ihardun, eta Hezkuntza eta Kultura Sailari arduralaritzako Ihardutze-Erakunde Burujabe gisa eratxikita egongo da.

Ihardutze-Erakunde hau sortarazte, Autonomia-Elkarteko Erakundeek emandako araupeko izan eta bertako irakaskuntzako berenezko herrilari-Sailek izango dituzten Euskal Herri-Eskola indarrean jartzeko bideango behin-behingo hurrats bat dela joko da.



## Artículo 6

1.—El Consejo Rector es el Organismo Supremo de Gobierno de E.I.K.E. y en él residen las más amplias facultades de dirección y gestión del mismo, que ejercerá conforme a las directrices emanadas del Departamento de Educación y Cultura.

2.—Estará constituido por:

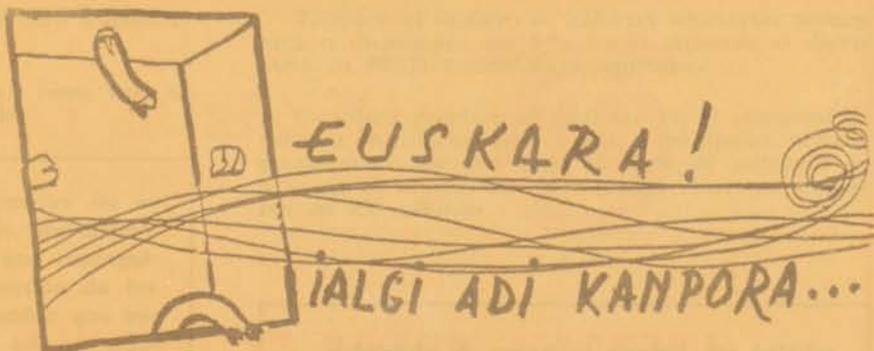
- El Presidente del E.I.K.E. — I.V.I.
- El Gerente, con voz pero sin voto.
- Los Directores dependientes de la Viceconsejería de Educación.
- Un representante de las Ikastolas dependientes de E.I.K.E. — I.V.I. por cada uno de los Territorios Históricos que serán elegidos en la forma que reglamentariamente se establezca
- Los Delegados Territoriales de Educación.
- Un representante por cada una de las Diputaciones Forales.

## Artículo 7

El Presidente nato de «Euskal Ikastolen Erakundea» será el Viceconsejero de Educación.

## Artículo 11

1.—Aquellos titulares de las Ikastolas que dispongan en propiedad de los inmuebles utilizados para la actividad docente y deseen integrarse en «Euskal Ikastolen Erakundea — Instituto Vasco de Ikastolas» deberían optar por una de las alternativas siguientes:



a) Ceder en propiedad la titularidad de dichos inmuebles a la Administración de la Comunidad Autónoma, que los afectará a continuación, al ejercicio de las competencias de Educación para su posterior adscripción a «Euskal Ikastolen Erakundea — Instituto Vasco de Ikastolas» de conformidad con la Ley de Patrimonio, vigente en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Dicha cesión deberá formalizarse en documento público; y los bienes objeto de la misma deberán estar debidamente inscritos en el Registro de la Propiedad correspondiente y libres de cargas o derechos reales a favor de terceros.

b) Ceder el uso de los mencionados inmuebles a la Administración de la Comunidad Autónoma, en las condiciones que se establezcan en el correspondiente contrato, afectándoles y adscribiéndoles, en los mismos términos establecidos en el apartado anterior.

## Artículo 12

Las Ikastolas deberán presentar, con carácter previo a su integración en E.I.K.E. — I.V.I., un acuerdo firmado por la empresa y todo el personal contratado, tanto docente co-

mo no docente, en el que conste su conformidad con dicha integración.

## Artículo 15

Serán Organos Colegiados de Gobierno, al menos, los siguientes:

- La Asamblea General.
- El Consejo de Dirección.
- El Claustro de Profesores.
- La Junta Económica.
- La Junta de Padres de Alumnos.

