

puntuua



NEGUKO OGIBIDEAK

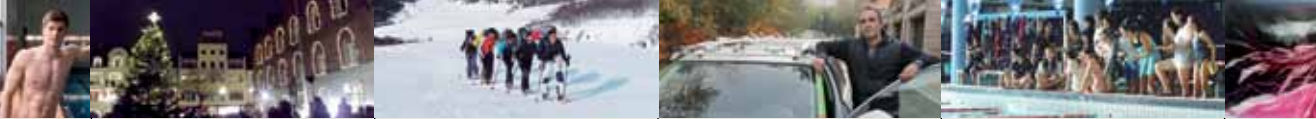
HOTZAREKIN ETA ELURRAREKIN ERE LAN AUKERAK SORTZEN DIRA

Juan Carlos
Etxeberria
oñatiarra,
Formigalgo
eski-estazioko
pista zaindaria.



PUNTUA | 043

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
JUAN CARLOS ETXEBERRIA



3 **Nire txanda**
Euskal Herriko ahotsak

4 **Bat-batean**
Markel Alberdi

6 **Irudiz**
Gabonak, Gabonak...

8 **Mundutik**
Jul, jul eta... jul!

10 **Erreportajea**
Neguan ere lan eta lan

16 **Iritzia**
Kaixo, Olentzero:

Eguraldia: prestatuta
gaude larrialdietarako?

Joxe ta Piku
Higrometroa

18 **Talaiatik**
20ko
hauteskundeetarako
joerak

20 **Elkarrizketa**
Jon Odriozola,
Euskadi-Basque Country
Murias taldeko
zuzendaria

24 **BIZI**

24 **Osasuna**
Zaindu hortzeria lo
zaudela ere

26 **Kirola**
Elikagaien garrantzia
igeriketan

28 **Adituen esanetan**
Animaliak ez dira
jostailuak

30 **Otorduan**
Gabonetarako turroiak
eta mazapanak
Bergarako Larrañagan

32 **Moda**
Gizonezkoei ere
gustatzen zaie moda

34 **Motorra**
Ilusio eta indar
handiagoarekin aurrera

36 **Gure artistak**
Diego Moia

38 **Kultura proposamena**
Itsasoko gatz femeninoaz
dantzan

40 **Liburu artean**
Argoren ezpala

41 **Goienakideak**

42 **Gure altxorrak**
Oñatiko iturriak

44 **Komunikazioa**
Star Wars Aretxabaletan

45 **Gadgetmania**

46 **Handitzen, handitzen**

46 **Jolasak**
Paper zaharrak berri

47 **Jaioberriak**

puntua

Argitaratzailea Goiena Komunikazio
Taldea Kooperatiba Elkartea
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE
Lehendakaria Aitor Izagirre
Zuzendari nagusia Iban Arantxabal
Zuzendaria Eneko Azkarate

Erredaktore burua Monika Belastegi
Diseinu arduraduna Iñaki Iturbe
Euskara arduraduna Sergio Azkarate
Publizitate arduraduna Mireia
Larrañaga
Kluba eta banaketa Marta Leturia

Maketazioa Iñaki Iturbe, Kepa Martelo
Publizitatea Mireia Larrañaga,
Amaia Munditiano, Zortza Martin,
Imanol Elortza
Administrazioa Agurtzane Gaintzarain,
Ane Berezibar, Iratxe Bengoa

EGOITZA NAGUSIA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
132 posta-kutxa
943-25 05 05 | Faxa: 943-25 05 00
berriak@goiena.eus

PUBLIZITATEA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
943-25 05 05 | Faxa: 943-25 05 00
publi@goiena.eus

HARPIDETZA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
Tel.: 943-25 05 05
harpidetza@goiena.eus
Lege Cordailuz: SS-1509-2014
ISSN: 2443-9738
Tirada: 4.100 ale

goiena | TOKIKOM



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundutako aldizkaria



Gipuzkoako Foru Aldundia



Eneko Barberena

Euskal Herriko ahotsak

Ahotsak proiektua denik eta proiektu ederrenetako bat da inguruotan. Ez dakit ezagutzen duzuen, baina hainbat pertsona nekaezini esker 306 herritako 4.993 hizlariren pasarteekin 31.310 bideo, 7.041 zinta, 55.325 pasarte, 8.310 transkripzio eta 2.335 audio dituzte. Zifra horditze honen handitasuna gozagarria da, ezta?

**Istorio eder,
gogor eta
biziak
kontatzen
ziren**

Noizbait murgildu naiz egitasmoaren web orrian eta pasarteak ausaz entzun. Bereziki gogoratzen ditut nire amamarenak hurbilagatik, Bixente Pagoagarenak ederragatik eta berriki entzun ditut Jesus Mari Arrieta zegamarrarenak. Askorentzat ez da

pertsona ezaguna izango, baina Goñi edo Urdirotzeko udalekuetan egon garenontzat, *Harkaitz, ehurretako haurra, Landetaratuak* edota *Teodosio Goñikoa* istorioen sortzailea edo narratzailea da. Gaez jartzen zitzairen haurrei hau eta Euskal Herriko historia eta istorio eder, gogor eta biziak kontatzen ziren hauetan.

Gaur egun uste dut ez direla erabiltzen, zaharkitu zaizkigu. Badira transmisio bide modernoagoak, *Lur eta Amets, Euskal Herriko historia* kasu. Liburuak zein marrazki bizidunak izango dira egitasmoan Ikastolen Federazioa, Elkar edota Katxiporretaren eskutik. Uxue Alberdi, Txiliku edota Juanba Berasategi modukoak daude tartean. Bejondeiela eurei eta baita ere Goñi zein Urdirotzen transmisioan aritu diren guztiei, gau ilunena ere argitu baitateke kandela txikiei esker. ■

Markel Alberdi

Madrilgo goi errendimenduko Blume zentroan bizi da Eibarko igerilaria, eta 2016ko Olinpiar Jokoetarako sailkatzea du helburu, 100 metro libreetan.

TESTUA: TXOMIN MADINA ARGAZKIA: VICENS GIMENEZ

Entrenzatetik irten berri harrapatu zaitugu. Zenbat denbora ematen duzu egunean horretan?

Denboraldi-aurrean gutxiago; gero, apurka-apurka igotzen goaz eta denboraldi bete-betean sei bat ordu izaten dira: gimnasioko, uretako eta zirkuituko lana.

Horrenbesteko lana, minutu eskasean erabakiko den proba baterako... Horixe diot nik ere! Olinpiar Jokoetan egoteko bi edo hiru hamarren hobetu beharko dut denbora, eta horretarako nabil hainbeste entrenatzen... Eta gainera, lortuko dudan jakin gabe. Lan asko egin behar da, bai.

Gertu ala urrun ikusten dituzu Rioko Olinpiar Jokoak? Gertu, gutxi da-eta hobetu beharreko denbora. Baina hobetu egin behar dut, eta, askotan, denbora berdintzea bera ere zaila izaten da... Gainera, marka egun konkretu baten lortu behar dut, eta hori da zailena.

Beste kirol batzuekin alderatuta, ez zarete hainbeste igeriketan goi mailan zabiltzaten euskaldunak. Zergatik? Bakarkako kirola da, eta baita gogorrenetakoa ere, batez ere maila batetik aurrera. Goi mailan denbora luzea sartu behar da eta egin beharreko esfortzu fisikoa handia da. Umetan askok egiten dute igeriketa, baina, sakrifizio handia eskatzen duela ikustean, jendeak beste bide batetik jotzen du.

Hain mediatikoak ez diren kiroletan zabiltzatenok babestuta sentitzen zarete? Nik kirola ez dut egiten norbait izateko, gustatzen zaidalako eta ematen didana oso garrantzitsua delako baizik. Basque Teamenen eta Kirolgiren bekak jasotzen ditut, klubaren laguntza ere bai... Baina garrantzitsuena inguruko eta nork bere buruaren babes izatea da.

Zer duzu buruan uretara salto egin aurreko uneetan? Berez, kontzentratuta egon beharko nuke, indartsu sentitzeko eta detaile guztiak zaintzeko. Baina burua kontrolatzea zaila da, eta pentsamendu ezkorrak ere heltzen dira sarri.

Ikasgai bakarra geratzen zaizu Ingeniaritza Mekanikoko ikasketak amaitzeko. Horretan ere buru-belarri? Donostian urtetik urtera joan nintzen karrera ateratzen, baina Madrilen neure kasa nabil ikasten. Bost ikasgaitik lau atera ditut hemen, baina azkena nahiko zaila da. Urte hau kirol aldetik erabakigarria denez, datorren urterako uztea pentsatu dut. Orain gutxira arte, igeriketa zaletasun moduan hartu dut, eta orain horrela ez den arren, badakit igeriketarena urte gutxian amaituko dela; hortaz, garrantzitsua deritzot karrera ateratzeari.

Ezina, ekinez egina; tatuatu eta guzti egin duzun esaldia da. Zeure buruari sarri errepikatzen diozuna? Bai, oso esaldi garrantzitsua da niretzat, horixe da-eta kirol bizitzan egin dudana, kirolarekiko dudan jarrera: lan asko egitea eta gogo handia jartzea.

Asteburuetan lagunak parrandan irteten direnean, inbidiarik bai? Nik ez dut hori bizi izan. Igeriketa zaletasuna zenean, Donostian eta Eibarren nengoenean, asko entrenatzen nintzen, baina irten ere irteten nintzen. Madrilgo lagun guztiok egoera berean gaudenez, inor ez denez irteten, eroateko erraza da. Zer egiten dugun hemen ondo pasatzeko?

Zentroan sartuta denbora luzea ematen dugu; beraz, kanpora irtetea dakarren edozerekin deskonektatzen dugu; txandala erantzi eta kaleko arropa jantzea nahikoa izaten da.

Kirolariendako garai gogorrak datoz: bazkariak eta afariak, turroia... Nola eroaten dituzu Gabonak? Alde horretatik zorteduna naiz: ez naiz inoiz ere gizentzen, eta zeliakoa izateak ere laguntzen dit zaintzen. Beraz, gozatzen saiatzen naiz eta obsesionatu gabe zaintzen. ■





‘Gabonak, Gabonak...’

ARGAZKIA: IMANOL SORIANO

TESTUA: ENEKO AZKARATE

Maiatzeko hauteskunderen osteko udal berrietan aldatetak nabaritzen hasi dira; baita Gabonetako apaingarrietan ere. Herritarrek lehen begi kolpean sumatzeko modukoak. Horrenbestez, aurreko Gabonetan baino argitsuago ageri dira Arrasate, Bergara, Eskoriatza eta Aretxabaletako kaleak –azken honetan, asteburuan piztuko dituzte–. Arrasateko Erdiko kalea da adibide bat –argazkian–. Kontu honetan ere, zenbat buru hainbat aburu. Batzuek, larregiko gastua...; beste batzuek, ezinbestekoa, sasoiko erosketak sustatzeko herriko dendetan...



Jul, jul eta... jul!

MUNDUTIK



Nerea Osinalde

Odensen (Danimarka) bizi den bergarra

Onartzeak pena eta lotsa pixka bat ematen badit ere, Danimarkan 3 urte bizi eta gero danieraz ezer gutxi esateko gai naiz. Egunerokotasunean erabiltzen diren hitz gutxi batzuk besterik ez; *godmorgen*, egunon; *tuseng tak*, eskerrik asko; *Tillykke*, zorionak. Eta abar. Halere, Gabonak heltzeaz dauden honetan ezinezkoa da *jul* edo *jule* hitzaz ez jabetzea. Jada azaroaz geroztik edonon irakur daiteke: *juleøl*, *julesnaps*, *julekaffe*, *julekage*, *julebrød*, *julehjerte*, *julekalender*, hots, Gabonetako garagardoa, txupittoa, kafea, pastela, ogia, bihotza, telebista saioa. Bururatzen zaizuen edozein jaki edo bestelako hitzi *jule* aurrizkia jarritz gero, Gabon garaian espresuki aurki daitekeen produktu bat izango duzue. Nahiz eta ia edonon Gabonak kontsumismoarekin estuki lotuta dauden, Danimarkan hori are nabarmenagoa dela esango nuke. Halere, onartu beharra daukat kanela eta piperbeltzean aberatsak diren Gabonetako gozoak oso gustuko ditudala!

Baina Danimarkan Gabonen ospakizuna ez da soilik jaki berezien prestaketara mugatzen. Daniarrek Gabonetako apaingarriak egiteko daukaten tradizioak

eta trebeziak harritu ninduten bertan pasa nituen lehen Gabonetan. Kolore eta forma ezberdinetako paperak erabiliz, elkarrekin gurutzatutako bihotzak, aingeruak eta hiru





☑ Danimarkarrek Gabonetako apaingarriak egiteko duten trebezia handia da. Txikitatik eskolan ikasten dute.

☑ Jendetza Odenseko plazan batuta *julemen*-ek argiak nola pizten dituen ikusteko. Suhiltzaileen kamioian iristen da.

dimentsiotako izarrak ere egiten dituzte. Txiki-txikitatik eskolan ikasten duten zerbait da eta igartzen da. Duela gutxi, lankide daniar batek zenbait jatorritako lankideak gonbidatu gintuen bere etxean

arratsalde-pasa eskulanak egitera... eta gure onena eman genuen arren, nabaria zen kanpotarrak zeintzuk ginen. Gabon aurreko asteetan oso ohikoa izaten da lagunak edota familia kideak etxean

elkartzea eta Gabonetako gozo eta edari bereziak dastatzen dituzten bitartean mota ezberdinetako eskulan tradizionalak egitea. Udan ez bezala, garai honetan oso jende gutxi ibiltzen da kalean, beraien esanetan hobe baita etxean kandelak nonahi piztuta dituztela gertukoekin *hyge* giro goxoaz gozatzea.

