

puntuua

INKLUSIOA
POSIBLE
IZAN DADIN,
ARINEKETAN





PUNTUA 221

2020-01-10 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:
Natxo Santos.

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Galder Gaztelu-Urrutia
6 **Irudiz** Neguko ilunabarra
8 **Mundutik** Italia: Bari, *la mia città!*
10 **Erreportajea**
Kirola, inklusiorako tresna
20 **Elkarrizketa** Izaskun Landaia,
Emakundeko zuzendaria
24 **Osasuna** Isiltasunaren onurak
26 **Kirola** Imanol Ibarrodo kirol
coach-ari elkarrizketa
28 **Adituen esanetan**
Heriotzaren pedagogia
30 **Otorduan** Tartufo jateetxea:
denetariko aukerak
32 **Moda** Makillajea: kolorearen urtea
34 **Motorra** Itxaso Errasti pilotua
36 **Gure artistak**
Irene Martinez bergararra
38 **Kultura** Txuleton's musika taldea
42 **Gure altxorak** Debagoiena:
Orkatategiko ibilbidea
- 44 **Teknomania**
46 **Handitzen, handitzen**
Plazan Bazan
47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Maddi Iñarra *2020*
16 **Hainbat aburu** Rosa Mondragon
Asmo berrien zerrenda
16 **Eztabaida** Moda industria,
kutsatzaileenetakoa
17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
17 **Errematea** Gotzon Iparragirre
Hitzaren balioaz
18 **Talaitik** Joseba Iñaki Etxezarreta
Santa Teresa auzoaren
konfiantzazko ikastola-gunea
40 **Komunikazioa** Mikel Zumalde
Protagonistak, beste batzuk

puntua

goiena[“]
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

Lehendakaria
Aitor Izagirre
Zuzendari nagusia
Iban Arantzabal
Zuzendaria
Eneko Azkarate
Erredaktore burua
Monika Belastegi
Diseinu arduraduna
Iñaki Iturbe

Hizkuntza arduraduna
Sergio Azkarate
Publizitate arduraduna
Mireia Larrañaga
Kluba eta banaketa
Igone Osinaga
Maketazioa
Imanol Soriano,
Aitor Lagoma
Amaia Martinez de Arenaza
Publizitatea
Mireia Larrañaga, Ziortza
Martin, Amaia Mundiñano
Administrazioa
Agurtzane Gaintzarain,
Ane Berezibar, Iratxe Bengoa

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

PUBLIZITATEA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
Tel.: 943 25 05 05
publi@goiena.eus

HARPIDETZA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
Tel.: 943 25 05 05
harpidetza@goiena.eus

Lege Gordailua:
SS-1509-2014
ISSN: 2443-9738
Tirada: 4.100 ale

Inprimategia:
Gertu Komunikaziobide SL

PUNTUAK ez du bere gain
hartzeko aldizkari honetako
orrialdeetan kolaboratzaileek
adierazitako iritzien
erantzukizunik.



GOIENA KOMUNIKAZIO TALDEA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua



Gipuzkoako Foru Aldundia

2020



MADDI IÑARRA

Ohikoa izaten da egun hauetan urte berrirako asmoen inguruan gogoeta egitea. Joan den urteari begiratu eta atzean utzi nahiko genituzkeenak alboratuko ditugula eta mantendu edo lortu nahiko genituzkeenen alde egingo dugula gure buruari konbikzioz errepikatzea. Aurten, gainera, hamarkada batetik besterako saltoa eman dugu eta badirudi transzendentzia berezia hartu duela kontuak.

Bitxia da urte amaiera-hasiera garai honi ematen zaion garrantzia. Egiten al dugu gauza bera egun, aste edo hilabete amaieran? Berez, edozein momentu da egokia gelditu, ordura artekoaren balantzea egin eta helburu berrituekin aurrera egiteko. Baina badirudi mugarrizko ofizialak behar ditugula berriro hutsetik hasteko, oraingoan gauzak ondo egingo ditugula zin egiteko.

Gogoetaren gaineko gogoeta albo batera utzita, neuk ere heldu diot ariketa kolektibo horri eta ibili naiz azken urteetako erreposoa egiten, baita hurrengoetarako nahiko nukeena irudikatzen ere. Lorpen eta helburu pertsonal, akademiko, profesional edo materialetatik harago, heldu naizen ondorioa izan da eskertza praktikatu nahiko nukeela sakonago eta sarriago. Ez diot hurrengo urteari, hamarkadari edo bizitzari orokorrean gehiegi eskatu nahi; baizik eta gehiago eskertu eta eman, badakidan arren kirol gehiago egitearen, erretzeari uztearen edo dietan hastearen asmoa bezain zaila dela; niretzat, behintzat.

Kontziente naiz jaio naizen inguru(ne)an jaiotzeagatik bakarrik dudan zorteaz, oinarrizko premiak aise aseta izateaz gain esfortzu gehiegi egin gabe jaso ditudan estra guztiez. Badakit ez naizela egunero hasiko eskerrak ematen esnatzeagatik bakarrik, beste egun bat bizitzeko aukera izateagatik. Agian, hala beharko luke, baina, gutxienez, begiratu nahiko nioke bizitzari oparotasunetik, eta ez sarriegi egiten dudan bezala gabeziatik. Nik, behintzat, joera handiagoa baitaukat falta zaidanean fijatzeke jadanik dudan guztian baino.

Eskaera gehiago ez egitea eskatzea jada abiapuntu okerra litzatekeenez, urte eta hamarkada berrirako asmoa, behintzat, argi izateagatik eskerrak emanez estreinatu nahiko nuke aurtengoa. ■■■

**KONTZIENTE NAIZ JAIO
NAIZEN INGURU(NE)AN
JAIOTZEAGATIK
BAKARRIK DUDAN
ZORTEAZ**

Galder Gaztelu-Urrutia

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: NEKANE MUÑOZ

Zuzendari bizkaitarraren lehen filmak, *El Hoyo*-k, hiru izendapen jaso ditu Goya sarietarako; tartean, zuzendari berri onenarendakoa.

Torontoko eta Sitgeseko jaialdian, sariak; gero, Goya sarietarako hiru izendapen. Espero zenuen filma izaten ari den erantzuna izatea? Jende oso entusiastak gara zinemagileok, eta hasieran, pentsatzen dugu horrelako amets umeletan. Gero, hankak lurrean jarrita, badakigu horrelakoak ez direla gertatzen. Filma prestatzen eta egiten ginela pozik geunden arren, ez genuen espero hainbeste sari jaso eta izan duena bezalako onarpena izatea.

Gertu duzu irabaziz gero botako duzun hitzaldia?

Ez, gauzak pausoz pauso egitea izan da beti bidea; ez dut horrelakoetan pentsatzen, bestela burua galtzekoa da eta. Nire izendapenarekin oso pozik nago, azken finean talde guztiarendako delako: zuzendariak horrelako errekonozimendu bat jasotzean, alboan duen talde guztiari esker da. Saria badator ondo, eta ez badator ere bai.

Zenbat denbora pasa da filmaren lehen ideiatik estreinatu den arte? Ideiaren berri izan nuenetik, bost urte. Jatorrizko ideia David Desolak eta Pedro Riverok idatzi zuten antzezlan baterako. Ez zen inoiz ere egin, baina gidoia nire bazkide eta filmaren ekoizle den Carlos Suarezzi eman zioten, asko gustatu zitzaion eta niri pasa zidan. Hor hasi nintzen ni gidoilariekin gidoia berridazten: ez zen erraza izan, ikuspuntu ezberdinak genituelako. Baina borroka hori oso positiboa izan zen, eta gidoi berezi bat lortu genuen. Finantzaketa bilatzea izan zen geroko lana, eta Estatuan ez da erraza zientzia fikzioarendako dirua lortzea. Baina hori eginda, modu artisauroan eta talde inplikatu batekin pelikula egitea lortu genuen.

Lan hori guztia, zer kontatzeko? Filmak mezu nabarmena du. Aberastasunaren banaketa da egungo gizartearen arazo handienetakoa. Orain 500 urte arazo hori genuen, eta gauzak aldatzen ez badira, 500 urte barru ere berdin jarraituko dugu. Horren inguruko hausnarketa da, baina galderak

eginaz, ez sermoia botata. Ikusleek gurekin batera hausnarketa pertsonala egitea da asmoa.

Zientzia fikzioarekin errazagoa da jendea hausnarketara bideratzea? Beste bide bat da.

Gauzak existitzen ez diren mundu batean, distopia fantastiko batean kokatuz gero, jendeak hobeto onartzen du hausnarketa dela. Niretzat, errazagoa baino, interesgarriagoa eta eraginkorragoa da.

Netflix-ekin, mundu guztian ikusiko da filma.

Pantaila handian ala txikian ikustea aholkatzen duzu? Niretzat, hobe da pantaila handian ikustea,

baina ikustea da kontua. Argi dago filmak ondoen zinema aretoetan ikusten direla. Baina plataforma berrien guztiz alde nago, nahi duenak pelikulak etxean ikusteko aukerak zabaltzen dituztelako.

Handia egin zaizu film laburrak eta iragarkiak zuzentzetik film luzeetarako saltoa? Ez. Azken finean, zinema, film laburrak, iragarkiak eta

dokumentalak direla eta, hoge urteko esperientzia dut ikus-entzunezkoetan. Film labur baten

errodajea astebetekoa da eta luze batena, sei astekoa; baina, azkenean, nahiko antzerakoa da.

Saltoa era natural eta organikoan egin dut, aurretik lan egin izan dudana talde ia berdinarekin.

Hollywooden ere piztu du interesa filmak. Zuri, piztu dizu interesik Hollywoodek? Pelikularen

mugarri garrantzitsuena Torontoko Jaialdia izan da; guretzat nahiko ezezaguna, baina munduko bigarrena Ameriketako Estatu Batuentzat. Duela bi aste, Los Angelesen batzar pila bat izan nituen; harrera oso ona izan du. Ea hurrengo proiektua handik bideratzen dugun. Hollywood ez da lehen bezain xurgatzailea: Hollywoodekin lan egin dezakezu, baina Euskal Herritik, eta ingelesez ez diren beste hizkuntzetan. Plataforma berriek asko zabaldu dute zinemaren unibertsoa; Hollywood egokitu egin da horretara. Handik kanpo egiten den zinemarekiko interes handia nabaritu dut.

Zuzendari batek kontziliatu dezake lana bizitza pertsonalarekin? Hori izan da gaitzena. Proiektu berriekin nabil, baina hainbeste elkarrizketa, bidaia eta galarekin, zaila da bizitza pertsonala zaintzea. Horrela da, eta horrela jarraitu beharko dugu. ■





Neguko ilunabarra

ARGAZKIA: AIMAR ELORTZA GORROTXATEGI

TESTUA: ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS



Abenduaren 27an hartutako irudia da, Udalatx puntan. Aimar Elortza Gorrotxategi argazkilariak gogoko du egunsentian edo ilunabarrean Udalatxera igo eta eguzkia irteten edo sartzen ikustea: "Eguna hasteko edo amaitzeko modu paregabea da!". Udalatxeko beste ikuspegi bat erakusten du argazkiak: ezkerrean gurutzearen goiko partea ikusten da, erdialdean buzoia eta eskuinean Besaidekoek ipinitako orientazio-mahaia. Neguko ilunabar garbia erakusten du, eguzkia sartu eta berehalako argi ahultzea; gauaren aurreko aldia. Lainoen babesik izaten ez den egunetan, egun garbi-garbietan, eguzkia sartzen den unean hotzak hartzen du dena. Eguzkiaren epeltasunak izotzari eta hezetasunari uzten die protagonismoa; hurrengo goizeko eguzki izpiek dena argitu bitartean. ■■■

Bari, 'la mia città!'

ITALIA



BIKEN LARRAÑAGA

ITALIAN BIZI IZAN DEN BERGARARRA

ARGAZKIAK: B.L.

Bilboko Ingeniaritza Eskolan hiru urte gogor pasa eta gero, azken kurtsoko lehen lauhilekoan kanpora irteteko garaia zela pentsatu nuen, Erasmus planarekin. Honek aukera asko eman zizkidan Europan ikasteko, baina hizkuntza titulu faltagatik nire aukeraketa asko mugatu zen. Italia izan zen nire aukera bakarra, eta bertan, Bari. Seguruenik, hiri ezezaguna da gehientzat –niretzat ere halaxe zen nire aukeretako bat zela jakin arte–.

Italia hegoaldean kokatuta dagoen hiri txiki bat da Bari, 330.000 biztanle ditu, Itsaso Adriatikoko kostaldean dago eta Pugliako eskualdeko hiriburua da. Gainera, aireportua hirian bertan kokatuta dagoenez, Europan zehar bidaiatzeko aukera zabala edukiko nuela pentsatu nuen, eta, horretaz gain, Italiako bi hiri garrantzitsuenak alboan izanda –Erroma eta Napoli–, hauek ere erraztasun handiz bisitatzeko aukera ematen zidan.

Barira heldu ginenean, onartu beharra daukat desliluratu egin nintzela, hiri nahiko zaharra, zikina eta zaratatsua delako. Baina egunak aurrera joan ahala konturatu nintzen Italia hegoaldeko hiri gehienak



Poloniako Krakovia hiria.

horrelakoak direla. Askotan aipatu izan digute Italia eta Espainia antzekoak direla: iparraldea moderno eta industrializatua eta hegoaldea agronomoa eta zaharkitua. Horretaz aparte, familia eta lagunaren falta handia sumatu nuen lehenengo egunetan, Erasmuseko lehenengo astea nahiko gogorra izan baitzen.

