

puntuua



KAPARRAK

AURTEN BEREZIKI IGO DA
ODOLJALE HORIEN
KOPURUA



PUNTUA 241

2020-06-19 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:

Greg Rosenke.

Aurkibidea

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Bat-batea Iñigo Vicens | 42 | Gure altxorrak |
| 6 | Irudiz Hortentsien oparotasuna | | Bergara: Agarreko garaia |
| 8 | Mundutik | 44 | Teknomania |
| | Austria: Alpeetako harribitxia | 46 | Handitzen, handitzen |
| 10 | Erreportajea | | <i>Plazan Bazan</i> |
| | Kaparren ugaritzeak kezka sortu du | 47 | Jaioberriak |
| 20 | Elkarriketa | | |
| | Leire Fernandez, Arte Ederretan | | IRITZIA |
| | doktorea eta EHUko irakaslea | 3 | Nire txanda |
| 24 | Osasuna Zentzumen kimikoenak | | Maddi Iñarra <i>Norma-litate berria</i> |
| 26 | Kirola Fitnessa, fisikoaz harago | 16 | Hainbat aburu |
| 28 | Adituen esanetan | | Aitor Orobengoa Ortubai <i>Ni ez naiz</i> |
| | Udako gaindositia baratzetean | | <i>kezkaturako bakarra</i> |
| 30 | Otorduan | 16 | Eztabaida |
| | Tartufo jatetxea: udarako prest | | Animalien abandonuek, gora |
| 32 | Moda Eguzkitako betaurrekoak | 17 | Xixili Helena Azkarragaurizar |
| 34 | Motorra 2020ko Renove plana | 17 | Errematea Jon Etxeberria <i>Antonio</i> |
| 36 | Gure artistak | 18 | Talaia |
| | Elisabet Altuna Lasa, bergararra | | Iñaki Peña <i>Etxealditik kalealdira</i> |
| 38 | Kultura Miguel Gonzalez Bastida | 40 | Komunikazioa |
| | musikariaren jaiotzaren | | Oihan Vega <i>Azukrea eta gatz</i> |
| | mendeurrena | | |

puntua

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA
TOKIKOM

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

Lehendakaria
Aitor Izagire
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,
Maite Igartua
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
hartzten 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

Norma-litate berria



MADDI IÑARRA

Twitterren irakurri nion @OscarAndreu erabiltzaileari: <"Normalitate berria" jarri diote izena "Betiko kaka berdina baina autoritarismo pixka bat gehiagorekin" oso luzea gelditzen zelako.> Aurreko bi zutabeetan adierazi nuen osasun krisia behar zuenaren trataera militarregiaren eta berau baliatuz gizartearen ezarritako kontrol gehiegizkoarekiko nire iritzia kritikoa, eta oraingoan ere "normalitate berria" deitu nahi dioten horrekiko nire mesfidantza agerian uztera nator.

Lehenengo, pandemiaren hasieran, bazirudien munduko *beste arazo guztiek* garrantzia galdu zutela eta koronabirusa zela arduratu behar gintuen bakarra. Ondoren, alarma egoera eta konfinamenduaren fase zurrunean, eskatzen hasi zitzaizkigun gure desberdintasunak –batez ere, ideologiko, politiko eta hizkuntzazkoak, Estatuakoenen mesedetan, noski– alde batera utzi eta *fronte komun baten aurka guztiok baturik* borrokatzeko; isolaturik, Estatu zentralizatutik zetozen aginduei men eginez eta horiek betetzen ez zituzten bizilagunak zelatatu eta salatuz, besteak beste. Orain, "normalitate berria" deitu dioten horretan sartu bezperetan, *guztion onerako izango diren neurriak* obeditzeko eta barneratzen joateko –betirako? txerto famatua atera arte?– esaten ari zatzaizkigu, horietako batzuen zentzugabekeria eta inkongruentzia kritikatu gabe.

Urbian izan nintzen herritik atera ahal izan ginen lehen asteburuan eta fondako langileetako batek kontatu zidan nola soka bat jarria zuen kanpoko mahaiaren inguruan –behorrak gerturatu ez zitezen– eta aurreko egunean pertsona batzuk sokaren bestaldean gelditu zirela, pertsonak ez gerturatzeko zela pentsatuaz. Guztiz tontotu gaituztela zioen; edozeri men egiteko prestatu gaituztela koronabirusaren aitzakiarekin eta hemendik aurrera edozein neurri eta lege betearaziko digutela gaitzari aurre egiteko ezinbestekoa dela esanez.

Uste dut osasun larrialdi egoera bati zor zaion errespetuarekin begiratu behar zaiola eta halako egoera batek eskatzen duen erantzukizun eta zentzuarekin jokatu behar dela. Hala ere, begietako batek beti begiratu beharko lieke susmagarriak, interesatuak, totalitarioegiak edo kolektibo batzuetako bereziki baztertzailerak diren neurriak.

Normalitate berrian ere, mantendu dezagun gertatzen ari denari eta gertatzen ari denari buruz kontatzen ari zaizkigunari irizpide kritikoarekin begiratzeko ohitura zaharra. ■■■

**BEGIETAKO BATEK BETI
BEGIRATU BEHARKO
LIEKE SUSMAGARRIAK
ETA INTERESATUAK
DIREN NEURRIEI**

Iñigo Vicens

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: XABIER VILLALBA

Adinberri saioarekin, prestatzaile fisiko ondarrutarrak aktibo mantendu ditu adinekoak, eta baita gazteagoak ere, konfinamendu garaian. **Ariketa fisikoa egiteko adinik ez dagoela erakutsi duzue *Adinberri* saioarekin.** Duda barik. Adin guztietako jendeak egin arren, helburua bete egin dela uste dut; jendeak mezuz eta bideoz helarazi dit bere guraso edo aitona-amonek egin dituztela ariketak. Nahi zena lortu da, eta, alde horretatik, pozik gaude.

Konfinamendu egoeran sortutako saioa da. Gerora izango du jarraipenik? Nik ere ez dakit. Hasiera batean, 25 programa egitea zen asmoa, eta gero, 50 izan dira. Nik ikusten diot jarraipena: konfinamenduan etorri da saioa eta egia da adineko jende asko urte guztian egoten dela konfinamendu antzerako batean; kalera gutxi irtenda eta kirola egiteko lekuetara joan barik. Baina erabakia ez dago nire esku.

Kameren aurrean, eroso? Bai; azken finean, ez naiz nire paperetik irten. Ez da egiten dudan lehen saioa, eta kamerek ez didate bertigorik ematen; bertigoa emango lidake nirea ez den beste zerbait egin beharrak.

Betidanik izan zara hain kirolaria? Nahiko gaztetatik, bai. 22 urterekin hasi nintzen igeriketa talde batean. Beti egon naiz kirolarekin lotuta, kiroldegietan eta; Markinakoa, adibidez, hamar urtez egon naiz. Kirolari esker naiz egun naizena; mentalki eta fisikoki: indarra, positibismoa, egoeren inguruan hausnartzeko gaitasuna...

Etxean egon ostean ariketa fisikoa egiteko aukera eman zigutenean, bazirudien denok ginela *runner*-ak edo txirrindulariak. Halaxe da benetan? Nik uste dut jendea horietan hasi zela, horiek zirelako geneuzkan aukerak. Frontoira joateko aukera eman izan baligute, denok joango ginen frontoietara pilota txiki batekin. Ea aurrerantzean ere kirola egiten jarraitzen dugun. Nik uste dut beste leku batzuekin alderatuta euskaldunak bagarela kirolariak; apustuak-eta

tarteko izan dugu kirolarekiko amorrua. Azken urteotan, gainera, ugaritu egin dira iraupen luzeko kirolak: mendi lasterketak, triatloiak...

Prestatzaile fisikoa zarelako jendeak zugana jotzen duenean, osasuna edo itxura izaten da arrazoia? Denetik apur bat; eta ni horren aldekoa naiz. Zalantza barik, osasuna da lehenengo, baina osasuna fisiko polit batekin lotuta doa. Eta polita diodanean, ez diot kanonen araberako edertasuna: badago bizitza osoa entrenatzen dabilen jendea eta fisiko desitxuratua duena.

Ez dut kirolik inoiz egin, eta hasi egin nahi dut. Zein da lehen aholkua? Lehenengo aholkua beti da gustuko duzuna egitea. Kirola egitea da mugitzea, giharrak lantzea, eta hori milaka formatan egin daiteke: perretxikoak batzen, palan jolasten edo igeri egiten. Finean, gorputzak ez daki kirola egiten duzunean zein kirol egiten ari zaren.

Zuk ere izaten dituzu kirola egiteko nagi egoten zaren egunak? Nola ez! Askok! Konfinamendu honetan, ni ere moteldu naizen arren, gutxieneko batzuk jarri nizkion neure buruari, eta bat zen gutxienez egunean behin kirol apur bat egitea. Entrenatzera noanean izan dezaket nagikeria, baina hasten naizenera arte irauten dut, eta gero pentsatzen dut: "Eskerrak potroak bota dizkiodan eta etorri naizen!". Askotan gertatzen da hori entrenatzera datorren jendearekin: lanetik hustuta etorri arren, ordubete entrenatzen egon eta gero beste puntu batean irteten dira.

Noiz jan duzu azken txokolate-bizkotxoa?

Txokolatea, gaur goizean. Zergatik ez dugu jango, bada? Zer baino gehiago, zenbat da kontua; zentzu horretan, ez dut ohitura txarrik, eta hori da onena.

Kirola egiteko musika bai ala ez? Altu ez, baina beti musikarekin, rock-and-roll apur batekin. Musikak bibratu egiten du, eta asko laguntzen dit.

Kirola egiten ez denean, beste zertan gusturen? Afizio pila bat ditut, egia esan: txakurrekin egon, bizikleta, Harley bat ere badut, auto amerikarrak... Baina bi semetxo ere baditut, eta konfinamenduan eurekin egotea izan da zaletasun handiena; etxekotu egin naiz. ■■■







Hortentsien oparotasuna

ARGAZKIA: JON BEREZIBAR

TESTUA: ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

Udaberritik uda bukaerara arte izaten da hortentsiaren loraldia. Landare ikusgarria da, lore borobil eta koloretsuak izaten dituena; gainera, leku egokian landatuz gero, metro eta erdiko garaiera ere har dezake landareak. Loreak koloretsuak dira: urdinak, moreak, arrosak... izan daitezke, eta lurraren azidotasunaren arabera kolore bat edo beste har dezake. Irudikoak Donostiako Ulia mendian daude; Jon

Berezibarrek bere sakelakoarekin hartu zuen irudia. Zerua, itsasoa eta lurra harrapatu zituen argazkilariak joan den zapatuan. Kolore iluneko zerua, ekaitz-hodeiek itsasoarekin bat egiten dutela dirudi; eta, lehen lerroan, aldiz, kolore biziko hortentsiak. Ondo zaindutako konposizioa. Sinbolismo handiko landarea da hortentsia: oparotasunaren adierazle, besteak beste. ■

Alpeetako harribitxia

AUSTRIA



MIKEL AIAUSTI

AUSTRIAN BIZI DEN OÑATIARRA

ARGAZKIAK: M.A.

Seguru nago nahikoa entzun duzuela koronabirusaren inguruan, eta, hori dela eta, momentutxo batez Austriara ekarriko zaituztet nirekin artikulu honen bitartez. Salzburgo eta bere inguruak aurkeztuko dizkizuet; horrez gain, hemengo bizi kalitateaz arituko naiz nire ikuspuntutik.

Austriaz pentsatzen dugunean, Alpeetako herrialde txiki aberats eta garesti baten irudia etortzen zaigu gogora. Nik neuk ere irudi bera nuen, Suitzaren antzeko herrialdetzat nuen Austria. Pare bat hilabeteren ostean, ordea, konturatu naiz ez dela horren garestia! Austrian, hiru logelako etxebizitza batek hiriburuan 1.300 euroko kostua du, batez beste –Euskal Herrian, ordea, 1.140 euro–. Diferentzia oso txikia da, kontuan hartuta Austrian batez besteko soldata ia 4.000 eurokoa dela hileroko eta Euskal Herrian, aldiz, 2.000 eurokoa. Gasolinaren eta Dieselaren prezioa ere nabarmen baxuagoa da. Beti euroaren azpitik aurkitu izan dut hemen eta, memoriaz, Oñati aldean azkenaldian



Halstatt herrixka.

euroaren gainetik egon da. Austria herrialde aberatsa da, bai, baina aberats oso gutxiarekin, aberastasuna nahiko ondo banatua baitago. Horretaz aparte, bizitza nahiko lasaia daramate Salzburgon, lanera nahiko goiz etortzeko ohitura dago. Denda eta supermerkatuak 07:00etan irekitzen dituzte,

**4.000 EUROKOA DA
BATEZ BESTEKO
SOLDATA, BAINA
ABERASTASUNA ONDO
BANATUTA DAGO**

gero lanetik azkarrago ateratzeko. Horrela, mendira edo lakuren batera joateko aprobetxatzen dute eguerdian edo arratsaldean –eta neguan, eskiatzera!–.

