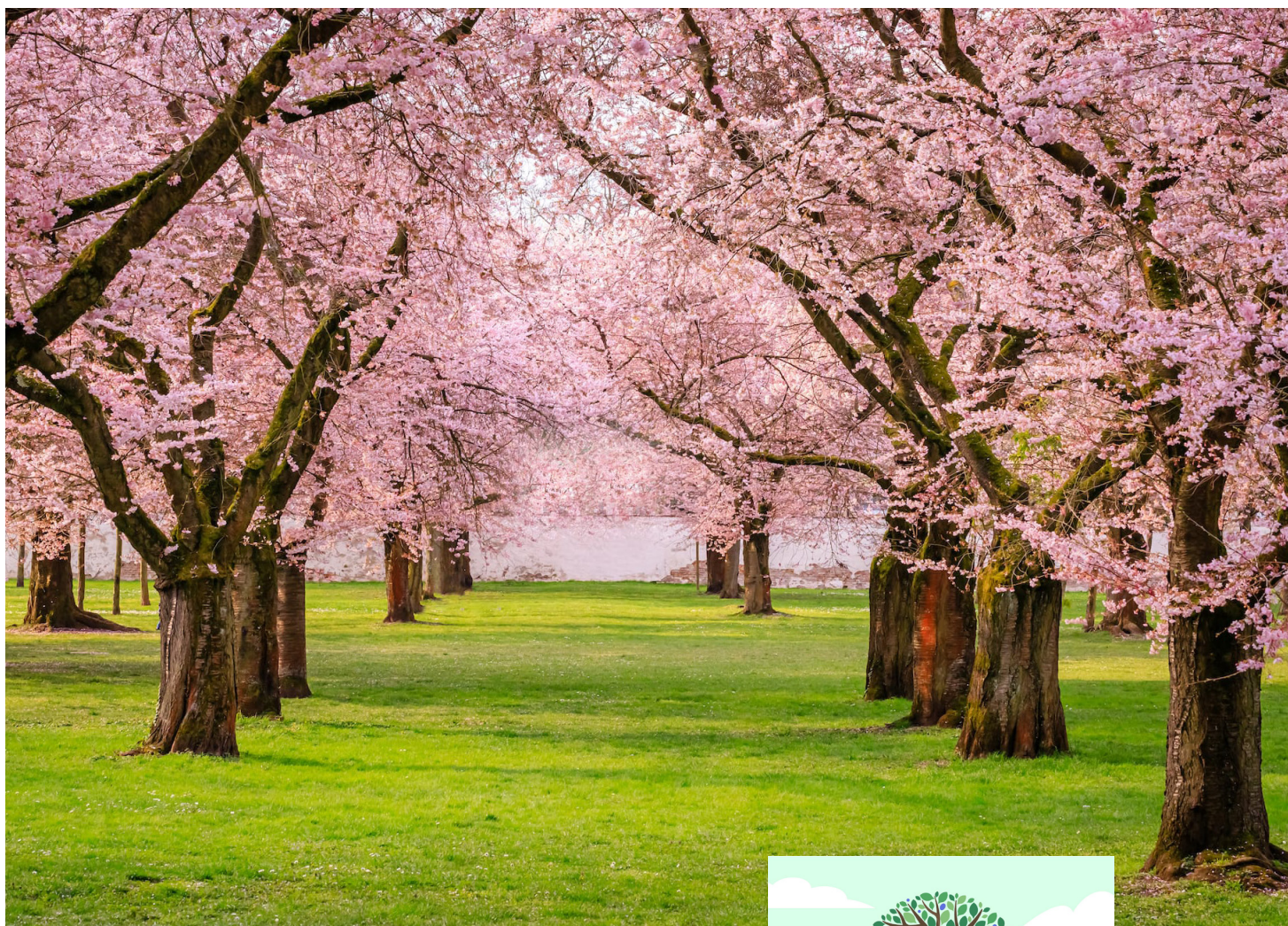


Udaberriko liliak



MUJERES PREMIOS NOBEL DE LA PAZ

Bittor Gorria

Veinte excepcionales mujeres de diferentes continentes, culturas y 3pocas han recibido el Premio Nobel de la Paz (son el 14% de las personas premiadas). Se han enfrentado a dictaduras, guerras, c3rceles, destierros, discriminaci3n, violencia... Siempre con herramientas no violentas.

