

puntuua



TABAKORIK GABEKO NAZIOARTEKO EGUNA

**8 PUNTU JAITSI DA
ERRETZAILE KOPURUA
AZKEN HAMARKADAN**



PUNTUA 195

2019-05-31 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkiaren egilea:
Imanol Soriano eta Oxel Arrieta.

Aurkibidea

- 4 **Bat-batea** Iñigo Etxezarreta
- 6 **Irudiz** Lokaztutako baloiaren bila
- 8 **Mundutik**
Filipinak: Tolestu bako mapa
- 10 **Erreportajea** Tabakismoa
- 20 **Elkarrizketa** Axier Lopez, kazetaria
- 24 **Osasuna** Elikadura osasungaitza
- 26 **Kirola** Lesioak prebenitu guran
- 28 **Adituen esanetan**
Etxekoen babesa
- 30 **Otorduan** Erreki jatetxea:
etxeko plater goxoak
- 32 **Moda** Mahukak
- 34 **Motorra** Motordun bizikleten xarma
- 36 **Gure artistak**
Shopia Morales oñatiarra
- 38 **Kultura**
Jean Mixel Bedaxagar kantaria
- 40 **Liburu artean** *Ez da erditzea*
- 42 **Gure altxorrak** Elgeta:
Jasokundearen Amaren parrokia
- 45 **Teknomania**
- 46 **Handitzen, handitzen**
Jolasa: *Plazan bazan*
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA
- 3 **Nire txanda**
Jon Sagarzazu *Boto-boteka*
- 16 **Hainbat aburu** Rosa Mondragon
'Cool' izatea 'guay' dago!
- 16 **Eztabaida**
Kirol probetako garaipen opariak
- 17 **Xixili** Helena Azkarragauriz
- 17 **Errematea**
Iker Agirre *Gure 'erRIPmora'!*
- 18 **Talaiatik** Patxi Saez Beloki
Perretxikoak ikusi
- 44 **Komunikazioa**
Mikel Azkarate-askatsua *'#Gaurbai'*

puntua

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkartea
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
Iñaki Iturbe, Aitor Lagoma,
Oxel Arrieta
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
Faxa: 943-25 05 00
berriak@goiena.eus

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

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



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

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



Gipuzkoako Foru Aldundia

'Boto-boteka'



JON SAGARAZU

Bote-boteka edo antzerako izen bat zuen umetan jolasten genuen joko hark: lurtean jarritako pote zahar bati ostikoa eman eta denok korrika ezkututzen ginen, poteari hurrengo ostikoa nork emango zain. Orduetik, denbora dezente pasa da, eta orain, gure heldutasunean, poteekin ez, botoekin gabiltza bueltaka. Hauteskundeak! Bost bozketa ezberdin, apenas hilabete batean. Zorarena! Kanpaina bortitza, lehia politikoa bor-bor, alderdiek eta politikariek gure etxe-zuloetaraino jazarri gaituzte, propaganda eskuan, aspertzera! Askok *Juego de tronos* telesailarekin alderatu dute Parlamentuko *eserlekuen joko* bizi, etengabe hau, umorez. Joko politikoa, ordea, ez da jolasa, inondik inora. Hautetsi ditugun herri-ordezkariek datozen urteetan erabakiko dituzte gure gizartearen norabidea eta etorkizuna: ogasunak zenbat eskatuko digun, pentsioan zenbat kobratuko dugun, emakumeei leku duina emango zaien, gure hezkuntzaren norabideak, gure lehentasun, gizarte-balio eta aukerak. Dena, erabaki garrantzitsuenak, momentuko alderdi politikoen eskuetan. Gure botoekin, gure gizartearen gidaritza eskuordetzen diegu osorik, egunero eskandalu, ustelkeria eta liskarretan lepo ikusten ditugunei, politikari profesionalei eta alderdi politikoei, *eserlekuen joko* honetan. Herritarrok ezin dugu gure botoa hautetsontzian sartuz eskuak garbitu. Ezin diegu momentuko alderdi politikoei botere osoa besterik gabe eskuratu, eta gero, haien bizkar, beraien administrazioaz purrustadaka aritu. Politika lau urtean behin bakarrik egiten badugu hiritarrok, hauteskunde garaian, gure iritzi eta ekimenak inork ez ditu aintzat hartuko. Gure demokrazia liberala gehiago da *alderdikrazia* hiritarron ekimen politikoaren isla baino. Gizarte zibila politikoki aktibatzea da gure sistemaren hurrengo erronka, beste batzuek botoen %51ren graziaz absolutuki gobernatu ez gaitzaten. *Alderdikrazia* demokrazia bihurtzeko politikarekin jolas egiteari utzi behar diogu, *boto-botean* ibiltzeagatik gure etorkizuna jokoan gal ez dezagun. ■■■

**GIZARTE ZIBILA
POLITIKOKI
AKTIBATZEA DA GURE
SISTEMAREN
HURRENGO ERRONKA**

Iñigo Etxezarreta

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: ZUBIKO PHOTOGRAPHY

Gasteizen jaio arren, 2005ean sortutako En Tol Sarmiento taldeko abeslariak, taldeak bezala, Arabako Errioxako Iekora herrian ditu sustraiak.

Gaztetxoak zinetela eta instrumentuak ere ozta-ozta jotzen zenituztela sortu zen taldea.

Zein da oraindik ere batera aritzeko sekretua?

Kaleko jendea gara, ez musikari profesionalak, eta gaztetan entzuten genuen musika alaia egiten jarraitzen dugu. Baina egia da taldeko funtzionamenduan-eta bilakaera bat egon behar dela hainbeste urte batera egon eta ez aspertzeko.

Ekainaren 7an Bergaran eskainiko duzuen kontzertuarekin emango diozue hasiera udako birari. Noiztik udan fundamentuzko oporrik izan gabe?

Gutxi gorabehera, 2012a ezker, lehen disko serioa atera genuenetik. Opor sasoiari saiatzen gara, lehenengo, kontzertuak ixten, eta gero, norberaren bidaiak horretara moldatu eta aste bat, behintzat, libre hartzen. Aurten, baina, beste gauza batzuekin ere bagabiltza eta beste urteetan baino kontzertu gutxiago izango ditugu.

Zeintzuk dira beste gauza horiek? Hurrengo diskoaren prestaketa lanak. Ideia da Durangoko Azokarako prest izatea seigarren lana, eta bertan igarriko da lehen aipatutako bilakaera. Batetik, ekoizle batekin egingo dugunez, profesionalagoa izango da; eta estilo aldaketa ere nabaritu da: orain arte, ska-rock alorrean ibili gara, eta beste estilo batzuk lantzerantz ausartuko gara.

Ohitu zara agertokitik begiratu eta behean jendetza ikustera? Azkenaldian, akaso, bai, baina ez da beti horrela izan: aurretik tokatzen zitzaigun galdutako herri txikietan jotzea, jende gutxiren aurrean. Egoera ezberdina da orain, eta oso eskertuta gaude. Taldearen *front-man* lanak egiten ditudanez, kontzertu handietan urduri samar jartzen naiz; batez ere, neguko etenaren ostekoetan.

AmETSetan azken diskoan, zuzeneko kontzertu bat jaso zenuten, eta sekulako arrakasta izan zuen izen bereko abestia sartu zenuten. Idazten

dabilenean, badaki batek horrela izango dela? Ez.

Aurreko hiru diskoen eta kontzertuen ostean, nire burua apur bat nekatuta zegoen: proiektu berri bat atera gura genuen, baina ez gara makinak, eta sortzeko denbora ere behar genuen. Hala, gure taldea eta soinua hobeto ezagutzeko zuzeneko kontzertua sartu genuen diskoan, baita dokumental bat ere, taldearen barne egoera erakusteko. Hori aurkezteko eta, nolabait ere, gure historia azaltzeko sortu nuen abestia. Zuzeneko izanda irratietan askorik ez entzun arren, Interneten eta kontzertuen bidez asko zabaldu zen.

Elkarrizketa batean esan zuen *Let it be* duzula abesti gustukoena. Deigarria, egiten duzuen musika eginda...

Zaila da abesti batekin geratzea, baina egia da abesti horrek marka utzi duela gizaratean; melodia eta letra aldetik polita da, eta pianoan eta gitarran jotzeko gustukoaren artean nuen. Gaur egun, ez dut bereziki jarraitzen dudana talderik, orokorrean entzuten dena entzuten dut, eta Internetez ere aurkitzen ditut taldeak.

Eguneratuta egotea gustatzen zait eta teknologiak, gainera, sintetizagailuekin-eta beste soinu batzuk lantzeko aukera ematen digu. Hala, hurrengo diskoan elektronikara apur bat sartzea erabaki dugu.

Zertan igartzen da zuen taldea Arabako Errioxan jaioa dela?

Hasteko, izenean bertan, *sarmiento*-a oso bertako zerbait delako. Bestetik, hasieran ez genuen hain argi esaten nondik gentozen, baina, egun, edozein lekutan diogu taldekideon jatorria.

Iekora herria mapan jarri duzue, behintzat! Bere garaian, entsegurako lokala bilatzeko Udalarekin arazoak genituenen, taldeko batek, txantxetan, esan zien: "Egunen batean, Iekoraren izena Euskal Herrian zehar zabalduko dugu!". Begira orain...

Zu zara taldeko euskal hiztun bakarra. Besteak zelan dabilta euskararekin? Orain urte batzuk, euskaraz abesten hastean, euskaltegira joaten hasi ziren. Gero, kontzertuak, lanak, familiak... direla eta, denbora faltagatik utzi egin zuten. Sare sozialetan eta emanaldiekin badute euskararekin harremana eta pixka bat ulertzen dute. Normalean, baina, niri dagokit itzultzaile lanak egitea! ■■■





Lokaztutako baloiaren bila

ARGAZKIA: LARTAUN ITURBE

TESTUA: OIHANA ELORTZA



Taldeko hainbat kiroletan taldean jokatzen dute eta aurkariarekin ahalik eta kontaktu fisiko txikiena izaten saiatzen dira. Baina beti egoten da salbuespenen bat, eta errugbia izan daiteke bat. Errugbian aurkariarekin batzen dira. Talde bat ikusten da urrunetik, besarkatuta dagoen talde handi bat. Kontaktu fisiko zuzena dute jokalariek; bortitza, batzuetan. Baina hemen ere baloia hartu eta puntua egiteak du balioa. Baloia da objektua eta horixe da topatu beharrekoa. Aretxabaletako Lartaun Iturbe argazkilariak ateratako argazkian, nabarmen ikusten da hori; ez du kolorerik, baina zuri-beltzean ere indar nahikoa du hori adierazteko. Gamarra errugbi zelaian ateratakoa da, Gaztediko eta Arrasateko taldeen artekoan; denboraldiko azkena. ■■■

Tolestu bako mapa

FILIPINAK



NEREA MAKAZAGA

ARGAZKIAK: N.M.

Bi urte dela hasi zen gure bizitza nomada. Hiru udaberri, bi udazken, negu bakarra, hainbat uda, eurite sasoi bat bete-betea, eta tantarik gabeko bizpahiru urtaro. Eta badirudi abenturaren amaierara iristen ari garela. Bi urte izan dira zortzi asteko egonaldietan, lurralde batetik bestera salto egin dugula, tartean asteburuko bakarreko jauzi txikiak eginez, gertuan genituen lurraldeak zapaltzeke utzi ezinik.

Argentinan hasi eta orain gauden Filipinetaraino, batzuetan ekialderantz aurrera, besteetan mendebalderantz buelta; iparra eskuratu guran Islandia, Hego Afrika geratzen da beste puntan. Erlojuaren orratzei aurrera eta atzera egin behar izan diegu sarri, gaztaroari geratzen zaizkionak herdoildu ez daitezen edo. Ikasi dugu Hong Kongeko etxe orratzetatik ez direla izarrak Egiptoko piramideetatik baino gertuago geratzen, eta Instagramek ezin dituela gurekin eramango ditugun bizipen ikusgarrienak islatu.

Gu bion ondasun guztiak hiru maleta handi eta bi txikitan sartzea posible egitetik, maletetan espazioa soberan izatera pasa gara, bizirauteko ezer gutxi behar dela konturatu garen arte. Makina bat



Nerea, eta atzean Donostiako koadroa.

anekdota eta istorio bitxi, une erraz zein zail ez jositako, eta ezpainetan itsasoari dagokion gazia azken jatorduaren gozoarekin soilik desagertzen da. Nekea eta logura beti ez datoz egunaren amaierarekin batera.

Brasilgo esperientzia

Harrigarria badirudi ere, gutxitan egin dugu euskaldunekin edota gure herriarekin zerikusia duten gauzekin topo, Hego Amerikan izan ezik. Hala ere, Euskal

BI URTE DELA HASI ZEN GURE BIZITZA NOMADA, ARGENTINAN; ETA BADIRUDI AMAITZEAR DELA ABENTURA

Herriarekin lotura duen istorio batekin natorkizue oraingoan, memoria harribitxiz tatuatu geratu zaidana.