Denbora pasa ahala, jende asko ezagutzen hasi nintzen, bai Erasmus planean zeudenak, bai Bariko herritarrak. Gure *kuadrillatxo*a egin genuen eta

BARI NAHIKO HIRI ZAHARRA, ZIKINA ETA ZARATATSUA DA, BAINA AURKITU DIOT BERE XARMA ERE

Bari barrutik ezagutzera joan ginen bertakoekin. Aste batzuen buruan, hiriak duen xarma aurkitzen joan ginen: bertako gastronomia irekia, Italian oso famatuak diren *trattori*-ak, *Bari Vecchia* –Erdi Arokoa–, eta abar.

Asko bidaiatzeko aukera

Bariko unibertsitateko lasaitasunak bidaiatzeko aukera asko eman digu. Uda partean, Puglia kostako herri asko bisitatu genituen: Polignano A Mare, Monopoli, Barletta, Giovinazzo, eta abar, besteak beste. Horretaz gain, Matera eta Alberobello hiri enblematikoak ere bisitatu ditugu. Bitxikeria moduan, estreinatu gabea den James Bond-en azken filma, *James Bond 007: No time to die*, Materan grabatu zuten. Napolin ere egon ginen; hitz batean laburbildu beharko banu, kaosa! Toscana ere bisitatu genuen, bertako natura eta gastronomiaz gozatuz. Eta, nola ez, *bide guztiak Erromara daramate*. Erroman ere izan ginen, bertako historia eta arkitektura bikainez gozaten. Beste lagun asko ere Erasmus planean egon direnez, eta hauek bisitatzeko aitzakiarekin, Italiatik kanpo hainbat bidaiara egin ditugu; Budapest eta Krakoviara, esaterako. Azken hauek oso hiri dotoreak dira, garbiagoak, eta bertako handitasuna nabaria da, ez



Polignano A Mare herria, Bariko probintzian, Apulia eskualdean.

dute zerikusirik Italian bisitatu genituen hiriekin.

Musika gutxi Italia hegoaldean
Nire afizio handienetako bat musika da, baina Italiako hegoaldean honekiko zaletasun oso gutxi dago, kaleetan zehar oso musikari gutxi ikusi ditut. Horregatik, lehenengo astean, hamabost euroko gitarra klasiko zahar bat erosi nuen, musika behar hori asetzeko. Honekin, praktikatzeko denbora asko izan dut, eta kantu pare bat konposatzeko ere bai. Budapesteko egonaldian, gainera, *mikro-ireki* batera joan ginen. Hau kontzertu formatu bat da, non publikoko edozein igo daitekeen oholtza gainera

kantak abestera, poemak errezitatzen, istorioak kontatzen, eta abar. Dudarik gabe, agertokira igo nintzen ni ere eta hiruzpalau kantu jo nituen. Esperientzia bikaina!

Azaroko azken asteburuan nire musika talde kuttunenak, 25 urteko ibilbidearen ondoren, atsedean mugagabea hartu zuen, data hauetan Iruñean ahaztezinak diren bi kontzertu

**ORAINDIK ESTREINATU
GABE DAGOEN JAMES
BOND-EN AZKEN FILMA
MATERA HIRIAN
GRABATU ZUTEN**

emanez. Azken kontzertua zela eta, nire lagun batek sarrera bat soberan zuela esan zidan, eta, bi aldiz pentsatu gabe, bi hegazkin hartu eta Iruñera joan nintzen. Bestalde, aipatu beharra daukat Bergarako Musika Bandaren falta asko sumatu dudala. Horregatik, asteburu hartan, Santa Zezilia zela eta, bandak, urtero bezala, kontzertua eman zuen eta bertan izan nintzen; orduan, publiko moduan.

Laburbilduz, Italian bizi izan dudana esperientzia bikaina izan da, bizipen asko, lagun asko, parranda asko...

Joateko aukera duen edozeini gomendatuko nioke. Hortaz, badakizue, animatu! ■■■



Kirola, inklusiorako tresna

Urritasun funtzionala edo desgaitasun motaren bat duten pertsonak geroz eta aukera gehiago dituzte kirolen bat egiteko. Askotariko ekintzak egiten dira han-hemenka. Horien elkarbizitza bultzatzeko eta bizi-kalitatea hobetzeko buru-belarri dihardute hainbat eragilek, norbanakok eta federaziok.

Testua: **Mireia Bikuña Madrid.**

Argazkiak: **Miren Arregi, Imanol Soriano, Susana Santor eta Libe Albeniz.**



Uxue Txaskok 16 urte ditu, eta %97ko desgaitasuna. Hedabide guztietan agertu zen 2018ko uztailaren 8an, Gasteizko ironman proba bukatu zuelako. Erronka hartan, Hektor Llanos triatleta izan zuen gidari. *116 kilometros por Uxue* ekimenaren helburua zen umearendako aulki berezia erosi ahal izateko dirua lortzea. Hori, eta halako pertsonendako kirolak duen inportantzia azaleratzea. Txaskok eta Llanosek helmuga gurutzatu zutenean, senideen, lagunuen eta herritarren txalo zaparrada jaso zuten. Pertsona haien artean zegoen Jakes Lopez beasaindarra. Korrikalaria hori ere. Eta bere alboan, urritasun funtzionala duen izen bereko semea. "Uxue eta Hektor ikusi nituenean inbidia sentitu nuen, eta segituen pentsatu nuen zerbait egin behar nuela Jakes semearekin korrika egin ahal izateko", esan du Jakes Lopezek. Une hartan sortu zen *Zure irrifarra, nire indarra* ekimena.

Lan egiten duen Orkli kooperatiban bere proposamena aurkeztu zuen, eta urritasun funtzionala duten umeendako hamalau aulki berezi erosteko dirua lortu zuen. Lehen proba Idiazabalgo krosa izan zen. Lopezek bost lankideren laguntza izan zuen. "Egia esan, aulkiak erosteko dirua lor daiteke, baina boluntarioak ezinbestekoak dira. Idiazabalen bost lankideren laguntza izan nuen. Txandaka bultzatu genuen Jakesen aulkia. Haren irribarreak eta erantzuna ikusita, esperientzia aberasgarria izan zela esango nuke". Idiazabalgoaren ostean etorri ziren beste proba batzuk; besteak beste, Donostiako maratoi erdia, Behobia-Donostia eta Gasteizko

Zure irrifarra, nire indarra ekimeneko parte-hartzaileak, azaroaren 2ko Soraluze-Bergaran.



Hainbat korrikalari Jakes Lopez txikiarekin, Bergarako helmugara heltzen.

genuen; eta kirola inklusiorako tresna izan daitekeela", aipatu du Muruamendiarazek.

Federazioaren babesean

Orkli kooperatibaren diruarekin erositako aulkiak edonoren esku daude, eta Jakes Lopezek Gipuzkoako Kirol Egokituaren Federazioaren esku utzi ditu. Izan ere, urritasun funtzionala duten umeak eta pertsonak kirolera gerturatzeko halako ekimenak Federazioaren babesean daude. "Egun, 24 kirol elkarte daude adskribatuta. Bereziki, Donostialdeko eta Bidasoaldeko klubak dira. Elkarte batzuek kirol zehatz bati buruzko sail egokitua dute eta beste batzuek elkarte egokituak dira eurak", aipatu du Federazioko presidente Alicia Figueroak.

Kirol egokituarekin eta inklusioarekin lan egiten dute Federazioan. Hori dute helburu nagusi. "Desgaitasun guztiakin egiten dugu lan: fisikoa, intelektuala, sentsoriala, entzumenekoa, garun-paralisia...

maratoi erdia. Azaroaren 2an heldu zen elkartasun tsunamia Debagoienara, Soraluze-Bergara lasterketan. Urritasun funtzionala duten bederlatzi umek eta hainbat boluntariok egin zuten korrika, lasterketa ixten. Umeen artean zeuden bergararrak eta oñatiarrak. Urdin, Aritz, Igor eta Magali. Eta Magalirekin, Iker Muruamendiaraz aita. "Izugarria izan zen. Magalik asko disfrutatzen zuen, eta baita nik ere. Hunkigarria, polita izan zen ibilbide guztian animoak eta txaloak jaso izana. Kirola egiteko beste modu bat dagoela erakutsi

"Bere modura disfrutatzen du Igorrek"

LIBE ALBENIZ KORRIKALARIA

Futbol jokalaria izandakoa da Libe Albeniz bergararra, baina ez du izan lasterketak egiteko ohiturarik. Are gutxiago, aulki bati bultza eginez.

Lazkaon egin zenuen lehen aldiz korrika anaiarekin.

Nolatan animatu zinen?

Buruan banuen Igorrekin korrika egiteko gogoia. Baina gauza bat

da gogoia eta bestea hori egiteko aukerak eta baliabideak izatea. Amari esan nion Soraluze-Bergarako zati bat egin ahal izango nuela anaiarekin. Baina *Zure irrifarra, nire indarra* ekimenaren berri eduki nuen, eta anaiarekin korrika egitea erabaki nuen. Lazkaon egin genuen Igorrek eta biok.

Eta, ostean, etxean erre pikatu zenuen.

Ezin genuen hutsik egin. Hainbat lagunekin egin nuen korrika, eta tarteka aldatzen genuen aulkiari bultza egiteko ardura. Oso polita izan zen, bereziki, Bergarara heldu ginenean. Jendearen txaloak, animoak, babes mezuak... ahaztezina izan zen.

Eta Igorrek nola bizi izan zuen?

Askok disfrutatzen zuen. Bere modura erakutsi zigun gustura

Hortaz, kirol modalitate bakoitza desgaitasunaren arabera antolatzen da. Adibidez, igeriketa egokituaren barruan, desgaitasunaren araberako hainbat azpi-modalitate daude", dio Figueroak.

Espainiako Estatuan kirol egokitu mota bakoitzak federazio propioa dauka. Gipuzkoan guztiak sartzen dira bakarrean: Gipuzkoako Kirol Egokituaren Federazioan, hain zuzen. "Ez dut ukatuko Federazioa kudeatzea zaila eta konplikatu dela. Hemen dihardugunok sinistuta gaude kirola inklusiorako tresna oso baliotsua dela. Hori horrela, edozein urritasun edo desgaitasun duten pertsonak aukera izan behar du kirola egiteko. Horretarako gaude gu. Kirola egin gura duen pertsona horri etxetik gertuen daukan proposamena egiten diogu", azaldu du.

Minusbaliotasun ziurtagiria

Kirolak inklusiorako eta gizarteratzeko duen gaitasuna eta garrantzia azpimarratzeaz gain, desgaituen bizi-kalitatea eta autonomia hobetzeko ematen dituen baliabideak ukaezinak dira. "15 urte daramagu igerilekuetan eta aretoetan lanean urritasuna eta desgaitasuna duten pertsonekin. Ariketak egiten. Eta, kirola egiten ez duen pertsonarekin alderatuta, igarri egiten da nor den autonomoagoa. Desgaitasuna, dena delakoa izan, ez da sendatzen. Horrekin bizitzen ikasi behar du. Desgaituak berak, eta ingurukoek ere bai", dio Federazioko presidentek.

Behagik, Gipuzkoako Gizarte Behatokiak, egindako ikerketa baten arabera, Gipuzkoan bizi diren 716.000 biztanleetatik %10ek daukate desgaitasunen edo urritasunen bat. Bada, horietako asko ez daude diagnostikatuta. Egun, 50.000 lagunek dute minusbaliotasun ziurtagiria. "Nik uste dut zerbait epikoa egiteko unean gaudela. Elkarbizitarako eta konpromisorako momentuan gaude. Sentsibilizazioa geroz eta handiagoa da. Urte asko daramagu lanean inklusioa bultzatzeko. Emaitzak ikusten hasita gaude, baina bide luzea daukagu oraindik. Espezializatutako monitoreez gain, boluntarioak ere beharrezkoak dira", esan du Figueroak.

zegoela. Eroso, aulkian, eta pozik, jende artean. Zaratak eta pertsonak entzuten dituenean, adi-adi geratzen da, gauza guztiei begira. Abiadura sentsazioarekin ere disfrutatu zuen.

Lasterketetan parte hartzen jarraitzeko asmorik baduzu?

Bai. Ekimen polita da, eta niretzat, behintzat, oso aberasgarria. Urritasun funtzionala duten umeendako oso mesedegarria dela uste dut.



Gainera, Soraluze-Bergara lasterketan ikusi zen boluntarioak ere badaudela. Aulkiei bultza egiteko laguntza behar izaten dugu, eta horretan babes handia sentitu genuen. **Ze gaixotasun dauka Igorrek?** Igorrek 16 urte ditu eta Down-en sindromearekin jaio zen. Geroago, West-en sindromea ere diagnostikatu zioten. Beste hainbat atzerapen eragiten dituen epilepsia mota bat da.