Halere, azaroaren 20an *julemen*

Gabonetako argiak piztera azaldu zenean ez zegoen udaletxeko plazara sartzerik. Danimarkan mendirik ez dagoenez, bertako Olentzero, *julemen* delakoa, ez da menditik jaisten gurean bezala. Horren ordez, suhiltzaileen kamoi baten helden da. Bertako garabiaren muturrean dagoela, plaza nagusiaren erdian kokatzen den Gabonetako zuhaitzaren puntako izarra ukitu eta herriko argi guztiak pizten ditu. Ofizialki Gabonen hasiera markatzen duen ekitaldi jendetsu eta berezia izaten da. Eta bai, urtero azaroaren erdialde-amaiera aldera ospatzen da. Hortaz, Danimarkako Gabonak Eguberri eta Gabon zahar egunera mugatu ordez hilabete luzez ospatzen da. Horrela izanda, *benetako* Gabonak heldu orduko pasatzeko desiratzen egongo dira garai hau oso gustuko ez dituztenak. ■





ERREPORTAJEA

Neguan ere lan eta lan

TESTUA: JOSU BILBAO

ARGAZKIAK: JOSU BILBAO, JUAN CARLOS ETXEBERRIA, KIKE DE PABLO, SHEILA SANCHEZ, JON SANCHEZ ETA ANDONI EPELDE

Urtaro bakoitzak ogibide batzuk izan ditu betidanik sasoiari loturik. Horrela, neguak ere hainbat lanbidetan aritzeko aukera ematen du. Hotzari eta elurrari eta ekar ditzaketen arriskuei aurre eginez askotan, toki batetik bestera bidaiatzen beste batzuetan, lan berezi samarrak izaten dira negukoak. Izan ere, Pirinio aldera edo mendi inguruetara irakasle, gidari, sorosle edo beste

lanpostu baten bila doazenak ugari dira Debagoienean, eta, lan baldintzak batzuetan gogorak izan arren, neguaren eta elurraren xarmaren atzetik joaten dira.

Udan lan guztiz ezberdina egiten dute gehienek, eta neguko denboraldirako, askotan, euren bizitokietatik mugitu behar izaten dute. Horrela, eguraldiaren menpe bizi dira hainbat eta hainbat, hotza eta elurra noiz helduko diren zain. ■



OXEL ARRIETA

MENDI ETA ARROILA GIDARIA

“Neguan arriskuak handitu egiten dira mendian”

Neguan elur-erraketekin egiten ditu irteerak Oxel Arrieta mendi gidari arrasatearrak: “Elurrarekin zerikusia duten ikastaroak ere ematen ditut. Nibologia eta ARVA zunda eta pala nola erabili. Hau da, elurraren egoera eta elur-jauzi baten ondorioz zer pauso eman behar diren jakiteko ikastaroak. Beste urtarotetan, mendietan txangoak, mendi igoerak, zeharkaldiak, arroila jaitsierak eta beste ikastaro batzuk ere antolatzen ditugu”.

Pirinioez gain, Urbasan eta Aralarren ere ibiltzen da Oxel Arrieta gidaria: “Neguan joan eta etorri ibiltzen naiz, batez ere, lana aste bukaeretan izaten dugulako. Taldeak aste

bukaeretan ateratzen ditugu, normalean; beraz, astea etxean pasatzen dut. Hala ere, datozen hiru hilabeteak Pirinioetan igaroko ditut, ikastaroak egiten”.

Udan gusturago ibili arren, neguan lan egiteak bere xarma duela onartu du arrasatearrak: “Udan gusturago ibiltzen gara, jende gehiago mugitzen delako. Gainera, ekintza gehiago egiten dira: erraketan, zeharkaldiak... Orokorrean, garai ona da, eguraldia lagun dugulako, eta eguna luzeagoa delako. Hala ere, neguak ere badu bere enkantua. Elurretan ibiltzea polita eta berezia da, eta paisaia zurituak ikustea ere. Gainera, mendiko eskia ere asko gustatzen zait”.

Elurraren arriskuak

Gidari moduan ibiltzeaz gain, elurrak izan ditzakeen arriskuei nola aurre egitea garrantzitsua da, Arrietaren ustez: “Mendiko eskian, adibidez, geroz eta jende gehiago dabil, baina, nire ustez, jende askok ez daki baloratzen benetan mendiaren egoera zein den eta ez dute kontuan hartzen elurrak izan ditzakeen arrisku ezberdinak. Nire lana arrisku horiek kudeatzea da. Horretarako, beharrezkoa da aurretik egin duen eta ondoren egin dezakeen eguraldia ondo ezagutzea, behar bezalako materiala edukitzea eta erabiltzen jakitea, eta, azkenik, irteera ondo planifikatzea. Neguan arriskuak handitu egiten dira, mendiaren egoera oso aldakorra delako”.



JOXAN ORMAZABAL

BIDEZAINA ETA ELURRA KENTZEKO MAKINETAKO GIDARIA

“Izotz beltza da arriskutsuena, ez delako ikusten”

Gipuzkoako Diputazioko langilea da Joxan Ormazabal gabiriarra, eta 8 urte pasa daramatza bidezain moduan elurra kentzeko makinak gidatzen: “Bigarren mailako errepideetan ibiltzen gara. Arantzazu, Udana, Araotz, Elosua eta beste hainbat auzo. Arantzazu, elurra kentzeko, nahiko errepide ona da. Araotz, berriz, nahiko txarra da, estua delako. Hala ere, elurra egiten duenean, Udana da gure lehentasuna. Zabalik mantendu behar dugu, bai ala bai. Goizeko seietan hasten gara, eta 22:00etara arte aurrera eta atzera ibiltzen gara. Neguan ibilbide prebentibo asko ere egiten ditugu. Gatza bota izotza egiten duenean, zuhaitzak

errepideetatik baztertu... Mota askotako lanak”.

Elurra kentzeko makinekin ibiltzea oso nekagarria dela azaldu du Ormazabalek: “Kamioian bi txofer joaten gara beti. Hori ezinbestekoa da, elurrarekin ikusmena ere asko kantsatzen delako. Nekatu egiten zara, eta txandatzea ezinbestekoa da. Gainera, kamioia ondo prestatuta eta osatuta joaten da. Material guztia daramagu, zerbait gertatzen bada”.

Bi lan ezberdin

Maiatzaren 2tik hasita, belarra moztzen, errepideak txukuntzen, kanalak garbitzen... hasten dira, urrirra arte. “Urritik aurrera, gatz ontziak garbitzen eta prestatzen

hasten gara. Ondoren, azaro hasieran, gatzarekin betetzen ditugu. Guk dena prest eduki behar dugu, eta eguraldiaren zain egoten gara”, dio Joxan Ormazabalek.

Gatza botatzea garrantzitsuena

Elurra kentzea baino garrantzitsuagoa da gatza botatzea, bidezainaren ustez: “Elurra erraz kentzen da, baina izotzarekin arazoak egoten dira. Horregatik, gatza ezinbestekoa da. Gatza bere neurrian bota behar da, gainera, ez da errepidea zuritu behar. Izotz beltza da arriskutsuena. Gu ere gaizki ibiltzen gara horrekin, ez delako ikusten. Oso arriskutsua da, eta elurra kentzeko makina ere errepidetik irten daiteke”.

SHEILA SANCHEZ

DENDARIA

“Aldatzen joatea gustatzen zait, berotik hotzera”

Viellan 7 negu daramatza lanean Sheila Sanchez arrasatearrak. Urte erdia Eivissan igarotzen du, Amnesia diskotekan lanean, eta neguan Aran haraneko denda batean aritzen da: “Maiatzaren 15ean hasi eta urriaren 10era arte, gutxi gorabehera, Eivissan egoten naiz, eta azaroaren 10era arte ez naiz Viellan lanean hasten. Hala ere, neguko denboraldia azaroaren bukaerara arte ez dela hasten esan daiteke, ez delako jende askorik oraindik mugitzen hemendik. Neguko denboraldia apirilaren erdialdean bukatzen da, normalean. Eivissan bost hilabete inguru egoten naiz, eta, horrela, denboraldi eta denboraldi artean oporrak hartzeko eta atseden hartzeko aprobetxatzen dut. Ia bi hilabete izaten ditut deskonektatzeko”.

Arrasatearrak moda atalean egin du lan, baina dendak aukera zabala eskaintzen duela azpimarratu du: “Dendan denetarik dago, tailerra, eskiatzen edo snowboard egiten ikasteko eskola, materiala erosteko atala, umeendako kluba... Ni moda atalean nago, oso gustura”.

Ohitzea da gakoa

“Ohitu egin naiz, azkenean. Alde batetik, mendia asko gustatzen zait, eta neguko kirolak ere bai; snowboarda, batez ere. Gainera, aldatzen joatea gustatzen zait, berotik hotzera. Eivissatik Baqueirara, eta alderantziz. Denboraldika lan egiten dut, azken finean. Ez naiz egoten urte osoa toki batean, aldatzen joaten naiz, eta hori ere positiboa dela uste dut. Nire moduan, gainera, jende ugari ibiltzen da”, dio Sheila Sanchezek.



JUAN CARLOS 'TXATO' ETXEBERRIA

PISTA ZAINDARIA ETA SOROSLEA

“Mendia gustuko baduzu, hau paradisua da”

Formigalgo eski-estazioan 1990 ezkerko pista zaindari eta sorosle dabil Juan Carlos Txato Etxeberria oñatiarra: “25 urte daramatzat.

Hasieran, neguak bakarrik egiten nituen hemen. 6-7 urte inguru joan-etorrian ibili nintzen neguak bakarrik egiten. Gero, hemen, Sallent de Gallego herrian, gelditu nintzen eta udan eta neguan lan egiten gelditu nintzen. Orain, hemen dago nire bizimodua”.

Udan eski-estazioko lana guztiz ezberdina dela azaldu du oñatiarrak: “Neguan pistako sorosle lan egiten dut, eta pistetako mantentze-lanez ere enkargatzen naiz, segurtasunaz. Sorosle moduan, istripua izan dutenak artatzen eta mediku zentrora eramaten ibiltzen naiz. Udan, aldiz, mantenu orokorra egiten dugu. Azkenean, udan neguko lan bera egiten dugu, baina bezerorik gabe. Mendia gustuko baduzu, hau paradisua da”.

Elurraren menpe

Azkeneko neguak oso gogorrak izan direla aipatu du Etxeberriak: “Azken hiru urteetan oso negu gogorrak izaten ari gara. Elur asko, baina jendeak ezin du elur horretaz gozatu. Elurrak eta eguraldi kaskarrak arazoak sortzen ditu errepideetan, eta, askotan, ezin dugu estazioa ireki, edo pistak ezin ditugu garaiz prestatu”.

Kontrakoa ere sarritan gertatu zaiela dio oñatiarrak. Hau da, elur gutxi izatea: “Azken finean, eguraldia guztia da guretako. Elur barik ez dugu lanik. Elur artifizialik gabe Gabonetan ireki beharko genuke, eta orain, abenduko lehenengo astean irekitzen da, normalean”.



ANE AGIRRE ETA JOSEBA MOJENA
GAZTAINA-SALTZAILEAK

“Langabezian gaudenok ibiltzen gara, txandaka”

Oñatiko plazan gaztainak saltzen ibiltzen den lagun kuadrilla bateko bi kide dira Ane Agirre eta Joseba Mojena. “Orain dela urte batzuk lagunak hasi ziren, eta ordutik, urtero, lanean ez dabilen jendeari eskaintzen zaio gaztaina-saltzaile aritzea. Bost edo sei pertsona ibiltzen gara, txandaka. Normalean, lana daukan jendea ez da txandetan sartzen. Diru apur bat ateratzeko ondo dator”, dio Joseba Mojenak.

“Barikuetan, zapatuetan eta domeketan egoten gara herriko plazan, eta Gabonetan egunero. 24tik Errege egunera arte. Azaroko lehenengo asteburuan hasi ginen, eta ordutik, gaztainak saltzen ibili gara”, azaldu du Ane Agirrek.

Normalean, 16:30etik 21:00etara arte egoten dira Oñatiko udaletxe aurrean. “Normalean, bi danbolinkada egiten ditugu. Ditugun gaztaina guztiak bukatu arte. Danbolin bakoitzak ordubete inguru tardatzen du gutxi gorabehera”, azpimarratu du Mojenak.

Eguraldi onarekin hobeto

Arraroa badirudi ere, eguraldi epelagoa edo beroagoa egiten duenean gaztaina gehiago saltzen dituzte Oñatiko gazte hauek. “Bai, hotz txikien egiten duen egunetan saltzen da gaztaina gehiago. Azkenean, eguraldi onarekin jende gehiago ibiltzen da plazan”, dio Joseba Mojenak.

“Jendea sua ikustean bertara arrimatzen da berotzera, eta arrimatzean gaztainak ere erosten ditu. Gu gustura ibiltzen gara. Gainera, hemen ibili aurretik ez genuen inoiz gaztainarik erre, hemen ikasi dugu”, azaldu du Ane Agirrek.