Han demostrado que la Paz no es solo la ausencia de conflicto, sino la presencia de justicia, igualdad y respeto por la dignidad humana.

Desde el activismo pacifista, estas mujeres han ampliado nuestra compresi3n de lo que significa trabajar por un mundo m3s pacífico y menos injusto.

Estas mujeres no esperaron permiso para actuar. Su legado no est3 en la medalla de oro que recibieron, sino en las vidas que salvaron, las leyes que cambiaron y los 3rboles que plantaron.

La proximidad del 8 de marzo me da ocasi3n de rendirles este pequeño homenaje-recuerdo.

Destaco entre las veinte, a las siguientes:

Jane Addams (EE. UU., 1931). Por su pacifismo y sus ideas reformistas, el director del FBI del momento la calific3 como "La mujer m3s peligrosa de Am3rica".

Madre Teresa de Calcuta (India, 1979). Mas all3 de la religi3n, la Madre Teresa se convirti3 en icono humanitario del siglo XX y en un s3mbolo global de la compasi3n radical. Impuls3 el reconocimiento

de la dignidad innata en cada ser humano. Fund3 las Misioneras de la Caridad en Calcuta para atender a quienes la sociedad descartaba: personas leprosas, moribundas, hu3rfanas...

Alva Myrdal (Suecia, 1982). Es la mujer de mayor edad (80 ańos) en recibir el Nobel de la Paz.

Rigoberta Menchú (Guatemala, 1992). Fue la voz de los 500 ańos de resistencia ind3gena. En el ańo de V Centenario del, mal llamado, descubrimiento de Am3rica, el Comit3 del Nobel envi3 un mensaje potente al premiar a este l3der Maya Quich3. Sobreviviente del genocidio guatemalteco, Rigoberta llev3 el sufrimiento y la sabidur3a de los pueblos originales a la tribuna mundial.

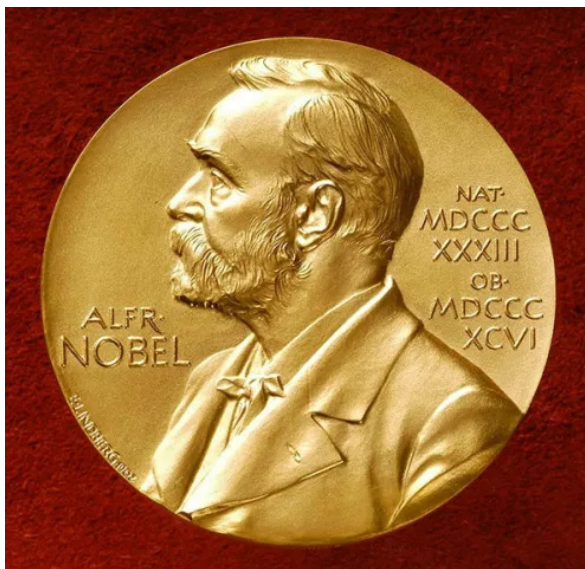
Shirin Ebadi (Ir3n, 2003) Primera mujer musulmana y primera iraní en recibir el prestigioso premio Nobel.

Wangari Maathai (Kenia, 2004) La mujer que plant3 3rboles para

sembrar la paz, fund3 el Movimiento Cintur3n Verde en Kenia. Bajo su liderazgo, las mujeres keniatas plantaron m3s de 30 millones de 3rboles. Fue la primera mujer africana en recibir el Nobel de la Paz.

Malala Yousafzai (Pakist3n, 2014) Con solo 17 ańos se convirti3 en la Nobel m3s joven de la historia del premio. Su "delito" fue querer estudiar y animar a otras nińas a hacer lo mismo. Los talibanes la tem3an m3s que a un ej3rcito. Sobrevivi3 a un talib3n fan3tico que le dispar3 en la cabeza. Se convirti3 en s3mbolo mundial del derecho a la escolarizaci3n femenina. Su fundaci3n sigue luchando para que los 130 millones de nińas sin escolarizar en el mundo puedan tener un futuro mejor.

Nadia Murad (Irak, 2018) Activista yazid3 tuvo el gran coraje de relatar las diversas atrocidades sufridas para que el mundo reconociera que la violencia sexual



usada como arma de guerra, ha de ser juzgada internacionalmente.

Narges Mohammadi (Irán, 2023), actualmente encarcelada y enferma en su país.