"KIROLAK DESGAITASUNAREKIN BIZITZEN IKASTEN LAGUNTZEN DU"

ALICIA FIGUEROA

"AULKIEKIN KORRIKA EGIN AHAL IZATEA ESPERIENTZIA ABERASGARRIA DA"

JAKES LOPEZ

"AUTONOMIA ETA SOZIALIZAZIOA GARATZEN DITUGU ESKOLA KIROLEAN"

SUSANA SANTOR

Inklusiorako bidea, eskola garaitik hasita

Gipuzkoako Kirol Egokituaren Federazioarekin elkarlanean diharduten kirol elkarteetako bat ere ez da Debagoienekoa. Aldiz, bailarako beste ekimen batzuk azpimarratu dituzte. Besteak beste, Bergarako Dordoka taldea, Atzegi eta Antxintxika Triatloi Taldea. Hala, Debagoienak kirol egokituarekin duen indarretako bat eskola kirolean dago. "Erakundeek, politikariek eta teknikariek inplikazio itzela dute. Oso eskertuta gaude babes horrekin", dio Alicia Figueroak.

Bi programa

Eskola kirol mailan bi programa daude Debagoienean: EKI (Eskola Kirol Inklusiboa) eta EKE (Eskola Kirol Egokitua). Lehen a Oñatin ematen dute, monitore espezializatuekin. Horiekin saio bereziak egin dituzte Federazioko teknikariek. Bigarrena, bailara mailan, era bateratuan egiten dute. "Uda aurretik identifikatu ziren beharra zuten umeak. Batzarrak egin genituen gurasoekin, eta bi talde osatu ziren", azaldu du Mankomunitateko presidente Maite Antonek.

Eskola Kirol Egokituaren taldeetako batean Aretxabaletako, Eskoriatzako, Arrasateko, Leintz Gatzagako eta Aramaioko umeek parte hartzeko aukera dute. Leintz Eskola Kirolaren baitan sortutako talde horren kudeaketa Athlon enpresak dauka. Hemeretzi gaztetxok dihardute, astean bitan egiten dituzten saioetan. "Ohiko eskola kiroleko programan



Leintz Eskola Kiroleko kirol egokituko taldea.

parte hartzeko zailtasunak dituzten umei kirol hastapenerako esparru bat eskaintzeko beharretik sortu zen. Egiten ditugun ekintzekin euren motrizitatea, autonomia eta sozializazio gaitasuna garatzen ditugu", dio Leintz Eskola Kiroleko koordinatzaile Susana Santorrek.

Debagoieneko bigarren taldea Bergarako Eskola Kirolak kudeatzen du, eta hor daude Bergarako, Antzuolako eta Elgetako neska-mutikoak. Bi taldeek dinamika berberak egiten dituzte.

Taldeetan banatuta ere, guztiek dute helburu bera: inklusioa. "Eskola kirolaren garrantzia ulertu eta babesten dugulako, urritasun egoeran dagoen edozein umek nahiz gaztek gure taldeetan kirola eta

jarduera fisikoa praktikatzeko aukera izango du. Era berean, inguruneak aukerak ematen dizkigun heinean, espazio inklusiboak ahalbidetzeko saiakera guztiak egingo ditugu", esan du Santorrek.

Era bateratuan

Debagoieneko udalek eta Mankomunitateak kirol inklusioaren alde egiten duten lana txalotu du Federazioak. "Halako babes mailarik ez du gu beste eskualde batzuetan. Lan bikaina egiten dihardute", esan du Alicia Figueroak.

Mankomunitatearen lana eskola kirolera mugatzen da, oraingoz. "Baditugu beste aukera batzuk buruan, baina era bateratuan egin gura ditugu sinergiak aprobetxatzeko", dio Antonek. ■■■



Goiena Klubeko bazkidetza **%30 merkeago**

Goiena Komunikazio Taldeko hedabideek lehentasunezko mezenasgo jarduera izendapena jaso zuten 2018an Gipuzkoako Foru Aldundiaren aldetik.

Ondorioz, besteak beste, Goiena Klubeko bazkide baldin bazara edo egiten baldin bazara, **zerga onurak** ezarriko zaizkizu Goienari egin diozun ekarpenarengatik. Goiena Klubeko bazkidetza kuota **%30 merkatuko zaizu errenta aitortpena** egiterakoan.

BAZKIDE EGITEKO, DEI EGIGUZU: 943 25 05 05
EPE-MUGA: 2020KO URTARRILAREN 31.



Hainbat komertziotan deskontuak.
Puntuak aldizkaria astero etxean.
Deskontuak Goienako iragaki salikatu eta eskeletan.
Zozketak eta promozioak.

goienakluba[™]
Euskara irabazle, denok irabazle!



ROSA MONDRAGON

Asmo berrien zerrenda

Estreinatu dugu 2020 bisurtea, zenbaki borobila duen urtea, eta berarekin hamarkada ere bukatuko dugu. Gogoan dut hainbat eta hainbat profeziak munduaren amaiera iragartzen zutela 2020rako, nahiz eta zientzialariek berehala ezeztatu antzeko ezer gertatuko zenik.

Urte berriari helburu eta asmo berriekin heldu izan ohi diogu. Urtez aldatzean, askok norbere buruari jartzen dizkiogun erronkak dira, ohitura txarrak aldatu eta beti buruan izan dugun hori behingoz lortzea. "Oraingoan bai!" esanez.

Hasi eta bukatu, eta berriro hasi; etengabe errepikatzen dugun ariketa da. Urtea, eguna, une bakoitza, eta bizitza bera hasi eta bukatu. Baina ez ahaztu, abesti batek dioen bezala: *Hasi eta bukatu egiten diren gauzen*

multzo horretan dago maitasuna. Eta halaxe da, gauza txikienetan, egunero egiten dugun horretan bilatu behar da gozatzeko unea. Lanean, lagunaren artean, familiar, kalean... gauza txikienekin gozatu eta horixe izango da, seguruenik, proiektu handien lorpena gauzatzeko modua ere.

Jarrera kontua da, bai, eta ikasten den zerbait da, bizitzea sentitzea baita. Urteekin sentimenduak ezagutzen ikasten da, errekonozitzen eta hobetzen.

URTEEKIN SENTIMENDUAK EZAGUTZEN IKASTEN DA, ERREKONOZITZEN ETA HOBETZEN

Beraz, nork bere buruarekin egin beharreko hautua da. Psikologoek diote bizitzaren aurrean jarrera positiboa erakusten dutenak zoriontsuago direla. Edozein arazoren aurrean, espiritu positiboz jokatuta aukera handiagoa izango dugu konponbideak pentsatu eta bilatzeko, eta gatazka hobeto kudeatuko dugu.

Ikasten den zerbait denez, merezi du horren aldeko ahalegina egitea, geure burua zaindu, baloratu eta bizi izatearen abentura grinaz bizitzeko.

Urte hasiera honetan asmoen zerrenda egiterakoan ere gauza txikien bila joatea hobe da, frustrazioetatik urruntzeko eta plazer txikirekin gozatzeko. Momentuan momentukoa bizi! ■■■

EZTABAIDA

Moda industria, kutsatzaileenetakoa

Petrolioaren atzetik, gehien kutsatzen duen industria da modarena. Egoerari buelta eman nahian dabilta enpresak, baina nola ekoitzi natura errespetatuko duten produktu etikoak?



INES ARANO
MODAN ADITUA

"Aurreko urteetan *low cost* moda gailendu da tendentzien biziraunkortasun motzari aurre egiteko. Zorionez, badirudi hamarkada berri honetako tendentzia nagusia jasangarritasuna izango dela eta *gutxiago baina hobeto* kontsumituko dugula".



MARIÑE JAUREGI
HERRITARRA

"Produktu jasangarrien aldeko apustua egiteaz gain, zalantza barik gutxiago kontsumitu beharko genuke. *Low cost* moda alde batera utzi eta kalitate handiko jantzien aldeko apustua egin beharko genuke, gutxiago erosi eta arropa horien biziraupena luzatuz".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



GOTZON IPARRAGIRRE

Hitzaren balioaz

Pagopean pasiadan nenbilela, pago baten labanaz idatzirik *hitz-emana*, zor agertu zitzaidan. Pagoaren erretxina eta gure grafiteroaren malkoa bat eginez; bataren mina, labana enborrean sartu izanagatik, eta bestearena, auskalo zergatik.

Izan ere, beti pentsatu izan dut zuhaitzetan idatziak ez dituztela egiten bakean, gustura edo zoriontsu direnak. Arteak ere barren aztoratuak izan ohi ditu sormenaren sorburu. Gainera, grafitero arruntez alderatuz, hauek, arboletakoek, euren obra iraunkortu egin nahi izaten dute, ez dezala aireak eraman.

Emandako hitza ekintzaz soilik gauzatzen da. Ekintzarik ezean, promes hutsa besterik ez da hitza. Segituan, oroitzapena: euren hitza ekintza bihurtu didaten guztien akordua. Askok dira. Esker-ona bakoitzarentzat, guztientzat.

Ondoren, itauna. Zenbati eman izan ote diot bete ez dudana hitza? Inor bestek erantzun beharreko galdera. Leialtasuna balioen unibertsoan inportante daukadarik, halako azaldura edo egonezin batek bere egin nau.

Ni neu ere pago bila... ■■■



MAIDER ARSUAGA
MODA JARRAITZAILEA

"Minimalismotik ikasi beharko genuke, gutxiagorekin bizitzen. Gizarte kontsumista honetatik ihes egin nahian. Modaren kasuan, beharrezko besterik ez genuke behar, produktu iraunkorrek sustatu eta material jasangarri eta naturalagoak erabili beharko genituzke".



ALICIA ETXANIZ
HERRITARRA

"Produktu asko oso merke erosten ditugu, eta horren atzetik esplotazioa dago. Arropa horiek merke ekoitzi ostean bidaiak handiak egiten dituzte gurera iritsi arte; kontsumo izugarri handiaz gain, bidaiak berak kutsatzen duena ere kontuan hartzekoa da".

Santa Teresa auzoaren konfiantzazko ikastola-gunea



JOSEBA IÑAKI ETXEZARRETA ARIZMENDI IKASTOLAKO ZUZENDARIA

Gu eta *guk*, gara eta egiten dugu, komunitatea, ikastola eta auzoa.

Pasa den abenduaren 17an Santa Teresa ikastola-guneko komunitate kooperatiboak aurkeztu zuen liburuan *gu* eta *guk* hori ondo baino hobeto agertu zuen.

Ez dago hezkuntza kooperatiboa, herritarra izan gabe. Hezkuntza kooperatiboa jabetza kooperatiboa eta metodologia hutsa baino haratago doan praxia da. Hezkuntza kooperatiboaren askotariko ezaugarrien artean gizartearekiko izan behar duen interakzioa dago. Bereziki, ingurumariko gizartearekiko joan-etorria. Alegia, herritarra.

Hezkuntza-komunitatea diogunean, ikasleak, horien gurasoak, profesionalak eta laguntzaileak buruan ditugu. Bistan da! Baina komunitate hori zabalagoa da, beste eragile batzuek zuzenean edota zeharrean denon heziketan inpaktu jakin bat dutelako. Eta ikastolak, hezkuntza kooperatibo herritartzat bere burua badauka, eragile horiek guztiekin interakzioan

jardun beharra dauka. Ezinbestean.

Udalerrri gehienetan bezala, arrasatearrak udalerriko erdialdean batzuk eta auzoetan besteak bizi dira. Arizmendi Ikastolak bere hezkuntza kooperatibo herritarra Leintz bailarako hamabi gunee edo eraikinetan garatzen du. Horieta bat, Santa Teresa ikastola-gunea deitua, Arrasateko Musakola, Zigarrola eta Santa Teresa auzo-multzorekin bihotzean dago. Eta horri atxikia, orpotik orpora.

Horregatik, Arizmendi Ikastolaren hezkuntza-eraldaketaren markoa den Konfiantzaren Pedagogia eguneroko praxian saiatzearekin batera, Santa Teresa ikastola-guneko komunitatea eronka parekagarriaren aurrean aurkitu zen bere eraikina berri behar izan zuenean 2016-17 ikasturtean. Eraldaketa pedagogikoari erantzun zion eraldaketa arkitektonikoa egin behar zuen. Eta eraldaketa hori komunitatearen praxiarekin ezkondu behar zuen.

Abenduaren 17ko

aurkezpenean arduradunek ziotenez, Santa Teresa ikastola-guneko barne arkitektura (espazioak) Konfiantzaren Pedagogiarekin uztartzeko lehen lanak hasi zituztenean, Santa Teresa ikastola-guneko auzoarekin beti izan duen interakzioa azpimarratu nahi izan zuten, ordura arte eraikinak zeuzkan espazio zailtasunak gainditzeko asmoz eta auzoaren jarduna ikastolaren espaziora ekartzeko gogoz.

Planteamendu horren muinean hezkuntza kooperatibo herritarra sendotzea zeukaten. Azken produktua, eraikina berritzea, alegia, eta horretaraino eramango zintuzten prozesua bera, biak, lan komunitarioaren emaitza eta jarduna izatea nahi zuten.

Eta horrelaxe izan da.

Ikastolako ikasleek, gurasoek, profesionalak, mantenuko lankideek, auzokideek, arkitektoek eta udal teknikariek lagundu dute proiektuaren oinarrietan, diseinuan eta exekuzioaren azken orduko

xehetasunetan. Lankidetzakomunitarioaren ibilbidea egin zuten, eta horren emaitza lortu.