JON SANCHEZ
SNOWBOARD IRAKASLEA

“Irakasle mordoia daude eski-estazioetan”

Udan surf irakasle ibiltzen da Jon Sanchez arrasatearra Kanaria Handian. Neguan surf taula snowboard taularengatik aldatzen du: “Ez dut uste lanbideak oso ezberdinak direnik. Azkenean, bietan irakasteko nago eta bezeroak disfrutatzeke daude. Ingurunea da ezberdina, mendia eta hondartza. Neguko denboraldia snowboard eskolan igarotzen dut eta udako denboraldia surf eskolan. Orain dela 3 urte hasi nintzen snowboardeko eskolan lan egiten, eta surf eskolan orain dela urte bat”.

Toki batetik bestera ibiltzea nekagarria dela ere aipatu du Sanchezek: “Biak gustatzen zaizkit asko, baina surfa aukeratuko nuke. Aurtengo uda Kanaria Handian oso esperientzia polita izan da eta uste dut hurrengo urte osoa surf irakasle moduan geratzen saiatuko naizela. 14 urte pasa ditut neguak elurretan eta lesio ugari izan ditut. Leku batetik bestera ibiltzearekin pixka bat nekatuta nago. Nekatuta gauza guztiekin alde batera eta bestera joan behararekin eta ezin finkatzearekin. Orain aukeratzeko momentua heldu da eta ia seguru surfarekin geratuko naiz”.

Krisia nabaritu da

Krisiak eragina izan duela azpimarratu du arrasatearrak: “Negozio ederra dago neguan. Hala ere, irakasle mordoia daude eski-estazioetan eta ez dago horrenbeste lan denontzat. Gainera, eskia da gehien mugitzen dena, snowboarda baino gehiago. Eta bai, krisia ere asko nabari da arlo honetan. Lehen, monitore bat eskatzea zen lehena. Orain, euren kabuz ikasten dute”.





ANDONI EPELDE
KAZETARIA ETA ARGAZKILARIA

Andoni Epeldek aldizkari baterako ateratako argazkia.

“Denboraldia berandu hastea oso txarra da denondako”

Orain dela gutxira arte, neguan guztiz aldatzen zen Andoni Epelde arrasatearraren bizitza: “Azken urteetan pixka bat aldatu da, baina orain dela gutxira arte azaroa edo abendua heltzen zenean nire bizimodua guztiz aldatzen zen, kanpora joaten nintzelako elur kondizioen atzetik. Batez ere, Pirinioetan, baina Alpeetan ere asko ibili naiz. Azkenaldian, ez hainbeste, baina lehen, beti ibiltzen nintzen 4-5 hilabete kanpoan”.

Izan ere, azkenaldian, krisiak eragin handia izan du prentsaren munduan. Batez ere, elurretako arloan eragina izan du paperaren beherakadak. “Asko eta asko itxi dira, Espainia, Europa eta mundu

mailan. Gaur egun, Espainia osoan aldizkari bakarrak jarraitzen du, snowboardaren inguruan, *Snowplanet*, eta horrekin banabil lanean. Beti gustatu izan zait negua eta elurra. Baina bai, kontraste handia da neguan lan egitea, eta askotan gogorra. Hotz handia pasatzen duzu, eta toki arriskutsuetan ibili behar duzu. Hala ere, gustatzen zaizkizun gauzetan erraz ohitzen zara”, dio Andoni Epeldek.

Elurraren negozioa

Denboraldia elurretan egiten duen jende ugari ezagutzen du arrasatearrak: “Jende asko biltzen du, baina argazkilaria gutxi ibiltzen gara. Garai onenetan Espainian agian bost edo sei

argazkilaria egon ginen. Hala ere, jende ugari joaten da elurretara denboraldia egitera, irakasle moduan, dendetara, ostalaritzan... Elurrak mugitzen duena ikusgarria da”.

Lanbide honek dituen bitxikerien artean, elurra noiz jausiko zain egotea da nabarmenena: “Ni irailean zer eguraldi egingo duen ikusten hasten naiz, udazkena nola datorren ikusteko. Izan ere, gero eta beranduago hasi da negua azken urteetan, eta hori txarragoa izaten da guretako. Adibidez, urtarrilean denboraldia hasteak sekulako galerak ekartzen ditu eski-estazioetan, eta inguruan lan egiten duen jende guztiari. Denboraldia berandu hastea oso txarra da denondako”.



Amaia Arroyo

Kaixo, Olentzero:

Ni naiz. Berriro, bai. Badira ia bi urte eskutitzik idazten ez dizudala. Azkeneko aldian, Gabonak pasata idatzi nizun. Gogoratzen al duzu? Hezkuntza zaintzeko eta kalitatezkoa bihurtzeko indarra eskatu nizun. Ordurako, opari guztiak banatuta eta jasota zeuden. Hala ere, entzun eta kasu egin zenidan. Sumatu nuen indar hura, bai. Mila esker. Bihotz-bihotzez.

Zoritxarrez, badirudi indarra ez dela beti leku guztietara iristen, ezta pertsona guztiengana ere. Horregatik, aurten, Gabon aurretik idazten dizut. Izan ere, jende asko ez konturatu arren, Gabonak zehar lerro itzela dira hezteko garaian. Umeak berezi eta zoriontsu sentiarazten dituzten opariek uste duguna baino garrantzi handiagoa dute hezkuntzan. Antza denez, opariz josi

GENERO BEREIZKETA APURTZEKO NIRE KONPLIZE IZAN ZAITEZ

behar ditugu zuhaitz azpiko zirrikitu guztiak. Lepo! Eta ez edonolako opariak, tentuz eta kontu handiz aukeratutakoak baizik: etxeko printzesa politarentzat, panpina eder eta lirain bat; eta etxeko errege ausartarentzat, gurpil erraldoiak dituen motor handikote bat.

Aurten, eskari oso garrantzitsu batekin natorkizu: hezkuntza zaintzeko eta kalitatezkoa bihurtzeko eman zenidan indar hura opariak aukeratzeko irizpide bihurtzea, eta genero bereizketa apurtzeko nire konplizea izatea. Opari hori mundu guztiarekin elkar banatu nahiko nuke. Zer iruditzen zaizu? Gabonak magikoak egiteko aukera paregabea da, ezta?

Ez egidazu hutsik egin, Olentzero.

Besarkada estu bat eta mila-mila esker.

Amaia. ■

EZTABAIDA

Eguraldia: prestatuta gaude larrialdietarako?

Azken urteotan uholdeak, lur-jausiak eta bestelako egoerak areagotu dira. Prest gaude horrelakoei aurre egiteko?



**Pello
Zabala**

Eguraldi gizona

Alarma larregi ikusten dut. Eguraldia notizia egin nahi delako da hori. Esaterako, hotza eta beroa gehiegi exajeratzen dira, eta nik eguraldia normalago ikusten dut. Hamar gradu egin behar duela eta jada hotz handia dela esaten dute! Eta elurrarekin, zer esanik ez! Benetan arriskua dagoenean ondo dago ohartaraztea, baina askotan muturrera eramaten dira gauzak.



**Idoia
Bollar**

Natur Eskolakoa

Larrialdiei aurre egiteko modurik eraginkorrena prebentzioa da. Kontziente izan behar dugu eraikinak eta azpiegiturak zelan eta non egiten ditugun. Uste dugu dena egin dezakegula nahi dugun moduan. Oso teknologia aurreratua daukagunez gaur egun, gure burua kapaz ikusten dugu edozer gauza egiteko, eta gauzak ez dira horrela. Ondorioak bueltan etortzen dira.

Iñaki San Miguel



Julen Arriolabengoa

Higrometroa

Askok gogoan izango duzue garai batean ia etxe guztietan egoten zen fraidearen irudi hura. Higrometro bat zen: fraidea eserita, umedadearen arabera besoa jaso edo jaitsi egiten zuen, eguraldi ona edo txarra iragarritz. Ba, horrelako bat jasoko nuke gustura aurtengo Gabonetan opari –emotikono bat jartzekotan, keinuarena jarri–.

Askotan oroitzen naiz Aita Donostiari Madrilen gertatutakoaz: Joan da Palacio Real-en kontzertua zuzentzera; antzokia beteta. Ohi bezala, bere sotana jantzita, eszenatokira atera denean, isildu dira denak eta musikariak zutitu. Hurbildu da atrilera, hartu du batuta eta eseri dira musikariak. Dena prest. Jaso du besoa Aita Donostiak batuta eskuan duela... eta publiko arteetik entzun da: “¡Mañana buen tiempo!”.

Antzokia barrez lehertu zen eta, eszenatokia utzita, berriro atera behar izan zuen Aita Donostiak. ■



Ugutz Basauri
Geologoa

Memoria kolektibo laburra dugu eta geroan gutxi pentsatzen dugu. 1834. urteko ekainean, Deba bailarak uholde bortitz bat jasan zuen. Horrelako datuak kontuan izan gabe, ibai-ertz eta gainak okupatu dira, interes ekonomikoak guztiaren gainetik lehenetsiz. Klimak zer egingo duen ikertu daiteke, baina, gizakiok lurrari egiten dizkiogun kalteez gain, naturak dena suntsitu eta berritu dezake.



Pili Gartzia
Suhiltzailea

Urteetan ibaiari bere tokia kendu diogu, eta ondorioak jasaten ari gara. Bestalde, errepide asko egiten ari dira, ingurua desitxuratzen. Lurrak bere tokia behar du. Azken urteotan bailaran ibaiaren garbiketak antolatuta dira, hori da bidea, eta lagunduko du, adibidez, uholdeak saihesten. Larrialdi ikuspuntutik, esango nuke Euskal Herrian nahiko baliabide onak ditugula.



Mikel Lezamiz
Soziologoa

20ko hauteskundeetarako joerak

Hasteko, esan behar da Espainiako Gorteetako hauteskundeek eta udal eta autonomikoez desberdin funtzionatzen dutela. Jendearen iritzia aldatu egin daitezke batera edo bestera botatzen denean. Kasu honetan, Espainiako Diputatuen Kongresurako eta Senaturako aukeratzen ditugu eta botoak aldatu egin daitezke duela sei hilabete edota urte bat.

Espainiako Gorteetarako hauteskundeetan sorpresa ugari izango dira. Orain arteko alderdi-bitasuna apurtu egingo da eta alderdi bakar baten gobernua desagertu egingo da, gutxienez, bi alderdiren batuketa beharko delako; edota hirurena, beharbada.

Nahiz eta frogatuta egon PP alderdia ustelkerian zikinduta dagoela eta bere kargu nagusiak diru beltza hartzen izan direla aspaldian, espainol gehienek berari botatzen jarraituko dute, PSOEek ez duelako piztu jendearen gogo: XX. mendean anklatura gelditu da eta ez du sortzen zirrarak jadanik.

Beste bi alderdi agertu dira indarrarekin –oraindik ustelkeriatik garbi daudelako– eta bietako batek hurrengo gobernuan parte hartuko du. Ciudadanos alderdia bigarren edo hirugarrena izango da botoetan eta badirudi gobernuan egongo dela, ziur asko PPrekin batera. Beste aukera PSOEek, Podemosen eta Ciudadanosen hiruko gobernu osatzea litzateke. Ezin da azken aukera hau ere kendu, zeren eta Podemos eta Ciudadanos ez badira sartzen gobernuan, desagertzeko bidean jarriko lirateke epe laburrera. Bigarren aukera honek alderdi autonomikoen behin-behineko laguntza izango luke, autonomien ahalmenak mantenduko liratekeelako.

Beraz, Madrilera begira dena litzateke posible, nahiz eta espainiar jendea eskuindarra izan orokorrean eta eskumako politikak egiten jarraitzea nahi duen. PPren eta Ciudadanosen arteko gobernua osatzen bada, gureak egin du! Zentralismorantz joko dute eta gure eskubide historikoak ere arriskuan ikusteko parean egon gitezke. Bigarren aukerak irabazten baldin badu, Euskal Herritik begiratuta ez dugu aldaketa handirik antzemango.

Gurera etorrira, Euskal Autonomia Erkidegoan EAJ izango da nagusi botoetan eta baita diputatuetan. Bigarrena EH Bildu izango da.

Ciudadanos taldeak hemen ez du diputaturik aterako, ezta Ezker Anitza-Izquierda Unidak ere.

Beraz, ikusiko denez, hau ez da Espainiaren kopia bat eta datu desberdinak izango ditugu. Baina interesgarriena da EAJren, EH Bilduren eta Podemosen botoak kontatuz Euskadiren askatasun erreferendumaren aldeko gehiengoa bateratu daitekeela hemen. Podemos erreferendumaren alde dago eta badirudi tinko jarraitzen duela bere horretan. Espainiar gobernuan sartzen bada, ikusiko dugu horretan jarraitzen duen edo gobernuko beste alderdiek aldarazi egiten dioten.

PPren eta Ciudadanosen arteko gobernua osatzen bada, gureak egin du!

Euskadiren askatasun erreferendumaren aldeko gehiengoa batera daiteke hemen

Nafarroa ere Espainiako Estatuko beste komunitateetatik urrutik ibiliko da eta desberdina izango da. Ciudadanosek ez du diputaturik aterako eta PPren eta PSOEren beherakada nabaritu da. UPN-PP koalizioak irabaziko du, baina boto asko galduz, eta diputatuak. Podemos izan daiteke bigarren indarra, eta EH Bildu, PSOE eta Geroa Bai antzera ibiliko dira, bi aulki hiruren artean banatuz. Bateren bat errepresentazio barik geldituko da.

Baina Nafarroa ere Euskal Herriaren erreferendumaren alde agertuko da boto kontaketan.