2017ko iraila eta urria bitartean, Brasilgo Amazonas barranean dagoen Manaos hirian izan ginen sei astez. Ez dakienarentzat, Manaos hiriak izan zuen bere urrezko aroa, tropikoetako Paris bezala ezagutzera iritsi arte. Urte emankorrenak kautxuaren edo gomaren ekoizpenarekin bat iritsi ziren; XIX. mendean azken hamarkadan, batez ere. Ordukoak dira, besteak beste, Teatro Amazonas ikusgarria, edota egun hala moduz zutik dirauten kolono aberatsen etxebizitza dotore eta koloretsuak.

Isolatu samar geratzen den arren, Brasil ezagutu nahi izaten dutenen artean badira, oraindik, Manaoseraino bidaiatzen dutenak. Izan ere, egon badaude beste inon egin ezin diren hainbat ekintza erakargarri. Aukeren artean, Solimoes ibaiak eta Ibai Beltzak *Encontro das águas*-en nola bat egiten duten –edo bat egiterik ez duten– ikuste, pirainak arrantzatzea, izurde arrosari jaten ematea edota Anavilhanas moduko Lodge batean oihanaren sakontasunean murgiltzea izan litezke interesgarrienetakoak.

Aipatutako ekintzak eta beste hainbat egiteko aukera izan genuen guk ere, baina oraindik



Izurde arrosari jaten ematen, Brasilgo Manaus hiri inguruan.

asteburu bat edo beste geratzen zitzaigun zer egin jakin gabe.

Donostiako koadroa

Hori horrela, inguruan geratzen den herrixka bakarrenetarikoa ezagutzea eta bertako *cachoeira* edo ur-jauzietan bainu hartzea otu zitzaigun. Bi aldiz pentsatu gabe, auto bat alokatu eta Venezuelara zuzentzen den bidea –akaso, inora zuzentzen den bide bakarra– hartu eta Manaostik 130 kilometrora dagoen Presidente Figueiredo herrian azaldu ginen. Espero bezala, ez ginen turista edo atzerritar bakarrarekin gurutatu bertako kaleetan, eta bagenekien aurrez

asteburuak ez zuela luxuan oinarritutakoa izateko aukera gehiegirik. Non jan asmatu ezinik, ume txikientzat soilik pentsatutako sasi *Aquapark*-ak eskaintzen zuen buffetean amaitu genuen jaten. Eta hara non ezuste pozgarria, Donostiako portua koadro baten bestaldetik guri begira genuela konturatzean.

BRASILGO MANAOS HIRIA TROPIKOETAKO PARIS BEZALA IZAN ZEN EZAGUNA BERE URREZKO AROAN

Bazkaria ordaintzeko unean, irribarrea ahoan eta emozio bizia ahotsean, barrara gerturatu eta jabeari esatera joan nintzen: "Koadro hori...?", "Bai, hori...– azpimarratu zidan berak sekulako harrotasunarekin – hori... Venezia da! Nik neuk ateratako argazkia!".

Eta nola esan horren ezagunak zitzaizkidan portuko etxeak edota barkuetan agerian ziren S.S. markak ezin zirela Veneziaakoak izan?

Nola azaldu Donostia ez dagoela Italian, zerbitzari guztiak adi-adi genituenean, beraien ugazaba Venezian inoiz egon ez izanaren susmoa baieztatu guran? ■■■



Tabakismoaren aurkako pauso sendoak

Gaur, maiatzak 31, Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna ospatzen da. Euskal Herrian, azken hamarkadan, erretzaile kopuruak nabarmen behera egin duen arren, gazteen artean koxka bat gora egin du tabakismoak. Adikzioari aurre egiteko terapia egiten urteak daramatzate Debagoienean hainbat profesionalak.

Testua: **Josu Bilbao**. Argazkiak: **Goiena eta Osakidetza**.



Datu kezkarriak kaleratu ditu udaberri honetan Osasunaren Mundu Erakundeak (OME). Izan ere, OMEko mediku espezialista talde batek egindako ikerketa baten arabera, 2019an, 28.700 biriketako minbizi kasu antzemango dira. Hain zuzen ere, tabakismoa gaixotasun kardiobaskular kronikoen eta minbizi mota batzuen eragile nagusi moduan hartu du erakundeak, ikerketaren arabera. Minbizi mota horien artean, biriketako da kalte gehien eragiten dituena –Estatuan 21.000 heriotza urtean, Espainiako Biriketako Minbiziaren Erakundearen datuen arabera–; kasuen %80 tabakismoarekin lotzen ditu OMEk.

Eusko Jaurlaritzak 2018 bukaeran kaleratu zuen adikzioen txostena, eta, bertan bildutako datuen arabera, erretzaile kopurua zortzi puntu jaitsi da azken hamar urteetan. Hala ere, gazteen datuak dira, adituen ustez, kezkarrienak: "2008an, hiru herrialdeetako 15 urtetik gorako biztanleen %30,5ek erretzen zuten. 2017-2018an, %22,1 ziren erretzaileak. Azken 25 urteetako prebalentzia baxuena da. Gainera, erretzaile ez direnak jada %75,3 izatera heldu dira. Generoaren arabera, gizonak (%25,6) emakumeek (%18,6) baino gehiago erretzen dute; eta, adinaren arabera, 45-74 urte bitarteko pertsonak (%28,2) 15-44 urte bitartekoek (%20,5) baino gehiago". Datu horiez gain, lehen aldiz zigarro elektronikoaren kontsumoa neurtu du Osakidetzak, eta erretzaileen %6k bakarrik kontsumitzen dutela nabarmendu dute txostenean.



Gero eta herritar gutxiagok erretzen dute, eta zigarro gutxiago erretzen dituzte. Izan ere, hazi egin da egunero hamar zigarro edo gutxiago erretzen dituztenen kopurua. 2008an, erretzaileen erdiak ziren; iazko inkestan, %62 izan ziren kopuru hori aipatu zutenak. %5,2k hogeitigarrotik gora erretzen dituzte. Oraindik ere, arrakastarik handiena tabako paketeek dute: hamarretik zazpi pasatxok erosten dituzte. %15 inguru bakarrik dira biltzeko tabakoa nahiago dutenak.

Gizonek emakumeek baino gehiago erretzen dute, oraindik ere: gizonen %25,6k erretzen dute egunero. Emakumeetan, %18,6 da portzentajea. Sekula erre ez dutenen kopuruak ere gora egin du: 2012an %45 ziren eta iaz, %49.

2012tik gaur egunera, "18.800 herritar inguruk utzi diote erretzeari" Osakidetzaen programei esker. Iaz, ia 3.000 ziren parte hartu zutenak: erdiak baino gehiago, andreak.

Neurri gehiago

Ikerketa egin duen Osasunaren Mundu Erakundeko espezialista taldeak tabakismoaren aurkako neurri berriak hartzeko eskatu die gobernuei. Besteak beste, murrizketa gehiago ezartzea eskatu dute, erretzaileen gune edo espazioak gutxiagotzeko. Gainera, erretzeari uzteko tratamenduak edo terapiak diruz laguntzea ere eskatu dute. Era berean, pazientei tabakoa uzten laguntzeko, medikuei edo osasun zentroeirekurtsio gehiago ematea "ezinbestekoa" dela azpimarratu dute.

Era berean, erretzaile gazteengan jarri nahi izan dute fokua. Nerabeek eta gazteek, oraindik, tabakismo tasa altua izaten jarraitzen dute. "Bereziki, emakume gazteengan. %33,2 dira erretzaileak, eta mutilen %29,6".

Aditu taldearen arabera, BGBK edo Biriketako Gaixotasun Butxatzaile Kronikoaren kasuen %70 edo %80 ez lirateke existituko pertsona horiek erreko ez balute.

Tabakoa uzteko programak

Debagoienean erretzea lagatzeko ikastaroak eta terapiak antolatzen ditu Osakidetza, planaren barruan. Datuen arabera, terapia egiten dutenek aukera gehiago dute tabakoa uzteko -%30 inguru-.

Gaiarekin buru-belarri daramatza urteak Jose Ramon Bardeci erizain bergararrak. "Denetik izan dugu, baina, normalean, 40-50 artekoak izaten dira terapiara gerturatzen direnak. 80 urtekoak ere izan ditugu, eta baita 25 urteko gazteak ere. Gazteagoak gerturatzea oso zaila da. Osasunaren aldetik oraindik ez dutelako kontzientzia hori, eta erretzen urte gutxi daramatelako", dio erizainak.

**EUSKAL AUTONOMIA
ERKIDEGOAN, 8 PUNTU
BEHERA EGIN DU
ERRETZAILE KOPURUAK
AZKEN HAMARKADAN**

"Lagatzearen onurak ezagutzea da gakoa"

JOSE RAMON BARDECI ERIZAINA

Bergaran urteak daramatza Jose Ramon Bardeci erizainak erretzeari uzteko talde terapia gidatzen.

Noiz hazi zineten talde-terapiak egiten Bergaran?

Taldeka, duela bost urte hasi ginen. Baina pazienteeekin, erretzen lagatzeko laguntza eskaintzen hamar urte baino gehiago daramatzat kontsultan. Gaia sakon ezagutzen nuen, eta duela bost urte hasi ginen Bergarako ikastaroekin. Arrasaten, adibidez, zazpi urte daramate lanketa egiten, baina metodologia bera dugu.

Zer egiten duzue ikastaroetan?

Urtean hiru ikastaro egiten ditugu, eta bakoitzak bost sai izaten ditu. Lehenengo hiru saioetan tabakoari buruz hitz egiten dugu, tabakoaren eta osasunaren arteko lotura, eta gorputzean ze kalte eragiten dituen. Baina, guretako, garrantzitsuena onurak azpimarratzea da. Zer onura ekartzen dituen tabakoa uzteak. Kalteak, orokorrean, ezagutzen dituzte denek, baina ez dute pentsatzen hainbeste onuretan. Horrez gain, motibazioa ere asko lantzen dugu. Horrek bultzatzen du jendea aldaketa egitera. Norberaren tripa mugitzen direnean, aldatzen hasten gara. Hau da, aldaketa emateko pausoa garrantzitsua den zerbaitek eragiten digu,



aldaketa bat egin behar badugu gure sentimenduak eta barruko gauzak mugitu behar dira. Gainera, mendekotasunen gainean ere hitz egiten dugu. Mendekotasun fisikoa badago, aste batzuk izaten dira, baina garrantzitsuagoa da psikologikoa, denboran askoz gehiago luzatzen delako.

Onurak azpimarratzen dituzu. Erretzailea nola konturatzeko da onura horietaz?

Erretzailearen balantzan gauza onak txarrak baino gehiago direnean, orduan konturatzeko da aldaketa egiteko laguntza

"MENDEKOTASUN FISIKOA BADAGO, BAINA GARRANTZITSUAGOA DA PSIKOLOGIKOA"

eta indarra duela. Ohitura bat, azkenean, eta gauza askorekin lotzen da. Baina nikotinagatik erretzen dute. Tabakoak ez balu nikotinarik izango, jendeak ez luke erreko.

Dastamena eta usaimena hobetzen dira, usain hobea izaten dute, biriketako ahalmena asko handitzen da, zirkulazioa hobetzen da... Eta, niretako, oso garrantzitsua da askatasuna. Konturatu behar dute zerbaitek nahi dutelako egiten dutela, ez tabakoak agintzen dielako. Erretzen dutenean, nikotinak agintzen duelako erretzen dugu. Eta dirua ere kontuan hartu behar da. 5 euro inguru balio du kutxa batek. Baina nik azpimarratzen diet terapietan askatasuna lortzea dela gakoa.

Hala ere, tabakismoaren arriskuak ere azpimarratuko dituzue, ezta?

Tabakoak jende pila bat hiltzen du, estatistiken arabera, eta, noski, hori ere landu egin behar da ikastaroetan. Berezi, hiru arlo jorrotzen ditugu: biriketako gaixotasunak, alde batetik. Eta hor, BGBK eta bronkitis kronikoaren arriskuak aipatzen ditugu, batez ere; bigarren, sistema kardiobaskularreko gaitzak azaltzen ditugu. Horien artean, bihotzekoek gain, gizekoetan inpotentzia ere azpimarratzen dugu. Gaur egun, gizonak azkar sentibilizatzen dira gai honekin, gainera; eta, azkenik, minbizia izatearen arriskua ere aipatzen dugu. Minbizi mota batzuk oso lotuta daude tabakoarekin –biriketakoa, eztarrakoa eta ahokoa–, eta hori jakin beharrekoa da.