## DISPOSICIONES ADICIONALES

### Primera

El Gobierno remitirá al Parlamento el Proyecto de Ley de creación de los Cuerpos de Profesores de «Euskal Ikastolen Erakundea — Instituto Vasco de Ikastola» en un plazo no superior a un año a partir de la entrada en vigor de la presente Ley.

El acceso a dichos Cuerpos será por oposición, o concurso-oposición, o concurso, siendo en este último caso mérito preferente los años de servicio prestados en Ikastolas.

### Tercera

El Departamento de Educación y Cultura suscribirá con las Ikastolas privadas que lo soliciten convenios de colaboración, en la forma que reglamentariamente se establezca.

b) ESTADUKO GOBERNUAK TRIBUNAL KONSTITUZIONAL DELA-KOARI BIDALITAKO **E.I.K.E. LEGEARI KONTRA EGINDAKO ATALAK:**

Atalak: 1, 2, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 eta Erabaki gehigarriak: lehen eta bigarrena.

(Garrantzi handikoak hauek dira: Atalak 1,15 eta Lehen erabaki gehigarria).

c) **E.I.K.E. LEGEA DESARROILATZEKO FALTA DIREN GAI GARRANTZITSUENAK.**

1.—E.I.K.E.-ko Irakasle eta beste langile Sailak sortarazteko Lege-Egitas-mua.

2.—E.I.K.E. Legea desarroilatuko duen Araudia Ikastola bakoitzak dituen propietateak eman, edo ta erabiltzeko uztearen erregulazioa.

d) **IKASTOLEN EGOERAK BERDINTASUN BATETARA HELTZEKO PROZESUA.**

Honi buruz 1983-1984 ikasturtean emango diren pausoak hauek izango dira:

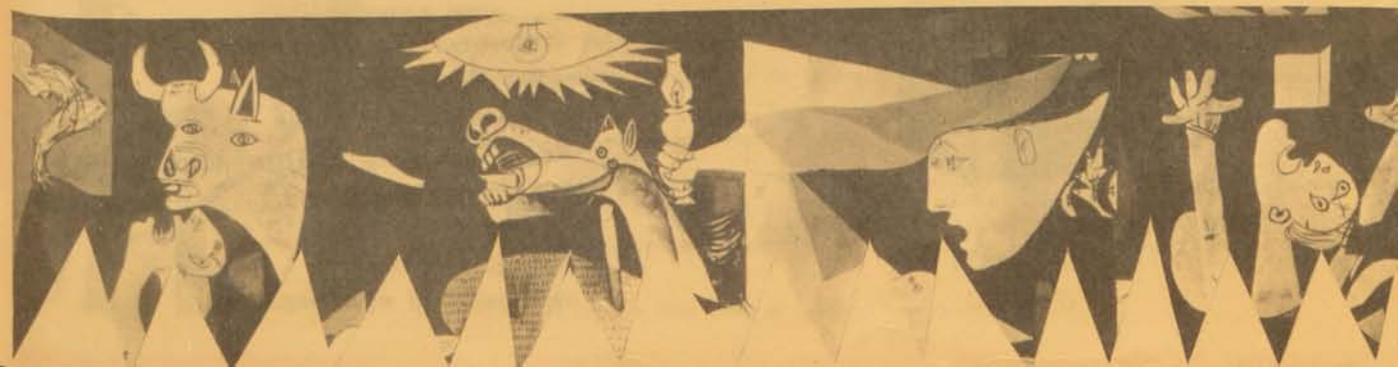
1.—Ikastola bakoitzaren organizazio eta barneko estruktura:

- Irakasle plantilla.
- Ikasleen eskol-ordutegia.
- Irakasle ordutegia.

2.—Laguntzen tratamendua:

- Eskolaurrea eta O.H.O. berdintzea.
- Kredituak finantziatzeko laguntzak.

3.—Lan-Komenioak.





**Esteban de Garibay y Zamalloa**  
1533 - 1599  
(HISTORIADOR)

Porque los superiores colocados en grandes lugares han menester muchas veces á los inferiores, dicen:

Mendiac mendia veiar ez; baya guïçonac gulçona bay.