Beraz, asteburu interesgarria izango dugu gure etorkizunari dagokionez. Hemengo hauteskundeetan parte hartzea beti interesgarria da, baina baita orokorretan ere, asko baitago jokoan. Kontzientziaz botatu eta *egurra* behar duenari. ■

Jon Odriozola Euskadi-Basque Country Murias taldeko zuzendaria

“Oso inportanteak gara Tourrarentzat”

Ikurrina Pirinioetara itzul dadin behetik dihardu lanean zuzendari oñatiarraren taldeak; bueltan da euskal ziklismoaren erreferentea

TESTUA: JOKIN BEREZIARTUA

ARGAZKIAK: EUSKADI-BASQUE COUNTRY MURIAS ETA JOKIN BEREZIARTUA

Oso garbi dauka Jon Odriozolak (Oñati, 1970) Euskaltel-Euskadi desagertu zenetik euskal ziklistak batuko dituen talde erreferente bat sortzea “ezinbestekoa” zela, besteak beste, ikurrina Frantziako Tourrera bueltatu eta Pirinioetako mendateetan nagusi izan dadin. Euskadi-Basque Country Murias taldeko zuzendariak espero du 2018an egon ahalko direla Tourrean, talde eta zale euskaldunak ziklismoaren proba nagusiko osagai “oso garrantzitsua” direlako.

Euskadi-Basque Country Murias taldea. Izenak berak islatzen al du ametsa egia bihurtu dela?

Nire helburua beti izan da euskal selekzio bat sortzea txirrindularitzan. Kostata, baina ulertu da zeintzuk garen, eta orain Euskadi-Basque Country izena eramango dugu maillotean. Talde profesional bakarra izango gara txirrindulari euskaldunekin bakarrik egingo duena lan. Bai, egia bihurtu den amets moduan ulertzen dut, oso polita izan da. Ez da batere erraza izan, baina egin dugu ezinbestekoa zen lehen urratsa. Hori bai, oraindik lan handia dago egiteke.

Zergatik diozu ez dela lorpen erraza izan?

Euskaltel-Euskaditik irten nintzenean, zuzendari nintzela, nire helburua izan da proiektu propio bat abiatzea. Bereziki,

Euskaltel-Euskadi desagertu zenetik, euskal talde indartsu eta sendo bat sortzeko egin dugu lan, baina bidean kolpe gogorak jaso ditugu. Hainbat saiakera egon dira, baina proiektua bideratuta zegoenean ez zen gauzatzen, arrazoi bategatik edo besteagatik bidean geratzen ginen. Horregatik gaude horren pozik orain, bigarren urtez egongo gara-eta errepidean. Denboraldi berri honetan Euskadi-Basque Country Murias taldea izango gara, hori da garrantzitsuena.

Bidea horren zaila denean, helmugara heltzea are bereziagoa delako...

“BADAKIT ZEIN DEN NIRE EKARPENA; BULEGOKO LANEAN NAHIKOA EGIN DUT, NIRE LEKUA ERREPIDEAN DAGO”

“TOURREKO ARDURADUNAK INTERES HANDIA ERAKUTSI ZUEN IKURRINAK PIRINIOETARA BUELTA DAITEZEN”





Jon Odriozola, Oñatin, aurreko denboraldian erabilitako autoarekin.

Ez dago zalantzarik. Kontuan izan behar da, gainera, txirrindularitzak Euskal Herrian sekulako indarra izan duela. Oso garrantzitsua izan da kirol moduan, baina ez hori bakarrik; jendea batu egin du eta euskaldunondako erreferente bat izan da ziklismoa. Hori errekuiperatu beharra dago. Horregatik diot proiektu hau martxan jarri eta bideratu izana oso albiste ona dela. Behetik sortutako proiektu gaztea da, sustrai sendoezin eratu. Nire lana hor amaitzen dela uste dut.

Zure lana hor amaitzen dela? Zer esan nahi duzu horrekin?

Ez nabil esaten kirol arloan nire lana amaitu denik, argi dudalako zein ekarpen egin gura dudan proiektu honetan. Baina bulegoko lanaz ari naiz, arlo horretan nahikoa egin dut dagoeneko. Nire lekua errepidean dago.

Babes nahikoa du proiektuak gaur egun?

Abiatzeko bai, baina, proiektua handiagoa egin

gura badugu, ezinbestekoa izango da enpresa gehiagoren, erakundearen, federazioaren beraren eta, batik batik, jendearen babesa eta inplikazioa. Garai baten Euskaltel-Euskadik lortu zuen zaleen berotasuna berreskuratu behar dugu. Gure proiektuaren helburua hori da, finean, euskal zaleak errepidera bueltatzea, pixkana, talde hau erreferentzia hartuta.

Zer da, enpresa baten izenetik harago, Jaurilaritzaren babesari esker Euskadi-Basque Country izena eramatea?

Maillotean gure herriaren izena eramateak nortasun handia ematen dio taldeari, baina bereziki zaleei. Murias edo beste edozein enpresaren izena eramanda bakarrik hori ezin da lortu; orain ulertu da zeintzuk garen eta nora goazen. Pixkanaka osatuko dugu bidea.

Zergatik ez da orain arte Jon Odriozola buru duen proiektua behar den moduan ulertu?

Inbidia asko daude eta zaila da denon artean

proiektu bateratu bat osatzea. Mezua ez baduzu argi eta garbi azaltzen, beti egongo da baten bat mezu hori alderantziz azalduko duena beste lekuren baten. Izena daramazunean eta zer egin nahi duzun behin eta berriz azaltzen duzunean, mezua argi ulertzen da. Eta hori da gertatu dena.

Nola doaz denboraldi berrirako prestaketak?

Itzela da egiten ari garen lana. Aldaketa asko, ziklista berriak, egitura berriro muntatu beharra... Talde handi eta sendo bat izateko asmoz jaio gara, baina epe luzera. Orain, bertan talde txiki bat gara eta zailtasun handiak ditugu egutegiaren barruan guk nahi dugun lasterketetan egoteko. Eta, hala ere, meritu handikoa da lortu dugun egutegia. Bigarren urtea errazagoa izan ohi da, baina lana eta inplikazioa beti beharko ditugu. Talde ederra dugu erronka berriei aurre egiteko.

Hortaz, gustura zaude lehen denboraldian egin zenituzten lasterketekin?

Iazko egutegia oso garrantzitsua izan zen. Galdu egin da hainbat lasterketak urtetan zehar izan duten garrantzia, baina kontuan hartu behar da iaz izan genituen lasterketa guztietan munduko talde onenekin egon ginela. Algarveko itzulian egon ginen, Alberto Contadorrek irabazi eta Nairo Quintana bigarren izan zuten Ruta del Surren ere egon ginen... Munduko ziklista onenekin egon gara, munduko talde onenen artean. Ez da behar beste baloratu, ez dugulako merezitako jarraipenik izan. Nire helburua da aurten oihartzun handiagoa izatea jendea konturatzeko nolako meritua dugun bertan egotearekin bakarrik. Helburua da gero eta urrats handiagoak egitea, gero eta lasterketa garrantzitsuagoetan egotea. Denboraldi berrirako abiapuntua oso ona da, oso lasterketa onak ditugu-eta aurretik.

Munduko onenen artean zaudete. Nola hartu zuen tropelak Muriasen agerraldia?

Oso kritika onak jaso genituen, beste taldeek oso ondo baloratu dute gure lana. Hori bai, faltan igarri dut balorazio hori ez izatea horren ona etxean. Frantzian, adibidez, oso irudi ona

utzi genuen, baina hemen, agian, gure taldea hobeto saltzea falta izan zaigu. Horretan jarriko gara orain, Euskadi-Basque Country Muriasko euskal txirrindularitzak duen talde profesional bakarra delako.

Kirol arloan, nola baloratzen duzu Muriasen lehen denboraldia?

Lorpen handiena lortu genuen egutegia bera izan zen, meritu itzela dauka. Kontuan hartzen badugu lehen urtea izan zela, azken orduan sortutako proiektu bat izan zela... Hori guztia aintzat hartuta, garaipen handiena izan zen egon ginen lasterketetan egotea bera. Munduko onenen artean egonda, taldeak irudi ona eman du eta podiumak eta postu onak lortu ditugu. Ezin da gehiagorik eskatu lehen urtea izateko.

Talde barruan izenik nabarmenduko zenuke? Zein da zuen taldeburua?

Ez zait txirrindularirik nabarmentzea gustatzen. Talde lana da gure oinarria eta horrela jarraituko dugu.

Afizionatu mailatik profesioletarako jauzia horren handia al da?

Gai horretan zerbait esateko moduan nagoela esango nuke. Txirrindulari moduan Frantziako Tourrak, Espainiako Itzuliak, Munduko Txapelketak... egin izan ditut. Eta zuzendari moduan Orbea taldearekin hasi nintzen Kontinental mailan eta gero Euskaltel-Euskadin egon nintzen Pro Tour mailan. Munduko proba onenak txirrindulari eta zuzendari moduan ezagutu izanak asko laguntzen du. Hala ere, garrantzitsuena izan da lau urtez behera egin eta afizionatu mailan aritzea. Hor egin behar da benetako lana, hor egin behar dira beharrezko aldaketak. Gure proiektuaren helburua ere hori da, harrobiko lan ona egitea. Behetik gorakoa da gura lanaren norabidea.

Duela gutxi elkartu zara Frantziako Toureko zuzendari Christian Prudhommekin, eta orduan iragarri zenuen 2018ko ediziorako bertan egon nahi duzuela. posible izango da?

Argi dagoena da halako helburuak lortzeko epe batzuk markatu beharra dagoela. Baina



benetako helburua da profesionaletan dagoen eskualde bakarra munduko proba onenetara bueltatzea. Horretarako, oraindik hasi beharra dago lanean; Tourreko arduradunari gure proiektua azaldu nien, taldearen filosofia zein den aurkeztu. Uste dut jendea ez dela horrek duen garrantziaz jabetu, ez da-eta batere samurra Frantziako Tourreko zuzendariarenganaino heltzea.

Nolako erantzuna jaso zenuen?

Oso ona. Harreman ona egin genuen, oso pozik bueltatu nintzen. Txirrindularitzako lasterketa nagusiko arduradunarekin pare bat ordut egon nintzen, bulegoan, eta gero, batera bazkaldu genuen. Hainbat galdera egin zizkidan eta interes handia erakutsi zuen Pirinioetara ikurrinak itzul daitezela. Badakite euskaldunok oso inportanteak garela Frantziako Tourrarentzat.

Ziklista zinenetik gaur egunera asko aldatu al da txirrindularitza? Zertan aldatu da?

Bai, asko aldatu da. Euskal Herrian kirol honek bere garaian zuen xarma galdu egin duela esango nuke. Gaur egun euskal zaleen artean saltzen duen lasterketa bakarra Frantziako Tourra da. Horren politak diren beste lasterketa batzuekiko interesa galdu egin dugula uste dut. Bestalde, orokorrean hartuta, oso zientifikoa bihurtu da txirrindularitza. Hau da, gaur egun dena dira wattak, dena dago oso neurtuta. Hori, neurri baten, ondo ikusten dut, hobekuntza eta

aurrerapena dakartzalako, baina lasterketak errepidean irabazi behar dira; watt asko mugitu ditzake ziklista batek eta sekulako gaitasunak izan, baina horrek ez du garaipena ziurtatzen. Aldi berean, hori da kirol honek duen politena, hor dago

txirrindularitzaren xarma. Ziklismo mota hori bilatzen dut nik. Lehengo Pantani eta gisa horretako txirrindulariak igartzen ditut faltan. Dena neurtuta egoteak ikusgarritasun puntua kendu badio ere, kirol hau beti izango da oso ikusgarria.

Aldaketa horrek zaleen artean eraginik al du?

Uste dut baietz. Euskaldunon artean zaletasunak behera egin du. Horregatik, garai bateko berotasun hori ahalik eta lasterren erreperatu behar dugu, talde erreferente gabe denbora pasatzen uzten badugu oso zaila izango da-eta galdutakoa berreskuratzea. Helburu horretan gakoa da gure proiektua. Jendea ez da konturatzen, baina Euskadi-Basque Country Murias taldearen lanak sekulako meritua du, azken bi urteotan egin duen esfortzuak ez dauka preziorik. Euskal zaleen ilusioa mantentzeko lan hori oso inportantea izango da etorkizunerako ere.

Eta proiektua jaio besterik ez da egin...

Bai. Egoera berezi eta puntual baten jaio zen proiektua. Txirrindularitzaren egoera nik, behintzat, ezagutu dudana inoizko egoerarik zailenean zegoen; profesionaletarako proiekturik ez balego galdu egingo zen, eta, esandako moduan, hori guztia erreperatatzeko urte asko beharke lirateke. Zaleen ilusio horrez gain, euskal ziklistendako aukera errealak mantentzea ezinbestekoa da, kirol honek Euskal Herrian izango duen etorkizuna bermatzeko. ■

BRUXISMOA

Abrasioa

Hortzoiaren atzerapena

Higadura

LOAREN APNEAK

Zaindu hortzeria lo zaudela ere

ARGAZKIAK: ALBERTO GOROSABEL ETA PMK

OSASUNA



Alberto Gorosabel

Mediku odontologoa

Aurreko astean loari buruz egin genuen berba atal honetan bertan eta loaren apneak zer diren azaldu genuen. Gaurkoan, hari jarraipena emanez, loaren apneak nola diagnostikatzen eta tratatzen diren azalduko dugu.