Oraindik ez bazaituztet konbentzitu maletak egin eta Austriara etortzeko, segi irakurtzen eta hemen inguruko harribitxiak aurkeztuko dizkizuet! Baina mezu bat mutilendako: Austrian sei hilabetez derrigorrezko zerbitzu militarra pasatu behar duzue, kontuan izan!

Momentu hauetan, Austriako laugarren hiririk handienean bizi naiz,

Kaparren ugaritzeak kezka sortu du

Kaparrak artropodo klase bat dira, odoljaleak direnak. Mundu osoan dagoen animalia mota da, eta baita gurean ere. Azkenaldian, hazi egin da kaparren ziztada jaso dutenen kasuak. Gaixotasun askoren bektore direla kontuan hartuta, ezinbestekoa da azkar eta egoki kentzea kaparrak azaletik.

Testua:

Arantzazu Ezkibel Galdos.

Argazkiak:

Goiena eta Flickr.com.

Belar luzeak dauden tokietan edo garo lekuetan egoten dira kaparrak. Leku horiek ekidin behar dira.

nguruko mendietan ibilaldia egin eta etxera kaparrekin itzultzea, hori da mendizale askok azkenaldian bizi dutena. Gero eta kapar gehiago daudela entzuten da, baina zer dago horren atzean? Neiker Nekazaritza Ikerketa eta Garapenerako Euskal Erakundeko ikertzaile eta kaparren inguruan aditu Jesse Barandikak dio kaparren populazioa handitu egin dela baieztatzeko, aurretik zenbat zeuden jakitea ezinbestekoa dela; aurretiko informazio hori izan ezean, zaila da ugaritze bat gertatu dela esatea: "Hala ere, badirudi zenbait gunetan ugaritze hori gertatzen ari dela".

Kaparrak ohikoak dira Euskal Herrian; batez ere, urteko zati handi batean ganadua dagoen tokietan. Hain zuzen, animalietan bizi dira eta euren odolarekin elikatzen dira bizitza zikloa osatzeko. Nabarmendu behar da kaparrak odolarekin bakarrik elikatzen direla eta beharrezkoa dutela bai ugaltzeko eta baita bizitzako fase batetik bestera pasatzeko –larba, ninfa eta heldua–. "Ganadu tokiak ez diren gunetan, badago beste faktore bat ugaritze horren atzean egon daitekeena: azken urteetan fauna basatiak izan duen ugaritzea; batez ere, basurdeen eta orkatzen ugaritzea", dio Barandikak. Ganaduaz gain, bi animalia horiek kaparren bizileku aproposak dira. Iratzea edo garoa dagoen tokietan egoten dira kaparrak.

Udaberri epela izan da aurtengoa

Barandikak dio aurten bereziki igo dela kapar kopurua: "Udaberrian izan dugun klima izan daiteke ugaritze horren arrazoia". Negu epela izan da aurtengoa eta udaberrian tenperatura altuak izan dira:





Kaparrak uxatzeko produktua ematen.

"Tenperatu horrek eragin du kaparrak ohi baino lehenago aktibatzea. Gure lurraldean, negu amaieran eta udaberri hasieran kapar nagusiak eta ninfak aktibatzen dira; larbak, aldiz, ugarienak direnak, geroago aktibatzen dira, uda hasieran". Aurtengo maiatzean izandako tenperatura altuek eragin dute larba horiek ohi baino lehenago aktibatzea: "Ondorioz, badirudi aurten kaparren ugaritzea izan dela". EAEn 19 kapar espezie daudela azaldu du Neiker-ko ikertzaileak.

Espezie ohikoena 'Ixodes ricinus' da

Kapar espezie batzuk ez dira samur aurkituko; izan ere, animalien gordeleketan edo habietan egoten dira. Inguruko landareetan izaten diren espezien artean ohikoena *Ixodes ricinus* da. "Ohikoena da kopuruari dagokionez eta baita gizakiarekiko duen afinitateagatik ere", dio Barandikak. Gizakiari ziztada egiten dion beste espezie bat *Txakurraren kapar* izenez ezaguna dena da –*Rhipicephalus*

"Gomendioa da arropa luzea erabiltzea"

LAURA SANCHEZ FARMAZIALARIA

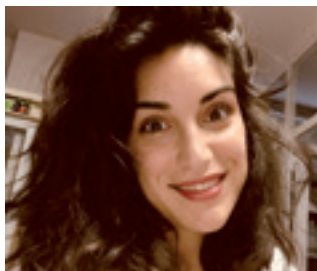
Kaparrak eragin ditzakeen kalteen aurrean zenbait gomendio kontuan hartzea ezinbestekotzat jo du Arrasateko Santamarina farmaziako arduradunak.

Aurten, bereziki, beste batzuetan baino jende gehiago izan duzue kaparraren ziztadarekin?

Aurten, bereziki, ez dugu demanda handiagorik izan; hori bai, uste dugu azken bi urte hauetan gero eta jende gehiago ikusi dugula.

Ze gomendio ematen duzue kaparrak kentzeko orduan?

Behin kaparrak ziztatu ostean, lehenengo gomendioa eta ia



GOIENA

bakarra medikuarenera joatea da. Izan ere, ez da eltxo txiki bat, kaparrek kalte handiagoa sor dezakete.

Badago esprai edo kremarik kaparren aurka?

Kaparrak eta beste intsektu batzuk saihesteko produktuak

badaude merkatuan. Eltxoen aurka erabiltzen diren produktuen zerrenda bat osatu dugu gure Instagram TV kanalean.

Baduzue bestelako gomendiorik?

Gure gomendioa kapar batek ez ziztatzeko arropa luzea erabiltzea da –animaliekin lan egiterakoan, mendira joaterakoan...-. Lehen esan dugun bezala, ziztada bat izanez gero hoberena medikuarenera joatea da, eta medikuak esango dizu zer urrats egin. Pertsona batzuk gauza dira euren kabuz kaparra kentzeko; baina horretan aditua izan behar da. Kaparra guztiz kendu behar da, ziztadak kalte gehiagorik ez dezan sortu.

sanguineus–: "Horiek, baina, txakurtegieta, txakurraren kasetan edo txakurra bizi den etxean bertan aurki daitezke".

Debagoieneko Ospitaleko larrialdietako zerbitzuburu Federico Melgosak dio azkenaldian ohi baino jende gehiago joan direla larrialdietara kaparren ziztadekin: "Jendea etortzen da kaparra kentzera. Gaixotasunen transmisioen kasuak ez dira horrenbeste izan". Kaparrek hainbat gaixotasun eragin ditzakete gizakiarengan; izan ere, Melgosaren esanetan, kaparrak dira infekzio gaixotasunen bektore nagusiak mundu industrializatuan. "Gaixotasun bakterianoak, birikoak, alergia motak, toxikoak... izan daitezke kaparrek eragindako gaixotasunak", dio Melgosak.

Lyme gaixotasuna

Kaparrek eragiten duten gaixotasun ezagunena Lyme da. "*Rhipicephalus sanguineus* bakteriak sortzen du gaixotasuna, eta bakteria hori hemen ohikoena den *Ixodes ricinus* kaparrak transmititzen du", dio Barandikak. Gehitu du Neikerren egindako lan baten arabera ikertu duten kaparren %1ek bakarrik dutela bakteria hori: "Hala ere, ikusi dugu gune zehatz batzuetan positibo diren banakoak %10 inguru direla. Horrek esan gura du transmisio arriskua asko handitzen dela gune horietan".

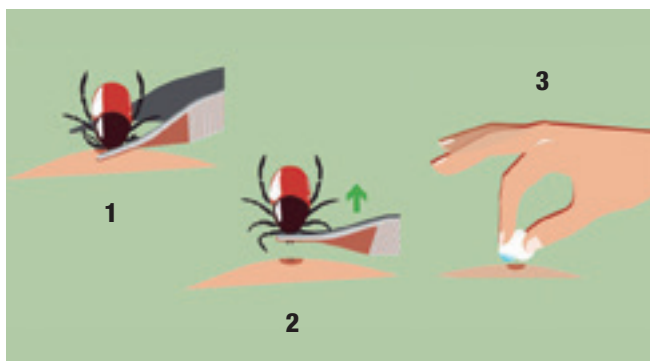
Oso garrantzitsua da kaparraren ziztada izan eta berehala kentzea kaparra gorputzetik. Zenbat eta ordu gehiago izan kaparra gorputzean, orduan eta aukera gehiago daude gaixotasunen bat transmititzeko. Kentzerakoan, gainera, guztiz kendu behar da; hau da, kaparraren burua ez da barruan geratu behar.

Lyme gaixotasuna hiru fase ezberdinetan banatzen dute medikuek: ziztada izan eta lehenengo 15 egunetan migrazio-eritema izeneko arrastoa ager daiteke lekuan bertan. Eratzun itxurakoa da, bazterrera hedatzen da eta erdialdea zuritu egiten da. Ziztada izan eta hilabetera ere ager daitezke sintomak. Kasu horretan, ziztadaren lekuko arrastoak satelite itxura izaten du eta lehenengo fasekoak baino txikiagoak izaten dira. Kardiologia eta neurologia sintomak ere ager daitezke.

Hirugarren fasea ziztada izan eta urteetara ager daiteke. Kasu horretan, fase kronikoa izango litzateke, eta eragina izango du artikulazioetan, maila neurologikoan –esklerosi anizkoitzarekin nahastu daiteke,

MAIATZEKO TENPERATURA ALTUEK ERAGIN DUTE OHI BAINO KAPAR GEHIAGO EGOTEA

INGURUKO LANDAREETAN DAUDENEN ARTEAN, OHIKOENA 'IXODES RICINUS' ESPEZIEA DA



Nola atera kaparrak gorputzetik

Kaparra egoki kentzea ezinbestekoa da..

- **1. Pintza finak erabili** Pintzekin burua hartu behar da, ez gorputza.
- **2. Tira egin goraka** Gorantz egin behar da tira, gogor eta konstante.
- **3. Garbitu gunea** Ziztada izan den gunea garbitu ura eta xaboiarekin.

ARTRITISA, ELA, PARKINSONA... BESTE GAIXOTASUN BATZUEKIN NAHASTU DAITEKE LYME GAITZA

GOMENDIOA DA PRAKA ETA MAHUKA LUZEDUN KAMISETAK ERABILTZEA IRTEERA BAT EGITERAKOAN

eta baita dementziarekin ere-, eta azalean ere ager daitezke markak.

Lyme gaixotasunaren elkarrekin emandako informazioaren arabera, gaixotasuna ez bada garaiz detektatzen fasez aldatu eta kroniko egin daiteke, eta etorkizunean osasunarendako kaltegarriak izan daitezkeen arazoak sortu. Kasu askotan, hasierako migrazio-eritema ez agertzeak eragiten du gaixotasuna ez detektatzea. Diote, gainera, Lyme gaixotasuna imitatzailea dela; hau da, beste gaixotasun batzuek dituzten sintoma antzerakoak dituela eta horregatik askotan beste gaixotasun batekin nahastu daitekeela; adibidez, lupusa, artritis, ELA, parkinsona, autismoa... Lyyme gaixotasunaren ohiko sintomak dira: artikulazioetako eta giharretako mina, fisikoki nekea, gripe-sintomak, oroimen eta kognizio arazoak, zorabioak, aurpegi-paralisia, sukarra, migrainak...

Errutina moduan ez dute tratamendurik ematen

Larrialditako zerbitzuburu Melgosak azaldu du Osakidetzan ez dutela tratamendurik ematen errutina moduan: "Ez dago gomendatuta horrelakorik egitea; hau da, norbaitek zitzada izan duelako bakarrik ez zaio antibiotikorik ematen. Sintomak izanez gero hasiko genuke tratamendua". Gerta daiteke gaixotasuna berandu detektatzea edo hasieran emandako antibiotikoak eraginkorrak ez izatea; orduan, gaixotasuna kroniko bihurtzeko arriskua egongo litzateke.

"Ugaztunen haragiari alergia diot"

GARBIÑE IRAZABAL ELGETA

Kaparraren zitzadaren ondorioz alergia garatu du Garbiñe Irazabalek: ugaztunen haragiari dio alergia.

"Ni ez naiz konturatu kaparra batek heldu nauenik. Kontua da arazoak izan nituela medikamentu batekin. Hortaz, iazko urte amaieran alergia probak egin zizkidaten Galdakaoko ospitalean. Han argi eta garbi ikusi dute kaparraren zitzadaren ondorioz ugaztunen haragiari alergia diodala", azaldu du. Hortaz, ezin du jan okelarik, ezta barrukorik ere. Horrez gain, gelatina ere ezin du jan, eta hainbat medikamentu, batez



Garbiñe Irazabal.

ere, kapsulek, animalia jatorrikoa den substantziaren bat dutenez, horiek ere ezin ditu hartu.

Ez daki ze kapar mota den alergia sortu diona, ezta noiz

izan zuen kaparraren zitzada ere. "Alergologoak esan dit beharbada ez zaidala ezer pasatuko haragia janez gero, baina erreakzioren bat izanez gero oso bortitza izango litzatekeela", dio. Horregatik, beti izaten ditu gainean bi hodi adrenalina, anafilaxia sortuz gero hartzeko.