El monte al monte no ha menester, pero si el hombre al hombre.

Porque los que poseen grandes estados tienen juntamente grandes desagaderos, dicen:

Asco vadoc, asco bearcodoc.

Si tienes mucho, mucho habrás menester.

Porque los que tratan de grandeças suyas, estando reducidos á miserias, dicen:

Içenoc andi, içanoc chipi.

Los nombres grandes, las haziendas pequeñas.

(Refranes recogidos por Garibay)

«Que en su deseo de favorecer a la villa de Mondragón, su pueblo natal, considera que el mejor servicio que puede prestarle es el de impulsar el fomento de la instrucción popular, base de la prosperidad, agente principal de la moralidad y ennoblecimiento, condición necesaria de la educación social y requisito primero de la regeneración nacional.

Y convencido de esta verdad, queriendo asociar su amor al pueblo de su naturaleza, a la idea más fecunda en bienes de toda clase, ha resuelto erigir en dicha villa una fundación de carácter particular; y llevándolo a efecto, la erige bajo la denominación de «FUNDACION VITERI» con sujeción a las siguientes bases:

PRIMERA.—El fin de esta fundación es el fomento de la instrucción popular en la villa de Mondragón, provincia de Guipúzcoa, mediante el sostenimiento de escuelas libres de primera enseñanza de ambos sexos y demás medios que la Junta de Patronos crea más conducentes a dicho fin».

(Del Testamento de Viteri)



**Pedro de Viteri y Arana**  
1833 - 1908  
(FILANTROPO)



**Juan Arana Ezpeleta "Loramendi"**  
1907 - 1933  
(POETA)

## ENADA BELTZA

Ura, bai, zala lagun zintzoa  
leio-ertzeko enadatxo!

Udaberriro bazetorkidan!  
Mingain jatorraz abesten zidan  
eresi xamur, polita.

Txo-rro-txo-txio!... egun osoan  
egoten oi zan nere leioan,  
leioan tente jarrita.

Goiztarra izanik esnatzen niñun  
pipir alaiez oraindik ilun!...  
Ta irabioka  
jolas-txioka  
nere gain beti egunik-egun.

## DERECHOS HUMANOS: Un Centenario casi olvidado

**FRANCISCO DE VITORIA**, el padre del Derecho de Gentes, nació en 1483, algunos dicen que en Vitoria y otros que en Burgos, de padres alaveses. Eso es muy poco importante; nosotros lo consideramos vitoriano, de Gasteiz, y que los historiadores peleen, que para eso están.

Y este señor, fraile dominico por más señas, ¿es importante? Pues sí. Muy importante. Hizo casi tambalear el imperio Español en América con sus Relecciones «De Indiis».

El emperador Carlos V tuvo sus dudas sobre la legitimidad de la conquista de América por las lecciones de Vitoria. Claro que había otros frailes, que a base de agua bautismal y cristianización, es decir, diciendo la barbaridad de que era mejor que un indio muriera bautizado que no que viviera sin bautizarse; a mandoble limpio los bautizaron a todos. Me he leído toda la correspondencia de Fray Bartolomé de Las Casas y toda la controversia con Sepúlveda y celebramos un seminario sobre ese asunto en el «Centro Gumilla» de Caracas y les puedo decir que es de horror la masacre que se hizo en el Caribe con los indios.

Al final y, para quien le quiso entender, Vitoria dijo que los Españoles tenían derecho a «pasearse» por América, pero que América era de los Indios.

Hay una idea que guía a Vitoria, su norte: «Que todas las personas se sientan defendidas y amparadas en este mundo». Esto es una concepción personalista del hombre y de la historia, que sin duda sabemos valorar y por la que nos sentimos agradecidos a Vitoria».

Más tarde con los Principios de nuestro fraile Dominicó, cien años después, Grocio daría fundamentación a las Instituciones de Derecho Internacional. Pero, Vitoria es el primer vigoroso formulador de los derechos humanos.