EUSKAL HERRIAN EMAKUME ERRETZAILE GAZTEEN KOPURUAK GORA EGIN DU AZKEN URTEETAN

"Tekniken artean, momentu txarrak saihesten ere ikasten dugu. Momentu txarrei *craving* deitzen zaie. Badago momentu bat, desio bat, pertsonak duena. Normalean, hiru minutuko une bat izaten da, eta azkar pasatzen da zigarro bat erretzeko desio hori. Baina handik 1-2 ordura antzeko beste momentu bat izaten du erretzaileak. *Craving*-aren antzekoa da, baina pasatu egin behar da. Une horiek zigarro *onenekin* lotuta dago. Bazkalosteko zigarroa, gosariaren ostekoa, gauean lasai gaudenean, pintxo-potea... Une horiek landu eta zaindu behar dira. Horiek prestatu behar ditugu. Une horietatik ihes egiteko sistema bat prestatu behar dugu, edo gauzak beste modu batera egin. Adibidez, gauean ohera goiz joatea, bazkalostean kalera paseo bat ematera irtetea edota gosaldutxara joatea, eta ez alderantziz", azaldu du Bardecik.

Azkenaldian, bestalde, sendagaiak buruz ere sarri berba egin da hedabideetan. Sendagaiak erabilia, erretzeari uzteko aukerak %30 igotzen dira, OMEk kaleratu duen ikerketaren arabera. Tabakoa uzteko ikastaroetan ere sendagaien aukera aipatzen dela nabarmendu du bergararrak: "Sendagaiak ere kontuan hartu behar dira. Bi mota daude: bat, nikotina gorputzera sartzeko beste modu bat da. Hori partxeen, espraien edo txikleen bidez egin daiteke, adibidez. Nikotina dosi baxuagoetan sartzen da horrela gorputzean. Eta beste sendagai mota egoera txarrak hobeto eramaten laguntzeko erabiltzen da. Chantix da gehien hartzen dena, baina medikuaren erretzarekin bakarrik erosi daiteke, eta, gainera, nahiko garestia da. Tabakoa laga baino astebete lehenago hartzen da hori". ■■■

Kerik gabeko 365 egun, helburua

1988an ospatu zuten lehen aldiz Tabakorik Gabeko Nazioarteko Eguna. Urte hartan, *Tobacco or health: choose health* izan zen leloa: *Tabakoa edo osasuna: aukeratu osasuna*. Gaur egun, mundu osoko txoko ezberdinetara hedatu da eguna, eta Osakidetzak bere gain hartu du kanpaina.

Kerik gabeko gazteak

Gazteendako, bereziki, kaleratu du programa Eusko Jaurlaritzak. Lehen Kerik Gabeko Gelak programa berri egin zuten iaz, hain zuzen ere. "Lehen Hezkuntzako 6. mailako eta DBHko 1. eta 2. mailetak



Osakidetzaren Tabakorik Gabeko Munduko Egunaren logoa.

ikasleendako programa da. Irakasleen laguntzarekin, getetan garatu beharreko programa proposatzen da. Hala ere, ez du sartzen programa garatu bitartean ez erretzeko konpromisoa

bezalako alderdirik, ezta derrigorrezko saio-kopurua edukitzea ere, ahalik eta malguena izateko. Erretzea prebenitzeko, funtsezkoa da familiaren inplikazioa", dio Jose Ramon Bardecik.

lanerako gertu!

Goi Mailako HEZIKETA ZIKLOAK

2019-2020

MGEP

MONDRAGON GOI ESKOLA POLITEKNIKOA
JOSE MARIA ARIZMENDIARRIETA S.COOP

Izen-ematea

Eskaintza akademikoa

Ekainaren 3tik 14ra

- Automatizazioa eta Robotika Industrialia
- Sareko Informatika Sistemen Administrazioa
- Fabrikazio Mekanikoko Diseinua
- Fabrikazio Mekanikoko Produkzioaren Programazioa
- Mekatronika Industrialia

www.mondragon.edu/gmhz
gmhz.mgep@mondragon.edu
943 71 21 91





ROSA MONDRAGON

'Cool' izatea 'guay' dago!

Cool da". Bai, azkenaldian, nik bezala, seguru sarritan entzun duzuela esamolde hau.

Baina, zer da? Zertarako erabiltzen dugu, bada, *cool* hitza?

Ingeleseko hitza da, baina itzultzaile serioetan ez da agertzen eta toki batzuetan *guay* hitzaren sinonimo bezala kontsideratzen da.

Kuriosoa da! Hitzak sare sozialetan duen esanahia begiratuta, gaur egun hobeto ikusita dago *cool* izatea azkarra edo guapoa baino.

Cool den pertsona ezarrita dauden arauen kontra dago, baina egoerak menperatzen ditu, jarrera zehatza erakusten du; nolabait esateko, bihurria da, iraultzailea, eta sistemaren kontra agertzen da, baina, era

berean, arrakastatsua ere bada. Finean, bizitzarekiko jarrera zehatza.

Baina, gainera, *cool* den pertsona autentikoa ere bada, benetakoa, humanoa.

Badirudi orain post-teknologia garaia bizi dugula; punta-puntako teknologia garatzen den bitartean, beste joera honek ere indarra hartu du.

Dagoeneko baztertuta ditugun hainbat kontzeptu *cool* kontsideratzen dira, hala nola bi mugikor izatea,

BI MUGIKOR IZATEA, KOMERTZIO TXIKI ETA HURBILAREN ARRAKASTA, BIZIKLETA BERRESKURATZEA...

bigarrena Internet gabe, mundutik deskonektatzeko momentuetan erabiltzeko; edo kotxea utzi eta bizikleta berreskuratzea; komertzio txiki eta hurbilaren arrakasta... eta *cool*-tura kontzeptua ere gero hedatuago dago, eta, kulturaz haratago, lotuta dago ekintzailetasunarekin, parte hartzearekin, elkarri eragiteko joerarekin.

Baina kontuz! *Cool* izateaz gehiegi arduratzen dena ez da benetan *cool*!

Aktuatzen ari denari berehala nabari zaio, eta emaitza lotsagarria izan daiteke; izan ere, benetan horrelakoa den pertsonak inoiz ez zuen izateko asmoa, berezko du eta naturaltasunez jokatzeko du horrela. ■■■

EZTABAIDA

Kirol probetako garaipen opariak

Asturiasko squash txapelketako emakumezko irabazleek bibradore bat eta depilatze argizaria jaso dituzte garaipenagatik. Gizonezkoek ez dute edertasun estutxerik jaso.



ELI EGAÑA

ARRASATEKO M8
PLATAFORMAREN IZENEAN

"Oso lotsagarria da, genero bereizketagatik eta sariaren eduki sexistagatik. Baina, kirolean gertatzen diren desberdintasun egoerak are larriagoak dira: soldatak, baliabideak, generoaren trataera, lorpenen aitortpena... Bide luzea daukagu aurretik".



JONE ARRIOLABENGOA
BERDINTASUN TEKNIKARIA

"Emakumeon parte-hartzea aldarrikatu beharra dugu, maila guztietan: kirolean, zuzendaritza taldeetan, txapelketen antolaketan... Ohiko estereotipo eta balioak iraunarazten dituzten jokabideak kirol panoramatik ezabatu eta feminismoarantz urratsak ginez".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



IKER AGIRRE

Gure 'erRIPmora'!

Presaka, korrika, parekoa nola dagoen axola gabe, noraezean, saltoka, emozioak kudeatu ezinik... horrela bizi gara, gauza asko denbora gutxian egitera ohitu garen mundu honetan. Efizientzia zainetan daramagu, beste batzuek, garai batean, rock-and-rolla zeramaten bezalaxe. Ez gara ohartzen bizi dugun erritmo frenetiko horrek zer-nolako albo-kaltea duen guran. Baliteke momentuko asebetetzea osoa izatea, baina epe luzera, nekea, norberaren izena eta izana bidean galtzea... dakar horrek guztiak.

Aurretik banekien arren, Nepalen, bestelako bizimodua ezagutu eta profitatu dut. Han ikasi dut errutinako errobera handi eta zapaltzaile hori nire itzal eta izana irenstear dagoela ikusten dudanean, bidaian jantzi dudana balazta zapaltzen, gainera datorkigun antsietate-gurpil astuna geldiarazteko. Baita zein garrantzitsua den denbora gelditu eta bai gure burua bai ingurukoak nola dauden behatzea ere.

Ematea gauza ederra dela ezin dut ukatu, baina horrek ere neurria behar du. Une oro ematen ari bagara, gure izena eta izana oharkabean baztertzea ekar lezake horrek. Horregatik, geldiuena aldarrikatu nahi dut, gure baitan sartu eta arnasa hartu ahal izateko.

Gelditu, pentsatu, ekin! ■■■



IÑAKI UGARTEBURU
KIROL TEKNIKARIA

"Asturiasen hartutako erabakia arriskutsu bezain desegokia iruditzen zait. Entzun dudanez, barkamena eskatu dute, baina zaila egiten zait onartzea era horretako erabakia ondorioak baloratu gabe hartu denik, behintzat, hasieratik helburua zer esana ematea ez bazen".



IÑAKI URIBETXERRIA
ARRASATEKO KIROL
ELKARTEKO PRESIDENTEA

"Debagoienean squash talde federatua daukan talde bakarra gara eta hiru neskatila entrenatzen ditut. Harrituta irakurri dugu albistea, ezin sinetsita. Ez dakit sari horiek ematea nork erabaki duen. Emakumezko jokalarien lana nabarmendu beharko genuke".

Perretxikoak ikusi



PATXI SAEZ BELOKI SOZIOLINGUISTA ETA EUSKALTZAINDIKO SUSTAPEN BATZORDEKO KIDEA

Euskaraldiak, batez ere, euskara eta euskaldunak ikusgarriago bihurtu ditu. Hamaika egunetan, perretxikoak balira bezalaxe, euskaldunak azaldu egin dira orbel azpitik. Lehenengo Euskaraldia perretxiko kolpe handia izan da Euskal Herriko gizartearen pagadian: 225.000 buru azaldu dira euskal gizartearen komunikazioaren plazara, euskararen espazio fisiko eta sinbolikoaren jabe egitera. Perretxiko horietatik sekula probatu gabekoei, perretxiko haluzinogenoak iruditu zaizkie; izan ere, beraien eguneroko errealitate linguistikoan orain arte inoiz ezagutu gabeko komunikazio egoerak gertatu zaizkie.

Hizkuntza gutxiagotuen ezaguera dagoenetik, munduaren luze-zabalean, inon ere, inoiz ere, hizkuntza gutxiagotu baten aldeko gizarte ekintzailtza sustatzeko ekimen batek ez du lortu, inondik ere, gizarte bereko herritarren artean –herritar guztien artean– Euskaraldiak izan duen adostasun zabala. Euskaraldiaren lorpen handienetako bat euskaldun ez diren herritarrek ekimenarekin erakutsi duten errespetua eta onarpena izan da.

Euskaraldiak euskara eta euskaldunak erdigunean jarri

ditu, herritarren arteko komunikazioaren ardatzean. Eta euskara eta euskaldunak erdigune horretan jartzetik, komunikazioa hezurmamitzeko egoera soziolinguistiko berriak sortu ditu, euskararen ulermena komunikaziorako ardatz bihurtu duten egoera berriak, orain arte euskal gizartearen sekula ezagutu gabekoak. Euskaraldiak, ulermenean ardaztutako jardunbidetik, euskara komunikazio hizkuntza bihurtzeko behar naturala (Saez, 2017) sorrarazi du herritar askoren unibertso linguistikoan, baita euskararen orbitatik urrun bizi diren herritarren artean ere.

Baina, arestian esan dudan bezala, guztiaren gainetik Euskaraldiak ikusgarri bihurtu ditu euskara eta euskaldunak. Ikusgarritasun hori, ordea, oraindik ez da telebista publikora iritsi. Gaur, hemen eta orain, horretaz hitz egin nahi dut.

Inork ez du ukatuko EITB euskara sustatzeko sortu zenik. Halaxe jaso zuen EITBren 1982ko sorrera legeak: "Euskararen sustapena eta zabalkundea bereziki kontuan izanik".

Euskal Irrati Telebistak dituen gaztelera hutsezko kateek gizartearen errealitate

elebiduna ezkututzen dute, euskaldunak eta euskara ezkututzen dituzte. Gaztelerradun hiztunak baizik ez dituen gizarte elebakarra erakusten dute, gaztelania hegemonikoa den Madrilgoaren pareko gizarte bat, euskaldunak eta euskararik gabeko gizarte irreal bat, Euskal Herrian existitzen ez den gizarte bat. Gainera, bi hizkuntza komunitateak elkarrengandik berezita eta isolatuta biziko balira bezala, euskaldunek eta erdaldunek elkarren arteko harreman soziolinguistikorik izango ez balute bezala, etxe eta jendarte berean biziko ez balira bezala, eta elkarren hizkuntzen arteko zubirik eta ulerbiderik gabeko komunitateak balira bezalaxe irudikatzen dituzte. Euskaraldiak plazaratutako eta euskal gizartearen begi bistan jarritako guztia ezkututzen du erdarazko gure irrati eta telebista publikoak.