Beti begira ibili beharra

Etxean janaria zaintzea erraza dela dio, baina etxetik kanpo beti begira ibili beharra "gogaikarria" dela dio. Hala ere, badaki kaparraren kaltea "askoz ere okerragoa" izan zitekeela.

Gaixotasuna detektatzeko ez dute pazientearen odolaren kultiborik egiten, "ez duelako funtzionatzen". Metodo serologikoek, aldiz, erreakzio gurutatuak eta positibo faltsuak eragin ditzaketela dio Melgosak. "Horregatik, baheketa, *kribatu*, bitartez egiten da diagnostikoa", azaldu du Melgosak.

Neurri eraginkorrena, prebentzioa

Kaparrak kutsatutako gaixotasunik ez harrapatzeko modu eraginkorrena prebentzioa da. Irteera bat egin aurretik ze arropa jantziko dugun erabakitzea garrantzitsua da: kolore argiko arropak janztega garrantzitsua da kaparrak ikusi ahal izateko; praka luzeak eta mahuka luzeko kamisetak janztega gomendatzen dute adituek; eta galtzerdiak praken gainetik igotzea, kaparrak gorputzera ez sartzeko. Etxera iritsitakoan gorputz guztia ondo begiratu behar da: batez ere, iztarreak, besapeak, burua, belarri atzeak... Eta erabilitako arropa ur berotan garbitu. Kaparrak uxatzeko produktuak, permetrina dutenak, era badaude. ■



Garo lekuak saihestu; ibili, ahal dela, bidexketan.

"Zorteduna naiz bizitza normala egin dezakedalako"

ANE DEBAGOIENDARRA

Lyme gaitza kroniko du Ane debagoiendarrak –asmatutako izena da–.

"Orain dela bi urte, uztaillean, mendian nenbilela heldu zidan kaparrak. Hurrengo egunean konturatu nintzen besoan zerbait nuela; momentuan jakin nuen zer zen. Nik atera nuen, ondo", dio. "Hil amaieran, atzerrira bidaiatu nuen, eta gaizki sentitzen hasi nintzen. Momentuan, mendiko-gaitza zela pentsatu nuen, edo ura edateak sortutako zerbait izan zitekeela ere pentsatu nuen. Buruko min handiak nituen", gaineratu du. Atzerritik etorrita, ondoezak jarraitzen zuela ikusi

zuen, baina medikuek ez zioten ezer antzematen.

"Imanekin egiten den terapia bat egin nuen eta han galdetu zidaten ea kapar batek ziztatu ninduen", azaldu du. Orduan gogoratu zen uztaillean izan zuen kaparraren ziztadarekin. Medikuaengana joan zen, baina "jarrera ezkorra" ikusi zuen haren partetik: "Analitika egin zidaten eta negatibo eman nuen". Bide pribatutik jo zuen eta Torrelavegan egindako beste analisi batek konfirmatu dio gaitza: Lyme gaitza. Fisikoki eragin diola dio: nekea izaten du, baina tratamenduarekin poliki-poliki

hobetzen doa. "Zorteduna naizela esan daiteke, bizitza normala egin dezakedalako", azaldu du. Nabarmendu du gaitza betirako izango duen edo gairitu egingo duen ez jakitea egiten zaiola zailena, kezkarria.

Lyme gaitza detektatzeko dagoen baliabide falta salatzen du; horrez gain, baita gaiaren inguruan eragile ezberdinen arteko lanketa ere, "ekosisteman zer gertatu den" hausnartu ahal izateko.

Gaineratu du berari kapar bakarrak heldu diola, eta kapar horrek berak transmititu diola gaitza.



AITOR OROBENGOA ORTUBAI

Ni ez naiz kezkatutako bakarra

Gipuzkoako Foru Aldundiko Ekonomia Departamentuak aholkularitza lehiaketa bat jarri du abian lan hau kontratatzeko: *Gipuzkoan ikerkuntza, garapen eta berrikuntzaren egoera aztertzeko.*

Lan hori kontratatzeko baldintza orrietan, Aldundiak honako hau azaltzen du:

-Euskadi berrikuntza maila handia duten erregioen taldekoa izatetik berrikuntza maila moderatua duten erregioen taldekoa izatera igaro da.

-Euskadik ikerkuntzara eta garapenera zuzentzen duen gastua Europako Batasunak ezarritako helburutik (%3) urrun dago.

-Europako lurraldeen berrikuntza neurtzen duten 17 adierazleen arabera, Europako 238 erregioen artean, Euskadi

132. postuan kokatzen da (Euskadik 22 postu galdu ditu).

-Ezinbestekotzat jotzen dugu ahulezia horien irismena, arrazoiak eta eraginok ezagutzea, hobetzeko aukera emango duten jardunak diseinatu ahal izateko.

Baldintza orrietan agertutakoa nahikotxo larria bada ere, Foru Aldundiko Ekonomia Departamentuak gure lehiakortasunaren eta berrikuntzaren egoera larriari buruz ez ditu adierazle guztiak aipatzen. Normala da,

EZINBESTEKOTZAT JOTZEN DUT GURE AHULEZIEN IRISMENA, ARRAZOIAK ETA ERAGINAK EZAGUTZEA

Aldundiak tentuz jokatu behar du Jaurilaritzarekin talkarik ez egiteko.

Duela 30 urte, industria alorrean hauek ziren berrikuntzan eta kalitatean mundu mailako aberri aitzindariak: Alemania, Japonia, Suitza eta Ameriketako Estatu Batuak. Tamalez, gu, euskaldunok, ez gara aitzindarien zerrenda horretan agertzen. Aitzitik, sailkapenean tropelaren erdian jarraitzen dugu. Zergatik ote da?

Gipuzkoako Foru Aldundiarekin bat nator; alegia, ezinbestekotzat jotzen dut nik ere gure ahulezien irismena, arrazoiak eta eraginok ezagutzearen beharra. Baina, horretaz gain, zertxobait urrunago jo nahi nuke: ez al da garaia izango industria politikak aldatzeko? ■

EZTABAIDA

Animalien abandonuek, gora

Martxoan adopzioen kopuruak gora egin eta orain animalien babesleku ugari kolapsatzen hasiak direla salatu dute animalien babeserako elkarteek, abandonu kopuruagatik.



MAITANE
URIBE
ULUAK DEBAGOIENA

"Txakurrak gizakion nahi zehatz bat asetzeko babeslekutik atera eta berriz ere bueltatzea animaliak objektuak bezala tratatzea da. Heziketa eta enpatia falta sumatu ditugu, eta, beste behin, honen ondorioak txakurrek eta babeslekuek pairatuko dituzte".



MIKEL
ZUMALDE
HERRITARRA

"Animalia izateko eskaera handia izatetik, babesleku gehienak kolapsatzera pasa dira, eta, egia esan, ez dago ulertzerik. Hala ere, animalia edukitzea ez da txorakeria; abandonatu dituztenei esango nieke mesedez hurrengoan birritan pentsatzeko".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



JON ETXEBERRIA

Antonio

Zorionez, pandemiak ez digu ingurukoei gertutik eragin eta onartu beharra daukat aste hauek etxean pasatzea ez zaidala askorik kostatu.

Beste familia askotan bezala, egunean zehar seme-alabak fin ibili dira eskolak online jarraituz, eta emaztea eta biok ere telelanean jardun dugu buru-belarri.

Lan/ikasketa jardunaldia amaitu ondoren eta asteburuetan, familia momentu politak bizitzeko aukera izan dugu elkarrekin, eta baita nire bakarkako beste zaletasun bati denbora eskaintzekoa ere: irakurketa.

Liburuetan murgilduz, beste denbora eta mundu batzuetara bidaiatzea eta bereziki beste pertsona batzuen bizitzak, ideiak eta ezagupenak ezagutzea dut gustuko.

Liburuak aukeratzea ez da beti erraza izaten, baina nik aholkulari paregabe bat dut, Antonio. Irakurle amorratua eta jakinduria handiko pertsona. Irakurtzen ditudan liburu asko eta asko berak gomendatukoak dira eta horien artean maisulan bikainak, gehienetan ezezagunak.

Horregatik, hemendik, nire esker beroenak eman nahi dizkizut, Antonio: mila esker, bihotzez, zure jakinduriaren zati txiki bat nirekin partekatzeagatik. ■



IBAI ZABALA
TXAKURRA DU

"Konfinamendu-arintzean, txakurak mesede baino kalte gehiago dakarrela pentsatuko du jendeak; edo koronabirusa transmititu dezakeela. Nik, ordea, pentsatu nahi dut birusak jabeei eragindako arazo ekonomikoengatik edo osasun arazoengatik izatea".



MARISOL ZUBIAURRE
GIPUZKOAKO ANIMALIEN BABESLEKUA

"Adopzioak geldiaraztea gomendatu ziguten martxoan elkarteoi, paseatzera irteteko aitzakia bat izateko herritarrek animaliak adopta ez zitzaizten. Neurriak hartzea erabaki, eta ordutik eta maiatzaren 4ra arte geratuta izan ditugu adopzioak gure babeslekuan".

Etxealditik kalealdira



IÑAKI PEÑA BARNEKO MEDIKUA

Pandemiak martxoaren hirugarren astean harrapatu gintuen. Aurreko astean Hernanin lasai egon ginen, betiko moduan, agertokian elkar besarkatzen, nahiko beteta zegoen kultur etxeko aretoan, ondorengo solasaldian patxadaz. Kalean jendea paseoan, tabernetan, askatasun osoz.

Hurrengo astean *S(u)a minetik bakera* aurkeztu behar genuen Soraluzen, lehenengo aldiz Olatz Etxabe eta Sandra Carrasco egon behar ziren solasaldian –milesker biei jarrera onagatik–. Baina bertan behera gelditu zen, beste hainbat ekitaldi, hitzaldi, kontzertu, antzezlan, eta abar bezala. Kaleko bizitza eten egin zen, etxean sartu ginen denok, eta zenbat iraungo zuen ez genekien bolada bati ekin genion. Ziurgabetasun garaia etorri zen, beldurrak agintea hartu zuen, eta askorentzako erdi ahaztuta zeuden giza hauskortasuna eta hilkortasuna geure bizitzetan azaldu ziren modu bortitzean –bortitzagoan–. Pandemia baino lehen eta ondoren egon diren eta egongo diren errealitateak dira, baina hila bete hauek beste faktore kontrolagaitzago bat agertu da: kutsakortasuna. Lehen

Mundutik kanpo ohikoa denak, geurean, oreka galtzea eragin digu.

Etxealdi hau modu desberdinetan bizi dugu, jakina, ezberdinak garenez. Batzuek, osasun mentala eta oreka mantentzeko, hasieratik ez diogu birusari guzti-guztia bereganatzen laga. Ez ospitalean, ezta etxean ere. Gaixoak atenditzen ibili naiz buruan kontzeptu argi bat nuela: pandemiak lehentasuna eduki arren, bestelako egoera garrantzitsu batzuk ez ahaztea. Minbizia, alzheimerra eta gaixotasun kroniko larri guztiak. Ospitalean, bizitza arruntan bezala, ondo desberdindu behar ditugulako lehentasuna eskusibotasunetik. Arazo nagusia izan da, baina ez bakarra, alegia.

Ospitaletik kanpoko ordu horietan, etxean, ondo ulertuko duzuen moduan, koronabirusari buruzko artikuluak eta testuak irakurri bai, baina neurrian egin dut. Ez diot birusari *etxean sartzen* baimendu, oso gutxi piztu dut telebista. Osasun mentala eta oreka mantentzeko bestelako gauzak ere irakurri eta ikus-entzun ditut. Dokumental eta film ederrak dastatu ditut, batzuk erresilientzia, bakardadea edo

hauskortasuna jorratzen zituztenak, baina, batez ere, edertasuna bilatu dut.

Bilaketa horretan, martxan ipintzearen zain zegoen hirugarren dokumentalaren gidoia lasai idazteari ekin nion: *Mendian hil. Hirian hil*. Etxealditik ateratzen hasi eta gero, eduki dugun lehenengo aukerari heldu diogu Arteman Komunikazioaren lantaldekoek eta nik. Duela bi aste, Felipe Uriarte elkarriketatzerara joan ginen Gaintzara, lehenik eta behin. Bigarren grabaketa Aretxabaletan bertan egin dugu: Juxe Zuazuaren, Txema Cresporen, Lide Cresporen eta Izaskun Andonegiren hitzak eta irudiak hartu genituen. Hirugarrena Jorge Nagorekin Ariben eta Elena Sagasetarekin Iruñean izan da. Eta laugarrena, Andoni Ormazabalekin Araotzen –hitz egiten ez ezik eskalatzen ere ibili zena–. Bosgarrena, Juanjo San Sebastianekin Bilbon. Seigarrena, Felix Zubiarekin, Susana Llavinarekin eta Iñigo Suberbiolarekin Zarautzen. Eta, akaso, zazpigarren bat ere zain dugu.

Lan honetan, mendian hil diren pertsona batzuk gogoratu eta omendu nahi ditugu: Javier Iciar, Mikel Crespo, Iñaki Ochoa de Olza, Xabier Ormazabal eta Atxo Apellaniz, momentuz.