Eraikin berritua, bestalde, bi urteko adinetik hasita hamabi urte dituzten neska-mutikoen hezkuntza garatzeko zenez, Konfiantzaren Pedagogiak adin tarte horretan dituen planteamenduak ahalbidetu behar zituzten. Horietan bat nabarmentzekotan, Santa Teresako arduradunen hitzetan, goxotasuna litzateke. Alegia, espazio horretan giro etxekoia, familiarra, konfiantzazkoa lortu behar zen. Ate nagusitik sartu orduko, gurasoek eta seme-alabek eurena den etxe komunitarioan zeudela sentitu behar zuten, profesionalek euren bokazioa garatzeko instalazio ezin hobekak zituztela bizi behar zuten, eta auzotarrek euren jardun sozialetarako besoak zabaltzen dizkien ikastola zeukatela bistaratu behar zuten. Hitz gutxitan adierazita, auzoaren konfiantzazko ikastola.

Aurkeztu zuten liburu horretan saiatu dira, gainera, aurreko liburuetan bezala, espazio eraldatuak dituen

eraikin berritu horrek osatzen duen emaitza azaltzen, oso modu gardenean. Edonori irekita eta edonork ezagutzeko eran. Baita azken produktu horretaraino heltzeko egin zuten prozesua ere agerian jarria dute.

Horrela ikusi eta irakurri ahal dira zeintzuk diren espazioen eta metodologiaren arteko loturak, erronketan edota proiektuetan oinarritutako ikaskuntza (PROI) edota lanketa espezifikokoak edota tailerrak jorrazteko espazioak nola moldatu diren, diseinu osoa adosteko prozesua nolako izan zen, behin beharrak identifikatu eta gero erabakiak nola ebazten zituzten, azken emaitzaren planoak, argazkiak... Eta altzariak, noski, espazioak bezain inportanteak baitira, espazioa probestea eta askotariko erabilera malgutzea errazten baitituzte.

Santa Teresa ikastola-gunekoak *gu* direlako, *guk* egin dute: komunitatea, ikastola eta auzoa. Hezkuntza kooperatibo herritarra. ■■■

LANKIDETZA KOMUNITARIOAREN IBILBIDEA EGIN ZUTEN, ETA HORREN EMAITZA LORTU

"Estereotipoetatik kanpo dauden ereduak behar ditugu"

IZASKUN LANDAIDA EMAKUNDEKO ZUZENDARIA

Automozioiko emakumeen lehen topaketan izan zen Landaida Aretxabaletan. "Hain maskulinoa den sektorean" erreferenteak izatearen beharra aldarrikatu du Emakundeko zuzendariak; eta egiturazko arazoan aurrean "balio aldaketa" bultzatzen jarraitzeko beharra nabarmendu du, gainera.

Testua: **Arantzazu Ezkibel Galdos**. Argazkiak: **Aitor Agiriano eta Goiena**.

Lanbide Heziketako automozioiko emakumeen lehen topaketa egin zuten Aretxabaletan abenduan. Automozio arloan diharduten emakumeak elkartu ziren, euren presentzia aldarrikatu eta esperientziak partekatzeko.

Emakundeko zuzendari Izaskun

Landaida Aretxabaletan izan zen.

Uste duzu garrantzitsua dela horrelako egun bat antolatzea?

Oso garrantzitsua da; beraz, nire lehenengo hitzak Aretxabaleta Heziketa Eskola zoriontzeko izango dira, ekimena antolatzeagatik. Plazera izan zan automozioan diharduten hainbeste emakume interesgarri ezagutzera. Batetik, ibilbidea egina dutenak euren esperientziak adieraziz; eta, bestetik, arlo hau aukeratu duten neska gazte askoren nahiak. Euren arteko elkarrizketa funtsezkoa da. Denok behar ditugu erreferenteak; eta gehiago, hain maskulinoa den sektorean. Bideak ireki dituzten emakumeak daudela ezagutzera gakoa da atzetik datozen neskontzako. Benetan da garrantzitsua Lanbide Heziketako automozioa bezalako ikasketak batzuetan emakumeak daudela ikusaraztea; hain zuzen,

historian zehar gizonen sektoreak izan diren guztietan bezala, beste batzuentzako eredu eta erreferente bihurtu daitezten.

Gaur egun, zein da emakumeen presentzia automozioan?

Eustat-ek argitaratutako datuak kontuan izanda esan dezakegu 2017/2018 ikasturtean garraio eta automozioaren arloan Lanbide Heziketako erdi-mailako graduak matrikulatutako mutilak 1.015 zirela eta neskek, berriz, 33; eta goi-mailako graduak, 572 mutil eta 19 neska. Espezializatua den 20 First April erakundeak egindako ikerketa baten arabera, bestetik, automozio arloko multinazional handienetan zuzendaritza postuetan %16 soilik ziren emakumeak 2018an. Emakumeen presentziari dagokionez, egoera apur bat hobetzen joan da azken hamarkadetan lantegietan. Europar Batasunean, adibidez, arlo honetan lan egiten duten emakumeak batez beste %25 izatera heldu dira.

Oraindik ere gizonetzkoen eta emakumezkoen ikasketak daude? Lanbide Heziketan %65 gizonetzkoak dira eta unibertsitatean Arkitektura eta ingeniari-tza ikasten dutenen %71 gizonetzkoak, adibidez.



Apurka-apurka gauzak aldatzen doaz, baina, egia esan, txikitatik jasotzen ditugun mezuek ikasketa batzuk edo beste batzuk aukeratzera bideratzen gaituzte emakume eta gizonak. Horregatik esaten dugu balio aldaketa bat behar duela gizarte honek bakoitzak askatasunez eta genero rolen eraginik gabe bere ikasketak aukeratu ditzan. Eta horretarako, besteak beste, erreferenteak izatea oso garrantzitsua da. Eta ezin dugu ahaztu emakumeen arteko aliantzen garrantzia. Horregatik dira hain garrantzitsuak honelako ekimenak.

Erreferente horien eraginez, apurka-apurka gero eta emakume gehiago daude automozio jardunean. Garrantzitsua da ikasleendako?

Funtsezkoa. Erreferenteak behar ditugu arlo honetan eta maskulinizatuta dauden beste hainbat arlotan. Arloa gustukoa badute, neskek nabaritu behar dute hau ere euren mundua izan daitekeela. Baina, erreferenteez gain, uste dut mundu honek ere hausnarketa sakona egin behar duela eta pentsatu behar dute zer egin daitekeen emakumeak bertan eroso sentitu daitezen, modu horretan emakumeak erakartzeko.

Teorian, emakumeek eta gizonek heziketa bera izan dute, eta aukera berak. Baina ikasleek hautaketa egiterakoan tradiziozko irizpideei segitzen diete. Zergatik uste duzu gertatzen dela hori?

Ikerketa askok erakusten dute generoak arrail handia markatzen duela oraindik ere neska-mutilen artean ikasketak aukeratzeko garaian. Neskek joera handiagoa dute humanitate-gaietarako; mutilek, berriz, zientzia eta teknologiarako. Derrigorrezko eskola-garaia amaitutakoan eta ikasketak aukeratzekoan, orduan agertzen da, nabarmen, generoak eragindako desberdintasuna. Bai Lanbide Heziketan bai unibertsitate-aurreko nahiz unibertsitateko mailetan, garbi ikusten da generoak nola dauden banatuta aukeraturako ikasketen arabera. Unibertsitatean, osasunaren zientzietan, ikasleen hiru laurden baino gehiago emakumeak dira; aldiz, ingeniarietzan eta arkitekturari, gizezkoak dira gehienak. Orotara, ikasketa teknikoak gizezkoen arloak dira; eta emakumeak kopuruz gehiago diren ikasketak gizartean emakumezkoenak jotzen diren rol edo elementuekin lotutakoak izaten dira; adibidez, hezkuntzarekin edo zaintza fisiko, emozional, elikadurazko edo sozialarekin lotutakoak. Argi dago automozioa eta beste zientzia eta teknologiek zirikusia duten politiketan genero

ikuspegia txertatzea beharrezkoa dela. Zientzia eta teknologiaren alorrean, bizitzako beste alorretan bezala, ezinbestekoa da egoera genero ikuspegitik begiratzea; eta horrek behartzen gaitu galdetzerara, adibidez, nora begira dagoen lan heziketaren mundua, zientzia edo teknologiaren mundua. Beraz, egiturak aldatu behar dira, bideak berritu, emakumeen interesak eta beharrak zientziaren eta teknologiaren beharrek bat egin ahal izateko. Horretarako, berdintasun-politikak behar ditugu; besteak beste, produktibitatea handitzea, gogobetetze-maila hobetzeko eta talentua babesteko. Eraldatzen jarraitu behar dugu hobetzeko eta, horrela, pertsona guztientzako lekua izango duen heziketa profesionala eraikitzeko.

Orain dela urte batzuetako ikerketa baten arabera, genero estereotipoei begira egiten dute ikasketen hautaketa neskek, eta ez beren gaitasunen arabera. Gaur egun horrela da oraindik?

Berdintasunik ezari buruz berba egiten dugunean egiturazko arazo bati buruz aritzen gara. Gauzak aldatzen doaz, baina, oraindik, androzentrikoa den gizarte batean bizi gara. Horregatik, balioen aldaketa da behar duguna. Arlo honetan oraindik bidea egiteko dago. Txikitatik jasotzen ditugun mezuek, eskolan, etxean, hedabideetan... ikasketa batzuk edo beste batzuk aukeratzera bideratzen gaituzte. Oraindik berdinzaleak ez diren mezu asko entzuten eta barneratzen ditugu eta horrek bere eragina du gure erabakietan. Horregatik, eredu berriak planteatzen dituzten emakumeak ikusaraztea beharrezkoa da. Rol eta estereotipoetatik kanpo dauden ereduak.

"Beharrezkoa da emakumeen presentzia arlo guztietan, ez bakarrik justizia sozialagatik, baita modu horretan bikaintasunaren alde lanean dihardugulako ere", esan duzu. Zergatik diozu hori?

Frogatuta dagoelako. Enpresetan eta edozein entitate zein erakundetan berdintasun-politikak ezarri, erakunde horren kudeaketako beste eredu batzuk sartzen ari gara, eta hauek mesedegarriak dira erakunde horretako kide guztientzako, baita erakundearendako berarendako, eraginkorragoa bihurtzen baita. Beraz, berdintasunaren aldeko apustua justua izateaz gain, probetxuzkoa ere bada, eta bikaintasunarekin lotuta dago.

Emakundek egiten dituen txostenetan errepikatu egiten dira hainbat desoreka; sakoneko egiturazko arazo bat dagoela erakusten du horrek?

Noski. Hori da kontuan hartu behar dugun lehenengo gauza. Egiturazko arazo baten aurrean



Landaída, Aretxabaletan egindako jardunaldian.

"TXIKITATIK JASOTZEN DITUGUN MEZUEK BIDERATZEN GAITUZTE IKASKETA BATZUK AUKERATZERA"

"BERDINTASUNAREN ALDEKO APUSTUA JUSTUA IZATEAZ GAIN, BIKAIN TASUNAREKIN LOTUTA DAGO"

"PLANAK JASOTZEN DU ERAGILE SOZIAL, POLITIKO ETA EKONOMIKO GUZTIEN INPLIKAZIOA BEHAR DELA"

gaudela, eta horregatik balio aldaketa da bultzatzen jarraitu behar duguna. Eta, tamalez, balio aldaketak ez dira gauetik egunera gertatzen, baizik eta etengabe egindako lan askoren emaitza izaten dira. Eta honetarako, denon arteko elkarlana funtsezkoa da.

Euskal Herriko Mugimendu Feministak, azken urtean, egun osoko greba deialdia egin zuen. Ze irakurketa egiten duzu?

Kontuan hartu behar dugu une kritikoa bizi izaten ari garela; emakumeen eskubideen aurkako eraso zuzenen testigu izaten ari gara azkenaldian, eta horrek ere eragin du kalera irtetearen beharra eskubide horiek defenditzeko. Bat egiten dugu mugimendu feministak egiten dituen aldarrikapenekin: pertsonen bizitza erdian jartzea, zaintza lanen errekonozimendua eta erantzukizunak banatzeaz oinarritutako antolaketa soziala. Horrez gain, emakumeen autonomia ekonomikoa beharrezkoa dela uste dugu, eta hala jasotzen da Berdintasunerako VII. planean. Planaren ardatz estrategiko bat da "ekonomiak eta gizarte-antolakuntza eraldatzea", eta jasotzen du beharrezkoa dela eragile sozial, politiko eta ekonomiko guztiak inplikatzeko, eskubideak bermatzeko eta eredu sozial iraunkorrago eta berdinzaleagoa lortzen laguntzeko.

Mugimendu feminista indartu egin da? Eta emakumeen aurkako indarkeriaren inguruan gizarte sentsibilizatu egin dela uste duzu?

Feminismoak 300 urte baino gehiagoko historia dauka. Uste dut horren inguruan pedagogia asko egiten ari dela eta gero eta ezagunagoa dela izan duen garrantzia emakumeen eskubideen lorpenean. Neurri handi batean, gure aurreko emakumeek egindako lanari esker lortu dira egun ditugun eskubide asko, eta esango nuke, neurri handi batean, momentu honetan aurretik egindako lan guztiaren fruitua jasotzen ari garela, ahaztu barik belaunaldi berriak indartsu datozela gai hauetan. Sentsibilizazio eta konzientziazio gehiago dagoela argi dago. Gure garaian ez zen gai hauetara buruz berba egiten, zirkulu txiki eta konkretu batzuetan ez bazen. Hedapen handia egon da, eta egoten jarraitu behar du guztion inplikazioa lortu arte berdintasunean oinarritutako gizarte bat lortzeko emakumeen kontrako indarkeriarik gabe. Askok egiten da, baina oraindik asko dago egiteko; beraz, denon inplikazioa behar-beharrezkoa da aurrera egiten jarraitzeko. ■■■

Isiltasuna suspergarria da

ONGIZATE NEUROLOGIKOA

LARRAITZ ZEBERIO LEKUONA

ARGAZKIA: FREEPIK

Michel Le Van Quyen neurologo frantziarrak isiltasunaren eragina ikertu du, eta argi du isiltasuna onuragarria dela garunarentzako.

