

puntuua



MENDIAN GALTZEA
GOZATZEA AMESGAIZTO BIHUR DAITEKE



PUNTUA 216

2019-11-29 EGUBAKOITZA

Azaleke argazkia:
Daniil Silantev.

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Jurgi Ekiza
 - 6 **Irudiz** Baloiairen borrokan
 - 8 **Mundutik** Hego Korea: Seul, harrizten zaituen hiria
 - 10 **Erreportajea** Irteera amesgaizto bihur daiteke
 - 20 **Elkarrizketa** Juanjo San Sebastian, alpinista
 - 24 **Osasuna** Emozioen eragina obesitatean
 - 26 **Kirola** Aramaioiko mendi duatloia
 - 28 **Adituen esanetan** Nola hezten dugu?
 - 30 **Otorduan** Goiko Benta jatetxea: sasoiko produktuak
 - 32 **Moda** Maitasuna eta moda
 - 34 **Motorra** Nola aparkatu baterian
 - 36 **Gure artistak** Jose Luis Medina
 - 38 **Kultura** Musikaren balio terapeutikoa
- 40 **Liburu artean** *3 Mariak*
 - 42 **Gure altxorak** PR-GI 3004: Kontrabandisten bidea
 - 45 **Gadgetmania**
 - 46 **Handitzen, handitzen** Eskulana: *Gabonetako koroa*
 - 47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Nagore Ipiña *Bosgarren iraultza*
- 16 **Hainbat aburu** Inazio Arregi *'Bai, pekatu da liberalkeriya'*
- 16 **Eztabaida** Mugikorreko datuak, zelatatuak
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Valen Moñux *Irratia berriz laguntzailer*
- 18 **Talaiatik** Iñaki Peña *Doluren trilogia*
- 44 **Komunikazioa** Unai Artetxe *Sentitu, pentsatu, ekin*

puntu

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

Lehendakaria
Aitor Izagirre
Zuzendari nagusia
Iban Arantzabal
Zuzendaria
Eneko Azkarate

Erredaktore burua
Monika Belastegi
Diseinu arduraduna
Iñaki Iturbe
Hizkuntza arduraduna
Sergio Azkarate
Publizitate arduraduna
Mireia Larrañaga
Kluba eta banaketa
Igone Osinaga
Maketazioa
Imanol Soriano,
Aitor Lagoma,
Amaia Martinez de Arenaza

Publizitatea
Mireia Larrañaga, Ziortza
Martin, Amaia Mundiñano
Administrazioa
Agurtzane Gaintzarain,
Ane Berezibar,
Iraxe Bengoa

EGOITZA NAGUSIA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
132 posta-kubxa
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

PUNTUA ez du bere gain hartzen aldizkari honetako orrialdeetan kolaboratzaileek adierazitako iritzien erantzukizunik.



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

**KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA**

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



Gipuzkoako Foru Aldundia

Bosgarren iraultza



NAGORE IPIÑA

Aparteko urgentzia duten erronka eta auzi global asko ditugu gizarte bezala. Aurreikusten duguna baino kezkarriagoak izan daitezkeen auziak, gainera. Arduratzen nau gaiak; nola erantzun datorrenari edo etorriko ez denari. Badakit ez dela liburuen iruzkinak partekatze espazioa hau, baina gaiaren inguruko liburu bat dut esku artean, eta eman dit zer pentsatu.

5.0 gizartearen inguruko liburua da. Imajinatu dezakezun bezala, *adimen artifiziala, robotizazioa, automatizazioa, lanaren etorkizuna* eta antzerako hitzek betetzen dute liburua. *Adimen artifiziala eta automatizatua* –adjektiboak gehitzen doaz– izango da autorearen ustetan bosgarren iraultzaren marka diferentziala. Nik ez dut katastrofismoan sinisten. Makinek gure lana kenduko digutela diote, baina iruditzen zait automatizazioari eta teknologiarri esker gizakiak bere gaitasunetara hobeto egokitzen diren arloetan lan egiteko aukera izango duela; imajinatzeke ditugunak; auzi globalei erantzuteko beharko ditugunak.