Baita hirian –herrian– hil diren beste batzuk ere, ospitalean, etxean edo beste leku batean, gure protagonistekin lotutakoak. Hiltzeko lekuetan eta moduetan ipiniko dugu fokua, *Aulki hutsak* eta *S(u/a) minetik bakera* lanetan egin bezala, doluaren trilogia bat ixteko nahian.

Mamiaz gain, irudiak, soinuak eta musika ere ezinbestekoak dira, noski. Hor bete-betea sartzen dira Artemaneko artistak, beste bi dokumentaletan egin genuen bezala. Soinu-bandarako, Eñaut Zubizarreta txelo jotzailearekin kontatzeko zortea edukiko dugu. Bai eta Gorka Zubizarreta txalapartariarekin ere. Esperimentuak itxura ezin hobea dauka.

Bestela, etxealdian badaude sukaldean jo eta ke ibili direnak, etxea ordenatzen, kirola egiten nola edo hala, musika konposatzen, arima elikatzen sormenetik edo beste bide batzuetatik. Sarritan ahazten dugulako osasuna ez dagoela bakarrik arlo fisikoan edo gorputzean, baizik eta arlo mental, psikiko edo espiritualean ere. Eta esparru zabal honetan topatzen ditugu, hain zuzen ere, konfinamenduaren albo-ondoriorik latzenak. Ohituta gaude psikea bigarren plano

batean lagatzen, eta orain berriz ere horren ondorioak ikusten ari gara etxealditik ateratzeko prozesu honetan.

Konfinamenduaren onurak begi bistakoak dira, zientifikoki zalantza gutxi daude. Birusa kutsatzea ekidin, mugatu edo moteltzeko. Laster edo berandu, bestela, kalealdiari ekin behar genion. Kalera itzuli, mendira, itsasora, ibaietara. Arrazoi ekonomikoengatik ere bai, bistan da. Kalera ateratzea birusaren beldurra arintzea delako, birusak gero eta presentzia eta indar gutxiago duen honetan. Eta beldurra galtzen joatea da bizitzara itzultzea, segurtasuna hartzen joatea, geure buruari arnasa hartzea eta disfrutatzea baimentzea. Bizirautetik bete-betea bizitzera igarotzea, mugak muga.

Kartzelan dauden pertsona batzuek antzeko estrategiak erabiltzen dituzte ez erotzeko – eta ez erortzeko–: unibertitate karrera edo hizkuntza bat ikasi, liburu bat idatzi. Are modu mugatuagoan jokatzen dute bahitutakoek, ariketa mentalak egitea eta gutxieneko jardura fisikoa, 5 metroko tartea edo dena delakoa behin eta berriz ibili, alde batera eta bestera... Askatasuna berreskura dezagun. Osasuna! ■■■

BELDURRA GALTZEN JOATEA DA BIZITZARA ITZULTZEA, SEGURTASUNA HARTZEN JOATEA

"Testuak desagertzen ari dira; irudiak kontsumitzen ditugu"

LEIRE FERNANDEZ ARTE EDERRETAN DOKTOREA ETA EHU-KO IRAKASLEA

Diseinu grafikoa eta komunikazio bisuala dira Leire Fernandez oñatiarraren esparrua. Arte Ederretan doktore eta EHUko irakasle izateaz gain, Letraz ikerketa-taldeko zuzendaria da Fernandez. Martxoan, Espainia mailako Urrezko Letra saria eskuratu zuen.

Testua: **Josu Bilbao** Argazkiak: **Eneko Azurmendi**.

Martxoaren 12an jaso behar zuten EHUko Letraz ikerketa taldeko kide Leire Fernandez oñatiarrak eta bere kide Eduardo Herrerak Komunikazio Bisualaren eta Marketinaren Sari Nazionalen Urrezko Letra. Hala ere,

koronabirusaren krisiaren hasierak bete-betean harrapatu zuen sari-banaketa, eta saria postaz bidali behar izan diote oñatiarrari.

Saria jaso baino egun bat lehenago elkarriketa bat egin zizuten Goiena telebistan, Bartzelonara joan aurretik, eta, azkenean, ekitaldia bertan behera gelditu zen...

Hori da. Koronabirusaren arazoa zela-eta beste saridun askok ere badaezpada ez zirela joango esan zuten. Azkenean, ekitaldian jende asko pilatzen da, ikus-komunikazioaren arloko kategoria ezberdinak daudelako. Bertan behera gelditu zen, eta postaz jaso dugu saria; kar, kar, kar... Gainera, nire lankidea Bilbon bizi da, eta oraindik ez dugu izan argazki bat ateratzeko aukerarik.

Zientzia Astean egindako dibulgazio lan bategatik jaso duzue Urrezko Letra saria, ezta?

Hori da. Izan ere, irakasle izateaz gain, lantxo batzuk ere egiten ditugu noizbehinka. Ni diseinuaren graduan nabil, eta ematen ditudan irakasgaiak eta egiten ditudan lanak diseinu grafikokoak dira. Eta, batzuetan, unibertsitateak enkargatzen dizkigu beharrezkoak diren ikus-komunikazioko produktuak. Alde batetik, EHUko tipografia diseinatu dugu, eta urtero Zientzia Astea antolatzen dute unibertsitatean.

Zientziaren, teknologiaren eta berrikuntzaren aste horretan, Donostian, Gasteizen eta Bilbon gai baten inguruan jakintza guztiak gizarteratzen saiatzen da EHU. Ekitaldi horrek ikus-nortasun korporatibo bat behar du, euskarri ezberdinak behar ditu komunikatzeko, eta, horrela, hiriburuetan banderolak, kartelak, erakusketa txikiak, diptikoak... egiten ditugu. Aurtengoa zientzia eta ilusioari buruzkoa izan da, eta, hori ikustarazteko, gure ikerketa taldeak ilusio optikoekin jolastea interesgarria izango zela pentsatu genuen. Ilusio optiko ezberdinak hartu genituen eta Bilboko metroan, adibidez, eskailera eta horma batzuetan jarri genituen. Gainera, Guggenheim alboan dugun eraikinean, Bizkaia Aretoko beiratean, ilusio optiko erraldoi batzuk



Leire Fernandez, Oñatiko San Martin auzoan, bere bi lan eskuan dituela.

jarri genituen. Eta urtero jaso izan dugu Zientzia Astearen inguruan saritxoren bat, baina aurtengoa sari potoloa izan da.

Arte Ederretan doktorea zara, irakaslea EHUn eta, gainera, Letraz ikerketa taldeko arduradunetako bat. Zer da Letraz?

Marka grafikoa aitzakiazat hartu nuen doktoresia egiteko, baina kartelak, liburu-azalak, markak... Irudiak, testuak eta koloreak dauden edozein komunikazio euskarri ikertzea eta gogoetak egitea dut gustuko, eta Letraz ikerketa taldean Eduardo Herrera eta ni gaude zuzendari. Gurekin Maria Perez dabil lanean, eta gure ikerketa-ildoak hortik doa: diskurtso grafikoari buruzkoa. Karteletan, liburu-azaletan edo marketan dauden letrak, irudiak, koloreak... Esanahiak edo zentzu erlazioen trama hori ikertzea. Eta ikerketa horiek egiten ditugunean gure betebeharretakoa bat da bildu eta sortutako ezagutza berri hori gizarteratzea. Horren ildotik liburu ezberdinak argitaratzen ditugu. Azkenak, adibidez, *Historias que marcan* izena du. Jende guztiak ezagutzen dituen 50 marka famatu hartu ditugu, eta horien esanahi eta jatorria aztertu ditugu. Zergatik da Apple sagar bat, zergatik dagoen zatituta; Baccardi, Lacoste, Bic, Kellogs, Camel, BMW... Marka horien atzean egon daitezkeen abenturak bildu ditugu, ulertzeko gaur egun marka horiek zergatik diren halakoak.

Eta Letraz ikerketa taldetik antolatzen duzue Arantzazu Letraz Gunea. Etxean gustura?

Bai! Gandiaga Topagunean egiten dugu, eta aurten seigarren aldia izango da. Koronabirusa dela-eta abendura atzeratu dugu. Hori egin barik ez dugu urtea pasatuko; kar, kar, kar... Azkenean, poliki-poliki hasi den ideia bat bilakatu da jendea itxaroten egoten den zita. Gainera, Euskal Herritik kanpo ere jende asko etortzen da. Izan ere, bi eguneko jardunaldi hauetan, kaligrafiaren munduan izen potoloak dituztenak ekartzen ditugu. Urtero aldatzen joaten gara. Oriol Miro, Joan Quiros, Begoña Viñuela eta Ivan Castro ekarri ditugu, eta aurten, Oriol Miro eta Allan Dastrup etorriko dira tandem bat egiten. Aurten, *untzial* hizkia izango da protagonista.

Diseinu grafikoa eta ikus-komunikazioa dira zure arlo nagusiak. Zelakoa da Euskal Herriko maila?

Maila badago, baina izena Bartzelonak eta Madrilek eramaten dute. Hala ere, adibidez, Bartzelonako sari hauetara azkeneko hiru-lau urteetan joan gara sariren bat jasotzera eta han izen euskaldun asko daude. Maila handia da.

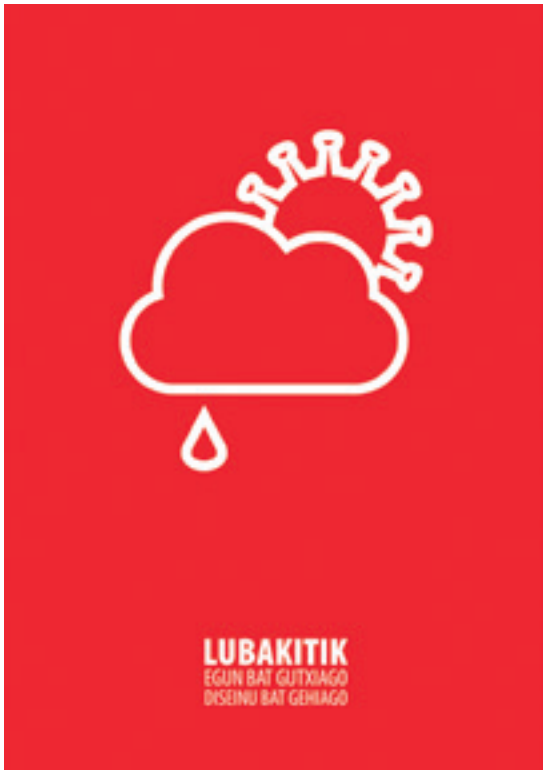
Agian, diseinuaren arloan ez dugu baloratzen etxean zer dugun. Guggenheim museoarekin gertatu den moduan. Seguru aski, Euskal Herrian arkitekto onak ditugu, baina kanpora joaten gara kanpoko izen baten bila, pentsatzen hori beti izango dela hobea. Ikasle zarenean, eta diseinu grafikoko izen handiak ikasten dituzunean, Bartzelonakoak edo Madrilgoak izaten dira, baina Bilbon eta Donostian baditugu onak diren estudioak eta proiektu oso interesgarriak egiten ari direnak; besteak beste, Otzarreta Komunikazioa, Ando Diseñando, Cabo de Marcas, Nocolor Estudio, Alambre Estudio, Sardina Grafica... Letraz ikerketa taldean, gainera, kongresu bat antolatu dugu azkeneko hiru urteetan, eta saiatu izan gara etxeko jendea gonbidatzen. Hala ere, izen propioei dagokionez, erreferenteak kanpokoak izaten dira.

Euskal Herrian erreferente falta dagoela diozu, eta, bestalde, gaur egun, zer beste hutsune ikusten duzu diseinu grafikoari dagokionez?

Diseinu grafikoa ikus-komunikazioan oinarritzen den diziplina bat da. Baina gure gizartean, lan hau destribializatuta dagoela uste dut. Zergatik? Txikitatik, eskoletan, irudiei ez zaielako garrantzirik ematen testuei bezala. Eskoletan irakurtzen erakusten digute, letren aldetik gehiago; hau da, soinu aldetik. Lehenengo, letrak ikasten ditugu; gero, silabak; gero, hitzak; esaldiak... Testu horiei garrantzia ematen zaie bakarrik ondo irakurtzen baditugu eta ulertzen baditugu. Testu hori orrian nola kokatuta dagoen, zein tipografiarekin, ze konposaketa mota egiten dugun... hori ez da sekula ikusten, eta irudien mundua ere Plastika izeneko irakasgai baten egiten den zerbait da, baina zerbait ludikoagoa izango balitz bezala, ondo pasatzeko zerbait. Ahozko edo hitzeko komunikazioari ematen zaion garrantzia mundu bisualari ez zaio ematen. Beraz, ez zaie umeei erakusten irudi horiek duten garrantzia: kolorearen aldetik, konposaketa aldetik... Eta komunikazioa, gure gizartean, gaur egun, sare sozialekin are gehiago, irudirantz doa. Testuak desagertzen ari dira. Irudiak kontsumitzen ditugu. Eta irudi horien esanahia jakitea oso-oso garrantzitsua da.

Diseinu grafikoaren munduan ezaguna da intrusismo apur bat badagoela. Hala da? Edo edonor izan daiteke diseinatzaile?