Aurretik, Marcus Raichle neurologoak frogatua zuen energia kontsumo bera egiten duela garunak errendimendu osoan egon edo atsedenean egon.

Energia iluna esaten zaio garuna atsedenean goieran dagoenean egoten den aktibitateari.

Ezer gutxi dakigu energia ilunaren inguruan. Dakiguna da isiltasun une horietan garuna birsortu egiten dela, eta ezinbestekoa dela sormenaren, oroimenaren edo norberaren eraikuntza prozesuetarako. Esan daiteke amets une horietan eraikitzen garela, eta, egiari zor, denboraren erdia eskaintzen diogu jarduera horri.

Hala, gure garunean energia iluna nagusitzen denean denboran bidaiatzen dugu, aurretik bizi izandako emozioak sentitzen ditugu berriz, eta horrela joaten gara gure nortasuna eraikitzen.

Isiltasuna, neurona sortzaile

Neuronak ugaltu egiten dira isiltasun uneetan. 2013an

argitaratutako ikerketa bat oinarritu zen ondorengo ariketan: egunean bi orduz isiltasun egoeran jarri zituzten arratoiak, eta ikerlariak konturatu ziren hipokanpoan ugaritu egiten zela zelula berrien ugalketa. Eta jakin badakigu bi minutuko isilunea nahikoa dela arteria-presioa zein bihotzeko erritmoa gutxitzeko.

Isiltasun absolutua, ordea, ez da existitzen. Gorputz barruko zaratak beti daude hor, eta horregatik jotzen dugu on egiten diguten bestelako soinuetara. Esate baterako, naturarekin lotutako soinuetara. Erreka baten zurrumurrua, haizea, intsektuen zarata, apurtzen den adar baten hotsa... ongizate psikologikoa sortzen duten soinuak dira. Hatz puntetako inurridurarekin lotzen dituzte batzuek soinu horiek, buru-azaleko hotzikarekin beste batzuk... Zientzian dopamina edo zoriontasunaren hormonaren jariatzearekin lotzen dituzte.

Urteetako ikerketa lanaren ostean, Qing Li doktoreak azaldu zuen basoan paseoan ibiltzeak eragin onuragarriak dituela sistema immunologikorako.

Estresaren hormonak gutxitu egiten dira, arteria-presioa eta odoleko azukre kopurua

gutxitu egiten dira, eta hobetzen dira osasun kardio-baskularra eta metabolikoa zein oroimen eta kontzentrazio gaitasunak.

Egiaztatuta dago ebakuntza kirurgiko baten ostean natura ingurune batera begira dauden gelak dituzten gaixoak azkarrago osatzen direla, eta analgesiko gutxiago behar dituztela.

Barne-isiltasuna

Barne-isiltasunak ere merezi du aipamena; izan ere, isiltasunak barneko ere behar du.

Gomendagarria da begiak itxi eta barrura begira jartzea; izan ere, begiak ixteak garuneko uhinak geldotzen ditu. Hain zuzen ere, besteak beste, horregatik kliskatzen ditugu begiak. Ez dugu bakarrik begiak hezetzeko kliskatzen, baita ere garunari atsedean emateko.

Isiltasunak, bestalde, pentsamendu ezkorrak saihesten laguntzen du. Gaur egun ez du inork meditazioarekin lotutako isiltasunak eragiten duen onura zalantzan jartzen, eta arnasketa prozesuaren inguruan kontzientzia hartzea oso lagungarria da isiltasun suspergarri bat lortzeko.

Arnasketa sakonarekin lotuta egunero egiten diren saioek ekartzen dute bihotz frekuentziaren geldotzea,



ERRENDIMENDU KOGNITIBORAKO ERASO LARRIA DA ZARATA, DENBORAREKIN GARUNA AKITZEN DU

arteria-presioaren gutxitzea, kortisol tasaren murrizketa eta sistema immunearen sendotzea.

Lasaitasun eta ongizate egoera horretan bihotzak beste sistema fisiologiko batzuekin sinkronizatzekeo erritmoa hartzen du, hala nola odol-zirkulazioa, digestioa, eta immunologia-sistema.

Zarata etengabea, kaltegarria

Gure errendimendu kognitiborako eraso larria da zarata. Iristen zaigun edozein soinu txikik eragiten du garuna

alerta egoeran jartzen duen hormona jarioan. Hala, zaratak ondorio ezkorak ditu bai immunologia-sisteman zein sistema kardio-baskularrean. Eta presioa handiegia denean garuna deskonektatu eta blokeatu egiten da. Horregatik gelditzen da hainbat jende blokeatuta, esate baterako, azterketa batean.

Atentzioaren ekonomiak gobernatzen du gure mundua: iradokizunak, distrakzioak, informazio bonbardaketa, etengabeko etenaldiak... dira gure egunerokoa. Horrek

guztiak gainkarga kognitiboa eragiten du, eta garuna akitzen du. Horregatik ikasi behar dugu gelditzen eta arnasa hartzen, baina zaila da.

Esperimentu bateko parte-hartzaileei eskatu zitzaien hamabost minutuz ezer egin gabe egoteko. Distrakzio aukera bakarra jarri zuten: deskarga elektriko boluntarioak hartzea. Bada, gizonezkoen %67k eta emakumezkoen %25ek nahiago izan zuten sufrimendua isiltasunean lasai egotea baino. ■■■

"Behar dugun guztia barruan daukagu, ezkurrek moduan"

IMANOL IBARRONDO KIROL 'COACH'-A

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIA: MARKEL ARRAIAGO

Eskola Kirolaren eta pOz ekimenaren baitan, Imanol Ibarondo *coach*-ak (Bilbo, 1967) hitzaldia egin zuen urte amaieran, Oñatiko kultura etxean. Aretoa bete egin zen. **Zer moduz joan zen Oñatin egin zenuen hitzaldia?**

Oso gustura egon nintzen. Maitasun handiarekin prestatu zuten ekitaldia, eta hori nabaritu egin zen. Aretoa bete egin zen, eta horrek erakusten du badagoela beharra mota honetako edukiak lantzeko. Gauzak beste modu batean interpretatzeko gai izatea, erronkei eta zailtasunei modu desberdin batean aurre egitea, eta abar. Susperraldi sozial bat dagoela nabaritzen dut, zentzu horretan, eta Oñatiko saioan argi geratu zen hori.

Horrelako hitzaldi asko egin ohi dituzu, normalean?

Ez da gehien egiten dudana, baina, eskatzen didatenean, onartu egiten dut, normalean. Rosa Lasagabasterrekin formakuntza-saio batean kointziditu nuen duela urte

batzuk, eta, asko gustatu zitzaionez, esan zidan berak lantzen duen arloetara zabaldu eta Oñatin hitzaldi bat egitea gustatuko litzaiokeela [Eskola Kiroleko udal teknikaria da Rosa Lasagabaster]. Nik gustura onartu nuen eskaintza.

Eskola Kirolaren eta pOz ekimenaren baitako hitzaldia izanik, kirolean zentratu zinen?

Haur eta gazterik ez zegoen publikoan, gehienak gurasoak eta entrenatzaileak ziren. Hori dela eta, pertsonen lidergoan zentratu nuen saioa, eurentzat praktikoak eta erabilgarriak izan daitezkeen gaitasun, kontzeptu edota jarrera batzuetan zentratu nintzen. Garrantzitsua da kontzientzia hartzea oinarrizkoak diren eta askotan kasurik egiten ez diegun gauza batzuen gainean, zure bizitzan aldaketa txiki batzuk egin ahal izateko.

Zer ordezkutzen du ezkurrak?

Zurezko ezkur bat oparitu zidaten, eta oso detaile polita izan zen niretzat; maitasun handiz gordeko dut. Ezkurraren metafora oso erabilgarria iruditzen zait. Ezkur batek bere barruan dauka haritz ezin hobe

bilakatzeko behar duen guztia. Pertsonok ere halaxe gara. Osoak gara, sormen handikoak, eta beharrezko baliabide guztiak ditugu daukagun onena emateko. Gizakiarekin balioa ikaragarria da eta entrenatzaileen, gurasoen, eta abarren erronka da norberak gordeta daukan hori guztia azaleratzen laguntzea. Guztiok daukagulako altxor bat gure barruan.

Nola lortzen da hori?

Zazpi P-ak izeneko formakuntza da asko erabiltzen dudana. Gaitasun eta jarrera batzuek lagundu egiten digute besteen zerbitzura lider izaterakoan. Berdin dio guraso, irakasle, entrenatzaile edo ugazaba izan, guztiok dugu beste pertsona batzuekiko eragina eta ardura. Garrantzitsua da kontzientziarekin eta gaitasunarekin egitea, pertsona askorekin, askotan eta ahalik eta inpaktu handienarekin. Badaude oinarrizko abilitade simple batzuk ikasi daitezkeenak baina ikastetxeetan ez direnak erakusten. Lidergoa ezin da inposatu eta exijitu, ekintzekin sortzen den gauza bat da. Hala,



Imanol Ibarondo, Oñatiko kultura etxean, zurezko ezkurra eskuan duela.

gainontzekoak dira hori baloratzen dutenak, lidergoa elkarriketen kalitatean oinarritzen delako; inspiratzen gaituzten, elikatzen gaituzten energia ematen diguten eta hobeak izaten laguntzen diguten elkarriketetan, alegia.

Zer da lider izatea?

Milaka definizio izan ditzake lidergoak, baina niri oinarrizkoena gustatzen zait; hau da, norbaiti laguntzea orain arte izaten ari dena baino hobeak izaten. Hori guztion esku dago, baina gura izan behar

dugu horretarako, eta egiten duguna kontzientziarekin egin. **Beldurra ere izan zenuen hizpide.** Noski, oinarrizko emozioa da beldurra, burmuinaren funtzio nagusiarekin konektatzen gaituena: biziraupena. Beldurra gu babesteko dago, bizirautean laguntzeko. Hala ere, gaur egun burmuina nahastuta daukagula iruditzen zait, eta porrotari, lotsari, ezezkoari, eta abarri diogu beldur. Horregatik diot kontzienteago izan behar dugula eta adorez jokatu behar dugula; beldurrak ez diezagula

"EMOZIO ALDETIK EROSO EGOTEA LORTZEN DUGUNEAN SOILIK IZAN GAITEZKE ZORIONTSU"

oztopatu gure onena emateko bidea. Guztiok ikasi behar dugu beldurrei aurre egiten, eta hori pixkanaka lortzen da.

Norbanako bakoitzak egin behar dio aurre, beraz, beldurrari?

Gertatzen dena da batzuetan norbanakoak ezin duela bakarrik egin. Laguntza behar dugu, ikasi egin behar dugu, eta hortik aurrera katebegi bat bilakatu, ikasteaz gain, irakatsi egiten duena. Bizitzak desafiatu egiten gaitu, eta, pixkanaka, eskatzen digu gure baliabideekin konektatzeko, gure gaitasunak aurkitzeko, kontzienteago izateko, eta hori da bizitzaren jokoak.

Beraz, zein da guztia laburbiltzen duen mezua?

Azkenaldian, estoizismoarekin nabil jo eta su, eta, funtsean, mezua zera da: ez zaitez bizitzarekin borrokatu, ez egin uko bizitzari, eta onartu bizitza den modukoa izanda. Erronka da gure sufrimenduaren ardura geure gain hartzea, aitzakiarik eta justifikaziorik bilatu gabe. Emozio aldetik eroso egotea lortzen dugunean eman dezakegu pauso bat aurrera, eta zoriontsu izan. ■■■

Jakiteko eskubidea dute

HERIOTZAREN PEDAGOGIA

GURASO.EUS

ARGAZKIA: JORDAN WHITT

Heriotza ezinbestekoa, unibertatsala, ekidinezina eta, bereziki, naturala da. Hala ere, gure gizartearen tabu handienetariko bat da, eta, zer esanik ez, hezkuntza sisteman Haur Hezkuntzako umeekin.

Gizartean eta bereziki eskolan jaiotzaz eta hazkuntzaz argi eta garbi hitz egiten da; azken urteotan baita ugalketaz ere; baina zein momentutan hitz egiten da heriotzaz? Honen inguruan ikerketa lanetan ibili da Heriotza Haurrekin egitasmoko Naroa Martinez eta hainbat hitzaldi eman ditu gaia ezagutzera emateko.

Alde batetik, familiaren menpe geratzen da heriotzaren gaia, eta eskolari dagokionez irakaslearen baitan geratzen da. "Normalean, ez da heriotza aipatzen; hala ere, nire ustez, haurren eskubide bat da heriotza existitzen dela jakitea. Gaur egun, badago heriotzaren inguruko tabua hausteko joera, baina, sexualitatearekin azken urteotan egin den bezala, adituaren esku uzten da honen inguruko hezkuntza. Adituak egotea ona da, noski, baina heriotza konfiantzazko heldu batekin tratatu behar du haurrak. Eta

tratatu esaten dut eta ez landu, izatez era naturalean jorratu beharreko gaia delako". Martinezen apustua, beraz, helduak laguntzea da, haiek izan daitezten inguruko umeekin heriotzaren inguruan hitz egiten dutenak.