Y, la última, hasta ahora, en obtener el premio ha sido **María Corina Machado** (Venezuela, 2025).

Aunque el Nobel es el premio más prestigioso del mundo, han existido también otras mujeres que han cambiado el curso de la Historia. Entre ellas:

Irena Sendler. Conocida como

El Ángel del Gueto de Varsovia” arriesgó su vida a diario sacando a niños judíos del gueto en cajas de herramientas y ataúdes para salvarlos del Holocausto.

Eleanor Roosevelt. Por su decisivo impulso, fue llamada la “arquitecta de los Derechos Humanos”.

Abuelas de la Plaza de Mayo.

Este grupo de mujeres se enfrentó a la dictadura argentina transformando su dolor personal en una lucha pública y pacífica por la “Memoria, Verdad y Justicia”. La asociación recuperó a más de 130

nietos apropiados ilegalmente por los militares.

Corazón Aquino. Lideró la Revolución del Poder del Pueblo en 1986 que logró derrocar pacíficamente al dictador filipino Ferdinand Marcos. Fue nombrada “Persona del año” por la revista TIM.

Y ahora, si quieres pensar: ¿Crees que la lista de mujeres premio Nobel de la paz es justa? ¿Falta alguna, o sobra alguna?

La feminidad de Dios

Eduardo Aguirre

MAITE KANTAK.

Onaindia 2

Artzaiñak, larre bidez
ortik bait -zoaze, muiñoan zear,
nik maiteen dodan
baldin ba dakazue
aul nagola esan, miñez ta iltzear

Orixe.1

Nun zaude kuku, Maite?
Emen nuzu mingulin
Oreiñak, antzo, iota
nadukazu maitemin,
Atzetik oska nuzu
Ta Zuk neri aldegin

Gaztelu 3

Ibar- mendi gaindik
nere maiteen billa joanen
eztut lore biltzerik
basa-piztiez ez izu,
gaztelu eta muga iraganen

OTOITZA.

Oi Jaino, bere buruari erabat uko egiten irakatsi zenion Gurutzeko
Joan presbitero santuari, eta gurutzea bene-benetan maitatzen; egizu,
ura etengabe eredutzat hartuz. Irits gaitezela betiko zure aintza goatzera,
Zure Seme Jesu Kristo, gure Jaunaren bitartez. Amen

BULLYINGaren kontrako ereserkia

Luis Aranalde



Rosaliaren “La Perla” musika arrakastak eszena tokiak gainditu ditu eta ikasgeletan kokatu da mezu berri bategin: eskola-jazarpenarekin aski dela aldarrikatu nahi du.

Kanta hau “Lux” deritzon azken diskoaren barruan ageri da, non Rosalia, “terrorista emozional” batez mintzatzen den. Nonbait bikotea izandakoaren manipulazio eta gehiegikeria guztiak salatu nahi izan ditu. Beste batzuen esanetan Santa Fabiolari eskainitako omenaldi bat da, bera ere banandu egin baitzen bere lehen gizonaren tratatu txarrak jasan zituelako. Erromako legeek onartzen zuten separatzea kasu horietan.

Bals xarmagarri bat da, eta Arcos de la Fronterako (Cadiz) Lehen Hezkuntzako 5. mailako ikasleek, Lola Garramiola maistrarekin batera, erabilia izan da, letra berri bat jarriaz: bullyinga salatu nahi dute eta adiskidetasuna, errespetua eta ikaskideen arteko enpatia aldarrikatzen dituzte aldi berean.

Bideoa ikasgelan grabatu, eta Arkotel sareetan zabaldu dute; egun gutxira biral bihurtu da plataforma digital guztietan. Milioika errepertorio izan ditu. Grabaketan, hurrek gogo biziz interpretatzen dute La Perlaren bertsio jatorrizko estrofen ordez honako bertso hauek erasotzaileari jarri :

Bideoan ikusten den koreografia oso sinplea da, elkar besarkatuz amaitzen da. Hurrek mezu irmoa

“Zure tranpa zeure kondena
bihurtuko da
Berriro huts egin duzu, hondamen
latza zara
Zuk ez badakizu ere
denok gara baliotsuak, bakarrak
eta paregabeak
Zuk ez dakizu zer den
adiskidetasuna
zintzotasun ezaren monumentu
bat egingo dizue
leialtasuna eta fideltasuna
inoiz ulertuko ez duzun hizkuntza
dira”.