Sekulakoa da intrusismoa, bai. Kontuan hartu behar da lehen dena eskuz egiten zela eta ordu pila bat behar zituztela diseinatzaileek eta



Leire Fernandez lan.

**"IDATZI DUGUN AZKEN LIBURUAN,
50 MARKA OSPETSUREN JATORRIA
ETA ESANAHIA AZERTU DUGU"**

**"EUSKAL HERRIAN MAILA HANDIA
DUGU DISEINU GRAFIKOAN, BAINA EZ
DUGU BALORATZEN ETXEAN DUGUNA"**

**"GAUR EGUN, BADIRUDI LOGO BAT
EDOZEINEK EGIN DEZAKEELA, ETA,
GAINERA, ORDU ERDI BATEAN..."**

inprentako langileek. Gaur egun, ordenagailu bat eta *Illustrator*, *Photoshop* edo *InDesign* programa bat edozeinek izan dezake. Eta hiru-lau eguneko ikastaro mordoak daude. Horrek dakar pertsona batek horrelako programa bat ondo dominatzen duenean pentsatzen duela diseinatzen ari dela. Imajinatu idazle izan nahi duzula. Word programa ondo jakiteagatik idazle zara? Ez. Ba, diseinatzaile grafiko izateko, komunikatzen jakin behar duzu, zu zarelako, azkenean, igorlearen eta hartzailearen arteko bitartekaria. Eta mezu horri esanahi bat eman behar diozu, ze intentzio komunikatibo dagoen jakin behar duzu, eta publikoak esan nahi den hori ondo ulertzeko zeinu ezberdinak aukeratu behar dituzu, tipografiaren aldetik, kolorearen aldetik, irudiaren aldetik... Badirudi logo bat edozeinek egin ahal duela, eta, gainera, ordu erdi batean...

Zer duzue esku artean momentu honetan Letraz ikerketa taldean?

EHUko tipografia diseinatu berri dugu.

Euskarazko bertsioa du *serif*-en eta erdarazkoa *sans*-en. Ordu askoko lana duen proiektu bat izan da, sakona, unibertsitateak bere diziplina guztietan behar dituen ikur guztiak jaso eta egin behar izan direlako. Azkeneko urteetan bertsio ezberdinak egin ditugu, eta hori eguneratuko duen liburu bat kaleratuko dugu. Horrekin batera, unibertsitaterako egin dugun sistema piktografiko bat jasoko duen liburu bat prestatzen ari gara. Eta, bestalde, aurten online egingo diren kongresu batzuetarako gauzatxoak ere bagabiltza prestatzen. Eta epe laburrean, EHUko udako ikastaroetan, diseinu grafikoko ikastaro bat izango dugu, liburu-azalen gainekoa.

Online bidezko kongresuak aipatu dituzula...

Unibertsitateko Arte Ederretako irakasle zaren aldetik, zelan eraman duzu etxetik lan egitea?

Gogorra da etxetik lan egitea, eta ume txikiekin, gainera... Egongo dira online errazago egin daitezkeen ikasketa teorikoagoak edo, baina, gurea proiektuak izanik, asko igartzen dut faltan ikasleekin mahai gaina paperez betetzea eta zirriborroak egitea. Pantailaren atzean zaila egiten da. Gainera, konfinamendu garaian, ikasleek materialak lortzeko sekulako arazoak izan dituzte, eta etxean zituzten gauzeekin egin behar izan dute lan askotan. Nire arloa gehiago da ordenagailuz lan egitea, baina inprimatu beharra, eskalan letra bat ikusteko... Derrigorrezkoa da gauzak inprimatzea, eta sortze prozesu horretan momentu konplikatuak egon dira, bai. ■■■

Zentzumen kimikoenak

USAIMENA ETA DASTAMENA



JANIRE LAMARIANO

KIMIKA ORGANIKOAN DOKTOREA

ARGAZKIA: NATHAN HANNA

Ikusten ez duena itsua da. Entzuten ez duena gorra da. Eta usaintzen ez duena? Eta dastatzen ez duena? Usaimena galtzea anosmia da eta hiposmia usaimenaren galtze partziala izango litzateke. Dastamena galtzea, berriz, ageusia da.

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera (OME), munduko populazioaren %5ek duten gaitza da anosmia. Espainiako Estatuan 400.000 pertsonak dute, eta askok ez dakite. Titularretako protagonismoa hartu zuen COVID-19a zela eta; izan ere, pertsona batzuk zuten sintoma bakarra hori zen, usaimena galtzea. Ez hori bakarrik: Belgikan egindako ikerketa baten arabera, usaimen gabezia zutenen %88k dastamena ere galdu zuten, eta bi zentzumen horien arteko lotura agerian utzi.

Usaintzeko, airean dauden konposatuak sudur zuloetatik sartu eta hartzaille batzuetara heltzen dira. Hartzaille horiek zelulak dira; kanpoan jasotako usaina gure garunak ulertzeko moduko seinale kimiko bihurtzen dute, eta ondoren neuronen bidez garunera garraiatu. BBCKo artikulu baten arabera, 400 motatako sei milioi hartzaille ditugu.

Beste zentzumenekin alderatuta, usaimenak berezitasun asko ditu. Adibidez, sudur zuloaren ezkerraldetik sartu bada usaina, garuneko ezker hemisferioak prozesatuko du, eta alderantziz. Aldiz, beste zentzumenekin, garuneko bi hemisferioen arteko transferentzia da ohikoena.

Beste bitxikeria bat da lehen aipatutako hartzaille edo errezeptore bat falta badugu ez dugula usain bat nabarituko. Hau da, itsu olfatibo bat izango dugu edo izango gara.

Baina zentzumen misteriotso honek kuriositate gehiago ezkutatzen ditu. Esaterako, jaio aurretik dugu usaintzeko gaitasuna. Frantziako erakunde batek garatutako ikerketak ondorioztatu zuen lotuta daudela amaren dieta eta ondoren haurrak dieta horrekiko duen afinitatea.

Anosmia, bestalde, jaiotzatik ager daiteke, baita buruko kolpe handi baten ondorioz edo urteen poderioz gaixotasun konkretu batengatik, drogen kontsumoarengatik edota birus mordoxka batengatik. Gaur egun, usain-dastaketak daude

**JATEN DUGUNEAN
SENTITZEN
DUGUN
PLAZERAREN %80
USAIMENETIK DATOR**

zentzumen hori berreskuratzen laguntzeko.

Zapore berria: 'umamia'

Dastatzeko mingaina dugu, eta organo horrek dastamen-papilen mapa bat dirudi. Hau da, mingain puntan gozoa sentitzeko hartzailleak daude, goiko bazterraldean gazia, alboetan garratza eta azidoa. Mikatza mingainaren bukaeran dago eta *umamia* mingainaren erdialdean dago.

Umamia zapore nahiko berria da. 1908an, Tokioko Unibertsitatean konbu algak gustu berezia zuela konturatu, eta hori deskribatu nahian aurkitu zuten. Orduan ezagututako zapore bakar batek ez zuen balio izan alga honen gustua deskribatzeko. Gainera, listu jario handi batekin lotu zen, eta zerbait zaporetsua jatearen sentsazioarekin. Horrela jaio zen *umami* zaporea. Japonieraz, *gustu zaporetsua* da.

Gaur egun, prestatutako janari askori gehigarri bezala glutamato monosodikoa gehitzen zaio, *umamia* delako. 2005ean Madrilgo Konplutentse Unibertsitatean egindako ikerketa batean, janaria errepikatze gogoa %40 igo eta adikzio puntu bat sor dezakeela ondorioztatu zuten. Jan duzue inoiz poltsa bat patata sekulako antsietatearekin? Poltsa bukatu arte bakerik izan ez baduzue, *umamia* den glutamato



Umea, jaten, mingaina gorri-gorri.

monosodikoa izan daiteke erantzulea.

Biziraupena eta emozioak

Usaimena eta dastamena gure zentzumen kimikoenak dira. Batak aireko konposatu lurrunkorrek detektatzen ditu eta besteak, uretan disolbatutako konposatuak. Zentzumen guztienak bezala, hauen helburua gure bizirautea da. Valentziako irakasle baten artikulua batek dio zapore mikatzak alertan jartzen gaituela, landare pozoitsu askok gustu hori dutelako. Janaria denboraren poderioz txarra ipintzen denean azidoa da. Aldiz, zapore gozoa elikagai nutritiboekin eta energetikorekin lotzen dugu. *Umamia* haragi eta arrain askotan dago. Beraz, gure gorputzak proteina

beharrarekin lotzen du. Gatz mineralak faltan ditugunean, zapore gaziak jateko gogoia izango dugu. Honek guztiak lotura du umetan barazkiak eta zapore azidoak ez gustatzearekin, eta gozoek eta *umamia*-k txoratzearekin.

Usaimenarekin usteldutako zerbait identifikatu genezake, baita sukaldeko gasa ixtea ahaztu zaigula ere.

Gauza askoz ederragoa ere bada memoriarekin lotura duelako eta usain batek oroitzapenetan bidaiatzea ekar

GUSTU ETA USAIMEN ARAZOAK DAUDENEAN, OBESITATE TASA HANDIAGOAK DAUDE

lezakeelako. Zentzumen emozionala da.

Inongo duda gabe, usaimenak eta dastamenak jatearekin sekulako lotura dute; izan ere, usaindu ez dugu sudurretik bakarrik egiten. Ahosabaian kanal edo bide bat dugu, eta, jaten gabiltzanean, honek askaturiko aromak bertatik lehen aipatutako usaimen hartzaileetara heltzen dira.

Beraz, banatu genezake dastamena usaimenetik? Janari batek duen zaporea eta usaina ez dira berdinak. Hau da, zentzumen bezala oso ezberdinak dira, baina indibiduo bezala jateko sentitzen dugun plazeraren eragin izugarria dute biak batera hartuta.

BBCko artikulua baten arabera, jaten dugunean sentitzen dugun plazeraren %80 usaimenetik dator. Janariarekin lotura duenez, honekin lotutako patologietan eragina du; esaterako, gustu eta usaimen arazoekin obesitate tasa handiagoak daude, zaporeek garunari jaten gaudela eta asetzen joateko esaten baitiote.

Bost zentzumen ditugu, baina ez ditugu bostak berdin estimatzen. Are gehiago, gutxietsi ere egiten ditugu batzuk. Beraz, katarro bat edo zerbait larriagoa gertatu aurretik, usaindu maite dituzun pertsonak, anosmia dutenak falta gehien sumatzen dutena hori da eta. ■

Fisikoaz haratago

FITNESSA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: MARKEL GARCIA

Bere gorputzaz gain, besteena zaintzen eta prestatzen aritzen da Markel Garcia prestatzaile fisiko eskoriatzarra. Ordu dezente pasatzen ditu CrossFit Arrasaten ariketa ezberdinak egiten, baina, gorputz idealaren utopiaren bila, elikadurak duen garrantzia ere azpimarratzen du; konstantzia eta helburu garbia izatea buruan. Fisikoki ondo prestatu nahi duenak mentalki ere prestatuta egon behar duela adierazi du.

"Nire gorputza zaintzea gustatzen zait; zaletasunetik hasita, ikasketak horren bueltan egin ditut, eta horixe dut ogibide. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Gradua egin nuen, IBEF; eta baita elikaduraren gaineko goi mailako heziketa ziklo bat. Horrekin batera, ikastaro mordoa egin ditut, eta kirola egiten ere asko ikasi dut. Gaur egun, jarraitzen dut nire gorputza lantzen, eta, ahal dudan heinean, eskatzen didatenei laguntzen ahalegintzen naiz. Prestatzaile fisiko baten jarduera gorputza zaintzea da, baita bizitzako ikuspuntu ezberdinak barneratzea eta horiek entrenamenduan aurrera eramatea. Psikologo lana egitea ere egokitzen zaigu prestatzaileoi, eta oso garrantzitsua da, egin gura

duena ondo motibatuta egon dadin".

Kirolaz haratago

Osasuntsu eta norbere buruarekin "pozik" egoteko, kirola soilik ez dela nahikoa adierazi gura izan du Garciak: "Kontua ez da soilik kirola egitea. Inork epaitzen ez zaituen leku bat aurkitzea da, zure lorpen pertsonalak talde osoarentzako garaipenak diren leku bat. Askok ez dakitena da pertsona talde batekin lotuta sentitzea motibazio iturri boteretsuenetako bat izan daitekeela. Horregatik sentitzen naiz etxean bezala gimnasia sartzen naizenean".

Fisikoki prestatu gura dutenak ahoz ahokoaren bidez heltzen direla beregana adierazi du eskoriatzarrak, eta askotariko profiletako pertsonekin egiten duela lan: "Gimnasioan gorputzari bolumena eman nahi dioten pertsonak dira ohikoenak; modu batean esatekotan, kaleko jendea. Edozelan ere, gimnasia erritmikoko kirolari asko entrenatzen ditut, futbol jokalariaik...".