Ez ezkutatu gaia

Adituak uste du gaia ezkutatu baino gehiago ezikusitaz jotzen dugula. "Egia da horrelako gai baten inguruan hitz egiteko nork bere lan pertsonala eginda izan behar duela. Dolu prozesu batean baldin bagaude, edo dolu prozesu bat hastear baldin badaukagu, ez gara konfiantzazko figura bat izango haurarentzat. Beraz, heldu arduratsuak baldin bagara, lan pertsonal hori eginda izan beharko dugu".

Zaila egiten da heriotzari buruz hitz egitea, eta, askotan, ezikusierena egiten dugu. Konplikatu da: heriotza ezkutatzea ez dago ondo ikusia,

ELKARRIZKETAK SORTU BEHAR DITUGU DISKURTSOA ETA HIZTEGIA ADINERA EGOKITUZ

baina agerian ere ez da uzten. "Askotan, gaia tratatzeko beharra sentitzen dugunean aditu batengana jotzen dugu. Beraz, badago ezkutatzeko joera hori, aitzakiak bilatzeko joera bat... baina, pixkanaka, bagoaz aurrera". Martinezek gogorarazten du ez dagoela bide bakar bat, eta haurrentzako garrantzitsuena helduak bidelagun izatea dela. "Konfiantza eta lasaitasun hori izan behar dugu, eta ez dugu heriotza ikasgai bat bezala tratatu behar. Beraz, egiazkoak izan behar dugu, eufemismoetan erori gabe... Gaiaren inguruan gehiago hitz egin beharko genukeela? Bai, gure egunerokotasunean heriotza baitago; ez, ordea, horren inguruko elkarrizketarik. Kontzientziaz jokatzeko, egia lehenestea eta presentziaz hitz egitea izango litzateke jarrerarik egokiena, nire ustez".

Ez da adin kontua

Ez dago adin finkorik heriotzari buruz hitz egiteko; izan ere, sortzen garen momentutik hasi behar dugu heriotza tratatzen.

Lehen urteetan, inguruan dituzten erreferentziazko helduek sentitzen dutena jasotzen dute haurrek.

"Heriotzarekin lotutako



ADITU BAT EGOTEA ONA DA, BAINA HERIOTZA KONFIANTZAZKO HELDU BATEKIN TRATATU BEHAR DU HAURRAK

gertaerarik badago haurdunalditik bertatik hasi behar dugu gaia tratatzen. Nik, adibidez, sei hilabeteko haurra daukat eta hiru hilabete dituenetik kontaktzen dizkiot heriotzaren inguruko ipuinak. Azken finean, ez du oraindik gehiegi ulertzen, baina gaia normalizatzea dut helburu ipuin horiek kontatzerakoan. Nire haurrak, esaterako, ez du amona ezagutu, eta amonaren bizitzaren inguruko istorioak

kontaktzen dizkiot, argazkiak erakusten dizkiot... Heltuok sortu behar dugu elkarrizketa mota hori, gure diskurtsoa eta gure hiztegia adinera egokituz. Baina gaia hasiera-hasieratik tratatuz".

Heriotzaren pedagogia

Gertuko heriotza bat gertatu aurretik heriotzaren gaia tratatzeari heriotzaren pedagogia egitea deitzen zaio. Haur batek txikitatik entzun

badu heriotzaren inguruan, ahalmen edo erreminta gehiago izango ditu egoerari eta horrek dakartzan ondorioei aurre egiteko. Bestalde, eta aurretik esan moduan, haurren eskubide bat da heriotza ezagutzea. "Eta denok izan dugu susto handi bat gure bizitzako filosofia aldatu izan duena. Ez gara berdin bizitzen heriotzaren kontzientzia daukagunean, amaiera hori presente daukagunean. Aldatu egiten gara, erabaki desberdinak hartzen ditugu, bizitzarekiko jarrera aldatzen dugu... Ez dut esan nahi hobea edo okerragoa denik, baina errealagoa bada; heriotza dagoela erreal baina. Orduan, bizitza kontzientziak bizi behar da eta haurrei etorriko zaizkien doluetarako erreminta gehiago ematea guztiz positiboa ikusten dut. Dolua galera baten ondorioz gertatzen den egokitzapen prozesua da, eta galera ez da beti heriotza izaten. Beraz, modu berean, bizitzako beste porrot edo galera batzuei aurre egiteko mesedegarria da. Horregatik, beldurra kendu eta gaia ateratzen denean heltzera animatzen dut jendea; izan ere, batzuetan, gehiago ikasten dugu irakasten duguna baino". ■■■

Tartufo jatetxean, denetariko aukerak



JON ANDER EIZAGIRRE SUKALDEBURUA
IRUDIAK: TARTUFO, A.T. ETA J.O.

Bergarako San Juan auzoan kokatuta, Tartufo jatetxean espazio zabala dugu bezeroek euren otorduez lasai gozatu eta edozein motatako ospakizunak egin ahal izateko.

Kanpoan aparkalekua daukagu, bezeroen erosotasunerako, eta, talde ospakizunei dagokienez, autobus zerbitzua ere eskaintzen dugu. Izan ere, bertako janari ona eta zerbitzu

azkarra eskaintzen dugu, mimosoz prestatutako otorduekin.

Egunerokoan aukera ugari

Egunero aldatzen ditugu gure menuetako platerak, aukera zabalarekin; entsalada mistoa, pasta-entsalada, babarrun gorriak txorizoarekin, zerba gratinatuak, espagetiak Boloniako erara... Bigarren plateretan, berriz, oilaskoa, filetea, arrautzak txorizoarekin, izokina labean eta karioka freskoa arrautzeztatuta

eskaintzen ditugu, besteak beste.

Postreetan, aukera hauek izaten ditugu: flana, kafe-flana, arroz-esnea, natillak, etxeko jogurta fruitu gorriekin, etxeko tartak... 11,90 euro izaten da gutzia; kafearekin, berriz, 13.

Asteburuetan eskaintza handia

Eguneroko aukerez gain, asteburuetako menu berezia ere badugu Tartufo jatetxean. Gainera, kartara jateko aukera dago, baita parriladez gozatzekoa ere. ■■■

Tartufo jatetxea

- **Helbidea:**
San Juan auzoa 35, Bergara.
- **Webgunea:**
Tartufobergara.com.
- **Telefonoa:** 620 773 383 edo 943 76 35 51.
- **Helbide elektronikoa:**
tartufo@tartufobergara.com.



TARTUFO JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



KLUBA Jatetxea [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.



Bieira gratinatuak etxeko erara

Osagaiak (2 lagunendako)

- Porrua
- Bieira-haragia
- Ganboiak
- Txanpiñoiak
- Arrain-salda
- Irina
- Esnea
- Gatza
- Gazta

Prestaketa

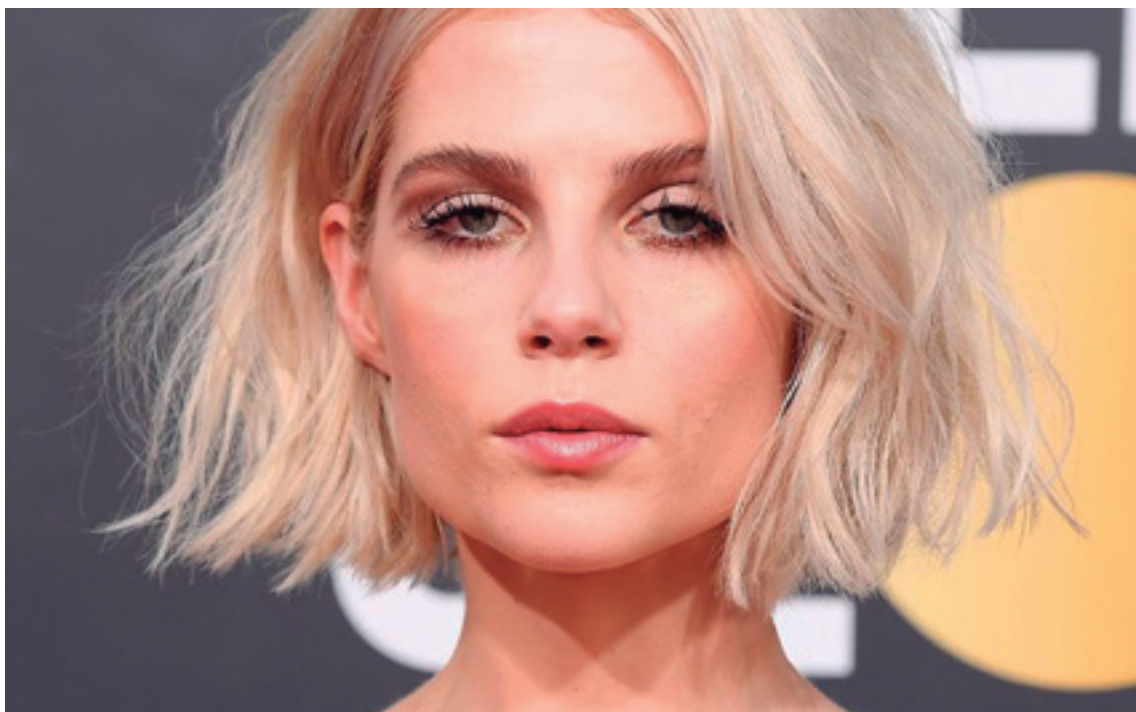
- 1. Porruak txikitu eta gurin apur batekin frijitu.
- 2. Txanpiñoiak laminatan ebaki eta porruari gehitu.
- 3. Bieira-haragia eta ganboiak txikitu eta gainerakoari gehitu.
- 4. Irina bota, ostean arrain-salda eta esnea, eta irakin arte utzi.
- 5. Hozten utzi, eta ondoren, bieira-oskolak prestatutakoarekin bete.
- 6. Oskolen gainetik gazta apur bat jarri eta labean sartu 190 gradura 10 bat minutuz, gratinatu arte.
- 7. Platerean jarri, nahi den erara.

Zailtasuna: • • • • •

Aurreko zozketako irabazlea: Ismael Etxeberria Agiriano (Oñati)

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.eus

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!



Makillaje naturala.

Kolorearen urtea

MAKILLAJEA

AMAIA ARANEGI

IRUDIAK: ELLE ETA PINTEREST

2020an makillajearen askotariko joerak ikusiko ditugu, guztiak askatasunean eta naturaltasunean oinarrituta, baina kolorea eta sormena gailenduko dira. Aurpegi biluztuaren ideiak jarraituko du, baina berritasunekin. Ez da %100ean makillaje bako joerarik egongo; azal erreala, zaindua, hidratatua eta konplexurik gabea erakustea izango da joera, eta honen

gainetik kolorea nabarmenduko da. Izan ere, azala zaintzea ezinbestekoa da. Honela dio Angela Estetika Zentroko Angela Garciak: "Azal zaindu bat makillaje polit baten giltza da".

Azal zaindua, protagonista

Azalaren zaintzak sekulako garrantzia hartuko du eta honekin lortutako azal argitsua, leuna eta osasuntsua izango da protagonista. Aurten, aurpegia ez da ezkutatuko eta sakonetik distira egiten duten azalak gailenduko dira: "Azalaren

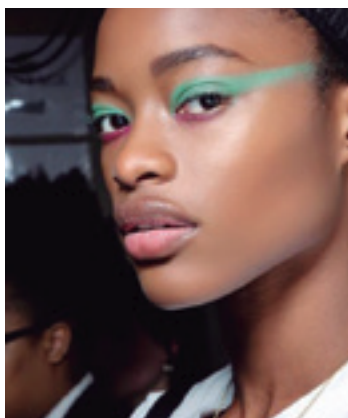
distirak berebiziko garrantzia dauka. Oso garrantzitsua da egunero denbora bat eskaintzea azalaren zaintzarako".

Begi-itzal koloretsuak

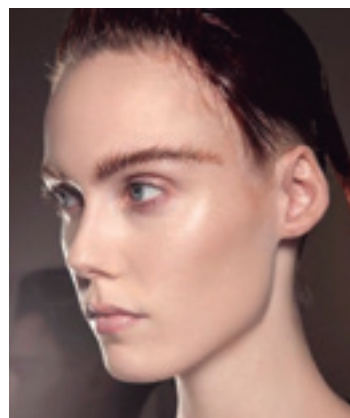
Koloreak jada ez dauka lotura handirik pertsonalitate, estilo edo *look* jakin batekin. Orain, ohikoa izango da janzkerako *look* arrunt bat begi-itzal kolore deigarri batekin osatzea: "Ohikoa izango da makillaje naturalarekin aurpegiko eremuren bat indartzea. Begiak indartu eta kolore deigarri



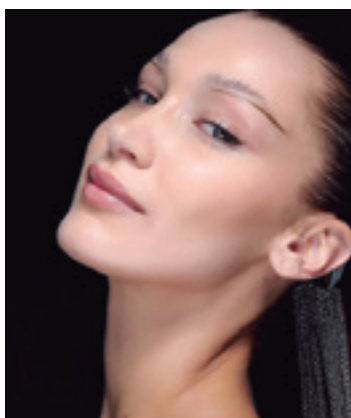
Begi-itzal esanguratsua.