Azken urteetan demostratu da loaren apneak lotura duela ahoko arazoekin. Hain zuzen ere, berriki ezagutzera eman diren ikerketek frogatzen dute harreman zuzena dagoela bruxismoa-

ren eta apnearen sindromearen eta loaren hipoapnearen artean.

HORTZEN HIGADURA Lotan gaudela izaten den bruxismoa desoreka oso ohikoa da. Hortzek karraskatu egiten dute, estutu egiten dira eta horrek higadura eragiten du hortzetan eta baita arazoak artikulazio tenporomandibularen ere.

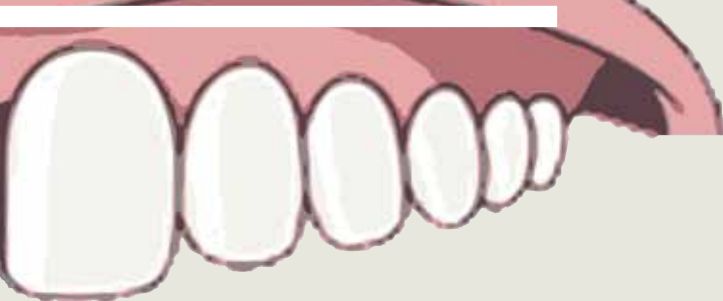
Bruxismoa duten pazienteen %93k loaren apneak dituzte, eta, gainera, %85ek era neurritzko edo larrian. Bruxismoa zenbat eta gogorragoa izan, apneak orduan eta larriagoak izango dira. Dentistek zeresan garrantzitsua dute apneak diagnostikatzeko eta tratatzeko orduan, kasu arin eta neurritzkoetan eta zurrungari kronikoetan.

Diagnostikoa egiteko, orain arte beharrezkoa zen polisom-

nografia bat egitea; hau da, gaua ospitalean igarotzea konstanteak neurtzen dituzten kable pila bati konektatuta. Haatik, ez da beharrezkoa proba hori paziente guztiei egitea. Apneen larritasuna diagnostikatzeko eta baloratze-ko badago beste tresna eraginkor bat, askoz ere errazagoa eta bala-koa, eta pazienteen %90 artatze-ko balio duena.

Oso aparailu erraza da, txikia, erabilerraza eta pazienteak etxera eroan eta martxan jar dezake gauean. Erabilztailea lo dagoen bitartean jasotzen du informazioa: arnasaren fluxua, oximetria (oxigenoaren neurketa), bihotzaren frekuentzia, gorputzaren posizioa eta zurrunga kopurua. Behatz erakuslean pulstioximetria eta sudurreko kanula bat baino ez dira behar horretarako.

HORTZ SANOAK



Lotarako orduan ferula jarrita masaillezurra aurrera eramaten da aire sarrera handia lortuz eta, ondorioz, apneak gutxituz.

Ondoren, dentistak batutako datuak aztertu egingo ditu diagnostikoa egiteko eta gaixotasunaren larritasuna baloratzeko. Loaren apneak tratamendua dauka eta eraginkorra da.

DENTISTARENEAN ERE BAI Gaur egun, kasu larrienak bakarrik artatzen dituzte loaren desoreken unitatean; arin edo neurrizko moduan hartzen direnak ez dira tratatu izan eta diagnostikatzeke ere geratu izan dira. Bada, halako pazienteendako badago ahoan jartzen den gailu bat –ferula bat–, lotarako orduan ipintzen dena.

Bi masaillezurretarako ferula da eta ekidin egiten du masaillezurra atzera joatea eta eztarria ixtea. Faringea libratzea da helburua, zurrungak gutxitzea

Apneak gutxitzeko neurriak

- Arrisku faktore nagusia obesitatea da.
- Saihestu gora begira lo egitea.
- Saihestu tabakoa. Goiko arnasbideak urratzen ditu eta zurrunga eta apneak laguntzen ditu.
- Saihestu alkohola, bereziki, 20:00etatik aurrera.
- Saihestu hipnotikoak –medikuak kontrakoa esan ezean– .

eta loak irauten duen artean aire sarrera ahalik eta handiena ahalbidetzea, modu horretan apneak gutxitu egiten direlako.

Apnea kasu larria izanez gero –30etik gora orduko– CPAP bidezko tratamendua beharko da, eta, horregatik, loaren desoreken unitatera bideratuko da pazientea. CPAP konpresore mediko bat da; goiko arnasbidean presio egiten du hura ixtea ekidinez eta modu horretan zurrungak eta apneak saihestu egiten ditu. Hala ere, paziente asko daude aparailu hauek jasan ezin dituztenak.

Esandako ferulekin, apneak %50 gutxitzea lor daiteke eta baita zurrungak ere %80tik gorako kasuetan. CPAP bidez tratatu beharra dagoen kasu larrietan, apnea kopurua txikitzea ere lortzen da. ■

BRUXISMOA DUTEN PAZIENTEEN %93K LOAREN APNEAK DITUZTE

Elikagaien garrantzia igeriketan

TESTUA: ARANTZAZU EZKIBEL ARGAZKIAK: BERGARA KIROL ELKARTEA

Bergarako igeriketa elkar-teak antolatuta, igerilari-riei zuzendutako elikadura tailerrak egin dituzte. Mireia Alberdi dietistaren laguntza eta gidaritza izan dute horretarako. Bi saio egin dituzte: gurasoei zuzendutakoa bata, eta gazteei zuzendutakoa bestea. “Lehiaketak dituzten egunetan nola errekuperatu ikusi dugu, baina erakutsi diedana da egunerokoan nola elikatu behar den”, dio bergararrak.

SISTEMA IMMUNEA Egunerokoan bitaminak eta mineralak behar-beharrezkoak dira. Osasuna eta sistema immunologikoa babesten dira horiek hartuta: “Izan ere, gorputza topera eramaten dugunean sistema immunologikoa kolokan jar daiteke”, azaldu du Alberdik.

Bergarako igeriketa elkarteak 100 bat neska-mutiko batzen ditu. Alebin eta benjamin mailetan Mikel Mujika da entrenatzailea, eta gainerakoekin lanean Nerea Anduaga ibiltzen da. Anduagak esan du guraso batzordeak eskatuta antolatuz zituztela hitzaldiak: “Gurasoen ardura izaten da umeei jaten ematea; lehiaketei begira, pasta eta haragia prestatzen dute, baina gehiago jakin nahi dute. ‘Zer gehiago jan dezakete?’, jakin nahi izaten dute gurasoek”. Askotan irakurri edo entzun izan duten teoria hori praktikan nola jarri jakin

nahi izaten dutela gaineratu du Anduagak. Hitzaldi horiek nabarmendu nahi izan dutena da elikadurak zerikusi zuzena izaten duela kirol errendimenduan.

BARAZKIEN GARRANTZIA Betiko piramidean alde batera utzi, eta plater baten bitartez irudikatu du Alberdik igerilariak eta, oro har, edonork jan beharrekoa: “Gure jatorduaren erdia frutak eta barazkiak izan beharko lirateke; laurdena zereal integralak, beste laurdena proteinak. Hor sartzen dira, adibidez, lekaleak. Jatorduaren zati txiki bat grasa izango litzateke”.

Ze elikagai jan behar diren jakitea garrantzitsua da, baina hori bezain garrantzitsua da elikagai horiek nola nahastu jakitea: “Dilistak jaten baditugu, eta ondoren jogurta, adibidez, dilistek duten burdina ez dugu ondo asimilatuko. Kaltzioak ez digu utziko burdina asimilatzen; burdina asimilatzeke C bitamina duen elikagairen bat hartu beharko genuke, adibidez”, azaldu du Alberdik.

IGERIKETAREN BEREZITASUNA Igeriketa praktikatzeko baditu berezitasun batzuk elikadurari dagokionez; barruan egiten den jardura dela kontuan hartuta, eguzkiak ematen duen D bitaminaren beharra izan dezakete kirolariak. Komenigarria izango



Barazkiak.



Zerealak.



Proteinak.

Egunerokoa zaindu

Egiten dugun jatordu bakoitzean ezinbestekoa da ondoko hauek platerean izatea:

BARAZKIAK ETA FRUTAK
Gorputzak behar dituen bitaminak eta mineralak eskainiko dituzte. Otordu guzietan jatea gomendatzen du Mireia Alberdik.

ZEREALAK
Zereal integralak gomendatzen ditu Alberdik. Bitamina, mineral eta zuntz guztiak aprobetxatuko dira modu horretan.

PROTEINAK
Animalia jatorrikoak edo lekaleak izan daitezke proteinak.



litzateke D bitamina duten jakiak hartzea: izokina, sardinak, arrautzak, esnea... Bestalde, igeriketa inpaktu bako kirola da, eta kaltzioa asimilatzeko garrantzitsua da inpaktua egotea. Hala, komenigarria izango litzateke kaltzioa sartzea ohiko dietan.

“Lehiaketa baten aurreko egunetan karbohidrato karga bat hartu beharko litzateke. Lehen pentsatzen zen aurreko jatordua izan behar zela fuertea; baina orain esaten da aurrekoaren aurrekoa izan behar dela fuertea”, dio Alberdik. Karbohidratoak pastarekin –makarroiak– lotu izan dira beti; baina gaur egun aukera mordoa daude: arroz integrala, kuskusa, artatxikia –mijo–, gari sarrazenoa... “Zerealak integralak izatea gomendatzen dut; hala ere, lehiaketa garaian nork bere tolerantziaren arabera ikusi beharko du komeni zaion integrala edo zuria jatea. Izan ere, integralek digestioa arintzen dute”. Eta gaineratu du: “Hainbat barazkik haizeak sor ditz-

kete eta horregatik komenigarria da nork bere gorputza ezagutzea”.

KOIKE ONA HARTU Koike kantitate txiki bat hartu behar da jatordu bakoitzean, baina, koipea esaten denean, “koipe ona” esan nahi da. Koipe ona aurki daiteke: ahuakatean, oliba-olioan, fruitu lehorretan, gorringoak ere koipea du... Kontuz ibili behar da, ordea, prozesatutako koipearekin –margarina, gantza, opildegia–.

“JATORDUEN ERDIA BARAZKIAK ETA FRUTAK IZAN BEHAR DIRA”

MIREIA ALBERDI

“GURASOEK JAKIN NAHI DUTE SEME-ALABEI ZER EMAN LEHIAKETETAN”

NEREA ANDUAGA

HIDRATAZIOA ZAINDU Orain arte hidratazioa ez da oso kontuan izan entrenatzeko orduan. Hala ere, igerilariak izerditu egiten dute eta beharrezkoa dute hidratazioa zaintzea. “Saioa ordu eta erditik gorakoa bada, beharrezkoa da ura edatea edo edari isotonikoak hartzea”, dio Alberdik. Hortik aurrera, ordu erdian behin zerbait edan beharko litzateke. Anduagak dio nagusiekin ordu eta erdiko saioak egiten dituztela, astean hiru egunetan, eta gero eta ohikoagoa dela igerilariak ur botilarekin ikustea.

Entrenamendu baten ondoren, indarrak hartzeko mokadutxo bat egitean, hestekiak jateko ohitura handia dago. Alberdik ogitartekoan sartzeko beste aukera batzuk eskaintzen ditu: “Hestekien orde, pate begetalak, ogitarteko begetala, barazki tortillaren bat... jan dezakete”. Alberdik emandako aholkuak begi onez ikusi dituzte gurasoek. Orain, egunerokoan praktikara eramatea da gakoa. ■

Animaliak ez dira jostailuak

TESTUA: MONIKA BELASTEGI ARGAZKIAK: AFFINITY FUNDAZIOA

Gabonen atarian gaude eta umeak eta gazte-
txoak eskatuko dituzten opari zerrendak prestatzen ari dira. Txakurrak eta katuak Olentzerori edo hiru erregeei idazten zaien gutuneko desioen parte izan ohi dira. Hori horrela, animalien ongizatea bermatzeko eta abandonatzeak saihesteko helburuarekin, etxean halako maskota bat sartu aurretik ondo hausnartu behar dela ekarri dute gogora adituek.

Affinity Fundazioak egindako azterketaren arabera, Estatu-
tuko umeen %50ek txakurra edo katu
eskatu izan dute oparitarako Gabonetan. Azterketa beraren arabera, bestalde, umeen %98k garbi daukate animaliak ez direla jostailuak.

ZERGATIK ANIMALIAK? Umeek oparitarako katuak eta txakurrak eskatzeko arrazoiak hainbat dira, Affinity Fundazioaren esanetan. Maskoten eta pertsonen arteko loturari dagokionez, kasuen %60an umeek jolaserako kide gisa hartzen dituzte katuak eta txakurrak; are gehiago, bederatzia eta hamabi urte arteko hamar gaztetxotik zortzik nahiago dute euren katuarekin edo txakurra-
rekin jolastu, bideojokoekin baino.

Gainera, bi umetik batendako, maskota da, gurasoen ondoren, laguntza emozional iturri nagusia. Lotura estu horrek

beldur eta tristura egoerak gainditzen laguntzen die. Aipatzekoa da, bestalde, umeek maskotarekiko loturaz duten pertzepzioa: lehena, gehienendako, zaintza kontzeptua da; bigarrena, jolastea; eta hirugarrena, elikatzea. Hala, Affinity Fundazioak azpimarratzen du maskotak izateak ardura balioak transmititzen dizkiela txikienei.