KIROL ARIKETAK ONDO EGITEAK BAINO INTERES HANDIAGOA DU SARE SOZIALETAN AGERTZEAK

Indibidualizazioan espezializatu

Pertsona batek entrenatu gura duenean, zein helburu duen galdetu eta horren arabera programa errealista bat prestatzen diola adierazi du Garciak: "Ez da berdina esperientzia duen kirolari bat laguntzea edo sekula kirolik egin ez duena entrenatzea. Epe luzerako egin behar da lan; esaten dudan moduan, indibidualizazioan espezializatu beharra dago. Jakin gabe aritzean lesio bat izateko arriskua handitzen da; beraz, ezer egin aurretik, hobe da galdetzea. Elikadurari dagokionez, bestalde, egunean bost bider jatearen mitoa ere badago. Nik gosea dudanean jaten dut, eta ez naiz askorik obsesionatzen; horrek estresa ere eragiten du. Gero, *postureo* moduan ezagutzen duguna ere badago. Batzuei berdina zaie ariketak ondo egin edo ez; sare sozialetan agertzeak interes handiagoa dauka, kirola egiteak baino".

'Crossfit'-era lotuta

Kirola bere bizitza da, baina ez duela sekula lehiaketetan pentsatu adierazi du Garciak. Hala ere, gaur egun, *crossfit*-ean buru-belarri ari da: "Gimnasioa alde batera utzi dut pixka bat, eta *crossfit*-ean %100ean ari naiz. Indarra lantzeaz gain, aspektu mordoa lantzen dira, kirol oso betea da." ■■■



Markel Garcia eskoriatzarra CrossFit Arrasate gimnasioan entrenatzen.



Garcia ariketak egiten.



Pisu handiarekin kokorika.

Gora berdura estresa!

UDAKO GAINDOSIA BARATZEETAN



AITZIBER OTEGI KIMU BAT

ARGAZKIA: KAMALA SARASWATHI

Geroz eta gizarte estresatuagoan bizi gara... Lana nahikoa ez eta dugun tarte bakoitza zerbaitekin beteta edukitzen dugu: kirola, lanaz aparteko aktibitateak, konpromisoak... Haurrak ere gurpil horretan sartzen ditugu. Eskolatik atera eta egunero aktibitatearen bat –bi ez badira– eta asteburua iritsi eta kirol partidara joateko goizean goiz jaiki beharra... Hori nahikoa ez, eta ditugun tarte libre horiek ere bete egin behar izaten ditugu: lagunekin planak, kirola, pintxo-potea... Eta noski, zubi bat baldin badugu, hegazkina hartu eta nonbaitera joan beharra.

Argi dago lasaia go bizitzen ikasi behar dugula, baina, hala ere, nire ustez, osasungarria den estres bati buruz hitz egingo dizuet: berdura estresa.

Baratzea bor-bor, bat-batean

Dagoeneko jakingo duzue baratzea txukun mantentzeko gainean egotea oso garrantzitsua dela, eta

bere lanorduk eskatzen dizkigula: lurra aitzurtu, tomateak kimatu, bareen jankei aurre egiteko dena berriz landatu... Baina lan hori guztia egin ondoren, uda garaiko *boom*-a dator.

Bat-batean, kalabazin landarea bi egunetik behin kalabazinak eman eta eman dago, letxuga guztiak batera igotzen hasi zaizkit, tomateak zoragarriak jarri dira eguzkia atera bezain pronto, lekak ere bi-hiru egunez behin jaso behar ditut. Baita piperminak ere... Eta... uf, hori da estresa!

Bat-batean, baratzeraz egindako buelta bakoitzean barazkiz betetako bi poltsarekin itzultzen gara etxera. Hozkailuan dagoeneko ez dugu lekuri ezer gehiago sartzeko, izozkailuan ere ezin lekuri bilatu solomoen eta hirugiharren artean. Eta orduan zer? Kalabazin-purea egin eta egin, etxekoei kalabazin-purea belarrietatik ateratzen zaiela ikusi arte. Tomate-kontserbak egin eta egin, noski. Eta piperminak

ozpinetan sartu eta sartu. Baina, hala ere, ezin iritsi.

Eta konturatzen gara garaian garaiko berduren gaindosia dugula. Eta ikusten dugu etxean lekuri gabe gelditu nahi ez badugu beste soluzioren baten bila hasi beharrean gaudela.

Berdura opari

Eta berdurak oparitzen hasten gara. Lehenengo, bizilagunari eta bisitan datozen familiartekoei, eta, azkenik, desesperazio maila gorenera iritsiak garenean, lankideei ere bai. Harreman sozialak indartzeko balio du. Azkenaldian haserreturik zegoen lankideari irribarretxo bat ateratzeko edo berdurak eman beharraren aitzakian ilobak eta bilobak gehiago bisitatzeko aukera ematen du. Pagotxa benetan!

Ingurukoak ere gainezka

Hala ere, badira beste batzuk baino irribarre handiagoak eragiten dituzten barazkiak. Nork ez du gustura hartzen baratzeako tomate sorta? Edo pipermin batzuk? Letxugak



**IRRIBARREETAN,
OSASUNEAN ETA
HARREMANETAN
ERAGITEN DUEN
ESTRES MOTA DA**

ere nahiko preziatuak izaten dira, baita piperrak ere... Baina zer gertatzen da lekekin edo zerbekin? Eta kalabazinekin?

Hasieran bai, gustura hartzen dira berdura guztiak, baina astero-astero leka sorta ikaragarria iristen zaizunean etxera, zer? Berriro ere lekak patatekin? Purean?

Hurrengo pausoa izaten da Interneten begiratzen hastea zer-nolako errezetak dauden lekekin. Lekak entsaladan, lekak Proventzako erara, leka salteatuak... Eta, azkenean,

sumatzen duzunean bizilaguna tinbre joka poltsakada leka eskuetan duela, isil-isilik gelditzen zara aterik ireki gabe aste batez libratzeko asmoz... Baina berak ate ondoan utzi dizkit! Ai ama!

Estres guztiak halakoak balira!

Estres mota gehienak hirikoak diren bezala, hau herrietako estresa izaten da. Bizilaguna, laguna, familiartekoak... Denak barazkiak oparitzen. Letxugak, zerbak, lekak... Eta,

azkenean, garaian garaiko horrekin kokoteraino eginda!

Estresak hori du, aztoratzea dakarrela. Baina zein ona litzatekeen stres guztiak hain politak balira! Zuk landatutako barazki horiek hain ondo hazi direla ikusteak edo zure lagunartea estutzen laguntzen dizula sumatzeak...

Hori du ona stres honek, irribarreak zabaltzen dituela, osasuntsuago jaten dugula eta gure autoestimua igotzen laguntzen digula. Beraz, gora berdura estresa! ■■■

Bergarako Tartufo jatetxean, udarako prest



JON ANDER EIZAGIRRE SUKALDEBURUA
IRUDIAK: A.T. ETA J.A.E

San Juan auzoan kokatuta, Tartufo jatetxean espazio zabala dugu bezeroek euren otorduez lasai gozatu eta edozein motatako ospakizunak egin ahal izateko. Orain, gainera, gure terraza erabiltzeko une ezin hobea da, udako egun eguzkitsuetan gozatzeko.

Asteburuetan terrazak ia beteta izaten ditugu; eguraldi ona egiten duenetan, behintzat. Bazkariak ematen ditugu

horietan, eta jendeak eskertu egiten du kanpoan jatea. Aterpea daukan terraza bat ere badaukagu, eta teilatua berritu egin diogu.

Erosotasun osoa

Arratsaldez ere zabaltzen hasi gara konfinamendu ostean; ostegunetik zapatura. Bertan ere pikatzeko zenbait jaki ematen ditugu. Parrila zerbitzua ere eskaintzen dugu orain, uda sasoiari, asteburuetan; txuleta eta saiheskia dastatzeko, esaterako.

Eskaintza zabala

Udaberritik aurrera, bezero asko izaten dira gurean askotariko entsaladak dastatzen dituztenak. Orain, tostekin ere lanean hasi gara, eta arrakasta handia ari dira izaten.

Hurrengo orriko irudian ikus daiteke, esaterako, gatzartu, gazta eta tomate lehortuarekin egindako tosta bat. Horretaz gain, aukera zabala dugu, eta, tosta klasikoez gain, hala nola urdaiazpiko eta tomateduna, mendrezka eta antxoena ere eskuragarri ditugu. ■■■

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.



Tosta gatzartuarekin, gaztarekin eta tomate lehortuarekin

Osagaiak

- Errukula
- Gatzartua (zezina)
- Parmesano-gazta
- Tomate lehorra
- Oliba-olioa
- Ogia

Prestaketa

- 1. Ogia txigortu, gustura.
- 2. Oliba-olio apur bat gehitu.
- 3. Gatzartua jarri gainean eta errukula gehitu.
- 4. Gazta xaflatan moztu eta gainean jarri, gustura.
- 5. Tomate lehorrak jarri gainean.

Zailtasuna: • • • • •

Aurreko zozketako irabazlea:

Maiden Larrañaga Sarasola (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!

Izaera handiko begiradak

EGUZKITAKO BETAURREKOAK

NAROA URIEN BERRIO

IRUDIAK: PINTEREST, CHLOE

Eguzkia estutzen hasten denean, eguzkitako betaurrekoak gure osagarririk gogokoena bihurtzen dira. Konfinamendu egoera dela eta, are gehiago estimatzen ditugu. Izan ere, eguzkitako betaurrekoak, bikiniak eta txankletak oporren sinonimo dira, eta hori, aurren, inoiz baino gustukoago dugu.

2020ko udako betaurrekoen *must have*-ak kolorez beteak datoz, bai armazoietan, bai kristaletan edota XS eta XL bertsioetan. Denak, aire dosi atzerakoi on batez kargatutako modeloak eta estilo propioz beteak. Izan ere, aurren arrisku gutxien duena ere originala da. Zintzilikatzeko, gehienbat, kate handiak ikusiko ditugu.

Koloretako lenteak

Kolore biziz tindatutako kristalak iaz agertu ziren, baina aurren hartuko dute protagonismo handien, kolore ausart samarreko modeloekin. 2000ko pop estetika geratzeko itzuli da. OUKA dendako Maialen Bordaren ustez, iristen diren modeloen artean bi aukera erabiltzen dira, gehienbat: armazoi mehe eta metalizatuak, protagonismo guztia kristalari uzten diotenak, eta 70eko hamarkadaka pasta betaurrekoak; ahal dela, kristal hori edo laranjarekin, armazoi

karey edo beltzekin kontrastean. "Izaera gaztearekin lotzen dut joera hau, hondartzarekin eta sport munduarekin. Musika festibaletan ere asko ikusten dira betaurreko hauek", dio Bordak.

'Tiny' betaurrekoak

Festa inguruneetan arrakastatsuak, betaurreko txikiak *look* indartsuenetan protagonista dira, eta puntu arriskutsu bat gehitzen diete moldatutako *look*-ei. *Cat eye* ebaketan, laukizuzena edo obalatua, kontua da ez dutela begia erabat estaltzen.

"Betaurreko txikiak dira, eta hauek oso modan daude. Oso ausartak dira eta *look*-ari *vintage* ukitua ematen diote. Intriga puntu bat ere sortzen dute eta oso sexyak dira", dio Bordak.

Forma geometrikoak

Batez ere, karratuak eta laukizuzenak, baina baita biribilak eta hexagonalak ere. Bordaren esanetan, sailkapen horren barruan eredu *desiragarrienak* aurkitzen ditugu, baita moldura zabalak uztartzen dituzten modelo

**UDAN HONETAN,
KOLERETAKO LENTEAK
ETA FORMA ZEIN
TAMAINA AUSARTAK
IZANGO DIRA NAGUSI**

arriskutsuenak ere. "Horiek ere oso ausartak dira eta oso modan daude. Hain zuzen ere, *look*-ari aire dibertigarria emango diozu".

Koloretako armazoiak eta logoak

2020ko udako sari potoloa moldurentzat da. Zenbat eta esajeratuagoak, orduan eta hobeto eramaten dira neon kolorekoak, pastelak, edo logomaniaren aldeko apustua eginez. "Orain dela askotik asko saltzen dira koloretako armazoiak, baina logoena berritzailea da guztiz", dio Bordak.

Zintzilikatzeko, XL kateak

Azken ukitua, joeran, XXL formako ospe-kateek osatzen dute. Perlak, harritxoak, beira-aleak eta kate-mailak elkarren artean lotuta. Bordaren ustez, horiekin zailagoa izango da betaurrekoak galtzea. "Osagarri bihurtu da, eta lagungarria da betaurrekoak ez galtzeko eta, aldi berean, *look*-ari izaera handia emateko. Azken finean, betaurrekoak ez dizu *look* konkretu bat eskatuko, baina betaurrekoekin *look*-a guztiz aldatzeko gai izan zaitezke, sentimenduak betaurrekoen bitartez adierazteko gai ere bai. Norberarena aurkitzeko, esperimentatu egin behar da". ■



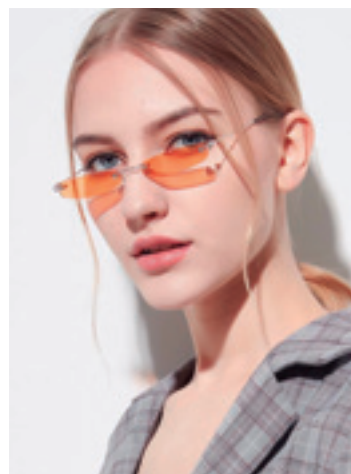
Forma geometrikoak nagusi.