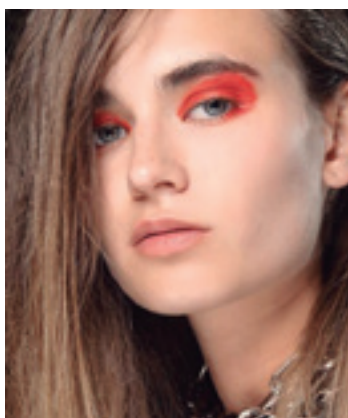
Begi-itzal berdea.



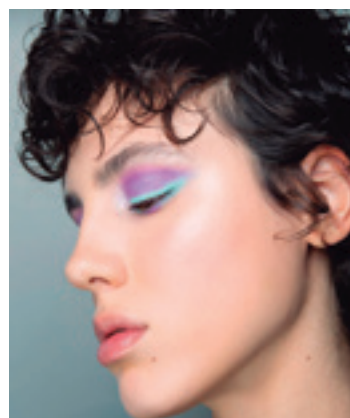
Bekainak goraka orraztuta.



Bekainak apainduta.



Begi-itzal gorria.



Begi-itzal koloretsua.

batekin margotzen badituzu, ezpainak bigarren plano batera pasatuko dira. Pertsonaren arabera da, bakoitzak nabarmendu nahi duen eremuaren arabera".

Bekain naturalak

Bekainak ez dira oharkabean pasatuko, eta protagonismoa izango dute. Izan ere, urte askoan bekain finak eta sinpleak eramateko joera egon bada ere, duela bi urtetik hona bekain naturalak eramateko joera indartu egin da: "Orain,

bekain markatu baina naturalak eramateko joera dago. Duela bi urte hasi zen joera hau; orain ez dira bekain hain finak eramaten, eta horrela izaten jarraituko du". Gainera, bekain bateratuak izatea edo hauek margotzea, bekaineko hutsuneak margotzea edo hauek goraka orraztea aurtengo beste joeretako batzuk izango dira.

Produktu konprometitua

Makillajeko produktuak erosteko orduan joerak ere

aldatuko dira. Geroz eta jende gehiago kontzientziatu da produktuen jatorrien inguruan eta hauen erabilerak izan ditzakeen ondorioetan; horregatik, produktuen osagaiei gehiago erreparatzen die. "Jendeak produktu naturalak nahi ditu, parabenorik eta silikonarik gabekoak. Orain, produktuetan argi azaltzen dute ezaugarri hauen erabilera dagoen eta jende gehiagok galdetzen du ea produktuak animaliekin probatuta dauden". ■

Ametsak egia bihurtuz

ITXASO ERRASTI PILOTUA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: GOIENA ETA ITXASO ERRASTI

Itxaso Errasti eskoriatzarrak beti izan ditu gogoko rallysprinten eta auto igoeren mundua, eta bere ametsa egia bihurtzeko aukera izan du. Hain zuzen ere, Leintz Gatzagako auto igoera egitea, eta amaitzea. Hala ere, urte osoan zehar, bikotekide duen Alex Calzon pilotuarekin batera kopilotu lanetan egin du denboraldi osoa –Citroen Saxo autoarekin–, eta bertan

ikasitakoak praktikan jartzeko aukera izan du.

Auto igoeran disfrutatzen

"Lasterketa bakarra irabazi dugu gure mailan aurtengo denboraldi osoan zehar; hala ere, pozik nago egindako lanarekin, eta asko disfrutatu dugu. Denboraldia aurrera joan ahala, Eskoriatzatik Gatzagara bitartean dugun auto igoera mitikoa, herrikoa, egitea erabaki nuen, XXII. edizioa izan dena. Kopilotu lanekin batera pilotu moduan

entrenatzen hasi nintzen igoera prestatzeko. Horretarako, Mirandako zirkuitura joan ginen zenbait alditan. Lasterketa egunean lan ona egin nuela uste dut; hasiera batean, ez nuen nire burua ikusten lasterketa baten barruan halako auto bat gidatzen, baina gogotsu hartu behar duzu erronka. Tentsioa eta emozioak kontrolatzea ere ez da samurra izaten, baina lasterketan eskoriatzarren berotasuna eta babesua sentitu nuen, eta, nahiz eta azkena



Intza Kortazar eta Itxaso Errasti, Citroen Saxo autoarekin.

geratu, niretzat garaipen bat izan zen, amets bat bete nuelako. Parte hartzea zen nire asmoa, disfrutatzea, eta uste dut hori baino gehiago lortu nuela. Gainera, lasterketa amaitzean, Fernando Eskoriatza plazan lagunak zeuden zain, xanpain botilekin, eta festa giroan bikain ospatu genuen".

Alabaren babesa, ezinbestekoa

Bere alaba Intzak rallysprint eta auto igoera munduak oso gogoko dituela adierazi du

Errastik, eta gaineratu du bere babesa ezinbestekoa duela: "Lasterketa egunetan herritarren, ezagunen eta familiakoen babesa izatea izugarria da, baita ezagutzen ez dituzun zaleen animoak ere, baina, bereziki, Intza alabaren babesa dut, asko gustatzen zaizkio auto lasterketak berari ere, eta horrek gogo handiagoa ematen dit autoen munduan jarraitzeko".

Pilotuarengan edo kopilotuarengan konfiantza izatea, autoa ondo ezagutzea

eta kontzentrazioa ezinbesteko faktoreak direla adierazi du Errastik: "Pilotuak eta kopilotuak elkar ondo ulertu behar dute lasterketa ona egin gura badute. Entrenatu beharra ere badago, aginduak ematen ondo jakin, eta txarto ere ez da etortzen gidatu behar duzun errepideko ibilbidea ondo ezagutzea. Datorren urtera begira, berriz, beste zenbait lasterketarekin batera Leintz Gatzagako igoera berriz egitea gustatuko litzaidake, baina ikusiko dugu". ■■■



Itxaso Errasti Citroen Saxo autoarekin Gatzagatik gora.



Leintz Gatzagako auto igoeran, paellan.



Auto igoera amaituta, zaleen txalo artean.

Irene Martinez

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: IRENE MARTINEZ

Bitxigintzan aritzea gustatzen zaio Irene Martinezi. 2004. urtean eskulan denda ireki zuenetik, diziplina ugari probatu ditu, baina, "zalantza barik", bitxiak maite ditu gehien; konponketak eta eraberritzeak egin eta berriak sortzen ditu.

Nolatan hasi zinen eskulanekin?

Betidanik gustatu izan zait, ume nintzenetik. 2004. urtean eskulan denda bat ireki nuen Bergaran. Bertan ikastaroak eskaintzeaz gain, han egindakoak eta materiala ere saltzen nituen. 2010. urtera arte zabalik izan nuen denda eta jende asko etortzen zen klaseetara.

Orain, baina, bitxigintzan zabilta, buru-belarri...

Poliki-poliki, harri naturalekin hartu-eman izaten hasi nintzen eta horiek bitxigintzara ekartzen. Benetan gustatzen zaidan zerbait da, eta, ikasten joan nintzen heinean, ondo moldatzen nintzela ikusi nuen.

Bitxiak sortu soilik ez, konponketak ere egiten dituzu.

Bai, jendeak badaki honetan ibiltzen naizela, eta askotan deitzen didate. Adibide bat jartzearen, belarritakoetako bat ekarri, bestea galdu dutela eta, horrekin lepoko bat egitea eskatzen didate. Berriak sortzen ditudanean, pertsonarengan pentsatuz egiten dut.



Baduzu material kuttunik?

Eskaintzen dituen erraztasunengatik eta polita delako, aluminioa gustatzen zait bereziki; ez da zikintzen zilarra bezala, alergiakin ez du arazorik ematen eta erraz molda daiteke.

Harrien esanahiarekin lan egiten duzu...

Azkenaldian, asko nabil ikasten harrien inguruan eta bitxietan hori islatu nahi izaten dut. Bakoitzak ahalmen batzuk ditu eta pertsonaren eta bere beharren arabera moldatzen ditut bitxietara.

Zenbat denbora behar duzu bitxi bat egiteko?

Bitxiaren arabera da. Askotan egin izan dudana bat

baldin bada, minutu gutxian izan dezaket. Zerbait bereziagoa eskatzen badidate, denbora gehiago eskaintzen diot.

Azoketan saltzen dituzu zure produktuak?

Bai; azoka ezberdinetara joaten naiz eta bertan postutxo bat jarrita saltzen ditut bitxiak. Dena den, argazkiak Internetez partekatzen ditut, erakusleihoz modura, eta hainbat dendatan saltzen ere saiatzen naiz.

Eskulan denda izan zuenetik, zure afiziotik bizi nahiko zenuke, ezta?

Bitxigintzatik bizitzea gustatuko litzaidake, enpresa txiki bat izan eta nire diseinuak saldu nahiko nintuzke. ■■■



Urtero legez, Inozente Egunean

TXULETON'S MUSIKA TALDEA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: A. A. ETA ANTIXENA GAZTETXEA

Ez dute kontzertu askorik egiten, ez da hori Txuleton's musika taldearen helburu nagusia, nahiz eta dioten eskaintzak jasotzeko lokaleko atea beti zabalik dutela. Abenduaren 28a, baina, gorritz markatuta dute: Inozente Eguna aitzakia hartuta, orain dela 20 urte baino gehiago, broma antzean egiten hasi ziren kontzertua urteroko zita bihurtu da taldearentzako eta haren zale eta lagunentzako.

Antixena gaztetxea, lepo

Ona tabernan egin zituzten lehenak, eta han eskaini zuten urte luzez, taldearentzako goxoa zen aterpean. Geroago, gaztelekuan egin zuten hiru urtean; Ona tabernako *familiari* eta taldearen bestelako zaleei lagun berriak batuz joan zitzaizkien, eta hala jarraitzen dute. Azken emanaldia Antixena gaztetxean proposatu zuten, azkeneko urteetan egin duten moduan, eta polita izan zen berriz ere publikoaren argazkia: ohiko publikoaren batez besteko adina guztiz gainditu zuten, eta horien artean zeuden gaztetxe batean aspaldi egon bako asko –nahiz eta 80ko hamarkadan haren aurrekari izan zenaren bultzatzaile izan–, taldekideen senitarteko eta lagun helduak eta haurrak, betiko zaleak eta horien ondorengoak ere bai.

Jabi Egañak (abeslaria eta saxoa), Karmelo Alberdik (gitarra), Roberto Zabartek (gitarra), Fernando Mugartzak (baxua), Xabier Arregik (bateria) eta azkeneko lau urteetan kide duten Sven Linnenbrüggerrek (teklatura) gozatu egin zuten emanaldian. Bi ordu luzez, euren ibilbidearen errepasoa egin zuten, tartean hainbat bertsio ere jota: *Viva la quinta brigada* (Christy Moore) eta *Dirty old town* (The Pogues) eta *hit*-ekin borobilduz zerrenda. Publikoak ere, irribarrea zuen hasieratik bukaera arte; orokorrean, gustura zeudela adieraziz, kantuen hitzekin eta abeslariaren aurkezpenekin barre eginez, dantzan eta kantuan, jaiari parte hartuz.

Eltzian, hamabostean behin

Musika egiten gustura sentitzen dira eta hastapenetan zuten ilusioa dute oraindik ere entsegu lokalean batzeko. Gaur egun, sei kideetatik hiru kanpoan bizi dira; hala ere, hamabostean behin, egubakoitz gauetan, lokalean elkartzan direla dio Alberdik. "Hasi ginenean ere ez ginen mutikoak

eta oraindik ere asko gozatzen dugu, elkartu, zerbeztaxoren bat hartu eta jotzen; beraz, jarraitu egiten dugu; gure helburua ondo pasatzea da".

Herriko talde gehienen moduan, Eltzian dute entsegu-lokala; taldearen hirugarrena da: aurrez, Errekaldeko entsegu-lokaletan izan ziren eta haren aurretik Olakua auzoan taldekide batek zuen garaje batean izan zirela dio gitarrak-joleak, taldearen izena nondik datorren gogora ekarriz: "Entsegua bukatzerakoan, alboan genuen Olakua tabernara joaten ginen ahalbizter, eta txuleta jateko ohitura genuen. Halako batean, kontzertu bat egitea proposatu ziguten, eta, izena behar genuela eta, Txuleton's aukeratu genuen, eta hala gara oraindik ere, nahiz eta osasun kontuak direla-eta ez dugun gura beste txuletarik jaten".

2.000 kantutik gora

Katarain estudioan 2001ean grabatu zuten oraingo zuten disko bakarra –*Ya es tarde*–; bertan daude umorez sortutako *Kid Membrillo*, *Coche Rayau* eta beste hamar kantu. Harrezkero, berriak sortu dituzte. "2000tik gora", dio Alberdik: "Azken kontaketa orain dela bi urte egin nuen. Badugu diskoa grabatzeko gogo, baina ez da samurra guztion betebeharrak bateratzea; halako batean egingo dugula segurua". ■

**HOGEI URTETIK
GORAKO IBILBIDEA
EGINDA, ILUSIOZ ETA
GOGOZ JARRAITZEN DU
TXULETON'S TALDEAK**



Abenduaren 28an Antixena gaztetxean egin zuten kontzertuan.



Alberdi, Linnenbrügger, Egaña, Zabarte, Arregi eta Mugartza, Eltzian duten entsegu lokal kanpoan.