5.0rako hiper-eraldaketa hiru fasetan gertatuko dela diote: lehenengo fasean, ordenagailuek gizakiak bete dezakeen hainbat funtzio ordezkatuko dituztela diote; bigarrenean, ordenagailuei eta hardware robotikoei aplikatutako adimen artifiziala garatuko da; hirugarren fasean, berriz, ordenagailuek ikasteko edo hobetzeko gaitasuna izango dute. 2040a izango da hirugarren fasearen amaiera. Eta orduan, 5.0 gizartearen egongo gara.

Bizi ditugun aldaketa guztiek abiadura teknologikoa dute. Amesten dut, ordea, humanitatea hobetzea izango dutela helburu aldaketa horiek. Espero dut gizakia izatea 5.0 fase honen lehentasunezko helburua. 5.0 industria barik, 5.0 gizartearen izan beharko da; gizakia indartu nahi badugu, behintzat. Ideia da, beraz, teknologia erabiltzea giza faktoreak askoz gehiago balioesteko. Teknologiak humanitatea indartu beharko luke eta sormenari, enpatiarri eta intuizioari balio esponentziala eman beharko lieke. Horrela, denbora gehiago izango genuke izateko eta ez hainbeste egiteko; pertsona bezala garatzeko. Baina bat ez datozen bi erritmo horiek, erritmo-humanoa eta erritmo-teknologikoa, orkestratzea izango da erronka. Eta guk badugu zer esana aldaketaren norabidean. Arduraz jokatu beharko dugu eraldaketaren aurrean eta auzi globalei erantzutean. Arduraz, eragileekin, erabakiekin eta erantzukizunarekin. Motibo sustantiboek gidatuta posizionatu beharko gara humanitatearen iraultza berrian. ■■■

**ESPERO DUT GIZAKIA
IZATEA FASE HONEN
LEHENTASUNEZKO
HELBURUA**

Jurgi Ekiza

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: JON IRAUNDEGI

Baionakoa abeslari eta musikari duen Willis Drummond hirukoteak estudioko seigarren diskoa kaleratu berri du, *Zugzwang* izenekoa.

Ez zegoen diskorako ahoskatzeko errazagoa zen beste izenik? Pentsatu izan dugu ez dela ideiarik onena komertzialki, baina izen horrek oso ondo jasotzen du diskoaren ideia eta filosofia. Hitza alemana da, xakean posizio berezi bat izendatzen duena: posizio horretan, aurkariak egoera txarrean uzten zaitu, zeinetan edozein mugimendu eginda ere beti zerbait galtzen den. Egungo krisi politiko, ekonomiko eta sozialaren aurrean, sentsazio hori dugu: egiten duguna egiten dugula ere, gure kontra izaten bukatzen du.

Gaurkotasunari lotutako diskoa ei da, oso 2019koa. Bai. Gaurkotasunak, munduaren egoerak gero eta zuzenago eragiten du gure bizitzan, taldearen solasaldietan, eta, hori ikusita, disko sozialagoa egin gura izan dugu: gauzak salatzeke; eta ditugun kezak guk geuk ere hobeto ulertu eta horien kontra borrokatzeke.

Mundua egoera horretan egonda, zein izan behar da musikaren lekua? Bakoitzak ahal eta nahi duena egiten du. Guk musikari eta letragile bezala gauzak azaltzen ditugun arren, bakoitzak egin behar du bere bidea gero. Baina azpimarratu gura duguna da badagoela konponbidea.