Hedabideek lan bat baldin badaukate, lan hori legitimazio lana da. Hedabideak errealitatea eraikitze tresna bihurtuta daude egungo gizarte guztietan. Eta errealitatea eraiki eta legitimatzeko tresna boteretsuak dira eragina duten gizarteetan. Euskararen Herriko hedabide publiko nagusiak, EITBk, erdara hutsezko irrati eta telebistaren bidez, gaur-

gaurkoz, ez du euskararen aurrerabiderako errealitate linguistikoa eraikitzen, ez du euskara gizartearen ardatzean jartzen eta, batez ere, ez du legitimatzen euskara komunikazio orokorrerako hizkuntza izatea.

Azken 30 urteotan etengabea izan da Euskal Herri euskaldunago baten eraikuntza. Errealitate hori gaur egun euskararekin eta euskaldunekin eraikita dago: EAEn 20 urte arteko gazteen % 97k euskara hitz egiten edota ulertzen du. Hamar urte barru, 30-35 urte arteko ia herritar guztiek hitz egingo edota ulertuko dute euskara. Errealitate hori ezkutatu egiten du gure irrati-telebistak. Euskaldun peto-petoak diren gazteei erdaraz eginarazten zaie *El Conquistador del Fin del Mundo* bezalako saioetan, orain azkena 19 urteko Getariako Xabier Etxaniz gazteari gertatu zaion lez. Jokin Altuna, Iker Irribarria, Asier Illaramendi eta Mikel Martinez bezalako punta-puntako pilotari eta futbolari gazteak ere erdaraz hitz egitera behartzen dituzte erdarazko guztion telebistan eta irratian azaltzeko. Gure gazteek euskaraz egiten dute; eta errealitate hori, legitimatu beharrean, ezkutatu egiten du guztiona den Euskal Irrati Telebistak.

Euskararen sustapenean eta aurrerabidean mugarri berriak jarri nahi baditugu, Euskararen Herria egituratzen duten erakundeak –lan erakundeetatik hasi eta azken herri-erakunderaino– eta denen artean, bereziki gure irrati-telebista, Euskaraldiaren dinamikara ekarri behar ditugu. Sistema goitik behera eta behetik gora aldatu nahi badugu, dinamika berean murgildu behar dugu sustraietatik azken adarreraino.

Dinamika horretara etorrira, *ahobizi* eta *belarriprest* rolek nagusitu egin behar dute erdarazko irrati eta telebistaren tertulietan, berri emankizunetan, elkarrizketetan, *reality show* saioetan, erreportajeetan eta, oro har, kazetaritza eredu eta genero guztietan. Euskararen Herriko irrati eta telebista nagusiak euskararen aurrerabidean gizarte gertatzen diren praktika linguistikoak erakutsi eta legitimatu egin behar ditu. EITBk, euskararen sustapenerako gizarte ekintzailatzatik, Euskaraldiak erakutsitako bideari jarraiki, heldu egin behar dio perretxikoak ikusgarri egiteari. ■■■

HEDABIDE PUBLIKO NAGUSIAK, EITB-K, EZ DU EUSKARA GIZARTEAREN ARDATZEAN JARTZEN

"Espedizio guztietan mertzenario gisa aritu izan zen Elkano"

AXIER LOPEZ KAZETARIA

Sustarrak Errotuz elkarteak gonbidatuta, Udaberriko Hitzaldi Zikloaren baitan, 'Juan Sebastian Elkanoren mundu bira' izeneko hitzaldia egin du Axier Lopezek Kulturaten. Duela urtebete, Elkanoren inguruko erreportaje bat landu zuen 'Argia' aldizkarian, eta hau izan da gai horri buruz egin duen lehen hitzaldia. Testua eta argazkiak: **Eneko Azurmendi**.

Hitzaldi hau "intrusismo ariketa" bat dela dio *Argia* aldizkariako kazetariak. "Izan ere, ni kazetaria naiz, eta ez historialaria". Elkanoren bizitzari eta mundu birari buruz, ikuspegi ofizialetatik aparte, besterik ez dagoela adierazi du: "Eta ni ikuspuntu hori ematen saiatu naiz gaia lantzerakoan".

Zer dela eta erabaki zenuen Elkanoren gaiari erreportaje bat eskaintzea?

Elkano Getarian da Cristiano Ronaldo Portugalen bezala. Barakaldon, 25 urtez bizi izan naiz Juan Sebastian Elkano kalean, baina Elkanori ez diot garrantzi handirik eman izan, bigarren mailako pertsona bat izan da niretzat. Hala ere, beti harritu izan nau konkista garaiko pertsonaia bat izanda oso garbia zela eta ezer txarrik ez zuela egin entzuteak. Bestalde, mundu bira haren V. mendeurrena beteko da laster, 2022an, eta horren harira ere dagoeneko mugimenduak nabaritzen hasi nintzen. Euskal marka bilakatzera bideratutako ekintza mordoa egingo dituzte hemen, eta Espainiatik ere ia 200 ekitaldi egitera doaz, diru publikoarekin, noski. Dena zoragarria da haren inguruan. Hala ere, Interneten ez dago

ezer, abentura epikoetatik aparte, Elkanoren bizitza testuinguru osoan jartzen duena. Beraz, gaia lantzea erabaki nuen. Bestalde, Zumaian bizi naizenez, Getaria oso gertu daukat. Getariarrak ezagutzen hasi nintzenez, eta ikusi nuenean lau urtean behin Elkanori egiten dioten herri omenaldia nolakoa izaten den, ezin nuen sinetsi. Maila politikoan ere, alderdi guztiek bat egiten dute horrekin, eta ikertzen hasi nintzen, ea Elkanoren bizitzak beste heldulekurik ba ote zuen edo ez jakiteko.

Eta badu, ezta? Zein izan zen Elkano?

Noski. Elkano bere garaiko itsas-gizon bat izan zen, Getariako familia dirudun bateko kidea. Itsasontzi nahiko handi bat zeukan, eta bere espedizio guztietan mertzenario gisa aritu izan zen. Hau da, garai hartako Gaztelako inperioak ordainduta, zenbait espedizio militarretan aritu izan zen. Orango konkistan, adibidez, parte hartu zuen, garai hartako inkisizioaren buruaren aginduetara, eta munduari buelta ematen bukatu zuen espedizio hartan ere bazegoen.

Ez ziren munduari bira egitera joan?

Hasiera batean, helburua ez zen munduari buelta ematea, baizik eta Filipinetako errearen bila



Axier Lopez, Arrasaten, hitzaldia egin aurretik.

joatea, Espainiako inperioarentzat. Garai hartan, Europako inperio garrantzitsuena portugaldarrena zen, haiek lortu zutelako Afrikatik haraino heltzea, eta zati hura guztia haien kontrolpean geratu zen. Urrearen eta beste hainbat mineralen bitartez lortu zuten orduko herrialde kristaurik handiena izatea. Espainia ere horren lehian zegoen, besteak beste, errekonkista bukatu berri zegoelako garai hartan. Armada handi bat zegoen tardean, eta kideetako asko beste bide batzuk bilatzen saiatu ziren, portugaldarren hegemonia apurtzeko asmotan. Mendebaldetik saiatu ziren Filipinetara iristen –arrazoi beragatik, mundu bira baino urte batzuk lehenago, Kolon Ameriketara iritsi zen–. Behin iritsita, joandako bidetik itzuli beharrean, bidea jarraitzea erabaki zuten, eta bira osoa egiten bukatu.

Zer azpimarratuko zenuke espedizio hartatik?

Armaz josita joan ziren; arma gehienak Eibarko armagintzatik ateratakoak, gainera. Bidean aurkitutako lurraldeak eta pertsonak, interesgarriak izanez gero, haienganatu egiten zituzten. Lehendabiziko europarrak edo gizon zuriak izan ziren maputxeekin harremanak izaten. Haietako bi esklabo hartu zituzten, eta bidaiari hil. Filipinetara bidean, horrelako beste hainbat ekintza egin zituzten, eta Filipinetako zenbait uharte ere Espainiako inperioaren eskuetan utzi zituzten. Testuinguru horretako beste bidaiari bat izan zen Magallanesek abiatutakoa. Gertatzen dena da munduari buelta ematen lehenak izan zirela eta oso epikoa geratzen dela hori, itsas balentria ikaragarri bat bezala. Gero, gainera, bidaiari hark beste hainbat bidaiari ekarri zituen, eta, Ameriketako konkistarekin batera, beste zenbait lur ere euren menpe hartu zituzten. Espainiako inperioaren hasierako urte gaizto haien testuinguruan kokatzen da. Aberastasun ikaragarria lortu zuten, ondoren Ameriketako espoliazio eta konkistarako baliatu zutena. Gainerakoei lapurtuta bilakatu zen Espainia inperio, eta modu berean bilakatu zen garai hartako armadak handiena. Ikusi besterik ez dago bidea nola planteatu zuten, zer egin zuten.

Badirudi espedizioaren aurretik ez zela inor, eta gero, ospea irabazi zuela.

Getarian eta hemen inguruan bazen nor, jende gutxiak zuelako 200 tonako itsasontzi bat. Ibili izan zen beste espedizio armatu batzuetan Espainiako inperioaren zerbitzura, baita "komertzio ibilbideetan" ere. Amerikako espoliazioari komertzio ibilbidea deitzen diote historia

ofizialean, baina lapurreta hutsa da hori. Nagusitasunez joan, eta handik ekarritakoarekin hemen aberastu. Espainiar inperioaren hazkundearen parte izan zen Elkano, garai hartako testuingurua baliatzen jakin izan zuena.

Zenbateraino da jakina hau?

Historia liburu guztietan Magallanesen izena gailentzen da, eta, askotan, aipatu ere ez da egiten Elkano. Hemendik kanpo oso ezezaguna da, eta Euskal Herrian bertan ere jende askok ez daki nor den, oso lausoak dira hari buruzko erreferentziak. Getarian galdetuz gero, parrila hark asmatu zuela ere erantzungo dizute batzuek. Han marka bat da Elkano.

Eta zuk nondik lortu duzu informazioa? Ze iturri erabili dituzu erreportajea osatzeko?

Gari Berasaluzeren liburu bat irakurri nuen, *Elkano. Itsasoak emandako bizitza* izenekoa, eta ezin nuen sinistu nola ez den horretaz gehiago hitz egiten. Elkanoren biografia da, eta idazleak honako iturriak erabiltzen ditu: espedizio hartako bi eguneroko, bere testamentua, eta gutxi gehiago. Ez dago iturri zuzen askorik Elkanori buruz, baina munduari bira eman zion espedizio hari buruz bai. Beraz, nik liburu horretatik, egunerokoetatik, testamentutik, Elkano Fundazioaren bueltan dabiltzan historialarietatik, Espainiako Elkano omentzeko fundazioko historialarietatik eta Getariako beste historialari batzuetatik ere bai. Zorionez, badira historialari batzuk ikuspegi internazionalistagoa landu nahi dutenak, Idoia Arrieta eta Miguel Jimenez, adibidez. Hori, alde historikoari dagokionez, baina honetan guztian interesgarriena da zertarako erabiltzen duten marka hori gaur egun.

Zertarako?

Hain zuzen ere, batzuen interes politikoen eta ekonomikoen mesederako baliagarria da. Aipatu dugun alde ilun hori ezkututzen saiatzen dira, nolabait, eta Euskal Herriko enbaxadore bezala saldu nahi dute Elkano, horren bitartez, hemengo enpresak nazioartera zabaltzeko, adibidez. Horrekin, beste maila politiko batera eramaten ari gara gaia. Urkulluren hitzak dira garai batean euskaldunok eman geniola munduari buelta eta Elkanoren izaera ekintzailea gaur egungo gure ezaugarrietako bat dela, "enpresak mundu guztian zehar dabiltzalako aberastasuna sortzen". Bestalde, turismoarekin ere guztiz lotuta dago. Azken finean, zure herria pil-pilean egoteko beste modu bat da. Baina nik ez dut heroietan sinisten. Beti dago ifrentzua, eta, kasu honetan, oso ispilu



Lopez, hitzaldiaren momentu batean.