De sus lecciones nacieron las Leyes de Indias promulgadas por Felipe II cien años después de la Conquista cuando ya habían matado a todos los indios que pudieran resultar peligrosos. De hecho en América no hubo ningún levantamiento Indio que yo sepa, en la América Hispana, y todos los levantamientos partieron del Negro Andresoste o contra la Compañía Guipuzcoana por parte de algún isleño, como León y otros, pero los indios se quedaron exhaustos y lánguidos hasta el día de hoy.

Los defensores de los Indios encontrarán en el pensamiento de Francisco de Vitoria los mejores principios para suavizar el trato ignominioso que se dio a los indios sudamericanos y norteamericanos, que a esos tampoco los trataron mejor.

Las ideas y principios de Francisco de Vitoria merecen ser divulgadas con el fin de que sea de verdad defendida la dignidad de la persona humana.

Muchas veces denostamos de la Iglesia.

Se han cometido errores y pecados a lo largo de los siglos y también somos capaces de pedir perdón al mundo por nuestros pecados, pero no todos son sombras, también hay luces y bien brillantes, y una es Francisco de Vitoria cuyo centenario en 1983, ha pasado casi desapercibido.

Traemos a las páginas de T.U., la Formulación de los Derechos humanos según Francisco de Vitoria:

### Derechos humanos según Francisco de Vitoria

1. «Los hombres no nacen esclavos sino libres».
2. «Por derecho natural nadie es superior a los otros».
3. «El niño no existe por razón de otros, sino por razón de sí mismo».
4. «Es mejor renunciar al propio derecho que violentar el ajeno».
5. «Es lícito al hombre la propiedad privada, pero nadie es propietario que no deba, a veces, compartir sus cosas... y en extrema necesidad todas las cosas son comunes».
6. «Los dementes perpetuos que ni tienen, ni hay esperanza de que tengan uso de razón pueden ser dueños..., tienen derechos».
7. «Al condenado a muerte le es lícito huir, porque la libertad se equipara a la vida».
8. «Si el juez, no guardando el orden del derecho, obtuviere a fuerza de tormentos la confesión del reo, no podrá condenarlo, porque obrando así no es juez».
9. «No se puede dar muerte a una persona que no haya sido juzgada y condenada».
10. «Toda nación tiene derecho a gobernarse a sí misma y puede aceptar el régimen político que quiera, aun cuando no sea el mejor».
11. «Todo el poder del rey viene de la nación, porque ésta es libre desde el principio».
12. «El orbe entero, que en cierta manera constituye una república, tiene poder de dar leyes justas y convenientes a toda la humanidad».
13. «Ninguna guerra es justa si consta que se sostiene con mayor mal que bien y utilidad de la nación, por más títulos y razones que haya para una guerra justa».
14. «Si al súbdito le consta la injusticia de la guerra, no puede ir a ella, ni aun por mandato del príncipe».
15. «No es el hombre lobo para el hombre, sino hombre».