Gaztetxea lepo bete zen askotariko profil eta adinetako zaleekin.

Protagonistak, beste batzuk



MIKEL ZUMALDE

Komunikazioaren munduan mugitzen garenok badakigu lanbidearen izen ona arriskuan dagoela. Kode deontologikoak ahaztu nahian, komunikazio enpresa handiek prentsa sentsazionalista ekoizten dute. Zuzendariek ez dute produktu informatiboa sortzerik nahi. Ez, horrek ez du interesatzen. Zenbat eta gehiago saldu, orduan eta indartsuago, pentsatuko du batek baino gehiagok. Ez da komunikazioaren ikuspegitik begiratzen, baizik eta enpresagintzaren ikuspegitik. Asko saltzen bada, ez du axola pieza informatiboa ez izatea. Eta hori baztergarria egiten zait.

Hala, Gabonetako loteriaren kontura asko hitz egin den kasu baten inguruan hitz egitera natorkizue. Zozketaren momentuan, informazioa oso nahasia da eta kontrastatu gabeko datuak oso azkar hedatzen dira. Hala ere, azkar jakiten dugu guztiok non tokatu diren sari potoloenak. Behin jakinda, Espainiako komunikabide handienak bertara hurbiltzen dira handik albistea kontatzeko.

Gabon hauetan, anekdota zalapartatsuena Espainiako telebistako lehen kateko erreportari batek utzi digu. Lehenengo saria Alacanteko San Vicente del Raspeig herrian



RTVE / PMK

izan zen eta Natalia Escudero kazetariak eman zuen albistea bertatik. Informazioa eman baino gehiago, protagonisten paperean sartu zen guztiz, eta berari ere lehenengo saria tokatu zitzaiola esan zuen. Guztiz hunkituta, "bihar lanera ez noa, Natalia ez doa" esatera ere iritsi zen.

Normala den moduan, mundu guztiko komunikabideek, besteak beste, BBC, Mirror edo The Journal bezalakoek, emakumeak egindakoa jaso eta

**INFORMAZIOA EMAN
BEHARREAN,
PROTAGONISTEN
PAPEREAN SARTU ZEN
GUZTIZ KAZETARIA**

mundu guztiaren aurrean jarri zuten kazetari honen pasadizoa. Telebista publikoko langileak hasieran Loteriako 400.000 euroak irabazi zituela ospatu bazuen ere, irabazleen euforiak gezurra esatera eramán zuela onartu zuen gero.

Honen guztiaren harira, momentu hartan gauza asko etorri zitzaizkidan burura, baina batekin gelditu behar izan naiz. Nahiz eta egoera ezohikoa izan eta albisteko protagonistak pozez txoratzen egon, kazetariak lasaitasuna mantendu behar du eta ardura profesionalarekin jardun. Inoiz ezin da izan kazetaria albisteko protagonista, eta bere ardura profesional bakarra izan behar da protagonistei ahotsa eman eta gizarteari pasatu dena kontatzea. ■

Goiena Klubeko urtarrileko sariak!



Telebista LG 32"

Parte hartzeko sariaren izena:
Telebista



PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrian dagoen LOPD/15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzua-ren fitxategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilera honen helburu bakarra da informazio dagokien zuzenagoko gestioa izatea.

Eskubidea izango duzu datuak sartzeko, hasi, zuzentzeko edo ezaritzeko, heldu eta horietara itzartzeko. kluba@goiena.eus



ARRIKRUTZ
CANTINERÍA S.L.

Sarrerak

Arrikruz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikruz



www.harremandenda.org
Bidezko Merkataritzako produktuak

Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea



Puntua aldizkaria jasotzeko, zozketetan parte hartzeko eta txartelaren abantailaz gozatzeko...



2020ko bazkidetza: 56€

Deitu: 943 25 05 05

kluba@goiena.eus

goienakluba

Orkatzategiko ibilbidea

DEBAGOIENeko ALTXOR NATURALA

NAROA URIEN BERRIO

ARGAZKIAK: OÑATIKO UDALA ETA FLICKR

Elgea eta Aizkorri arteko mendilerroan dago Zariaiko mendigunea, hainbat gailur karstikoz osatuta. Bertan, koba, sakan eta zokogunez jositako paisaia malkartsu bat dago. Inguruko gailur handienetako bat Orkatzategi da (869 metro). Handiagoak ere badaude; esaterako, Elorreta (1.141 metro) eta Andarto (1.074 metro), baina Orkatzategiren posizio eta profil malkartsuak berezi eta bakar egiten du. Gainera, bertan dauden Sandaili ermitak eta Arrikruz eta Aitzulo kobek ere eta gehiago edertzen dute ingurua. Ibilbidean, beraz, Debagoieneko natur inguruetan dagoen landareri, fauna eta geologia ezagutzeko aukera paregabea izan dezake bisitariak.

Sandaili ermita

Harrizko paretan ondolik doan bidea jarraituz gero, seroraren etxea izan zenaren hondarrekin topo egingo du bisitariak. Bertan, kofagune handi baten ondoan, izena ematen dion santuaren omenez eginiko ermita bat dago, hormaren barruan. Ondoan dauden harrizko eskailerak igotzean, hezetasuna eta isiltasuna dira nagusi.

Aurrera egin ahala, harrizko aska bat dago. Bertara paretatik irristatzen diren ur tantak biltzen dira. Kondairaren arabera, bertako ura ongarrria da, erremedio naturala ama izan nahi baina ezinezkoa duten emakumeentzat. Haraino joan izan dira, urte askoan zehar, burua busti, hankak garbitu edo bertako ur *magikotik* edatera. Beste batzuek ume arropak eramaten dituzte ermitara eta umea jaiotakoan bertara itzultzen dira arropa hartu eta santuari eskaintza bat egiteko.

Aitzulo

Aitzulo leiho natural izugarria da. Koban sartu ahala, zabalago egiten doa, begi itxurako irekitze batean bukatu arte. Minutu batzuetan zulotik begira geratuz gero, haizearen hotsa entzun eta putreak zein beste edozein hegazti ikusteko aukera izan dezakegu.

Sabaian beste zulo bat dago. Eguzki-izpiek lekua bilatzen dute barnealdera sartzeko eta koba barruan sorturiko itzalak interesgarriak dira. Goiko zulo horrek, gainera, uraren indar eta ibilbide korapilatsuak erakusten dizkigu.

KIROLA EGITEAZ GAIN, DEBAGOIENeko LANDARERI, FAUNA ETA GEOLOGIA EZAGUTZEKO AUKERA PAREGABEA

Koba honen sarbidea erraza da eta Orkatzategiko mendia alde batetik bestera zeharkatzen du. Ibilbidean zehar paisaia izugarriez gozatzeko aukera dago. Gainera, Oñatiko Araotzeko bailararen beste hainbat altxor txikiren lekuko izatera gonbidatzen gaitu.

Arrikruz

Erkidegoko mendi gailurrik garaien babesean, Aizkorri mendilerroaren bihotzean, Arrikruz-Oñatiko koba dago. Gipuzkoako kobazulo sistema zabalenetakoa izanik, Euskal Herriko paisaia karstikoaren erakusleho paregabea da. Erakuz mende urak harkaitzean zizelatutako kobazulo hau ikerkuntza espeleologiko eta paleontologikoetan aitzindarietako bat izan da.

Arrikruz-Oñatiko koba berezia da bertako aurkikuntza paleontologikoengatik. Errinozero iletsuaren, leize hienaren eta orein erraldoien aztarnez gain, aipagarriak dira Arrikruzten agerturiko leize hartzen hezurdu ugariak eta Iberiar penintsula mailan bakarra den leize-lehoiaren hezurdu osoa (*Panthera leo spelaea*).

Azken hori dugu, orain arte, Arrikruzeko kobetan egin den aurkikuntzarik garrantzitsuena. Arrikruzeko galerietako batean aurkitutako eskeleto osoak 35.000 urte inguruko datazioa du. Azken koba hau ere, beraz, ezinbesteko geltokia bidaia txiki honetan. ■



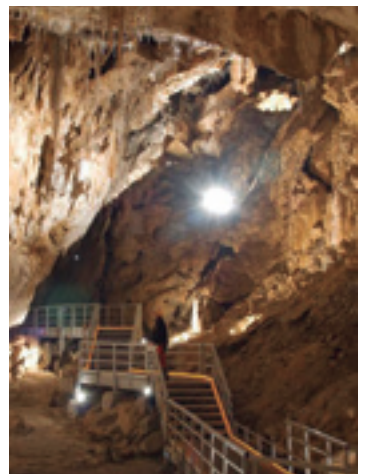
Orkatzategi mendia.



Sandaili ermita.



Aitzulo koba.



Arrikruz koba.

Diseinu grafikoko "hitz ilunak", argitara

"Sareak mundua gerturatu digunetik gero eta anglizismo gehiago erabiltzeko joera dugu", dio Alaiondo diseinu estudioak. Horregatik, Donostiako Usandizaga ikastetxearekin batera 2018ko Euskaraldian proiektu bat abiatu zuten: diseinu grafikoko, tipografiako, inprentako eta sareko hitzak jasotzen dituen euskarazko glosarioa.

Glossa hitzak latinezko jatorrian *hitz iluna* esan nahi duela azaltzen dute, eta horregatik diote diseinu grafikoko *hitz ilunak* argitaratu dituztela glosarioan. Emaizta liburuxka eta webgune formatuan (*diseinugrafikoarenglosarioa.eus/*) dago eskuragarri.

'Lodi', 'bilbe', 'koskatze', 'ahokaleku', 'gako-hitz'... Lau alorretako terminologia euskaratu dute, "lan mardula" eginda: tipografia, ikus identitatea, arte grafikoak eta sarea.

Atalak gehitzen joatea da asmoa, eta parte hartzeko aukera ere badago: *info@alaiondo.com*.



Erabiltzen al duzu teletestua?

Erresuma Batuko BBC kateak teletestu zerbitzua kentzea erabaki du. 1974a ezkerko zegoen martxan eta zerbitzua Interneten aurrekari bezala ikusi ohi da, erabiltzaileen ikuspegitik.

Gure telebistetara 1988an heldu zen teletestua; TVE izan zen lehena. Gazteenentzako zerbitzu ezezaguna bada ere, oraindik martxan dago hainbat katetan. Funtzionamendua oso erraza da: 100. orrialdean oinarritzko menua azaltzen da eta bertatik albisteak, zerbitzuak, kiroleko emaitzak eta sailkapenak, telebistako programazioa eta bestelako informazioa aurkitu daiteke kolore zein zenbaki bidez.

Teletestua ez dago hilda

Europa Press-ek aditzera emandako ikerketaren arabera, Espainiako Estatuan egunero 2,3 milioi pertsonak begiratzen dute teletestua kateren batean. Horrela, 2019 hasieran albiste izan zen La Virgen garagardo marka, teletestu bidez iragarri baitzuen produktua hainbat hilabetez.

ELIXABETE GARMENDIA

ASTE HONETAN

AGUS BARANDIARAN



Ttap euskarazko aldizkari digitala, deskargatu astero dohainik zure mugikor edo tabletean.

DOAN

ttop

Irakurri, ukitu,
ikusi, entzun.

Informazio gehiago:
ttap.eus



DESKARGATU
Play Store-n

DESKARGATU
APP Store-n

Bilatu

Uhartetara galduta ustetara baino gauza gehiago aurki daitezke. Hemen zenbatuta ikusten dituzun elementu asko irudi nagusian ere badaude, eta beste batzuk, aldiz, ez. Bereiz itzazu.





DEBAGOIENeko ospitalean jaiotako **2020ko lehen umea**

Adei Madina Lopez

Arrasate. 2,820 kilo. Urtarrilaren 1a. Gurasoak: Esti eta Iban. Gipuzkoan jaiotako lehen umea ere izan da.



DEBAGOIENeko ospitalean jaiotako **2019ko azken umea**

Markel Azkarraga Irizar

Aretxabaleta. 2,400 kilo. Abenduaren 31. Gurasoak: Tamara eta Kerman. Argazkian, goxo-goxo lotan.



Nicolas Zapata Mahecha

Eskoriatza. 3,200 kilo. Abenduaren 29a. Gurasoak: Maira Alejandra eta Steven. Argazkian, Nicolas, gurasoekin.



Jare Olabarria Sanz

Abenduak 18. Bergara. 3,200 kilo. Gurasoak: Rachael eta Guille. Argazkian, Jare txikia, amama Auriolen besoetan.

Jaio da!

**Eman jaiotzen berri PUNTUAN 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.





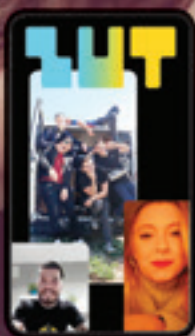
Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

Euskaraz



Mugikorretarakol

Bideoak, argazkiak, musika... modu bertikalean! Ez biratu mugikorra; edukiak ZUTik, bertikalean!



Gazteen gaiak

Musika, youtuberrak, erronkak, elkarrizketak, outfit onenak... Askotariko gaiak



'IXA' websaila

Formatu bertikalean egin den euskarazko lehen websaila ZUTen bakarrik ikus dezakezu.



Eta zure edukiak!

ZUTen zure bideoak, erronkak, memeak, coverrak... jaso nahi ditugu! Animatu eta bidali!

Deskargatu doan!