**"MUNDUARI BIRA EMATEA EZ ZEN
HELBURUA HASIERAN, FILIPINETAKO
URREA EKARTZEA BAIZIK"**

**"ELKANO EUSKAL ENBAXADORE
BEZALA SALDU GURA DUTE BATZUEK,
BAINA EZ DU HORI ORDEZKATZEN"**

**"HOLLYWOOD MAILAKO FILM BAT
PRESTATZEN ARI DIRA BIRAREN V.
MENDEURRENA OSPATZEKO"**

zatarra da Elkano, islatzen duena ez da polita. Epopeia izugarria eraiki da mundu biraren gainean. Ez dut ukatzen itsas-gizon trebea izango zenik eta bira hura haientzat gogorra izango zenik. Historian gauza gogor asko egin dira egin diren bezala, eta batzuek nahi badute loriatu, egin dezatela. Bakoitzak bere begiekin ulertzen du historia, baina, niretzako, Elkanok beste gauza batzuk ordezkatzeko. Nire begiek ez dute ikusten Elkano herri gisa gure ikurtzat hartzea. Antzekoa egin zuten 1992an ere, 1492ko aurkikuntzaren mendeurrenean, eta nabarmena izan zen. *Amerikaren aurkikuntza eta kulturen arteko topaketa* izena jarri zioten. Ekintza ezberdinak egin zituzten mezu bat helarazteko, eta horren bitartez Espainiaren konkista zuritzeko, kulturen arteko topaketa bezala salduz.

Munduari bira eman zion espedizio haren V. mendeurrena gertu dagoela nabaria da?

Bai. Uztailaren 6an, adibidez, Espainiako armadako *Elkano* itsasontzia Getariara joango da. Elkanoren omenezko meza bat egingo dute, eta gero, omenaldi bat egingo diote. Tartean hemengo instituzioak daude: EHU, Eusko Jaurlaritza eta Elkano Fundazioa. Bestalde, animaziozko film bat eta antzezlan bat egin dituzte, historiari buruzko hainbat kongresurekin batera. Espainian, luzeegia litzateke zerrenda, 200 bat ekintza egingo dituzte eta hiru urtetan. Hollywood mailako film bat prestatzen ari dira, milioi askoko aurrekontu batekin, *Eratzunen jauna* filmean aritutako profesionalekin, eta Simon West zuzendari ezagunarekin. Horrez gain, Sevillan beste fundazio bat sortu dute, espedizioa handik abiatu zela eta han lehorreratu zela aldarrikatzeko.

Lau urtean behin, *Elkanoren lehorreratzea* antzeztan dute getariarrek. Zer eskaintzen du antzezlan horrek?

Belaunaldiz belaunaldi ohore bezala pasatzen da nork ordezkatzeko dituen iritsi ziren 18 lagunak. Hasteko, ez ziren 18 izan, 21 izan ziren, hiru esklabo ekarri zituztelako haiekin batera, eta hori inork ez du aipatzen. Bestalde, lehorreratzea Sevillan izan zen. Antzezlanean, 18 lagun horiek biktima moduan azaltzen dira, eta erregeari ohore egiten diote. Getaria herri euskalduna izanik, eta independentistak Gobernuan egonik, zaila egiten zait ulertzea nola jarraitzen duten honekin. Sarraski hura garai hartako testuingurua hori zela esanez justifikatzeko dute batzuek, eta gauzak modu hartara egiten zirela esanez, baina nik ez dut uste ekarpen handia denik. Testuingurua beti dago, baina horrek ez du guztia justifikatzen. ■■■

Erretzea bezain arriskutsua

ELIKADURA OSASUNGAITZA



EIDER MORA NUTRIZIONISTA

ARGAZKIA: CAMERON KRIBY

Milioika pertsonak gehiegizko pisua edo gizentasuna daukate kaloria gehiegi eta gantzez zein azukrez betetako elikagai oso elaboratuak eta prozesatuak kontsumitzen dituztelako. Ondorioz, gaixotasun kardiakoak, diabetesa eta hainbat minbizi mota jasateko arrisku handiagoa dute. Joera hori alderantzikatu ezean, Osasunaren Mundu Erakundeak aurreikusten du 2000. urtetik aurrera jaiotakoek baina bizi-itxaropen txikiagoa eta bizi-kalitate okerragoa izango dutela.

Erakunde horrek duela gutxi emandako datuek erakusten digute mundu osoan 1.400 milioi pertsona inguruk jasaten duela gehiegizko pisua edota gizentasuna. Baina *The Lancet* aldizkariak maiatzaren 29ko edizioan argitaratutako ikerketa batek dio kopuru hori askoz ere handiagoa dela.

Institute For Health Metrics and Evaluation (IHME) erakundeak Washingtongo Unibertsitatean (Seattle) egindako ikerketa batean, 188 herrialdetako haurren eta

helduen datuak aztertu dituzte, eta ondorioztatu dute azken hiru hamarkadetan mundu osoan gehiegizko pisua eta gizentasuna duen pertsona kopurua 857 milioi izatetik bi mila milioi izatera igaro dela.

Nazio Batuen Erakundeko elikadura erreportari berezi Olivier de Shutter-ek dio elikadura txarra tabakoa baino askoz ere arriskutsuagoa dela. Egia da hori?

Arriskuak identifikatzeko beharra

Schutter jaunak dio biztanleek orokorrean nahiko argi eta identifikatuta dituztela tabakismoak, hots, erretzeak, osasunerako dakartzan arriskuak. Aitzitik, arriskuaren –edo haren garrantziaren– pertzepzio hori ez da horren nabarmena elikadura ezegokia edo osasungaitza jarraitzeaz hitz egiten denean.

Herrialdeek tabakismoari eta haren ondorioei aurre egiteko eta murrizteko indarrak batzen dituzten bitartean, elikagai osasungaitzak arautzeko ezer gutxi egin dute.

Amaitzeko, esan dezakegu kontua ez dela zein den bietatik arriskutsuena –dieta txarra vs tabakoa–, biak baitira garrantzitsuak. Onena gure

baldintzetara egokitzen den dieta pertsonalizatua eta orekatua jarraitzea da, eta, noski, ez erretzea.

Jaten duguna gara

Gure osasun-egoera hobetzeko, hainbat aldaketa egin ditzakegun dietan:

-Otordu guztietan kontsumitu behar dira barazkiak; izan ere, gaixotasun mota guztien aurrean –minbizia barne– defentsak indartzen laguntzen duten antioxidatzaileak dituzte.

-Ahal dela, kozinatzeko eta janaria ontzeko, oliba-olio birjina erabili. Osasun kardiobaskularra hobetzen laguntzen duten funtsezko gantz azidoak ditu. E bitamina onenetako bat da. Zahartze-prozesua atzeratzen duen bizitza-luzeraren bitamina da hori.

-Presio-eltzean, labean edo mikrouhin-labean kozinatu eta ekidin janari arrautzaztatutak zein gantz eta olio askoko gisatuak. Gizentasuna prebenituko dugu horrela.

-Animalia jatorriko gantzak –gurina, esne-gaina, urdaia...– hestebeatek eta haiekin egindako aurrez prestatutako jakiak neurritz kontsumitu.



Bihotzak eta arteriek eskertu egingo dute.

-Arrain gehiago eta haragi gutxiago jan. Gutxienez, astean bitan kontsumitu behar da arrain urdina, eta haragia aukeratzera gihar-haragia lehenetsi.

-Elikagai freskoak aukeratu, eta murriztu aurrez kozinatutakoak, ketuak edo gazituak.

. Azukreen, gozokien, opil industrialen eta freskagarri azukreztatuen kontsumoa murriztu.

-Gatza neurritz erabili, eta haren ordeztu beste ongailu batzuk erabili: ozpina, limoia zein zaporea areagotzeko espezieak.

Zaindu edariak

Edaterakoan ere komeni da pare bat gomendio kontuan hartzea:

-Egunero 1-1,5 litro likido edan. Gehien gomendatzen diren likidoak ura, infusioak, gantz gabetutako saldak eta zuku naturalak dira.

-Ez edan alkoholdun edaririk.

Bizi-ohitura osasuntsuak

Bizi-ohiturek ere eragina dute gure egunerokoan. Erosketak egiterakoan, buruarekin jokatu behar dugu:

-Erosketa aldian-aldian planifikatu eta menuetara egokitu.

TABAKISMOAREKIN EZ BEZALA, EZER GUTXI EGITEN DA ELIKAGAI OSASUNGAITZAK ARAUTZEKO

-Elikagaien etiketak kontsultatu: oso baliagarria da elikagarriek dituzten substantziak ezagutzeko. Komeni da ekiditea azukre asko, gantz aseak, gantz transgenikoak edo hidrogenatuak eta palma zein palma-amandatik eratorritako olioak dituztenak. Baita ere koko-olioak dituztenak. Horiek ohikoak dira opilgintza industrialean, gosegarri gazietan eta aurrez kozinatutako zenbait produktutan.

Azkenik, egunero egin behar da jarduera fisikoa: oinez ibili, eskailerak igo... Eta, ahal dela, komeni da astean hiru ariketa saio egitea. 30-45 minutuko saioak bizikletan, igeriketan, gimnasiako talde-eskolan... Garrantzitsua da, gainera, erregularra izatea. ■■■

Lesioak prebenitu guran

ARIKETA TERAPEUTIKOAK MENDI LASTERKETETARAKO

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: IMANOL SORIANO ETA WP.COM

Mendi lasterketak moda-modan daude gaur egun, eta gurean ere oso ohikoak dira proba hauek: Arrasate-Udalatx, Aloñako Igoera, Antzuolako 8 Miliak, Gabez Takarraran Eskoriatzan eta Bergarako San Silvestre Traila dira bailaran ditugun mendi lasterketak.

Halaber, geroz eta jende gehiagok hartzen du parte proba horietan. Hori dela eta, Euskadiko Fisioterapeuten

Elkargo Ofizialak hainbat gomendio plazaratu ditu, *12 hilabete, 12 osasun-gomendio* ekimenaren baitan, sasoiaren egoteko eta hainbat lesio prebenitzeko helburuarekin. Izan ere, kirol hori exijentzia handikoa da, haien hitzetan, "behar den arroparengatik, elikadurarengatik, baina, batez ere, behar den prestaketa fisikoagatik". Horregatik, diote "funtsezkoa" dela alde aurretik prestaketa txiki bat egitea, "lasterketa hankaz gora jar dezaketen lesioak ekiditeko".

Artikulazioak eta 'core'-a

Mendiko trailetan maldak egoten direnez eta zorua, oro har, lurrezkoa eta haitzezkoa izaten denez, fisioterapeutek diote artikulazioek jasan behar izaten dutela gure gorputzaren pisu guztia. "Beraz, horiek dira gehien babestu eta indartu behar ditugun gorputzeko zatiak, prestaketarako ariketa terapeutikoen bidez". Horrez gain, fisioterapeutek garrantzi handia ematen diote *core*-a lantzeari, muskulu abdominalak indartzeko. ■



Arrasate-Udalatx lasterketan, korrikalariak Udalatxera bidean.

Bosu bolarekin ariketak

Bizkarreko eta beheko gorputz-adarretako propiozepzio lana egitea garrantzitsua da. Horretarako, bosu gainean ariketak egitea komeni da, eskuineko hankaren gainean, ezkerrekoaren gainean, zein bien gainean. Bosu gainean oreka mantenduz, eserialdiak egin, gorputza aurrerantz bota, eta abar.



Emakume bat bosu bola gainean, eserialdiak egiten.

Fill bolarekin ariketak

Bizkarreko eta beheko gorputz-adarretako propiozepzio lanak egiteko beste modu bat Fill bola da. Honekin ere askotariko ariketak egin daitezke, gainean eserita, belauniko edota plantxan jarrita –ondoko irudian ikus daitekeenez–. Oreka mantenduz, flexioak eta beste zenbait ariketa ere egin daitezke.



Gizon bat Fill bolarekin flexioak egiten.

Plantxa dinamikoak

Core delakoa edo gorputzaren nukleoa lantzea ere inportantea da, gihar abdominalak lantzeko. Plantxa dinamikoak eta besoen eta hanken ariketa konbinatuak oso aproposak dira horretarako. Elkargoaren iradokizuna honako hau da: ariketa bakoitza minutu batez egitea, 30 segundoz atsedean hartzea eta berriro egitea, sei aldiz jarraian.



Plantxa dinamikoak ezker eskuarekin eta eskuin hankarekin, eta alderantziz.

Baldintzarik gabeko onarpena

ETXEKOEN BABESA

GURASO.EUS

ARGAZKIA: R. VEGAN

Familia guztiak desberdinak dira, eta bakoitzak bere balio sistema transmititzen du. Hori horrela izanda, argi eduki behar dugu familia dela ume batek duen garantia bakarra. Gurasoak zein erreferentziatzko beste heldu batzuk izan umearekin bizi direnak, haurrak baldintzarik gabeko onarpena sentitu behar du familiarengandik. Garrantzi biziko kontua da bere garapen egokirako. Lagunen onarpena garrantzitsua bada, zer esanik ez familiarena!

Gure seme-alabak ez dira leku guztietan onartuak izango. Nahiko genuke, baina jarrera ezkorrak eta bazterketa egoerak izango dituzte bizitzan. Garrantzitsua da, une horietan, etxe koen onarpena guztiz finkatuta izatea. Babesleku garrantzitsua da familia, eta ezinbestekoa umeak oreka mantentzeko nahitaez bizitzea suertatuko zaizkion une korapilatsu horietan.