HAUSNARKETA SAKONA Umeek Gabonetan katu edo txakurra eskatzen baldin badute, zer egin? Animalia etxean sartu aurretik ondo pentsatzea komeni da, harremana egonkorra eta luzea izan dadin lagunduko duten oinarrizko hiru puntu aintzat hartuta:

Batetik, konpromisoa: elkarbizitza iraunkorra izango da. Txakurraren kasuan, bizi itxaropena 12 urtekoa da, batez beste, eta katuarena, 15ekoa. Erabakia hartu aurretik, hortaz, gure bizi ohiturak ondo aztertzea komeni da, eta maskota gure egunerokoan nola integratuko dugun jakitea ere bai.

Bestetik, erabakitasuna eta hausnarketa: erabakia ez da izan behar bulkadaren ondorio. Kide berria familiari gehitzeak ekarriko dituen alderdi guztiak baloratu behar dira. Erabakia harekin biziko diren guztien artean hartzea komeni da. Erabakia ez da hartu behar seme-alabek Olentzeroren edo hiru erregeen gutunean eskatu dute-lako soilik; era arduratsuan pen-



tsatu behar dugu, arlo guztiak ondo hausnartuta.

Azkenik, ikastea eta informazioa: animalia-
ren beharren eta gure espero dugunaren kontzientzia hartu behar da. Ze behar izango dituen informatu behar-
ko gara –zaintza, aktibitatea, maitasuna...–, eta hartuko diren obligazioak onartu. ■

Gure adituendako galderak dituzula? Bidali zure zalantzak, eta argitzen ahaleginduko gara.
mbelastegi@goiena.eus

Maskota izateak
ardura balioak
transmititzen
dizkie umeei.



**Itziar
Zabaleta**
Albeitaria

Ez dezagun haien bizitzarekin jolastu

Txakurtegietan dauden animalien heren bat opari bezala iritsi ziren euren etxeetara. Zergatik gertatzen da hau? Batzuek jasan ezin duten konpromisoa delako. Beraz, animalia bat familia kide izateko erabakia hartu baino lehen, hausnarketa sakona egin beharko dugu, familia guztiak; amak, aitak, anai-arrebek egin beharreko hausnarketa:

- Animalia bat zaintzeak dakarren denbora eta dirua kontutan hartu beharko dira.
- Gure bizitza aldatuko du; urte askotarako, gainera.
- Momentu onak egongo dira, baina baita egun txarrak ere.
- Gure oporrak animalia aintzat hartuta moldatu beharko ditugu, edota erresidentzia baten utzi.

Puntu horiek guztiak mahai gainean jarri, ondo eta lasai pentsatu eta ardura hori hartzeko gai baldin bagara, orduan bai, Olentzerori txakur, katu edo txori bat eskatzeko aukera izango dugu.

Gabonetarako turroiak eta mazapanak Larrañagan

ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

OTORDUAN



Agustin Larrañaga

Gozogilea
larrapas@gmail.com

Gorringo turroia eta mazapan eta turroi krokodiloa dira Bergarako Larrañaga gozotegiko produktu izarrak Gabonetan.

Krokodilo gozoak egiten nire aitaita hasi zen, 1920. urte inguruan, Lagarto xaboiaren moldea erabilia. Beraz, ia 100 urte dira hemen krokodiloak egiten ditugula; askotariko neurrikoak egiten ditugu. Hainbat zaporetako

Arrakasta handikoa

Gorringo turroia aukeratu dut, Gabonetan gehien eskatzen digutena horixe izaten delako. Betikoa da, baina bezeroek gehien horixe eskatzen digute oraindik ere eta sekulako arrakasta izaten du. Egiteko oso erraza da eta dotore gelditzen da. Guk goreneko kalitatezko turroia egiten dugu; horrek esan nahi du %50 azukrea izaten dela eta beste %50a almendra.

Etxean egiteko ere oso erraza da, baina guk plantxa beroarekin amaieran ematen diogun ukitua zaila da etxean lortzea, horretarako tresneria ez delako etxetan izaten.

turroiak sartzen dizkiogu barrutik, kanpotik mazapanarekin estaltzen ditugu eta labera sartzen dira. Aingira gozoak ere izaten ditugu umeendako eta mazapanezko iruditxoak ere egiten ditugu.

Turroiak egiten, berriz, ni hasi nintzen, Leonen Santiago Perez gozogileak emandako saio batzuk jaso ostean. Gaur egun hamar turroi mota egiten ditugu: txokolatetzkoak, pralinezkoak almendrekin edo intxaurrekin, trufazko turroiak pasekin, kafezkoak, Xixonako turroi bigunak, Alacanteko gogorak, gorringo turroiak, kokozkoak, esne-gaina izaten dutenak eta umeendako kruntxezkoak. Gustu guztiendako turroiak egiten ditugu, beraz. ■



San Pedro kalean dagoen Larrañaga gozotegian eskaintza zabala daukate turroietan eta mazapanetan.



Bergarako Larrañaga
gozotegian egindako
gorringo turroia.

Gorringo turroia

Osagaiak (kilo baterako)

Azukrea, 350 g _____
Ura, 50 g _____
Almendra, 400 g _____
Gorringoak, 6 (100 g
inguru) _____
Zuringoak, 2 _____
Azukre-hautsa, 50 g _____

Denbora: 30 minutu.

Zailtasuna: ★★☆☆

Prestaketa

1. Jarri sutan azukrea urarekin, bola-puntua hartzen duenera arte.
2. Azukrea bola-puntuan dagoenean, gehitu papila, hau da, gorringoa, azukre-hautsa eta zuringoa. Baita almendra xehatuen erdia ere (200 gramo).
3. Berriz jarri sutan eta hori egosten denean, sutatik kendu eta falta den almendra nahastu egurrezko paletarekin.
4. Turroi forma har dezan, hartu ontzi edo tupper bat eta forratu labeko paperaz. Gehitu masa eta itxaron hoztu eta forma hartzen duenera arte (10-12 ordu).
5. Atera turroia ontzitik, eta pasa azukretatik bi aldeak.
6. Gozogintzarako erabiltzen den plantxa bero berezi batekin, pasa turroiaren bi aldeak, eta jateko prest izango da.

LARRAÑAGA GOZOTEGIARI ESKER IRABAZI TURROIA. HARTU PARTE:

📞 943 25 05 05 ✉️ kluba@goiena.eu 🗨️ **KLUBA** *Jatetxea* [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Aurreko zozketako irabazlea: Estitxu Uribeetxeberria Madinabeitia (Aretxabaleta)

Indarrean dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilketa honen helburu bakarra da indarrean dagoen sustapena gestionatzea. Eskubidea izango duzu datuotan sartzeko, haiek zuzentzeko edo ezeztatzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eu

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Gizonezkoei ere gustatzen zaie moda

TESTUA: MAIDER ARREGI ARGAZKIAK: GOIENA

Modaren mundua oso nahasia da; gaur eramaten dena bihar pasata dago. Baina moda ziklikoa da, eta, dena bueltatzen denez, orain, gizonezkoendako 70eko hamarkadako *look*-a dagoela modan azaldu du Igor Zuazolazigorraga estilista beragararrak. “70eko hamarkadako inspirazioaz beteriko arropa da tendentzia. Hainbat aukera dauzagu egunean egunekoa eraman ahal izateko. Lur kolorea asko dator mutilendako txaketa eta praktetan; tartan estiloko alkandora (koadroduna) koloredun batekin konbinatu daiteke. Erabiltzen diren material ugarienak artilea, pana, *denim* edo bakeroa eta napa dira. Inspiraziorik eza-gunena AEBetako hippyen mugimenduarena da: kanpaidun praktikak, koloretako kamisetak, artilezko jertse zabalak eta txaketa bakeroak”.

MODA HERRIKOIA Tendentziek zer eramango den markatzen duten arren, gero, nork bere gustura egokitzen du modan dagoen arropa. Izan ere, Zuazolazigorrrak dio tendentziak modu suabeagoan, ez bortitzagoan, eragiten duela mutilengan. “Mutilen kasuan, neskena baino askoz suabeagoa da moda eta tendentzien indarra. Euskal Herriko kaleetan askoz ikusezinagoa da mutilen moda neskenarekin parekatuz gero. Eta gurean ere mutilen estiloa askoz herrikoagoa da. Debagoiengan, adibidez,



erosotasunari asko begiratzen diote jantzeko garaian. Praka bakeroarekin eta oinarrizko kamiseta batekin eroso sentitzen dira; baita mendiko praktikak jantzita. Gizonezkoek ez dute moda mundua askorik segitzen eta ez dira neskak bezalakoxeak; eta hori igarri egiten da jantzeko garaian, noski”, dio estilistak.

MERKATUAN GUTXIAGO Gizonezkoek oraindik ere moda gutxiago jarraitzen dute; eta hori merkaturuan nabarmena da. Izan ere, emakumeen inguruan mugitzen den publizitateak diru gehiago sortzen du. Ohiturak aldatzen doaz eta gizonezko *bloger* eta *influencer* gehiago dago sarean; ehunka jarraitzaile dituztenak eta gizonezkoen merkaturua astintzen hasi direnak emakumeen merkatura parekatu guran. ■

Koadrodun alkandora gerrian lotuta *look*-ari freskotasuna eta gaztetasuna emateko.

“EUSKAL HERRIAN EROSOTASUNARI ASKO BEGIRATZEN ZAIO”

IGOR ZUAZOLAZIGORRAGA

“TENDENTZIAK EZ DIRA HORREN BORTITZAK GIZONEZKOENDAKO”

IGOR ZUAZOLAZIGORRAGA



KOLABORAZIOA



Ana Alberdi

Moda aditua eta blogaria
mysinglecloset@gmail.com

Botak

Hotza gure egunerokoaren protagonista bilakatzen den bakoitzean tendentzia berrien bila hasten naiz denda fisikoetan eta webguneean.

Nobedaderik ez dago, baina aholku batzuk kontuan eduki behar ditugu. Esaterako, belauerainoko bota luzeak berriro indartsu datoz, eta hiri handienetako *street style*-ean ikusi ditzakegu. Galtza bakeroekin edo gona motzekin konbina ditzakegu; betiere, konbinazio sinpleekin, gehiegikerian erori gabe. Egun euritsuetarako, aldiz, ezin ditugu ahaztu hain famatuak diren Hunter-ak. Diseinu berritzailea kaleratu dute aurtengo neguko kolekzioan. Eta nola ez, bero mantentzeko bota pare bat. Betiko UGG markaren fan absolutua baldin banaiz ere, IKKI markakoak indartsu dabiltaza azken bi urtetan. Oinetako pareak, Gabonetarako opari polita izan daiteke, ezta? Nik nireak eskatu dizkiot Olentzerori!

Askotariko adinekoendako 'outfit'-ak

30 urte

"30 urteko gazte debagoiendar bati *look kasuala* jarriko nioke; alkandora bakero bat, tendentzia izaten jarraitzen duten artilezko koloredun jertsea eta praka bakero beltzak. Modu horretan estilo informala eta erosoak lortuko genuke, gainera.

Osagarri dagokienez, modan dauden Nike edo New Balance etxeko zapatilak jarriko nizkioke. Oinarritzko kolorea aukeratuko nuke: berdea, esaterako. Eta *look*-a borobiltzeko larruzko jaka betza jarriko nioke", dio estilista bergararrak.

50 urte

"50 urteko debagoiendarrari, aldiz, kolore argidun koadrodun alkandora, bizitza eta alaitasuna emateko; praka bakeroak, denim kolorekoak eta All Star etxeko zapatilak. Gaietik horren modan dauden *parka* berdeak.

Moda jarraitzeko, nahitaezkoa da eroso egotea. Nik beti uste izan dut moda mundua jolas gisa hartu behar dela. Aholku moduan esan, armairu parean jarri eta nahasketa ezberdinak egin behar direla. Edozein adin izanda ere, nork bere *look*-arekiko konfiantza eduki behar du".

Ilusio eta indar handiagoarekin aurrera

TESTUA: JOSU BILBAO ARGAZKIAK: JOSU BILBAO ETA GOIENA

Denboraldia bukatuta, balantzea egiteko ordua izaten da, eta Markel Cestafe (27 urte) bergararrak ez du espero bezain urte ona izan. Iaz Euskadiko Mendiko Igoeretako txapelduna izan zen turismoen mailan, eta aurten jauzia eman du CM mailako eserleku bakarreko kategoriara, Speed Car GTR autoarekin. “Bueno, nahiko ondo joan da denboraldia, baina hobeto joatea espero nuen, egia esateko. Aurreko bi urteetan hobeto ibili nintzen, eta aurten ezberdina izan da, auto berriarekin. Mitsubishi EVOarekin irabaztea errazagoa zen. Hala ere, Speed Car autoa asko gustatzen zait, eta aldatu egin nahi nuen”, azaldu du Bergarako pilotuak.

SPEED CAR GTR Suzuki motorra duen eserleku bakarreko barketarekin aritu da aurten Cestafe: “Igoeretan erabiltzeko autoa da. Ezin da rallyetan erabili. Barketa nahiko ondo joan da aurreneko urtea izateko, baina hobetu beharra dago. Nik horrela, dagoen moduan, ekarri nuen eta hobekuntza batzuk egin dizkiot. Hala ere, beti dago zerbait hobetzeko. Datorren urtean hobekuntza gehiago egingo dizkiot. Horien artean, motor indartsuagoa jarriko diot, adibidez. Auto honi Suzuki markako motorra jarri behar diot lehiazteko”.