Kate erraldoia.



Armazoi logoduna.



Tiny eta lente koloreduna.

Zero kilometrokoak ere bai!

2020KO RENOVE PLANA

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: X.G.

Autogintza izan da koronabirusaren geldialdia gehien sufritu duen sektoreetako bat, ez bairik gabe. Eta honek euskal industrian duen pisuan nabaria da. Araban, Bizkaian eta Gipuzkoan, esaterako, 45.000 lanpostu hartzen ditu. Auto berrien salmentak bultzatzeko laguntzek emaitza onak utzi dituzte aurreko urteetan, eta, sektorea inoiz baino behartuagoa dagoela ikusita, Jaurilaritzak bikoiztu egin du 2020ko Renove planerako dirua, eta hainbat berritasun garrantzitsu gehitu dizkio. Eusko Jaurilaritzaren menpeko Energiaren Euskal Erakundeak (EEE) bikoiztu egin du, hamar milioi eurora arte, ibilgailu

berriak erosteko aurreten indarrean zegoen Renove planera bideratutako dirua, eta laguntzen zenbatekoak igoko ditu kategoria jakin batzuetan.

0 kilometroko autoetan ere bai

Era horretako autoek orain arte ez dute laguntzarik jaso, baina, azken aldaketei esker, auto berrien trataera bera edukiko dute, betiere baldintza hauek betez gero: lehen matrikulaziokoak badira, emakidadun baten jabetzakoak badira, aurrez inolako dirulaguntzarik jaso ez badute eta 100 kilometro baino gutxiago badituzte. Renove planeko laguntzak 2020ko urtariraren 30era arteko atzeraeraginarekin aplikatuko dituzte. Eskabideak aurkezteko epea aurrekontua agortzen denean amaituko da, eta, hori

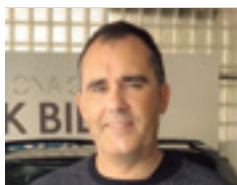
gertatzen ez bada, aurtengo urriaren 31n.

Laguntzen zenbatekoak

Hauek dira Jaurilaritzak emango dituen laguntzak, handitik txikira: auto erabat elektrikoak eta hidrogeno bidez dabilzanak, 3.000 euro; entxufa daitezkeen hibridoak eta gas natural bidez dabilzanak, 2.500 euro; entxufatu ezin diren diesel edo gasolina hibridoak, 2.250 euro; eta A efizientzia maila duten diesel eta gasolina autoak, 2.000 euro.

Madrilgo Gobernuaren laguntzak

Asteon jakin da Espainiako Gobernuak 350 milioiko laguntzak bideratuko dituela auto berriak ekoizteko. Hala, bi laguntza hauek nola uztartu daitezkeen jorratuko du PUNTUAK bi aste barru. ■



MIKEL LOITI

CHAPIME AUTOAK

"Laguntzak beti dira ongi etorriak. Bikoiztu egin dituzte diesel eta gasolina autoentzako laguntzak, eta igarri dugu mugimendua jada".



JON GALDOS

UDALAITZ AUTOAK

"Oso ondo dago zero kilometrokoak txertatu izana, kontzesionarioetako auto mota horien stocka arintzeko oso lagungarria da eta".



RAFA ETXABE

FORD MUGARRI

"Zero kilometroko autoei iteera ematen eta likidez lortzen lagunduko digu. Azken asteetan, jende asko hurbildu zaigu; espero baino gehiago".



Elisabet Altuna Lasa

MAIALEN SANTOS

ARGAZKIAK: M.S.

Txikitatik gustatu izan zaio eskulanetan aritzea Bergarako Elorregi auzoko bizilagun Elisabet Altuna Lasari (1958).

Auzoko arkudun baserrien lanak egin ditu berriki, eta erakusketa ikusgai dago Sanprubusean.

Zein lan ikus daitezke erakusketan?

Elorregi auzoko arkudun baserriak. Batetik, etxe aurrean arkuak dituzten baserriak margotu ditut arpilleran, zaku-oihalean; eta bestetik, etxe barruko arku batzuk ere egin ditut, paperean. Sanprubusa bera ere islatu dut lan batean.

Zergatik baserriak?

Duela sei bat urte, auzoko baserrien argazkien erakusketa jarri genuen aitzak eta biok. Argazki horiek gordeta nituen, eta hor begiratu dut zein baserrik dituzten arkuak. Guztira, 25 lan egin ditut.

Nolatan otu zitzaizun erakusketa Sanprubusean jartzea?

Auzoko elkartearen jarri gura nuen, San Prudentzio egunerako. COVID-19aren eraginez, ez zen posible izan. Hala, Sanprubuseko arduradun Jon Mujikak proposatu zidan lanak autobusean jartzea.

Nola antolatu duzue erakusketa?

Ekain hasieraz geroztik dago jarrita. Hasieran, erdiak jarri genituen, eta joan den astean jarri genituen beste erdiak.



Nola egin dituzu lanak?

Arpillera erabiltzen dut. Prestatu egiten dut lehenengo; gesso izeneko produktu bat urarekin nahasi, eta bi kapa ematen dizkiot. Gero, arkatzeekin markak egiten ditut; azkenik, kolorea ematen diot, akrilikoarekin.

Koloreei garrantzia ematen diezu...

Bai; esangura handia dute niretzako. Emozioak islatzeko erabiltzen ditut, nolabait. Alaitasuna eta sinpletasuna ditut gogoko.

Eta zein kolore erabiltzen dituzu?

Kolore primarioak erabiltzen ditut; eta horien arteko nahasketak, jakina. Gessoa ere erabiltzen dut, tonu ezberdinak lortzeko.

Beti aritu zara gisa honetako lanetan?

Olioarekin hasi nintzen txikitan. Gero, paper oreka ezagutu nuen telebistari esker, eta horrekin plantxak egiten hasi nintzen; erretratuak eta paisaiak bertan grabatzeko. Halere, zerbait latzagoa behar nuela sumatzen nuen. Arpillera bete zidan hutsune hori.

Lan gehiagorik egin duzu?

Bai. Lan ezberdinak egin ditut, horietako batzuk oso koloretsuak.

Nondik datorkizun eskulanezikiko zaletasuna?

Familiatik. Amak, besteak beste, oso gogoko zuen puntua. Gainerako senideak ere oso artezaleak dira. ■■■



Musika, bizitzaren iparra

MIGEL GONZALEZ BASTIDA MUSIKARIA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: GOIENA ETA ALFREDO GONZALEZ CHIRLAQUE

Ibarrakoa eta Tolosakoa ziren Migel Gonzalez Bastidaren (Bergara, 1920-2013) gurasoak, eta aitak –Ignacio Gonzalez Escala– Seminarioan irakasle lanpostua lortuta etorri ziren Bergarara. Musika bandako zuzendari izendatu zuten handik gutxira, eta urte luzez jardun zuen, Migelek batutaren lekukoa hartu zion arte.

Alfredo Gonzalez Chirlaque semeak ordezkatu zuen geroago, eta aita beti alboan izan zuela dio: "Hil eta urte batzuetara ere behin baino gehiagotan gertatu zitzaidan gura barik haren telefonora deitzea iritzi edo laguntza eske. Oso presente nuen beti, familia eta musika arloan. Malenkonia handia dut, eta bere musika grabazio asko entzuten ditut".

Aurretik, bankuan bekadun

Bost anaia eta arreba zituen, Migel zen gazteena. Txikitatik jaso zituzten guztiek musika arloko ikasketak. "Banda bat osatzeko beste tresna zituzten guztien artean. Flautina izan zen bere lehen tresna, pianoa ikasi zuen gero eta urte askoan izan zen geroago Santa Marina elizako organista. 10 urte zituela hasi zen musika bandan, aurretik bere anaiek egin zuten moduan. Seme-alabentzako musika afizioa izatea zen

gurasoen asmoa, eta asmatu zuten, neska izan ezik, seme guztiak musika bandetako zuzendariak izan dira eta. Musikaz gain beste ikasketa batzuk egiteko agindu zion aitak; administrazio arlokoak egin zituen. Aitaren lagun baten bidez, banku batean praktikak egiteko aukera eman zioten, baina gutxi iraun zuen, tiraderan gordetzen zituen partiturekin ibiltzen zelako beti; musika ikasketei serio heltzeko oniritzia eman zion orduan aitak".

Madrilera joan zen eta goi mailako zuzendari ikasketak egin zituen. "Ikasketa horiekin puntako banda profesionaletan jarduteko aukera izan zuen, Alacanten, Bartzelonan eta Bilbon, esaterako, baina ez zuen sekula Bergarakoa utzi nahi. Erretiroa hartu aurretik probatzeraz animatu genuen arren, ez zuen nahi izan".

Aitajaunaren etxean musikari asko egoten zirela gogoratzen du. "Mugimendu eta zarata handia izaten zen han; herriko musikari gehienek haren etxean jasotzen zituzten eskolak, handik urte batzuetara askok esan izan didaten moduan".

MUSIKASTE ZIKLOAREN BARRUAN KONTZERTUA EGITEKO ASMOA DUTE, MIGEL GONZALEZ BASTIDAREN OMENEZ

Alargun, gazte

Carmen Chirlaquerekin ezkondu, eta hiru seme-alaba izan zituzten: Pili, Alfredo eta Raquel; 16 urterekin hil zen nagusiena. "Ez zuen bizitza erraza izan aitak: handik gutxira, ama ere hil egin zen; horrela, etxeko ardura guztiak bere gain hartu eta denetik erakutsi zigun: musika egiten, sukaldeko eta etxeko lanak..."

"Oso Bergarakoa eta elizkoia"

Aita halakoa zela dio, eta haren musikak ondo islatzen duela hori. "Musikarekin adierazten zituen bereziki sentimenduak; hori horrela, senide eta lagun askok ditugu berak eskainitako obrak. Espoloiko garai bateko dantzaldietan jotzen zuten fox-trot bat idatziz zidan niri. Herriko elkarte gastronomiko eta bestelako erakundeendako ere doinu asko sortu zituen; Bergara zuen inspirazio iturri nagusi. Era berean, oso elizkoia zen eta erlijio-musika asko konposatu zuen, denetarikoa: moteteak, abemariak..."

'Stabat mater', obrarik handiena

Emazteari eskaini zion 1976an San Pedro parrokian estreinatu zuen pieza. "Obra mardula eta ederra da; oso eskertuta gaude, Errenteriako Eresbil Musika Artxiboak antolatzen duen Musikaste zikloan eskainiko dutelako. Apirilean egin behar zuten, baina, dena ondo bidean, udazkenean izango da". ■



Migel Gonzalez Bastida eta Alfredo Gonzalez Chirlaque aita-semeak Bergarako Musika Eskolan 2007an.



80. urteurrenean bandak omenaldi kontzertua egin zion 2000n.



1968ko San Martin jaietako danborradan, aita, semea eta alaba.

Azukrea eta gatza



OIHAN VEGA

Badator *normaltasun berri* deritzon hori. Oraindik gogoan ditut COVID-19 birusak dena aldatuko zuela iragartzen zutenak: ezer ez da berdina izango! Gizartea aldatuko da! Sistema berri bat sortuko da!

Bistan da ezetz... Edo bai?

Pozten nau Euskal Herriko osasun sistemak ez dutela goia jo jakiteak, ez dira kolapsatu, ez Osakidetzan eta ezta Osasunbidean ere, ez dira iritsi euren bolumenaren % 85era ere. Baina, aldi berean, kezkatzen nau ikusteak zeinen baldintza gogorretan egon behar izan duten lanean bertako beharginek inolako babesik gabe; batez ere, lehen hilabeteetan. Oso gogorra izan da euren egoera.

Pozten nau populazioaren gehiengoak alarma egoeran jarrera ezin hobea izan duela jakiteak. Baina, aldi berean, kezkatzen nau ikusteak Euskal Herri osoan 35.000 isun jarri dituztela itxialdiko arauak ez errespetatzeagatik. Kutsatutakoak baino 5.000 gehiago! Arduragabeak direnak gaixoak baino gehiago dira gure inguruan, antza.

Pozten nau gure bailarako langile eta lantegiak osasun zentroentzat materiala fabrikatzeko gai izan direla



PIXABAY / PMK

jakiteak, bizitzak salbatu dituzte. Baina, aldi berean, kezkatzen nau ikusteak espresa asko pairatzen ari diren egoera larria.

Pozten nau herritarrok elkartzen garenean edozer gauza lortzeko gai garela jakiteak, Portugaletako auzokideek egin duten bezala, okupak behingoz kanporatzeko presioa sortuz. Baina, aldi berean, kezkatzen nau ikusteak legeen arabera etxe horietako jabeek 5 hilabetera arte itxaron beharko dutela auzia argitu arte. 5 hilabete norbere etxea berreskuratzeko!

Pozten nau Auzitegi Gorenak Juan Carlos I.a errege ohia ikertuko duela jakiteak. Baina, aldi berean, kezkatzen

nau ikusteak, beste behin ere, betikoa gertatuko dela: pare bat titular, hamaika mahai inguru eta tipoa lasai asko bere gazteluan.