Umeak onarpen horren inguruko zalantza badu, esate baterako, haserretzen garenean berarekiko jarrera edo hitz desegokiak ditugulako –askotan gerora damua eragiten dizkiguten jarrerak eta hitzak–, etxetik kanpora gertatzen diren bazterketa egoeretan arazoak izan ditzake, eta horrekin batera autoestimua arazoak.

Hala, familiako helduek segurtasuna eman behar dugu.

Harrotasuna adierazi

Umeak sentitu behar du bere familia harro dagoela berarekin. Argi izan behar du egiten dituenak eginda ere familia ez dela sekula beraz lotsatuko. Lotsatuko da, akaso, uneren batean egiten dituenekin, baina inoiz ere ez bere pertsonaz.

Hurbiltasuna erakutsi

Ez gaude beti gure seme-alabekin, baina sentitu behar dute beharrezkoa den guztietan astia dugula beraietzako. Noski, presentzia fisikoa ezin da uneorokoa izan, baina umeak jakin behar du behar badu hor egongo garela eta edozein unetan jo dezakeela gurasoengana.

Kontuz babes eske etortzen zaizkigunean: ez ditugu epaitu behar. Gehienetan, kontatzera bakarrik etortzen dira, eta barrenak askatzea besterik ez dute behar. Gure lana entzutea da. Kosta egiten bazaigu ere, kontrolatu egin behar dugu gomendioak emateko dugun ohitura edo premia handi hori.

Ulerkortasunez jokatu

Seme-alabek kontraesanak dituzte, baina guk ere bai. Sarri gertatzen zaigu nekearen, haserrearen edo egoeraren arabera gauza kontrajarriak esatea seme-alabei. Edo ez? Errezeta magikoa pazientzia da.

Pazientziaz jokatzeko badugu, dena hobeto doa: lasaigo hartzen ditugu gauzak, gatazkei azkarrago ematen diegu buelta eta lehenago aurkitzen dugu konponbidea.

Jakin badakigu umeek gure arreta eskatzen dutela, eta noiz jasotzen dute gehien? Egoki jokatzeko dutenean edo gaizki jokatzeko dutenean? Lasai-lasai marrazten daudenean mila gauza egiteko baliatzen dugu denbora. Zerbait puskatzen dutenean, ordea, zuzenean joaten gara beraiengana... Ulertzekoa da, beraz, jarrera ez egokien atzean, sarri, arreta lortzeko helburua egotea. Hausnarketarako gaia da, zalantzarik gabe.

Konfiantza eman

Sinistu behar dugu gure umea gai dela gauzak egiteko. Ez badugu konfiantza hori, alferrik saiatuko da. Ez dago ume bati nagia dela esatea bezalakorik nagia izatera kondenatzeko. Ia automatikoa da, eta nekez askatuko da etiketa horretatik. Berdina gertatzen da beste edozein ezaugarrirekin.

Maite ditugula adierazi

Topiko bat dirudi, baina garrantzitsua da neska-mutikoei maite ditugula esatea, eta beraiek hori horrela dela benetan sentitzea. Umeak ez du zalantza izpirik eduki behar. Nola sortzen dira zalantzak?



Badirudi gero eta egokiago jokatzan dutenean gehiago maite ditugula. Hori da ume baten ikuspegia, horrela bizi dute gauza: izan ere, batzuetan, modu oso txarrean jartzen gara. Une horietan egiten eta esaten ditugunak oso garrantzitsuak dira. Gure erreakzioetatik umeak uler dezake ez dugula hainbeste maite.

Oso ohikoa da haserrealdi baten ostean umeak musu edo besarkada bat eskatzea. Gu, oraindik haserre egonda ere, hurbilduko zaigu laztan eske. Ez da erraza, baina une horietan gai izan behar dugu

haserrea eta maitasuna ezberdintzeko.

Nola jakingo dugu umeak ez duela gure maitasunaren inguruko zalantzarik? Ariketa hori egitea lortzen dugunean.

Umea etor daiteke limurkeriatan edo gaizki egin izanagatik ipinitako ondorioa kentzeko helburuarekin, baina

**SEME-ALABAK EZ DIRA
LEKU GUZTIETAN
ONARTUAK IZANGO, ETA
ETXEKOEN ONARPENA
EZINBESTEKOA DA**

gu gara helduak eta ume bati ez genioke inoiz maitasuna ukatu behar.

Besarkada bat edo musu bat emanda ere, haserre jarrai dezakegu. Azken finean, onartzen ez duguna bere jokaera bat da, ez bera. Eta hori adierazi behar diogu.

Ondorio bat jarri badiogu ondorioarekin jarraituko du eta ez diogu egindakoa onartuko, baina, egindakoa eginda ere, umeak argi eduki behar du beti maite dugula.

Garrantzitsua da bere garapenerako eta, ezbairik gabe, etxetik kanpora izango dituen harremanetarako. ■■■

Erreki jatetxean, etxeko plater goxoak



JESUS ULISES SOSSA ARDURADUNA
ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

Iazko Bergarako San Martin jaietan zabaldu nuen Erreki jatetxea, aurretik neukan esperientziaz baliatuta. Egia esan, oso pozik gaude izaten dabilen harrerarekin. Herri erdigunean dago eta bezeroak gustura etortzen dira gurera.

Eguneko menuak eta karta

Astean zehar eguneko menua izaten dugu egunero, martitzenetan izan ezik, hori

izaten baita gure jaieguna. Gainontzekoan, gure eguneko menuan hauxe eskaintzen dugu: sarrerako hiru plater izaten ditugu aukeran, batean beti jartzen dugu potajea; eta hiru bigarren. Edariarekin eta kafearekin, 11 euro balio du.

Asteburuetan, berriz, karta zabala izaten dugu: hasierako hamabost plater dauzkagu aukeran eta hemezortzi bigarren plater. Guztiak etxean egindako plater goxoak izaten dira. Hasierakoetan, esaterako, asko ateratzen dugu olagarro-

entsalada, etxeko txibierroak edo rabak eta etxeko frijituak. Bigarren plateretan, berriz, arrakasta izaten dute plater hauek: ondorengo orrian datorren bakailaoak piperradarekin, masailek, haragi-bolek edo albondigek, tripakiek, txerri-muturrek, txerri-hankek saltsan...

Postreei dagokienez ere etxean egindakoen aukera handia daukagu: gazta-tarta, tiramisua, flana, kafe-flana...

Etorri eta dasta itzazu zuk zeuk gure platerak. ■■■

Erreki jatetxea

- **Helbidea:** Fraiskozuri plaza 3, Bergara.
- **Telefonoa:** 843 631 486.



ERREKI JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Bakailaoa plantxan piperradarekin

Osagaiak (4 lagunendako)

- Bakailaoa, 200 g-ko 4 xerra
- Piper gorriak, 400 g
- Oliba-olioa
- Azukrea, 150 g

Prestaketa

- 1. Ebaki piperrak tiratan eta jarri kazola batean egosten, oliba-olio apur batekin eta azukrearekin. 15 minutu inguruz utzi egosten.
- 2. Bakailaoa plantxan egin, 200 gradu inguruan. Utzi alde batera begira bost minutuz, eta beste hainbeste beste aldera begira.
- 3. Platerean jarri bakailaoa eta gainean jarri piperrak. Perrexil apur batekin apaindu.

Zailtasuna: ● ● ● ● ●

Aurreko zozketako irabazlea:

Julian Alberdi Muruamendiaraz (Bergara)

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!

Sorbalda aldean, bolumena

MAHUKAK

ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

ARGAZKIAK: @ROTATEBIRGERCHRISTENSEN,
@SUUPER73

Mahuketan eta sorbaldetan jarriko ditugu begirada guztiak aurtengo denboraldian. Bolumen handiko mahukak dira joera; eta joera horrek kaleak hartu dituela esan daiteke. Moda marketinean aditu den Ines Aranok azaldu du neguan sorbaldakoak dituzten jakak eraman direla, eta, ondorioz, ohitu egin garela goiko partean bolumena izatera. Hala, udaberrian bolumen handiko soineko eta *top*-ak ikusiko direla gehitu du.

Danimarkako eragina

Orain dela urte batzuk hartu zuten protagonismoa mahukek; eta aurten, bolumen izugarriarekin datoz, "dramatismo ukituaz". "Danimarkako Thora Valdimars eta Jeanette Friis Madsen estilistek sortutako Rotate Birger Christensen markak ekitaldi berezietan erabiltzeko soineko motz batzuk sortu ditu, bolumen handiko sorbaldak dituena. Bada, horien eragina izan da joera hau", azaldu du Aranok.

Bolumen handiko mahukadun soinekoak izan daitezke motzak –ekitaldi berezietarako– edo luzeak: "Horiek kaleko modan gehiago ikusten dira. Midi tamainakoak izan daitezke, eta loredun

estanpatuak izaten dituzte. Estilo erromantikoa dakarte gogora", dio Aranok. Udaberri sasoiaren janzteko egokiak dira soineko horiek, oso "ukitu freskoa" dutelako.

Jende guztia ez da ausartzen horrelako jantziak janztera, baina, poliki-poliki, armairuan sar daitezkeen jantziak dira.

Alkandora zuriak

Blusak edo *top*-ak ere izan daitezke bolumen handiko mahukak dituztenak. "Batez ere, alkandora zuriak izaten dira, garai bateko itxura dutenak... ukitu erromantikoa dutenak", azaldu du Aranok. Alkandora zuriez gain, loredun alkandorak ere asko ikusten dira moda dendetako erakusleihoetan.

Udaberri honetan hain modan dauden fluor koloreek joera honetan ez dutela arrakastarik izan dio Aranok: "*Low cost* marka ezagun batek fluor koloreko eta mahuka berezidun *top* bat atera zuen, *influencer* baten janzkerak kopiatu nahian, baina ez du arrakastarik izan jendearen artean".

Sorbaldetan bolumena jartzeak ukitu berezia emango dio *outfit*-ari. Gauza gutxiarekin janzkerak ukitu berezia har dezake modu horretan. Eta, joera horretaz ere ohartu dira marka ezagunak; hala, euren saltokietan gero eta jantzi gehiago ikus daitezke mahuka bereziekin.



Rotate-k sortutako soinekoa.



Ukitu erromantikodun alkandora.



Bolumena duen kamiseta.



Mahuka bereziekin *outfit*-ak ukitu berezia hartzen du.

Gainetik, ezer ez

Bolumen handiko mahukadun alkandorak nola jantzi azaldu du Aranok: "Goiko parteak hartzen badu garrantzia, gainontzeko jantziak oinarrizkoak izatea da egokiena. Praka zuzen batzuekin eta kirol oinetakoekin *outfit* egokia lor daiteke".

Gainetik, aldiz, ez da komeni ezer janztea. "Eguraldi ona egiten duen egunetan janzteko arropa da, eta, gainera, bolumena izango dugu goiko partean; horregatik, ez da komeni jakarrik janztea gainetik", gaineratu du Aranok.

'Wrap dress' soinekoa

Aukera handiak eskaintzen ditu joera horrek: soinekoa izan daiteke, blusa bat, *cropped top*-a, *wrap dress* soinekoa... horregatik, nork bere gustuaren arabera aukeraketa egitea da egokiena.

"Kontuan hartu behar dugu goiko parteak bolumena hartuko duela; baina *wrap dress* bat, adibidez, edonori ondo gera dakioken jantzi mota bat da", dio Aranok, eta gaineratu du: "Gorputz zuzena dutenei forma emango die *wrap dress* soinekoak, eta gainerakoei ere ondo geratuko zaie. Goiko partea eta behekoa zabalagoak izango dira eta gerrialdean estutu egingo da". Hala, joera hau gustuko dutenek aukera zabala dute modan egoteko. ■■■

Motordun bizikleten xarma

MOTORRA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: GATZA E-BIKE ETA I.B

Bizikleta elektrikoa gutxiengoaren aukera bada ere, horien erabilpena nabarmen ari da handitzen. Probatu gura duenak aukera du horretarako Gatzagako Labidea denda alboan ireki duten lokalean. Gatz E-Bike izenpean bataiatu dute bertan jarritako zerbitzua; mendiko bizikleta elektrikoak alokairuan jarri dituzte, mendi bueltaren bat egin nahi duen orok probatu dezan.

Isidor Salaberri eta Iñaki Gabilondo gatzagarrak dira zerbitzu horren sustatzaileak, eta, motordun bizikletak probatzeko baliabidea jartzeaz gain, Debagoieneko mendiak ezagutarazi nahi dituzte. "Sei bizikleta elektriko ditugu alokairuan. Arrasateko Mikel Lizarralde bizikleta dendakoaren bitartez lortu ditugu BH markako bizikleta hauek, eta probatu nahi dutenei hainbat ibilbide egiteko hiru proposamen helarazten diegu: bata da Atxorrotx eta Alabita

aldean; bigarrena, Hiruerreketa inguruak ezagutzeko; eta hirugarrena, Albina, Urkulu eta Landa inguruetan egitekoa. Ibilbide horiek fatxadan ditugu margotuta, baina beste hainbat aukera ere badaude".