Autoak 190 zaldiko potentzia eta 500 kilo ditu. Izan ere, CM kategorian autoek ezin dute 450

kilo baino gutxiago pisatu. Kanpoko estruktura guztia karbono-zuntzekoa da. Motorrak milakoa izan behar du.

Speed Car barketak duen berezitasunen artean, entrenatzeko zailtasunak ere azpimarratu ditu bergararrak: “Honekin ezin da entrenatu. Kaleko autoarekin ibilbidea ezagutzeko entrenamenduak egin ditzakezu, baina Speed Car autoa ezin daiteke errepideetan erabili. Zirkuituetan bai. Hala ere, nik baten bakarrik eraman dut Miranda de Ebroko zirkuitura. Azkenean, zirkuituak ez dizu entrenatzeko balio; izan ere, gero, mendian,

“AURREKO POSTUETATIK GERTU, BAINA PIXKA BAT FALTA IZAN ZAIT”

MARKEL CESTAFE

guztiz ezberdinak diren egoerak aurkituko dituzu”.

IGOERETAN LEHIATZEN Lehia estua izan da aurten Euskadiko Igoeretako txapelketan. “Niri igoerak gustatzen zaizkit, eta txapelketako guztiak egiten ditut. Guztietatik onena Gorlako da, zalantzarik gabe. Etxeko lasterketa da, eta bihurgune guztiak ondo ezagutzen ditut. Gorlan hirugarren egin nuen. Aurten hirugarren-laugarren postuetan ibili naiz. Aurreko postuetatik gertu, baina pixka bat falta izan zait. Azkenean, oso maila altua egon da. Nire aurrean Joseba Iraola eta Arkaitz Ordoki ibili dira, eta oso maila ona dutela erakutsi dute”, azaldu du Markel Cestafe pilotuak.

Oraingoz, ez du rallyetan edo rallysprintetan probatu nahi: “Auto honekin igoerak soilik





Argazki nagusian, Markel Cestafe pilotu bergararra, Speed Car GTR auto bereziarekin.

Beheko argazkietan, Markel Cestafe, 2015eko Gorlako Igoeran parte hartzen.

egin ditzaket; beraz, ez dut oraindik rallyrik egiteko asmorik. Laburrak baina oso biziak dira igoerak. Rallyak luzeagoak dira, baina erritmoa baxuagoa dela uste dut. Oso erritmo altua izan behar duzu igoeretan, eta, akats txiki bat eginez gero, pikutara bidali dezakezu dena”.

Udanan, euriarekin, ez zen gustura ibili bergararra: “Auto honekin ez dut oraindik kolperik izan. Hala ere, euriarekin oso gaizki ibili nintzen Udanan. Gurruplak ere txarrak izan nituen, eta ez nintzen gustura gelditu”.

PILOTUEN ARTEKO LEHIA Lasterketek sortzen duten tentsioa dela-eta pilotuen arteko giroa, askotan, hotza izaten dela azpimarratu du Markel Cestafe: “Igoeretan gure arteko lehia handia dagoela esan daiteke, bai. Ni hirugarrenen-laugarren postuetan ibili naiz, baina batez ere aurrean ibili direnen artean lehia klistorena izan da. Ez da giro txarra egoten gidarien artean, baina nor berera joaten da lasterketa egunean. Giroa nahiko hotza izaten da. Azkenean, denok nahi dugu garaipena eskuratu, eta normala da”.

AMETSAK BETETZEN Mekanikaria da Markel Cestafe eta 2016an bere ametsetako bat beteko du lagun batekin batera: “Datorren urtean tailerra jarriko dut adiskide batekin batera, eta hor egin-gio dizkiogu hobekuntzak Speed Car autoari”. ■



Diego Moiua

TESTUA: JULEN IRIONDO ARGAZKIAK: DIEGO MOIUA

Emakume esentzia deitzen duena du ardatz eta izate arrazoi Diego Moiuairen (Oñati, 1970) pinturak, aspalditik, azken hamar bat urteetan bereziki. Esentzia hori adieraztera bideratzen ditu bere lanak, eta pinturaz gain bestelako material eta objektuak ere badarabiltza, collageak dira-eta sarri. Horra eraman du artistaren bilakaerak, eta Alacant aldera patuak, margoz margo.

Pinturak eraman zaitu Alacantera?

Valentziara etorri nintzen erakusketa batzuk egitera, galeria batekin. Handik Shanghaira joan nintzen, eta galeria hark berak proposatu zidan gero hainbat erakusketa egitea hemen, Valentzia eta Alacant artean. Ekarri nituen nire lan guztiak Euskal Herritik, eta hemen geratu naiz. Baina nork daki; nire leloa da *nonbaitetik nonbaitera*, dagoen lanaren arabera batetik bestera ibiltzen naiz. Pintura da nire bizitza, artistok ezin gara pintura barik bizi.

Eta emakume esentzia da zure pinturaren ardatz.

Bai, emakume esentzia. Baina hori da hazitxo bat pertsona guztiek duguna barruan, pertsona batzuek azalean eta beste batzuek

ezkutuan, baina denek. Sentimenduak, gauza positiboak... denok ditugu barruan, eta kontua da horiek ateratzea, mundua aldatzeko eta... Nik pinturarekin ateratzen dut hori guztia, jendea bestearen lekuan jar dadin lortzeko, sentimenduak azaleratzeko, barruan gorde gabe. Jendeak azalekoa ikusten du pertsonengan, nik barrukoa erakusten dut nire lanekin.



Eta nola adierazten dituzu horiek zure lanen bidez?

Emakumeen figuren bidez. Ikusten dira emakume aurpegiak, besoak... emakumea. Baina obrak figuratiboak dira; izan ere, erabiltzen ditut, baita ere, argazkiak, testurak, erretxina, objektuak, egurra... olio, akrilikoa, dena nahasten dut, collageak dira. Ohiko collageekin hasi nintzen, paperarekin-eta, baina gauza konplikatuaz joan da.

Adibidez, *La isla del sol* izeneko seriea hasi zen hondartzara joan eta itsasoak ekartzen dituen gauzak erabiliz, itsatsiz... Non zauden eta zein istorio adierazi nahi duzun... Baina denak balio du; nik beti esaten dut nire artea dela, apur bat, zakarrontzira joan eta jendearentzat balio ez duten gauzak birziklatuz egindakoa.

Ze asmo duzu aurrera begira?

Datorren urtera begira hilabete guztiak ditut beteta erakusketekin, gutxi gorabehera; batzuk txikiak... Baina buruan dudan proiektua da erakustoki oso handi bat topatzea eta nire obra guztiak batera erakustea. Hor ikusiko da bilakaera eta emakume esentziarena. Ari gara udal batekin adostu nahian; nahi genuke Martxoaren 8rako, badaukat ilusioa. ■



Diego Moiuaren hainbat lan, haren joerak eta artea egiteko moduak agerian uzten dituztenak.



Itsasoko gatz femeninoaz dantzan

TESTUA: AITZIBER ARANBURUZABALA ARGAZKIAK: HIKA TEATROA



Euskal Herriko dantza tradizionala oinarri hartuta –dantza garaikidearekin nahastuta–, euskal kostaldeko bi arrantzalaren emazteen bizipenak kontatzen dituen ikuskizuna da *Itsasoaren emazteak*. Antzerkia, dantza eta musika bateratzen ditu, eta baita bi talde ere: Hika Teatroa eta Villabonako Oinkari dantza taldea.

BI SAREGILEREN AHOTIK KONTATUTA *Amantalen ahotsa* ikuskizunean egin zuten topo lehen aldiz bi taldeek. 2012an Eneko Arteagak, dantza taldeko zuzendariak, Hika Teatroko Agurtzane Intxaurregari eurentzako ikuskizun bat sortzeko eskaria egin zion. “Zerbait berezia egin gura zutela esan zidan, baina zer eta zeri buruzkoa erabaki barik zutela.

Pello Ramirezzi eskatuta zion, ordurako, musika arloaz arduratzea. Egun batean, Arteaga eta biok Ramirezzen etxera joan ginen, eta hark pianoan jo zituen prestatuta zituen piezak. Ura sentitu nuen horiek entzutean. Bilera hartan erabaki genuen itsasoaren inguruan zerbait egitea. Bisualki oso espazio indartsua iruditu zitzaidan errespetu

DANTZA ETA ANTZERKI IKUSKIZUNA

ITSASOAREN EMAZTEAK

Hika Teatroa eta Oinkari dantza taldea.

Oñatiko Santa Ana antzokian, abenduaren 18an, 22:30ean.

Sarrerak, 10 eurotan leihatilan.





Gojenola eta
Intxaurraga
aktoreak
dantzarien
olatuaren artean.

Dantzariak
ikuskitzunean;
eskuinean,
Agurtzane
Intxaurragarekin.

ka izan da istorioaren inspirazio eta beste batzuetan kontakizunak markatu ditu musikarien pausoak. Ramirezek puntako musikariak batu ditu ikuskizunaren soinu banda osatzeko: Angel Unzu, Xabier Zeberio eta Fredi Pelaez, hain zuzen”, gaineratu du Intxaurragak.

DANTZA, DRAMATURGIAREN MENPE Kostaldeko herri txiki batean dago kokatuta eta bizkaieraz dago kontatuta. Saregileen azalari sartuta, Agurtzane Intxaurraga eta Miren Gojenola aktoreak dira istorioaren haria lotzen dutenak. Aldamenean dituzte, baina, 50 dantzari gazte. “Dantzen bidez da narrazioa. Ez nuen dantza erakustaldi bat egin gura, dantzaren bitartez istorio bat kontatu baizik. Txundituta utzi nau batez beste 19 urte dituzten dantzarien profesionaltasunak. Kukai dantza taldeko Maider Oiartzabalekin sortu ditugu koreografiak”.

handia diodan baina, era berean, ikaragarri erakartzen nauen itsasoa. Garai hartan, hain justu, saregileak hedabideetan albiste ziren euren lan-baldintzak aldarrikatzeko borrokan. Itsas gizonen itzalean dauden emakumeak ikuskizuneko protagonista izango zirela erabaki genuen segidan. Ondorengo lana bi norabideetan joan da: batzuetan musi-

“IKUSKIZUN BISUALAK ASKOTARIKO IKUSLEAK HUNKITU DITU”

A. INTXAURRAGA, HIKA TEATROA



OÑATIN FORMATU TXIKIAN Areto handietan taularatzeko sortua izan zen *Itsasoaren emazteak*, baina toki gehiagotara heldu gura zutela eta formatu txikiko moldaketa sortu berri dute orain; hain zuzen ere, Oñatira ekarriko dutena. “Ikuskizun bera da, baina honako honetan ez dira musikariak zuzenean arituko eta dantzari kopurua ere txikiagoa da. Hala ere, oso bisuala eta indar handikoa da”. ■



Joseba Lopez de Armentia
Aretxabaletako liburutegikoa



ARGOREN EZPALA

Egilea: Sjon

Argitaratzailea: Pasazaite

2015 / 111 orrialde

Generoa: Nobela

**Nobela umoretsua
eta surrealista
samarra da,
pertsonaiengatik
eta kontatzen
duenagatik**

Itsas bidaia mitiko bikoitza

Vladimir Haraldsson da nobela honetako protagonista eta narratzailea. 1949an gaude eta Vladimir erretiratua dago kargaontziz bidaia bat egiteko gonbidapena jaso duenean. Itsaso Beltzera joatekoak dira, baina aurrez Norvegiara doaz karga bat jasotzera. Vladimirrek aldizkari bat argitaratu izan du urtetan bere gai kutunena lantzeko: arraina kontsumitzearen eta eskandinaviar arrazaren nagusitasunaren arteko erlazioa. Bidaian, Zeneo izeneko ofizialak afalosteetan *Argo* itsasontziaren bidaia kontatzen du. Bera egon omen zen Jasonen agindupean argonautek eginiko bidaia mitikoan. Gauero *Argo*-ren ezpala belarrira eraman eta gero kontatzen dizkie *Argo*-ren bidaiaren abenturak; emakumeak bakarrik bizi ziren Lemnos uhartean nola egon ziren, adibidez. Greziar mitologiako pertsonaia mordoa agertzen dira abentura hauetan.

Bidaia liburua duzue, beraz, honako hau; bidaia bikoitza, gainera, kontakizun bat beste

baten barruan duena. Zeneoren kontakizunak adi-adi izango ditu marinel guztiak; mila eta bat gauetan gertatzen zen bezala, hurrengo zatia entzuteko irrikan. Bi kontakizunok tartekatuz doaz, beraz, bukaeran elkartzen diren arte.

Nobela umoretsua eta surrealista samarra da, pertsonaien izaera xelegiatatik eta baita kontatzen duenagatik irribarrea ezpainetan utziko diguna. Amaieran, gainera, liburu hau idazteko erabili duen bibliografia aipatzen du Rodaseko Apolonioren *Argonautikoak* tartean.

Sigurjon Birgir Sigurdsson, idazlea Sjon bezala ezaguna, islandiarra da, 1962an jaioa. Batez ere poesia idatzi du, baina baditu nobelak, antzerkirako lanak eta komiki bat. Batez ere Bjork kantariaren letren egilea delako da ezaguna; *Dancing in the dark* Lars Von Trier-en pelikulako abestien letrak idatzi zituen. Gaztelaniaz bere lau nobela baino ez dira argitaratu, honako hau 2005ean argitaratu zen islandieraz eta gazteleraz 2014an. ■



Edorta Aiastrui Azaroko sari nagusiaren irabazlea

“Irakurterraza eta interesgarria da PUNTUA, asko gustatzen zait”

TESTUA ETA ARGAZKIAK : MAITE TXINTXURRETA

Edorta Aiastrui arrasatearrari egokitu zaio Goiena Klubeko azaroko sari nagusia: berrogei hazbeteko telebista.