Eta erabat kezkatzen nau dauzkagun politikarien maila baxuak, administrazioetan daudenak. Krisialdi honetan berandu iritsi dira une askotan, eta era oso traketsean komunikatu dituzte gauzak, zenbait kasutan nahasmena sortuz; eta oposizioan dauden beste guztiek, lagundu beharrean, agintean daudenak ahultzea izan dute helburu bakar. Hondamendiaz baliatu dira euren mesederako. Eta bueno, aspaldiko partez, gure inguruan agertu diren pintaketa mehatxatzaile horiek... ez dute gure denbora xahutzerik ere merezi.

Eta orain, birusak dena aldatu duela pentsatzen jarraitzen duzue? ■■■

**KEZKATZEN NAU
IKUSTEAK ESPRESA
ASKO PAIRATZEN ARI
DIREN EGOERA LARRIA**

ASTE HONETAN

Ilaski Serrano

Kazetaria eta aurkezlea

**"Kulturak izpiritu
kritikoa elikatzen du"**

ttop

Irakurri, ukitu,
ikusi, entzun.

DOAN

Euskarazko aldizkari digitala,
deskargatu astero zure
mugikor edo tabletan



DESKARGATU
Play Store-n

DESKARGATU
APP Store-n

Egurra eta lastoa gordetzeko

EGURREZKO GARAIK

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: GOIENA

Bizkaian *garaixe*, Nafarroako Pirinioetan *garea* edo *garaia*, eta Bizkai eta Gipuzkoa arteko mugan *trojea*, *arnaga* eta *granerua*. Askotariko berbak erabili izan dira baserri alboetan eraikitako eraikinak izendatzeko. Euskara batuan, egurra eta lastoa gordetzeko eraikinari *garaia* deritzo.

Aletegiak dira

Garaiak XVI. mendera arte eraiki ziren Euskal Herriko hainbat txokotan, eta banaka batzuek gaur egun arte iraun dute. Lurretik gora pilareen gainean jasotako aletegiak dira garaiak –gaztelerazko *horreo*–. Laboreak, patatak, fruituak, hestebeteak eta urdaiazpikoak gordetzeko eta zaintzeko eta egoera egokian kontserbatzeko erabiltzen ziren. Era berean, oso aproposak ziren hezetasunetik babestuta egoteko. Laboreak departamentu ezberdinetan edota kutxatzarretan sailkatuta gordetzen ziren, fruituak alboetan zabaldua eta hestebeteak eta urdaiazpikoak sabaitik zintzilik. Urte osorako familiaren elikagaiak hainbat konpartimentutan gordetzen ziren.

Bestalde, garia zen Erdi Aroko familien elikaduraren oinarria, eta hori gordetzeko erabiltzen ziren aletegiak.

Hamahiru zati

XVI. mendean Euskal Herrian eraiki ziren garai gehienek hamahiru zati zituzten: gailurra, estalkia, ganbara, gapirioa, ointokia, bizkarra, oltzeria, morroiloa, ataria, zubi luzea, kapela, abearria eta harmailak. Garia eta bestelako aleak ganbarak gordetzen ziren, eta beheko alde ardi-korta edo txerri-korta moduan erabiltzen zen.

XVII. mendetik aurrera, Euskal Herriko soroetan Ameriketako artoa ereiten hasi ziren. Hura zabaldu zen heinean, garai asko bota eta desegin egin zituzten. Zutik iraun zutenek jatorrizko egitura galdu zuten: pilareen arteko baoak itxi, barruko atalak kendu eta aurreko fatxadak itxi zituzten.

Beste hainbat lekutan ere bai

Bizkaian hasita, Arabara, Gipuzkoara eta Nafarroara hedatu ziren garaiak, baina Euskal Herrian baino askoz gehiago daude Galizian, Asturiasen, Portugalgo iparraldean, Leonen eta Kantabrian. Europako beste zenbait herrialdetan, Afrikan

**XVI. MENDEAN EGIN
ZIREN EUSKAL HERRIKO
GARAIA GUZTIAK;
BATZUK ZUTIK DAUDE
ORAINDIK**

eta Asian ere badira halako eraikinak.

Euskal Herrian gaur egun arte iraun duten garaiak 25 bat dira. Gehienak, Nafarroa ipar-ekialdean dagoen Aezkoa bailaran. Gipuzkoan zutik dirauen jatorrizko ale bakarra Bergarako San Martin auzoan dagoen Agarre garaia da. XVI. mendean eraikitakoa da Agirre baserriaren ondoan dagoen garaia, eta Gipuzkoako kultura ondasun izendapena dauka. Haritz egurrez egindakoa da, pieza bakoitza bestean sartu edo muntatuta, inongo iltzerik erabili barik. Bizkaian ikusten diren tipologiako garaia da Bergarakoa. Morroiloa ere bai. Gela horren erdian dago *troje* izeneko kutxa. Gaztaina egurrez egindakoa.

Agarreko garaiak zuen balioaz jabetuta, Bergarako Udalak garaia erosi zuen 1985ean, eta eraberritu egin zuen.

Debagoienean beste batzuk

Bergaran, Agarrekoaz gain, beste garaia bat egon zen, gutxienez. Ubera auzoko Etxeberria-Urruti baserrian, hain justu ere. Debagoienean badaude beste bi adibide. Bata, Oñatiko Olabarrieta auzoan. Hori eraikitzeko, Zaldibarko (Bizkaia) Gazaga auzoko Onandi baserrian zegoen garaiaren piezak erabili ziren. Bestea Aramaion dago. Guztiaik dira egurrezkoak eta XVI. mendekoak. ■■■



Bergarako San Martin auzoan dagoen Agarre garaia.

Etxea nola diseinatu

Barne diseinua puri-purian dagoen gaia da; gero eta telebista saio gehiago agertzen dira arkitektura eta dekorazioari lotuta. Eta ondorioz, horri lotutako erremintak ere ugartzen ari dira.

Planoak esku artean izatera ohituta ez dagoenarentzat, ez da erraza irudi horretatik etxearen diseinua eta antolakuntza irudikatzea. Baina gaur egun, planoak 2 eta 3 dimentsiotan diseinatzeko doako programa ugari daude.

Programak

Aditu baten lana nekez ordezkatzeko badute ere, dedikazio pixka batekin emaitza oso txukunak erakuts ditzakete aplikazio horiek. Ezagunenen artean daude, besteak beste: *Sweet Home 3D*, *EasyHome Homestyler*, *Home by me*, *Floor planner*, *Planner 5D*, *Roomsketcher*, *Amikasa*...

Funtzionamendua oso antzerakoa da kasu guztietan. Planoa gelaz gela diseinatzen hasi behar da, bakoitzaren paretak zehaztuz. Ostean, ateak, zorua, leihoak... aukeratu. Jarraian, altzari eta apaingarriekin probak egiteko unea izango da.

Diseinua 3Dn zein txori-bistan ikus daiteke.



TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA



Zer da NFC teknologia?

Distantzia laburreko bi gailuren arteko datu-trukea dakarren txip bat da NFC; normalean, 20 zentimetro baino txikiagokoa da haririk gabeko konektibitate mota hau.

Datuak azkar baina kopuru txikian transferitzeko dago prestatuta. NFCK mekanismo elektroniko bat du, eta informazio trukea gauzatzeko alde bietako gailuek izan behar dute teknologia mota hori, bestela ezingo dute-eta elkar identifikatu.

Bereziki, *contactless* ordainketetarako erabiltzen da sistema hau; kasu horretan, gailuetako batek –txartela edo mugikorra– funtzio aktiboa izango du; eta besteak, datafonoak, funtzio pasiboa.

Erabilera gehiago

Ordainketak egiteko ez ezik, identifikazio pertsonalerako ere erabili daiteke; bereziki, enpresetara bideratutako funtzioa da, ordutegiak edo gela pribatuetako sarbidea kontrolatzeko.

Horretaz gain, informazio jasotzeko ere balio dezake, QR kodeen antzera. Eta baita gailu batzuekin sinkronizatzeko; bozgorailua, adibidez.

Goiena Klubaren txokoa

Goiena Klubeko ekaineko sariak!



Chromecast

Parte hartzeko sariaren izena:
Chromecast



ARRIKRUTZ
ERATILKORTZA

Sarrerak

Arrikrutz kobak bisitatatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikrutz



www.harremendenda.org

Identia Merkataritzako produktuak

Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrean dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzua-ren fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu-bilketa honen helburu bakarra da indarrean dagoen sustapenagintza izatea.

Erabakidun izango duzu datuak sartzea, hasi zuzentzeko edo zuzentzeko, heldu baldin baduzu idatziz: kluba@goiena.eus



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



ESKAINITZA BEREZIA!!
Ekainetik abendurako bazkidetza: 30€
Deitu: 943 25 05 05
kluba@goiena.eus

goienakluba

EGILEA: GARBINE UBEDA



Engainariak

Zati hauetatik endiak goiko irudi handitik hartuta daude eta beste endiak engainariak dira, hau da, oso antzekoak izan arren, ez datoz bat irudi nagusiarekin. Identifika itzazu bost onak eta bost txarrak.



MEZUA

Poto barruko erlea oso pozik dagoela ematen du. Zer dio? Ipin iuruditxo bakoitzaren azpian dagokion hizkia eta asmatuko duzu.

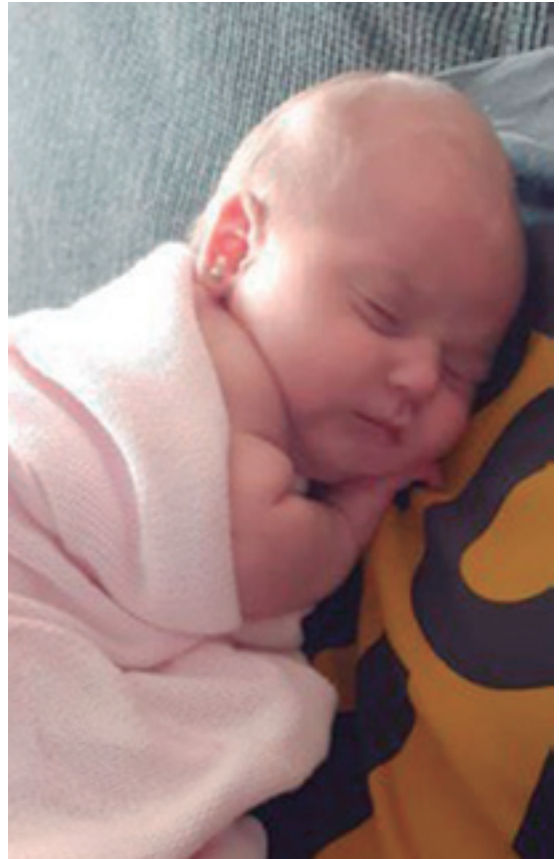


Soluzioak ikusteko:
www.plazanbazan.eus/



Kai Atxa Morales

Arrasate. 3,240 kilo. Ekainaren 5a. Gurasoak: Nerea eta Iban. Argazkian, anaia Lur eta gurasoekin.



Enara Arrillaga Urbieto

Bergara. 2,930 kilo. Gurasoak: Janire eta Jon. Argazkian, besoetan, lo.

Oharra

Koronabirusa dela eta Debagoieneko Ospitaleak erabaki du galaraztea hedabideetatik ospitalera joatea ume jaioberriei argazkiak ateratzera, prebentzio neurri gisa.

Ondorioz, neurri horrek indarrean jarraitzen duen bitartean, Goiena ezingo da ospitalera joan argazkiak ateratzera.

Dena den, Goienak segitu nahiko luke eskualdeko ume jaioberrien argazkiak ateratzen PUNTUA aldizkarian. Hori horrela izanik, nahi baduzu

PUNTUA aldizkarian agertu, zera eskatu nahi dizugu:

- Umearen argazki horizontala ateratzea umea bakarrik edo norbaitekin.
- Honako informazio hau jasotzea:
 - Jaioberriaren izen-abizenak.
 - Gurasoen izenak.
 - Umea noiz jaio den.
 - Zenbat pisatu duen.
 - Nongoa den.
 - Argazkian norbaitekin ageri bada, norekin ageri den.

Bidali Goienara hori guztia bide hauetako bat erabilita:



Posta elektronikoa:
berriak@goiena.eus



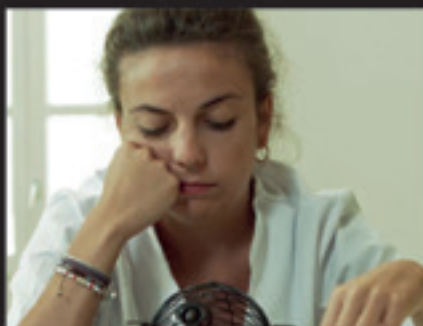
Whatsapp /
Telegram:
688 69 00 07





- WEBSAILA -

Gaur egungo bizimoduaren arriskuak, sei kapitulotan



Ekainaren 15etik aurrera 'Ttap' aldizkari berrituan ikusgai!

ttap

Irakurri, ukitu,
ikusi, entzun.

DOAN

Euskarazko aldizkari digitala,
deskargatu astero zure
mugikor edo tabletan



DESKARGATU
Play Store-n



DESKARGATU
APP Store-n