Probatzeko irrikaz

Maiatzeko lehen asteburuan Eskoriatzan egindako Puntaik Punta jaialdian stand bat jarri zuten Gatz E-Bike proiektuko kideek, eta bertaratu zirenen erantzuna ederra izan zela adierazi du Salaberrik: "Jende



Isidor Salaberri, Gatz E-Bike proiektuko kidea, mendiko bizikleta elektrikoarekin.

asko gerturatu zen galdetzerara. Askok probatu ere egin zuten, eta, harrিতuta eta oso pozik geratu ziren behin ibili ostean".

Abantaila handiko gailua

"Distantzia handiagoak egin daitezke bizikleta elektrikoarekin, esfortzu txikiagoa eginez. Pisuagatik dela edo 'ezin dut' esaten dutenek ez dute aitzakiarik. Hala ere, funtzionatzeko pedalei eragin behar zaie", adierazi du Mikel Lizarralde. Hori horrela, jende gehiagok

kirola egitea ahalbidetzen dute bizikleta elektrikoek.

Iraupen luzeko bateriak

Leintz Gatzagan dituzten bizikleten bateriak 500 wattoak dira, eta pedalekin emandako laguntzaren arabera kilometro gehiago edo gutxiago egin daitezke. "Bateriak entxufe normal batean jarrita kargatzen dira, eta guztiz kargatuta badago eta trankil ibilita, 100 kilometro lasai askoan egin ditzakezu", adierazi du Lizarralde. "Beste bizikleta

batzuek bizikletan bertan dituzte integratuta bateriak, eta vatio handiagokoak ere izan daitezke. Hor prezioa asko aldatzen da".

Bateriaz gain, eskulekuko pantailan, abiadura, bateria... halako datuak jartzen ditu. "Horiek ordenagailura konektatuz, egindako bidearen xehetasunak ikusi ditzakegu. Baita arazoren bat izanez gero, eta ahal badugu, nola konpondu daitekeen ere adierazten digu, besteak beste. ■■■



Bizikleta elektrikoa Gatzagako plazan.



Ezaugarrien pantaila.



Brose markako bateria.



Suspentsio bikoitzeko bizikleta.

Sophia Morales

AMAIA TXINTXURRETA

ARGAZKIAK: SOPHIA MORALES

Madriren eta Bilbon egin ditu argazkilaritzari lotutako ikasketak Sophia Morales oñatiarrak. Txikitatik gustuko duen zaletasuna modu serioagoan hartu nahi izan du.

Nolako argazkiak ateratzea gustatzen zaizu?

Badakit nik ateratzen ditudan argazkiak ez zaizkiola mundu guztiari gustatzen edo ez dutela guztiek ulertzen. Baina, pixkanaka, jendea biluzik ateratzen hasi nintzen, eta estilo horrek erakartzen nau. Benetan pertsona hor erakusten da. Argi eta egoera desberdinekin esperimentatzea gustatzen zait.

Oraingoz, holako argazkiak barruan atera izan ditut, kuadrillakoak dauzkat modelo.

Argazkien bitartez zer transmititzea gustatzen zaizu?

Sentimenduak, begiradak... Estiloekin jolastea gustatzen zait. Hori bai, beti, nire esentziari eutsiz.

Paisaiak eta halakoak atera izan dituzu argazkietan?

Hasieran, hori gustatzen zitzaidan gehien: paisaiak argazkiak ateratzea. Pentsatzen nuen erretratuak ateratzea eta jendearekin lan egitea zailagoa izango zela, baina, gero, konturatu naiz bere xarma duela zuzenean pertsonekin lan egite horrek.

Edizioa asko erabiltzen duzu zure lanetarako?



Ez zait horrenbeste gustatzen editatzea, eta argazki naturalen aldekoa naiz. Kolore hotzak gustatzen zaizkit; marroia, laranja, urdina... Kolore horietara joaten naiz beti. Zuri-beltzeko argazkiak ere atsegin ditut.

Zer ematen dizu argazkilaritzak?

Poztasuna. Argazkian nik erakustea aukeratu dudana hori ikusten du ikusleak, eta uste dut dauzkagun barrerak apurtzeko ere balio duela.

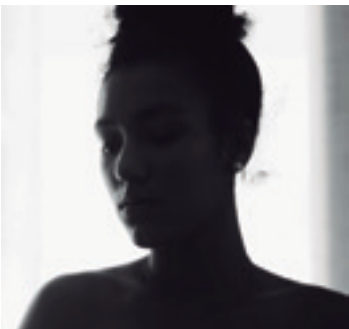
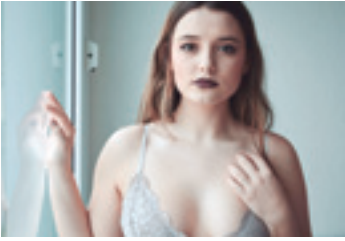
Nolako oztopoak gainditzeko balio dezake argazkilaritzak?

Zergatik lotsatu behar dugu gorputz biluzi bat ikusten dugunean? Naturala da. Argazkiekin artea egiten dugu eta barrera horiek apurtu egin

daitezke; baita sexuarenak edo kulturari dagozkionak ere.

Erabiltzen dituzu sare sozialak zure lanen erakusleho moduan?

Iaz egin nuen Instagram kontua nire lan batzuk horren bitartez erakusteko, baina horren erabilerari buruzko nire zalantzak dauzkat oraindik. Hurrengo urteari begira, badaukat proiektu bat esku artean. Gurako nuke erakusketaren bat-edo jarri. Izan ere, etorkizunean, nire lanbide izatea gustatuko litzaidake. Badakit zaila dela, baina, ez bagara hasten, ez dugu lortuko. Esperientzia handiagoa daukat orain, eta proiektu batzuekin hasteko gogoa daukat. ■■■



"Kantuaren bidez Zuberoako gertaerak transmititzen dira"

JEAN MIXEL BEDAXAGAR KANTARIA

MAIDER ARREGI

ARGAZKIAK: MAIDER ARREGI

Iparraldeko kantu tradizioaren oinordekoa da Jean Mixel Bedaxagar. Zuberoako kantu tradizioaz, pastoralaz, maskaradaz eta gaur egun Zuberoako euskarak bizi duen egoeraz mintzatu da Euskal Kulturgintzaren Transmisioko graduondoa egiten ari diren ikasleekin, Urdiñarben.

Hamarkada asko eskaini dizkiozu kantuari. Egun, zeri egiten diozu kanta?

Gogoan dut Donostiako belodromoan *24 orduak euskaraz* ekimenean parte hartu nuela. Han ezagutu nituen denak: Benito Lertxundi, Xabier Lete, Gontzal Mendibil... Izugarria izan zen niretzat eta harrezkero jarraipena egin diet. Orain, disko bat prestatzen ari naiz Elkarreko Anjel Valdesekin. Bestalde, segitzen dut kantatzen eta azkenaldian Zuhainpeko doinuak lantzen aritu naiz Mixel Etxekopart eta Juan Mari Beltranekin, besteak beste. Asisko Urmenetak badu

Nafarroako herrien gaineko lana, eta herrietan barrena gabiltza elkarrekin. **Zertarako egiten duzu kantuan?** Kantagintza instituzio bat da, pastorala eta maskarada bezala. Beti entzun dut kantatzen elizan, tabernan... beti ibili naiz kantatzen. Eta bada XVIII. mendeko euskara aberats bat eta melodia ederrak dituena. Gauza anitz jakiten da hemengo gertakari eta bizitzaz kantuen bidez: nahigabeez, plazerez... negarrez ez hasteko kantuan egiten duenik ere bada.

EKTren zazpigarren edizioa, Iparraldean

Lehenengoz, Mondragon Unibertsitateko Ikus-entzunezko Fakultateko geletatik irten eta saioa Iparraldean egin dute Euskal Kulturgintzaren Transmisioa graduondoko ikasleek. Maiatzaren 11-12ko aste bukaeran, Hendaian, Senperen eta Urdiñarben izan ziren. Iparraldearen egungo argazkia jaso dute bertatik bertara.



Euskal Transmisioaren Kulturgintza graduondoko ikasleak, Urdiñarben. M.A.

"HERRITARRAK KONTURATU DIRA KULTURA ONDASUNAZ, ETA IKASTEKO PREST DAUDE, GAINERA"



Jean Mixel Bedaxagar kantaria, Urdiñarben. MAIDER ARREGI

Egungo gazteek non ikasten dute? Bada transmisiorako gunerik?

Zuberoan, pixkanaka, guk kantuan egiten genuen tabernak ixten ari dira; zalantza gabe, ohiturak ere aldatu dira. Sare sozialen bitartez dituzte gazteek harremanak orain.

Badaukazu, baina, Zuberoako bizimoduarekiko kezka eta euskararekiko kezka.

Aldakuntza handia ikusi dut kulturalki eta sozialki Zuberoan. Herritar gutxiago bizi gara eta harreman sozialak edukitzeke guneak eta moduak ere aldatu

egin dira, esan bezala. Ez dugu elkar ikusten eta denak presaka bizi gara. Aldakuntza hori bizitu dugu. Alde onak ere badira; izan ere, beti hor gara erresistentzia eginez eta kontzientziaziorako lanean.

Maskaradek eta pastoralek herrien arteko indarra izaten jarraitzen dute?

Horrek eragiten du herri baten dinamika bizitzea. Pastoralen ondotik gazteek ikasten dute dantzan eta katuan egiten. Maskaradak ere egiten dituzte. Baior naiz alde horretatik.

Gazte gutxi, baina ikasteko gogoz?

Bai, interesa dutenak badira eta ahalegina egiten dugu transmisio lana egiteko. Jendea konturatu da kultura ondasunaz, eta gura du ikasi. **Iparraldeko eta hegoaldeko mugak zabalagoak direla uste duzu?** Europak mugak hautsi ditu eta komunikatzeko bideak ere hobetu dira; garai interesgarriak dira, nahiz eta alde ilunak izan. Horiekin lan egin behar dugu, esan bezala.

Zuberoa Euskal Herri osoko biztanleriaren %0'5 da.

Hegoaldeko, hori ikusita, laguntzeko prest azaltzen gara.

Laguntza guztia da ongietorria; ez dakit zer egin behar den. Gogoetak egin eta inizatiba berriak sortu, jada badirenak. Ez da sekula beranduegi laguntzeko.

Ameslaria zarela diozu. Zein amets duzu orain?

Herrialdeen Europa bat egiten bada, bakoitzak erdiets dezala bere kultura eta jakintza. Voltaireren garaiaz geroztik beti gerrak izan dira. Gu gara hogeik belaunaldiren ostean gerrarik bizi izan ez dugunak. Ez dute denek hori esaterik. ■■■

Erditzetik bikoiztera



Ez da erditzea

Egilea: Ione Gorostazu

Argitaratzailea: Elkar

Argitaratze urtea: 2019

Generoa: Poesia



TERE IRASTORZA IDAZLEA

321.000 emakume erditu dira munduan gaur –ere–. Eta horietako batek baizik ez du idatzi poema-liburu hau. Beste milaka emakumezkoren indarrarekin, ziurrenik, baina baita norbere bakantasunetik ere.

Gorostazurentzat, erditzea bikoiztea da; eta uste dudanez, erditzea bada berriz jaiotzea ere. Jaiotza bera ere bikoitza da, Hannah Arendtek zioen bezala norbere jaiotzaren eta gizarte-eraginaren berriztapena lotu dezakeen heinean.

Ione Gorostazuren bikoizketa horretan ama bera jaiotzen da berriro haurgintzan, kasu honetan, baginatik atera gabe, bere larrua mudatuz. Eta azpimarratu nahi nuke, birtualizazio moduan bizi garen honetan, usainik eta ukimenetik urrunduz, bista eta itxura zaintzeak mugatzen sentitzen den aro honetan, Ione Gorostazuren liburuan gorputzak eragiten duen senaren tenkak, baserri eta herri txikiak gure zuztarrak

eta erroek muda lezaketela berriro geure mundualdiarekiko begirada; errealtatearen ertzek, erpinek eta sakonek gure izate konplexu eta anitza agerian jarriz.

Ione Gorostazuren erraietatik euskal munduaren erroetara barneratua izanak ere izugarri astindu nau. Giza harremanetan ere gauzatzen diren egoerak, etxetiartuak ditugun abere artean erakusteak ere lurraren eta senaren deia eta gizarte-harremanen eraikuntza jartzen dituzte aurrez aurre eta erakusten dute erditzeaz bat familia kontzeptuaren baitan eraldatzen eta berritzen diren harremanen barruan eta harremanen kontra ere geure burua egiten jarraitzen dugula, etengabe.