Musikalki alde handia dago aurreko diskoetatik hona? Bai, bilakaera dago. Bizitzan eta musikan gauza berriak probatzea gustatzen zaigu, eta hori egin dugu diskoan. Berritasun bat da Felix Buff bateri-joleak ideia berriak ekarri dituela, taldeari freskotasuna emanaz. Beste bat da hirukote moduan lehen lana dugula, eta hirurok egin dugula dena. Eta baita benetako estudioko lan bat egiten saiatu garela ere, ekoizpen landuarekin; Anari moduko gonbidatuekin; eta soinu berriekin.

Kideen hainbat joan-etorri izan ditu taldeak.

Oraingoa da behin betikoa? Ez dakit. Inork ere ezin du etorkizuna iragarri; hemendik denbora batera, lau, bost edo hoge izan gaitezke

agertokian. Kontu pertsonalek hirukote moduan aritzea ekarri dute, eta biziki ondo pasatzen ari gara. Hiru kideok garrantzi bera dugu, eta horren adibide da diskoaren azala, hiruron aurpegi nahastuz aurpegi berri bat erakusten duena: hori da Willis Drummond gaur egun.

Nola bizi duzu hilabeteetan landutako diskoa jendaurrean aurkezteko momentua? Lan berri bat kaleratu aurretik, beldurrak hartzen nau sarri, eta dudak sortzen zaizkit. Baina oraingoa, oso kontent ginen diskoarekin. Lehenengoz, aktore lanetan agertzen garen benetako bideo bat egin dugu; eta kanta akustikoan ere landu ditugu, diskoaren aurkezpenean zuzenean jotzeko eta oroitarazteko musika egiten dugula, ez marketina.

Japonian eta Australian kontzertuak emango dituzue datorren urte hasieran. Eta hori? Duela bi urte ere izan ginen Japonian, eta oso ondo pasatu genuen. Gure kontaktuari idatzi genion esanaz disko berria genuela, eta berehala antolatu zuen bira. Baina hara joan aurretik, urtarrilaren 17an Bilbon eta urtarrilaren 31n Miarritzen, diskoa aurkezteko kontzertuak emango ditugu. **Bakarlari moduan ere ibili zara. Berdin sortzen dituzu abestiak, zuretzako edo taldearentzako izan?** Noizbehinka bakarka jotzen jarraitu arren, 2020rako Willis Drummond du lehentasuna. Kanta bat sortzean, ez dut pentsatzen norako den; behin egindakoan irudikatzen dut nola plazaratu. Abestiak berak aukeratzen du proiektua.

Kurt Cobain-en heriotza izan ei zen musikari izatera bultzatu zintuena. Askari inportantea izan zen niretzat. Nerabe nintzen orduan, eta Cobain eta Nirvana oso garrantzitsuak nituen. Heriotzaren dramatismoak ere izango zuen zerikusia. Barruan nituenak kaleratzera animatu ninduen, hori da-eta musikaren zeregina: barruko zikinak kanporatu, eta zerbait ederra sortzea.

Durango Azokako nobedadeetako bat izango da zuen diskoa. Beste ze lan berriren zain zaude zu? Egia erran, ez dut aurrez jakiten ze berri dagoen; han bertan, postuetan itzulia eginaz edo Ahotsenean aurkitzen ditut proiektu berriak. ■■■



Baloia- borrokan

ARGAZKIA: OSKAR MANSO

TESTUA: MAIALEN SANTOS

Baloia bereganatzea helburu, baloiari begiratu ere ez diote egiten elkarren aurkari diren bi taldeek. Lanpetuta dabilta aurkariaren indarrari aurre egin nahian, nork bere indar guztia jartzen duen hasierako norgehiagokan. Ezin hobeto islatu du talde sena 29.

Bergarako Kirol Argazki Lehiaketa irabazi berri duen koloretako argazkiak. Jokalarien besoei erreparatu besterik ez dago elkartasuna antzeman ahal izateko; nork bere taldearekikoa, jakina.