Zer pentsatu duzu telebista tokatu zaizula jakitean?

Broma bat zela pentsatu dut. Kuadrillakoak oso bromazaleak

dira, nirekin bereziki, eta euren kontua zela uste nuen. 44 urte ditut eta orain arte ez zait inoiz ezer ere tokatu. Hasieran ez dut sinistu, Goienaren webgunean begiratu dut, badaezpada.

Noiztik zara klubeko bazkide?

Betidanik, kluba sortu zenetik. Txartela gasolindegian erabiltzen

dut, batez ere; bestela, egia esan, ez dut askorik erabiltzen, ohitura faltagatik, batez ere; Gabonak datozenez, apur bat gehiago... Baina oso ondo dagoela iruditzen zait, herriko eta eskualdeko gauza bat da eta. Bestalde, Goienak euskararen alde egiten duen lana ere goraiatzekoa da, nire ustez. Esaten den moduan, dena abantailak.

PUNTUA gustuko duzu?

Bai, oso. Formatu txiki hori oso gustuko dut. Oso irakurterraza eta interesgarria da, asko gustatzen zait. Testuak ez dira oso astunak, eta dakartzan argazkiak ere oso ikusgarriak izaten dira; horrek ere asko laguntzen du. ■



GOIENA KLUBEKO ABANTAILA GEHIAGO:

Deskontuak komertzioetan: Debagoieneko hainbat komertzioetan deskontuak.

Puntua: Egubakoitzetan etxean jasoko duzu.

Deskontuak: Goienan jartzen dituzun iragarki sailkatu eta eskala guztietan.

Urteko kuota: **55 €**. Azaroan bazkideguz gero: **10 €**.

943 25 05 05 | kluba@goiena.eus | blogak.goiena.eus/goienakluba

goienakluba[“]
Euskarara irabazle, denok irabazle!

Oñatiko iturriak

Urzuloko ura herrian aprobetxatze aldera ipini zituzten kaleetan, 1880ko txosten baten arabera

TESTUA ETA ARGAZKIAK: MIREIA BIKUÑA

Hogei bat iturri daude Oñatiko kaleetan banatuta. Gehienek ur edangarria ematen dute. Batzuek ur txorrota moztuta daukate. Baina, XIX. mendean herriko hainbat txokotan sakanbanatu zituztenean, herritarrei ur edangarria ematea zuten helburu. 1880ko txosten baten arabera, Urzuloko ura –Aloña Mendi azpiko ura– herriaren onurarako izan zedin ipini zituzten iturriak herrian.

JUAN CARLOS ALZAA Gerra zibila bukatu eta Canovas del Castilloren garaian, erabaki garrantzitsua hartu zuen Oñatiko Udalak. Juan Carlos Alzaa zen orduko alkate. Urzuloko uraren aprobetxamendua egiteko, herriko ur-sarea berritu eta aldatu egin zuten. Orduko aktuazio hartatik zortzi monumentu sortu ziren Oñatin: Santa Marina plazako, Etxaluzeko, Iturritxoko, San Anton plazatzoko, Txaketuaneko, Kanpantxoko, Foruen plazako eta Don Pedruena etxe ondoko iturriak. Azken hori izan ezik, gainerako guztiak mantentzen dira.

Urteen poderioz iturrietako irudiek sufritutako kalteak konpontzeko eta iturriei beraiei “aurpegia garbitzeko”, Oñatiko

Udalak horietako bost konpondu zituen 2014ko azaroan. Iturri horietan dauden elementu metalikoak margotu eta tratatu egin zituzten.

EGITURA BERBERA Izan ere, herri-gunean dauden XIX. mendeko iturri guztiek egitura berbera dute. Bi zati dituzte: beheko zatia –oinarria– hareharrizkoa da eta goiko aldea –iturriaren gorpuzta– hargintzaz eta burdinurtuz egindakoa. Guztiak Parisko Durenne De Sommevoire etxeak egin zituen, Casto Zabala arkitektoak egindako zirriborroetan oinarrituta.

1880. urtean aurkeztu zituen zirriborroak, eta, Udalaren oniritziarekin, bi urtetan egin zituen lanak. 1882. urterako iturriak prest zeuden.

Iturriak ipintzeko lanekin batera, beste hainbat egin ziren herrian; besteak beste, kaleak harriztatu egin ziren eta herriko hainbat plaza eta guneriztatu. Hain justu ere, Etxaluze, San Anton, Txaketua eta Santa Marina.

ELEMENTU EZBERDINAK Casto Zabala egindako iturrien egitura berbera da, baina goiko aldean dauden irudiak oso bestelakoak dira. Kanpantxo kalearen sarrean dagoen iturrian Oñatiko ezkutua duen pilotaleku bat ikus





➤ Elortza jeneralaren, Kanpantxoko eta San Anton plazatxoko iturrietako detaileak.

☑ Maiatzaren Lehena plazako iturria osorik. Urketaria (aguadora) protagonista nagusia.



daiteke. San Anton plazatxokoan uretatik irteten diren arrainak dira protagonista. Aldiz, Aker tabernaren aurrean dagoen iturrian urketaria da nagusi (aguadora), eta Iturritxo tabernaren ondokoa, Arantzazuko Ama Birjinaren medailoia.

Casto Zabalaren iturriak altxorak dira oñatiarrendako. Ospe handiko arkitektoa izan zen elorriarra. Oñatiko iturriez gain, Erandioko Udala (Bizkaia) egin zuen 1903. urtean eta hainbat etxebizitza Bilbon 1909 eta 1911 urteen artean.

ELORTZA JENERALA Oñatin dagoen beste iturri esanguratsu bat Foruen plaza alboko aparkalekuan dago. Elortza jeneralaren omenezko iturria da. Horrek ere harrizko oinarria du. Goiko aldean jeneralaren bustoa dago, burdinazko borobil baten sartuta. Borobila inguratzen askotariko elementuak daude.

Elortza jenerala Oñatin jaio zen 1798. urtean eta Madrilen zendu 1873an. Baina bizitzako urte gehienak Asturiasen egin zituen. Gizon ekintzailea zen eta Trubiako (Asturias) armen fabrikako zuzendari izan zen. Lantegia berritu egin zuen eta lanbide heziketa eskola ipini zuen martxan armak erabiltzen trebatu gura zuten gazteendako. Eskola itxita egon zen 1936. urte-tik 1939ra arte. Hiru urteko tar-tearen ostean, 1940an zabaldu zuten berriro ere. ☐

Star Wars Aretxabaletan

KOMUNIKAZIOA



Agurtzane Elkoro

Produkzio Arduraduna

Freixenet, Ferrero Rocher, Nestle... egun hauetan publizitate kanpaina handiak ikusten ditugu telebistan, sare sozialetan, kanpo publizitatean, blog, banner...

Baina 2015etik aurrera, bi kontsumo tendentzia handitzen dabiltzala esango nuke; *on line* erosketak eta herriko kontsumoa.

On line kanpainei buruz ez dut idatziko; herriko kontsumo eta publizitateari buruz, ordea, bai. Herri askotan, merkataritza sustatzeko kanpainak martxan jarri dituzte, Youtuben, prentsan, kale ekintzen bitartez... Goian aipatu ditudan markenak baino kanpaina xumeagoak izanagatik ere, eraginkortasun eta oihartzun handia lor dezaketena.

Aretxabaletan ere Aretxarte Elkarteak egin du bere Gabonetako kanpaina. Kanpaina honen bitartez, bihotzarekin herrian erosteko deia luzatu digu, AZ Gaubelak-en bideo baten eskutik. Bideo honetan, gainera, Aretxabaletako merkataria dira aktoreak, mezua gehiago barneratzeko

ideiarekin. Kanpaina emozionala benetan –sartu Aretxarteko YouTube kanalera-. Gainera, mundu mailan ezagun diren pertsonaiak eta herriko merkataria elkartu dituzte spot berean: Star Wars, Imanol, Laura, Olentzero, Santa Claus...

Gure keinua ere egin diezaiokegu, kanpaina hauek zabaltzeko gaur egun tresna ugari baititugu: Whatsapp, Youtube, sare sozialak...

Beraz, bihotzari kasu egin eta herriko dendetan kontsumitu beharko genuke; aberastasuna herrian gera dadin, bizi-eredu jasangarriagoa bultzatuz. ■



ARGAZKIAXXX



Jon Berezibar

jberezibar@goiena.eus



KLIKR

Urrutiko kontrola | BBDL Limited | 15 euro

Gailu elektronikoen urrutiko kontrolak mugikorrenatik ordezkatzeko dituzten txiki honak. 3 modelotan eskura daitezkeen gailutxoak telebistaren, musika-katearen, aire girotuaren edo dena delakoaren izpi infragorrien hargailuaren parean jarrita, *app* bidez kontrola daitezke tresna. Bluetooth-ekin konektatzen da, 10 metroko helmenarekin. Kontrol tradizionalak ez dituen aukerak gehi diezazkioke mugikorrek.



SMART BATTERY CASE

Babes-azala | Apple | 119 euro

iPhone 6S telefonoarentzat espresuki aterata duden babes-azal ofiziala da, barruan batera ere badakarrena. *Lightning* sarbideetik egiten da karga berria eta horri esker 25 orduz luzatzen dio bizitza bateriari, deien kasuan, eta 18 orduz 4G bidezko nabigazioan. Bateria erantsiaren egoera mugikorraren pantailan bertan adierazten da. iPhone 6arekin ere bateragarria da modelo hori; bakarra, oraingoz.



TELEPORT VR

VR sistema | Autonomous | 119 euro

3D-n grabatu eta VR (errealitate birtuala) ingurua birsortzen duen mugikorrari erantsen zaion kamera dauka, batetik, sistemak; eta, bestetik, grabazioak erreproduzitzeko burukoak. Bi lenteen moduluak efektu estereoskopikoa sortzen duen grabaketa egiten du eta kartoi sendozko burukoak, erreproduzitzeko orduan, VR ingurunea sortzen du. Merkatuan denik eta sistemarik merkeena da gaur egun.

'Paper zaharrak berri'

Egilea: Txatxilipurdi | www.txatxilipurdi.com | 'Kalekanto'i' jolas bildumatik |
Argazkietan: Otxandioko Ludotekako haur eta hezitzaileekin egin genuen jolasa, ludotekan eta edozein etxeetan ere paper zahar asko pilatzen zaizkigu askotan. Hauekin jolasteko modua asmatu genuen.



Helburua:

Materialak berrerabiliz sormena lantzea.

1 Forma desberdinetan moztuko ditugu paperak (1. irudia): triangelu handi bat, triangelu txiki bat, karratu handi bat, karratu txiki bat, tamaina desberdinetako laukizuzenak, borobilak, obaloak...

2 forma hauek erabiliz irudiak egingo ditugu! (2. irudia)



3 Zer egin dugun asmatu behar du ondokoak. (3. irudia)

4 Gure artean probak jarri ditzakegu: "osatu itsasontzi bat".

5 Denon artean osa dezakegu irudia, gero eta handiagoa eta baita istorio bat ere! (4. irudia)





June Zulaika Nieto

Oñati. 3 kilo. Abenduaren 13a.
Gurasoak: Yolanda eta Xabier.
Argazkian, June, amaren besoetan.



Elene Garcia de Andoin Igartua

Legazpi. 2,800 kilo. Abenduaren 13a.
Gurasoak: Maite eta Joseba.
Argazkian, Elene, gurasoekin.



Aner Navajo Marquez

Bergara. 4,260 kilo. Abenduaren 12a.
Gurasoak: Ainara eta Gorka.
Argazkian, Aner, amatxoren besoetan.



Maier Urteaga Zubia

Oñati. 3,400 kilo. Abenduaren 9a.
Ama: Izaskun. Argazkian, Maier, lasai-lasai lotan.



Anitz Arenaza Villar

Eskoriatza. 3,140 kilo. Abenduaren 8a.
Gurasoak: Itsaso eta Harriet.
Argazkian, Anitz txikia, sehaskan.



Hirune Valor Nazabal

Arrasate. 3,560 kilo. Abenduaren 7a.
Gurasoak: Aintzine eta Nicanor.
Argazkian, Hirune, izeba Trinirekin.



Laura Beitia Poplonikowska

Wroclaw (Polonia) - Eskoriatza.
3,690 kilo. Gurasoak: Kasia eta Unai.
Argazkian, Laura txikia, gurasoekin.



Jaio da!

**Eman jaiotzen berri PUNTUA eta Interneten.
Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz
GOIENAREN egoitzara.**

Asteleheneko 11:00ak arte jasotako jaiotzak bakarrik argitaratuko ditugu.
Hortik aurrera jasotakoak hurrengo astean argitaratuko ditugu.



Bertan

igogailuak | ascensores



Larrialdietako
telefonoaren
instalazioa DOAN
igogailu guztietan

Debagoienean finkatutako enpresa, %100 euskalduna.

Iraupen-konpromiso barik funtzionatzen duen enpresa bakarra.

24 orduko benetako zerbitzua eta pieza guztiak barne 100 €-tik aurrera.

www.bertan.eus | info@bertanigogailuak.eus

GARAIA Goiru 1A - 20500 Arrasate

Tlfn: 943 90 34 50 | 691 64 79 65