bidaltzen diete jazarleei: “Ez gaude prest zuen gaiztakeriak jasateko”. Beste estrofa batean honela diote: Lola irakasleak azaldu duenez, eskola jazarpenaren ondorioei buruz eta Espainiako bullyingari azken albisteen gainean klasean eztaba datu ondoren sortu zen abestiaren ideia. Geletan aztertu zuten, eskola jazarpenak eta ziberbullyingak %12, 3 inguruan eragiten zien 2025ean, aurreko urteekin

alderatuta gora eginez. WhatsApp, Instagram eta TikTok dira agertoki digital nagusiak eta adimen artifiziala ere gero eta gehiago erabiltzen da eraso horietan. Birala bihurtu izateak adierazten du musika kontzientziazio tresna eraginkorra izan daitekeela gazteentzat. Haur hauek gogorarazten dute bullyingaren aurkako defentsarik onena klasean hasten dela. Abestiaren azken esalditako batzuekin amaitu nahi dut:

“Ez dakizu zer den lagun bat gertu
izatea
galdu egingo duzu
Jada ez duzu merezi aukera bat
eskaintzea”.

Gaztetxo hauen eta Lola irakaslearen bideo honek merezi du ikustea eta entzutea. Niri aparta iruditzen zait. “Vaya perla” idatzi Googlen, eta aterako zaizue. Gaztetxoak eta Lola: bejondeizuela! Crack batzuk zarete! Zuen abestiaren salaketa hori mundu osoan zabal dadila opa dizuet.

“Aizu, so egin eta entzun esan nahi dizudan hau
Nire lagunak benetakoak dira
denok elkartuta ez dugu inoiz huts egiten.
Baina begira, ikasi dut,
zuk nitaz esaten duzunak ez zaidala batere axola.
Zerbait itsusia esango bazenit
ez nuke entzungo
perla bat zara
inor ez da fio zutaz
perla bat zara”.



EL TARDEO

El “Tardeo” está de moda en nuestra sociedad, y nosotros, no íbamos a ser menos.

Además de trabajar la orientación en la realidad -fecha, tiempo, hora...- contamos con una serie de actividades para llevar a cabo “El tardeo” en nuestro hogar diocesano:

- De lunes a viernes, Rosario comunitario (17:00h).
- Los martes, merienda comunitaria; chocolatada con bizcocho.
- Los miércoles, taller de Memoria

Para finalizar solemos disfrutar de conciertos de diferentes coros, txistularis, etc. que acuden voluntariamente a amenizar nuestro “Tardeo”.

¡Ah! Y cuanto el tiempo lo permite, paseamos en cuadrilla por el jardín.

Zatoz Gurekin “Tardeo-az” gozatzerá!

ENTRENA TU MENTE

Mari Prado

Comienzo con una pregunta. ¿Se puede mejorar la memoria? Naturalmente que sí. La memoria se puede mejorar en cualquier etapa de la vida, pero hay que tener interés, ganas de conseguirlo y ponerse manos a la obra. ¡Hay que ejercitarse! La edad no es un impedimento para mejorar.

Un ejemplo muy claro de cómo la memoria puede entrenarse; lo viví trabajando como camarera de comedor. Mi motivación y mi empeño consiguieron que el servicio exigente y dinámico del comedor se convirtiese en un auténtico entrenamiento mental que potenció mi capacidad de recordar y organizar las comandas de varias mesas al mismo tiempo, junto con las peticiones particulares de cada comensal.

Un buenísimo ejemplo de lo que digo, es recordar las peticiones de cafés de un grupo grande al mismo tiempo; cortado, con leche, descafeinado, manchado, americano, doble expreso, en vaso o en taza, leche desnatada o de soja, azúcar moreno o sacarina, sin olvidar el vaso de agua o la galletita sin trazos de frutos secos... Y asociar cada pedido a la persona que lo ha solicitado. Con los años, el entorno nos exige cada vez menos. Reducimos actividad, hacemos menos cosas y más simples, y esa falta



de actividad y de estímulos hace que perdamos el reto constante que nos impone la vida y que nos mantiene la mente activa y el cerebro ágil.