Indar neurketatik at etorkizun garbirik gabeko baloi bakar bat. Balantzaren alde batean kokatu behar du, baina oraindik ezin jakin zein izango den bere tokia. Gutxienez, babes faltarik ez du: bi esku zalantzatik babesten dute etengabeen lurra eta gainontzeko guztia bustitzen diharduen euri zaparradatik. ■■■





Seul, harritzen zaituen hiria

HEGO KOREA



JOSU BIAIN

HEGO KOREAN BIZI IZAN DEN OÑATIARRA

ARGAZKIAK: JOSU BIAIN

Seul, Hego Koreako hiriburua da eta herrialdeko hiririk handiena. Geografikoki, Hego Koreako iparraldean kokatuta dago, Ipar Koreako mugatik 50 kilometrora; munduko mugarik arriskutsuenetako bat. Baina honek ez du Seulgo bizimodua kaltetzen; hiri alaiada, baina hegokorearren estilora. Poztasuna ulertzeko beste modu bat daukate, egunean zehar lan edo ikasi besterik ez dute egiten, eta gauetan, berriz, bertan hain famatua den barbakoetara joaten dira, non *soju* izeneko alkoholodun edaria aspertu arte edaten duten.

Baina, noski, hori kanpotik ikusten dena besterik ez da. Bi hilabetez Hego Korean bizi izanda, beraien kulturaren eta bizimoduaren inguruan asko hitz egin digute. Ikasle hegokorearrentzat Seul eta, orokorrean Hego Korea infernu hutsa da. Esaterako, unibertsitate batean ikastea oso zaila da. Oro har, diruduna den familia batean jaiotzen den pertsona batek unibertsitate on batean ikasteko aukera gehiago ditu. Hego Korean, aldiz, nahiz eta diruduna den familia batekoa izan, unibertsitate on batean sartzeari oso zaila da, sarrera-probak oso zorrotzak direlako



Seulgo Hongdae kalea.

eta lanordu asko eskatzen dituztelako. Familia xume batean jaiotakoa den pertsona bat txikitatik hasten da gogor lanean, etorkizunean unibertsitate batean sartzeko eta, zortea baldin badu, lanpostu ona aurkitzeko. Honez gain, European ez bezala, Hego Korean unibertsitate ikasketarik ez duen pertsona bat ez dago sozialki onartuta.

Langileek lanordu oso luzeak egiten dituzte; hamar ordukoak, gutxi gorabehera.

HEGO KOREA INFERNUA DA, ORO HAR, IKASLE HEGOKOREARRENTZAT, DITUZTEN BALDINTZA ZAILENGATIK

Normalean, enpresaburua lantokitik joaten denean joaten dira langile guztiak; izan ere, haientzako errespetua adierazteko modu bat da. Langileek hierarkia guztiz onartzen dute, uste dute bakoitzak bere tokia duela eta hortik ezin direla irten. Hegokorearren ustez, haien nagusiek borondate onez jokatzeko dute beti, nahiz eta kasu batzuetan langileak gutxiesten dituen. Honetaz gain, Hego Korean bizitzea oso garestia da, etxebizitzak oso garesti daude eta janaria ere oso garestia da supermerkatuetan.

'Kaos antolatua'

Dena den, Seulgo eguneroko bizitzaren inguruan hitz egitea ere gustatuko litzaidake. *Kaos antolatua* bezala definitzen dut nik Seulgo bizitza. Ia 10 milioi pertsona bizi diren hiri batean zentzuzkoa da pentsatzea izugarritzko anabasa egongo dela, baina Seulen kasuan ez da horrela. Harrigarria da dagoen jendetzarekin horrelako lasaitasuna egotea; ez dakit kulturagatik edo beste arrazoi batengatik den, baina kalean jende gehien dagoen momentutan ere hiri lasaia da; noski, bere kaosaren barruan. Kalean une oro dago izugarritzko jendetza eta horrek, agian, nahaspila sor dezake, baina denek



Seul hiriko metroko Gwanghwamun geltokia. Herritarrak ilara egiten, barrukoak irten daitezten.

errespetatzen dute zure eremu pertsonala; gehienbat, haien eremu pertsonalean sartzen bazara ez zaielako ezer gustatzen. Metroan, esaterako, jende asko dagoenean, bagoi bakoitzaren atean trenera sartu behar direnek bi ilara egiten dituzte, tartean lekua utziz, barruan dauden pertsonak tarte horietatik pasatzeko. Ondorioz, nahiz eta izugarritzko jendetza egon, oso antolatuta dago.