HAURGINTZAN AMA BERA JAIOTZEN DA BERRIZ, BAGINATIK ATERA GABE, BERE LARRUA MUDATUZ

Liburuaren izenburuak, kontra-azalerako ondo aukeratutako poesiak, azkeneko poemak (*Ez da erditzea/da bikoiztea/ ez da egitea/da egotea/ ez da haztea/da uztea*) eta liburuari hasiera ematen dioten eskaintzak eta Mari Luz Estebanen poemek esan beharrekoa biltzen dute. Hein horretan, ezin da esan logikaren ikuspegitik, Ione Gorostazuren poemak parafraseatu ezin direnik, poesiari buruz sarri esaten den bezala. Are gehiago, poesiak pentsamenduarekin duen loturan errotzen da Ione Gorostazuren poema-liburuan, hainbestearino non, bere lerro batzuk hartuta idazleak gonbidatu egiten gaituen geuk geure bizipenen bidez poema berritzen jarraitzea.

Batzuetan prosan idatzitako poemak, beste batzuetan lerro luzeak erabiliz eta bestean poema labur-laburrak eraikiz, baina, Gorostazuk kontraesanarekin jokatu eraikitzen du diskurtsoa, orokorrean. Bai liburu honetan, eta baita aurretik idatzitako poesian ere (*Des-egiten*). ■

Goiena Klubaren txokoa

Goiena Klubeko maiatzeko sariak!



Ebook reader

Parte hartzeko sariaren izena:
Ebook



PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakia.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indean dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuen Itzategi automatizatu baten sariako direla. Datu-bilketak honen helburu bakarra da indean dagoen datuaren gestioa.

Eskubidea izango duzu datuak sartzeko, hasi zuzentzeko edo ezustatzeko, helbide honetara idatziz: kluba@goiena.eus



ARRIKRUTZ

Sarrerak

Arrikruz kobek bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikruz



www.harremendenda.org
Bidezko Merkataritzako produktua

Otarrea

Bidezko merkataritzako produktua.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea



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



Bazkidetu orain 2019rako
56€ ordainduta
Deitu: 943 25 05 05
kluba@goiena.eus

goienakluba

Altxorren bilgune

ELGETAKO JASOKUNDEAREN AMAREN PARROKIA

MIREIA BIKUÑA ETA MANOLO CAINZOS

ARGAZKIAK: M.B.

Elgetako hiribilduaren sorrera 1335eko irailaren 13an sinatutako hiri-gutunak zehazten du. Alfonso XI.ak sinatutako dokumentuarekin, hain zuzen. Orduak aurrera sortu zen hiribildua. Kale bakarreko –San Roke– esparru itxia sortu zen. Hiribildu hartan bazegoen Jasokundearen Amaren parrokia. "Elizaren ondoan zegoen hilerrian, 1377an egindako auzotarren batzar bateko dokumentuan jasotzen da parrokiaren berri, lehen aldiz", esan du Manolo Cainzosek. 1377tik Oñatiko gebaratarren leinuaren patronatuko parte izan zen Elgetako parrokia.

1482an, San Sebastian kofradia onartu zuten Errege-Erregina Katolikoek, behartsuei eta erromesei laguntza emateko eta haien segurtasuna bermatzeko helburuarekin.

Zatika egindako eraikina

Elgetako parrokia zatika eta estilo nahasketarekin eraiki zuten, XV. mendean zehar. Gurutzezko ganga bat eta zortzi abside ditu barruan. XVI. mendean hainbat aldaketa egin zizkieten, eta egitura gotikoa eman. Kanpandorrea ere garai hartakoa da.

Bestalde, hegoaldera ematen duen atea, sakristia eta elizaren portikoa neoklasiko estilokoak

dira. XVIII. eta XIX. mendeen artean egindakoak. Espainiako gerrak eragindako kalteengatik erdi-suntsituta geratu zen, baina berriro altxatu zuten urte batzuk geroago. "Sekulakoa da kanpotik. Eraikin ederra. Baina bere benetako balioa barruan dituen altxorretan dago", esan du Juan Kruz Juaristi parrokoak.

Santiagoren erretaula

Hainbat erretaula daude elizaren barruan. Baliotsuena Santiago Handiaren erretaula da. Bere jatorrizko lekutik kanpo egon arren, aldare nagusiaren eta sakristiaren artean dagoen artelana Italiako errenazimentu estilokoa da. "Bere garaian elizako erretaula nagusia izango zen. Izan ere, egungo erretaula nagusiaren atzean Santiagoren erretaularekin bat egiten zuten horma-fresko batzuk topatu zituzten", esan du Juaristik.

1567an egin zuen Miguel Llorentek. Ez da oso handia, eta bere altueragatik eta liraintasunagatik bereizten da. Duen arkitektura eta dekorazio mitologikoengatik eta irudietan

JASOKUNDEAREN AMAREN PARROKIA ZATIKA ETA ESTILO NAHASKETAREKIN EGIN ZUTEN, XV. MENDEAN

erabilitako estilo klasikoagatik, Gipuzkoa osoan italiar influentzia handiena duen pieza da. Anatomia bikaineko irudiak ditu. Irudi luzangak eta postura zurruneakoak.

Murilloren eskolako margolanak

Erdiko erretaula 1684koa da. Elgetan jaiotako Francisco Zuluetaeren dohaintza izan zen. Hiru gorputzeko lana da. Erdiko nitxoetan daude irudi esanguratsuenak. Behetik gora: XIV. mendekoa zen Uriarteko ermitatik eroandako Ama Birjina; Jasokundearen Amaren mihise bat; eta Ama Birjinaren koroazioari buruzko mihisea. "Erretaula nagusiko margolanak Juan Simon Gutierrezenak dira. Sevillako margolariaren lanek badute Murilloren eskolarekin zerikusirik. Horregatik, 2017an Murillori buruzko erakusketara eraman gura izan zuten hemengo koadroetako bat. Eskaera egin zuten, eta onartu egin genuen, baina, azkenean, ez zuten eraman Sevillako erakusketara", esan du parrokoak.

Triptikoa

Parrokian dagoen beste altxorretako bat sakristia barruan daukate. Familia Sakratuaren triptikoa da. 1565ean Juan Bautista Aranburuk ekarri zuen Flandriatik. Marcellus Cormans margolariaren lana da. ■■■



Jasokundearen Amaren elizaren kanpoko aldea.



Erretaula nagusia.



Juan Simon Gutierrezen lanetako bat.



Santiagoren erretaula.

'#Gaurbai'



MIKEL AZKARATE-ASKATSUA

Iratzargailuak bost zenbakia bi puntuen ezkerretan duela altxatu naiz ohetik, lepoan katramilatutako aurikularren kabletik askatzearekin bat. Gaur baietz esan diot nire buruari; goiz lanera eta mendi txangoa arratsaldean. *#HappyThursday*. Komunean erantzun ditut Egunean Behin aplikazioko galderak, zuzen hamarretik zazpi, eta bazterrean utzi dut sakelakoa gosaltzeko oloa eta fruta ale bi apartatzeko.

Pantaila parean izan gabe lasai eta garbi jatera, gaur bai.

#Healthy. Dutzatu aurretik pisatu naiz, duela hilabete baino bost kilo gehiago, eta sartu naiz ur errezel beroaren azpian. Duxa laburra, azken hogeita hamar segundoak ur hotzarekin, eta gero oinez lantokira. Gaur bai.

#Workingout.

Despistatu naiz gogoeta goiztiar osasuntsuan, eta konturatzera, zimurtu zaizkit atzamarrak ur azpian, ur hotzarena beste baterako. Sikatu, arropak jantzi eta oloarenak egitera noanean, mugikorren dardara: ahaztutako bilera lehenengo orduan. *#Amazing*. Lau gaileta eskuan hartu eta autoan jan



TIZIANNI.COM / PMK

ditut bileran esan beharrekoak ahoz-gora probatu bitartean. Arraro begiratu dit semaforoan gelditu aldamenen egokitu zaidan kotxe gidariak. *#Followme*. Luze joan da laneguna, agur mendi bueltari; gaur bai eguna. *#Nofilter*.

Autoan itzuli naiz etxera eta gaileten armairuak egin dit

**GAUR BAIETZ ESAN
DIOT NIRE BURUARI;
GOIZ LANERA ETA
MENDI TXANGO
ARRATSALDEAN**

harrera, ez dago azukrea bezalakorik egun gogor baten ostean. *#foodporn*. Sofak irentsi nau ondoren, zenbaki altuegia duen telebista kate tematikoan bigarren eskuko denda eta enkante festa amaigabearen errituan. *#Lifestyle*. Afaria prestatu dut eta Youtubeko bideo gomendatuen erreproduzio zerrenda martxan jarri. Ohera eraman dut mugikorra eta aurikularrak jarri ditut podcast amerikar baten ahotsak eguna ahaztarazi eta barne bakarriketa berantiar gaixoa isilarazteko. *#Tbt*. Beste behin, bost jarraitzaile irabazi ditut Instagramen, baita gaur ere. *#Blessed*. ■■■

Zer da 'chromebook' delakoa?

Ia bederatzi urte igaro dira Googlek ordenagailu eramangarrien alternatiba merkaturatu zuenetik. Gailuen oinarriko ezberdintasuna ChromeOS sistema eragilean datza; horretaz gain, Android-ek bezala, Google Play erabiltzen du.

Batez ere, ikasgeletara begira iragarri dira hasieratik, gama baxuko ordenagailu eramangarri bezala.

Gaur egun, ohiko marka gehienetan aurkitu daitezke *chromebook*-ak –Toshiba, HP, Dell...–. Googlek ere badu berea, *Pixel Slate*, baina, momentuz, ez dago salgai Espainiako merkatuan.

Abantailak eta desabantailak

Chromebook-ek mugikor adimendunekin antzekotasun handia daukate eta oso azkarrak dira. Bateriak asko iraun ohi du eta erabilerrazak dira. Orokorrean, prezioz merkeagoak dira.

Kasu gehienetan, ohiko ordenagailuekin alderatuta, gaitasun txikiagoa izaten dute. Hala ere, azken modeloetan hori aldatzen joan da.



Mugikorreko pantaila partekatzeko aukerak

Gero eta gauza gehiago egiten dira gaur egun smartphone bidez. Mugikorrek hainbat muga dituzte ordenagailuekin alderatuta; hala ere, ezberdintasun horiek gero eta murriztagoak dira.

Hangouts, Skype eta halako programei esker, bideo-deiak egiteaz gain, pantaila partekatzeko aukera ere badago aspaldidanik ordenagailuetan. Lehen, mugikorretan ez zen posible pantaila konpartitzea, baina, gaur egun, hainbat aplikazio existitzen dira horretarako. Kasu askotarako izan daiteke baliagarria; adibidez, bileretarako eta taldean oporretarako hostala aukeratzeko.

Pantaila partekatzeko hainbat aukera

Skypen maiatzeko eguneratzeaz geroztik, deietan pantaila konpartitzeko aukera dago.

Mugikor askok aurreinstalatuta daukaten *Google Duo* aplikazioak ere eskaintzen du aukera hori iaz ezker. Ezezagunagoa da *Lightbeam* aplikazioa; planak taldean egiteko sortu dute; iOS eta Android sistemetan dago eskuragarri, doan.

HANDITZEN, HANDITZEN PLAZAN BAZAN

EGILEA: GARBIÑE UBEDA



Zeintzuk dira puzzlea osatzeko falta diren hiru piezak?

Soluzioak ikusteko: www.plazanbazan.eus/



Beñat Larrañaga Gallastegi

Soraluze. Maiatzaren 23a. Gurasoak: Iñigo eta Enara. Argazkian, anaia Markelekin.



Onintza Fradejas Osa

Arrasate. 2,700 kilo. Maiatzaren 21a. Gurasoak: Maider eta Jonathan. Argazkian, aitarekin.



Ainhize Blanco Iureta

Bergara. 3,690 kilo. Maiatzaren 21a. Gurasoak: Nerea eta Aitor. Argazkian, Ainhize, amarekin.



Luka Alonso Garcia

Arrasate. 3,250 kilo. Maiatzaren 20a. Gurasoak: Lydia eta Emilio. Argazkian, Luka, aitaren besoetan.



Jaio da!

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

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



Gurasoen premiak asetzeko gunea

guraso.eus

- Gurasotasunaren gaineko iritzi artikuluak.
- Aisialdirako gomendioak.
- Adituei elkarrizketak.



Hemen

GARBIKETAK

ZURE
KONFIANTZAKO
GARBIKETA
ENPRESA



CERTIFICACIÓ PER ENAC



CERTIFICACIÓ PER ENAC

Intxaurtueta 16, behea
ESKORIATZA

T. 943 71 48 45

www.hemen-garbiketak.com
hemen@hemen-garbiketak.com