El cerebro necesita alimentarse, estimularse para mantenerse saludable. ¿Qué nos puede ayudar? Aprender un idioma, aprender a cocinar, participar en talleres de memoria, hacer crucigramas, sudokus, puzles, lectura, juegos y más juegos... Se puede seguir aprendiendo a lo largo de la

vida. El cerebro tiene la capacidad de cambiar, modificarse y adaptarse ante nuevas experiencias e incluso de regenerarse. Se calcula que el cerebro del ser humano tiene unos 86 mil millones de neuronas; por lo tanto, no se trata de añadir años a la vida, sino de dar vida a los años. ¿Te animas con un reto? Atrévete con estos Sudokus; trabajarás el razonamiento lógico, la concentración y la memoria visual.

	7		5	8	3		2	
	5	9	2			3		
3	4				6	5		7
7	9	5				6	3	2
		3	6	9	7	1		
6	8				2	7		
9	1	4	8	3	5		7	6
	3		7		1	4	9	5
5	6	7	4	2	9		1	3

	1			2				8
	5	2			3		1	9
8	6	9	5	1			3	
6		3	7	5	8	9	2	1
		7	2			5	4	
2	9	5	6		1	3		
9	3	6	1	8			7	
4	2			7	6	8		
5	7	8	4	9		1	6	3

	+	2	=	8		33	-		=	4
x							+			x
	+		=	18			34			
=				÷			=			=
30				x		=	63			44
				=		+				
3		7	-		=					39
x		+			=					÷
						12	÷	4	=	
=		=								=
27	-		=	11		7	+		=	13

3	+		=	14		5	+	10	=	
+			+			+				x
1			2	x	2	=				
=			=			=				=
	x	4	=			x		=	45	
	x					-				
						3				
						=				
3	x		=	12		6	/		=	
+			-			+			x	
17			8	+		=			5	
=			=			=			=	
	/		=			x		=	15	

2	2	5	5	5	6	7
9	9	9	11	13	16	29

4	16	3	9	4	4	20
1	5	15	3	9	2	5
4	1	11	1	15		

Z	P	Y	X	W	I	W	V	Y	O
D	Ñ	U	Q	M	Ñ	J	Y	C	D
L	S	Y	Y	Q	R	Ñ	O	A	I
P	A	Ñ	T	F	G	R	D	H	F
A	L	O	X	C	C	A	S	C	U
R	T	S	N	H	J	R	W	O	B
D	E	K	E	I	O	Y	F	R	Y
I	R	H	U	D	V	Y	B	C	U
N	O	Q	I	U	L	I	I	O	U
A	P	L	D	E	F	D	L	V	C
Y	O	A	T	S	I	U	F	O	A
P	R	N	I	A	R	Q	J	L	L
E	A	M	N	A	R	U	W	E	V
C	B	O	H	P	M	L	F	T	E
A	D	A	L	B	O	D	I	B	Z

ALTERO
BUFIDO
CALVEZ
CANTEL
CIDIANO
CORCHE
CORCOVO
DOBLADA
OLIVINO
PARDINA
POLIDOR
QUIJADA

kokolikoko.com



Pensamientos Eucarísticos

“La eucaristía es la autopista hacia el cielo”.

“La Eucaristía es una vitamina, fuente de fuerza espiritual”.

“La Eucaristía es todo el cielo caído aquí abajo, al exilio”.

“Frente al sol nos bronceamos, frente a Jesús Eucaristía, nos convertimos en santos”.

“Jesús en la Eucaristía es un amor sacrificado, que da vida, no muerte. Su cruz es Resurrección”

“Si empiezas a ir a Misa todos los días, no podrás parar y te aseguro que te pasará esto: si antes no encontrabas tiempo para nada, después de ir a Misa, encontrarás tiempo para hacer todo. ¡Haced la experiencia!”.

NOTAS INFORMATIVAS

1º.- Un viernes al mes (por concretar) habrá un encuentro a las 10:30h de la mañana para informar sobre las actividades que se desarrollan en la diócesis (Sínodo, emigración...).

2º.- El último viernes del mes de marzo, día 27, tendrá lugar una Confesión Comunitaria.

3º.- La semana de Pascua, viernes, 10 de abril, se celebrará una Fiesta de Pascua.



Barre egitera!

- Ayer llegué a las 12 de la noche borracho a casa y mi mujer me dio 12 sartenazos.
- ¿Y qué conclusión sacaste?
- Que hoy llegaré a la una que duele menos.
- ¡Ahí va Patxi! ¡Cómo cortas troncos! ¿Dónde has aprendido?
- Pues en el Sahara
- ¡Pero si allí no hay árboles!
- No, ahora ya no