# GABORAK

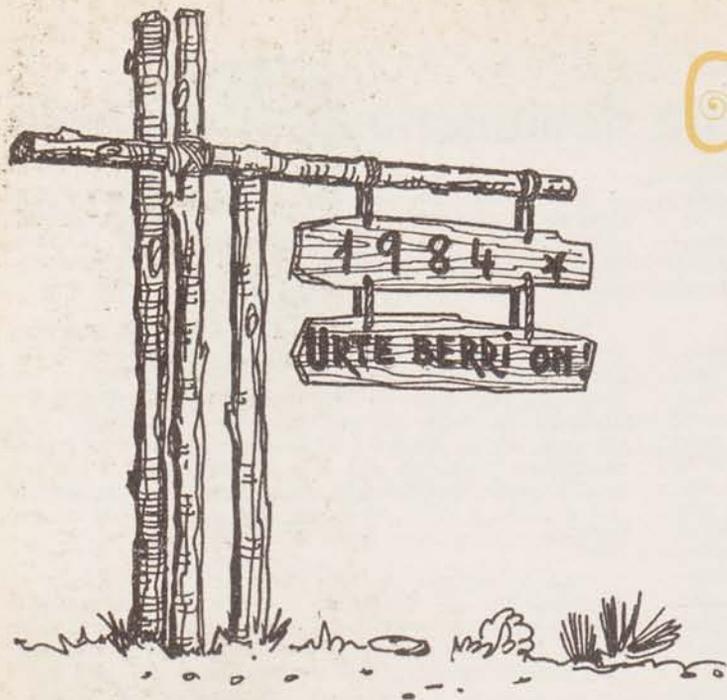
P. LETONA

Pertsona asko goseak daudela, justizia gehiago behar dela, denok gure eskubideak daukaguna... hau denau zertarako aipatu? Guk ezer ezin dugu egin, hor daude munduko handiak, haiek egin dezatela. Zenbat gehiago irabazi behar dugu datorren urtean? Aurtengo urteko lumeroak zer esaten dute? Hori bai, hor daukagu etorkizuna; beste dena kontu uts bat besterik ez da.

## GURE ETORKIZUNA

**Ekonomia eta teknika gauza garrantzitsuak dira; hori behar beharrezkoa gure enpresak aurrera egingo badute. Baina espiritu bat, gogo bat, bihotz bat ez badago, oso motz geldituko gara.**

Lana egiteko, gehiago egiteko, dirua bakarrik gutxi da. Asko batek, artaburua erakustea nahiko izango du, aurrera egiteko; guk pertsonok, zorionez, beste zertxobait beharko dugu beti. Diru soila gutxi da poztasunean eta pakean lana egiteko eta gehiagorako prest egoteko.



Jesusen jaiotza, Olentzero, zuhaitza, argia... eta beste hainbat ezauzgarri gabon inguruan ikusten ditugu, baita bizi ere.

Familiaren batzarra, ahal den neurrian, behintzat, jan eta edan, behar bada gehiegi, alaitasuna, zorionak elkarri opatzea, hau ere gabonetan egiten den ekintzetan sartzen da.

Zer esan nahi duten sinbolo hauek? Zehaztasunik emateko beste, ez naiz ni. Baina bai, gure kulturaren hain sarturik dauden gabonok direla eta, gogoeta txiki bat egitea nahi nuke.

Biziaren jaiak, argiaren, pakearen eta zorionaren jaiak dira Bizia, zoriona eta pakea; azken batean, dena bat dela ere, esan dezakegu, edo bestela bata bestearen inguru-inguruan daudela.

## GURE GIROA

Gure kooperatiben sorreran, kristau kutsu bat eta bultzakada bat ere egon zela, zer esanik ez dagoela, uste dut. Gaurtik begira jarri eta, bata bestearengandik oso urruti daudela, iduritzen bazaigu ere; kristautasunak eta kooperatibak zer ikusirik ba dute.

Mundua eta egiturak, enpresa eta

elkar har-emanak hobetzeko asmoa egin ziren kooperatibak.

Gaur, behar bada, soldata bat irabazteko bide bat, postu on bat eukitzeko toki bat, bestea baino gehiago izateko guda-landa bat gehiago, zoritxarrez askotzan bilakatu badita ere. Lehengo espiritu hura moteldu, ahuldu ez ote zaigun egin? galdetzen diot nere buruari.

Dirua, dirua, ondasuna, erosi... enpresa ondo dirua dagoenean, gaizki ez dagoenean... Garrantzi handia izango du diruak, batez ere sozial diruak, norberarenak baino gehiago. Baina...

## DIRUA ETA ONDASUNAK

«Ez pilatu lurrean ondasunik, itsak eta erdoiak jaten bait dituzte, eta lapurra zuloak egin, eta ostu egiten dituzte». «Ez zaitezte kezka biziak zer jango; edo gorputzak zer edango... Begira zeruko hegaztiei; ez dute ereiten, ez igitaitzen, ezta ganbaretan pilatzen ere; eta zuen zeruko aitak bazkatzen ditu... Eta janariaz zergatik kezkatzen zarete?».

Kristoren mezua urruti samar ote daukagun esango nuke. Janaz arduratu ez? Jantziak ere ez? Eta erretiroaz