Gaueko bizitza, taberna sekretuen, diskoteka erraldoien eta karaoke pribatuen artean, oso erakargarria egiten da. Herrialde bateko hiriburua batean aurkitzea espero duzuna aurkitzen duzu;

bertako jendeaz gain, atzerritar asko ere ikusten dira. Hongdae izeneko kale famatua da hiri honetan festa egiteko lekurik onena; izan ere, gustu guztietarako diskotekak eta tabernak daude. Honez gain, hain famatuak diren K-pop taldeek gauero egiten dituzte erakustaldiak hiriko edozein tokitan eta honek izugarritzko jendetza mugitzen du; giro ona sortzen da.

**IA 10 MILIOI BIZTANLE
DITU SEULEK ETA
KALEAN JENDE GEHIEN
DAGOEN UNEAN ERE
HIRI LASAIA DA**

Iragana eta gaurkotasuna, batera Amaitzeko, Seul asko harritu nauen hiri bat izan da; antzinatasunak modernitatearekin bat egiten du. Jauregiak, eskulturak, monumentuak eta, aldi berean, etxe orratzak, supermerkatuak, lantegiak... Benetan ikaragarria. Teknologikoki oso aurreraturata dago eta denetariko tresnak eros daitezke: guretzako ezezagunak diren mugikorrak, askotariko aurikularrak, telebistak, oso interesgarriak diren tresna teknologikoak, eta abar. Orokorrean, bidaiaria egin aurretik nituen aurreikuspenak gainditu ditut eta turista bezala joateko guztiz gomendatzen dut. Besterik gabe, *gamsahamnida!* ■■■

Irteera amesgaizto bihur daiteke

Uste baino ohikoagoa izaten da mendian galtzea; egindako oinatzetan atzera egiterik ez dagoenean, noraezean aurkitzea norbere burua. Horrelako egoeren aurrean zer egin jakitea garrantzitsua izaten da, egoera horretatik azkar eta ondo irteteko. Irteera ondo prestatzea da gomendio nagusia.

Testua:

Arantzazu Ezkibel Galdos.

Argazkiak:

**Elkarrizketatuek
bidalitakoak eta
Oxel Arrieta.**

Mendian galtzea, non gauden zehatz ez jakitea, iritsi gura dugun lekura ez iristea... ohikoa izaten da; batez ere, negu partean. Mendian galtzeko ez dago Pirinioetara edo mendi garaiagoetara joan beharrik; hemen bertan, etxetik gertu ere gerta daiteke. Eta uste baino ohikoagoa izaten da. Mendi gidari Oxel Arrieta arrasatearrak honela azaldu du: "Galtzeko arrisku handien neguan egoten da: eguzki orduak motzak dira, neguan arratsaldeko bostetan iluntzen hasten da eta eguraldia ere okerragoa izaten da. Behe-lainoa txarra izaten da, eta behe-lainoa eta elurra nahastuta... kasu horietan, guztiz desorientatzen zara, eta batzuek oreka ere galtzen dute. Izan ere, behe-laino itxiarekin eta elurrarekin ez duzu erreferentziarik; pausoa ematea ere zaila izaten da... galtzeko urtaro errazena negua izaten da".

Perretxiko bila ibiltzen den jende asko ere galtzen da: "Basoan ibiltzerakoan erreferentzia garbiak izan behar dira, non zabilTZan jakiteko. Bestela, behin sartzen zarenean, zaila izaten da... Horregatik, perretxikotan dabilen jendea galtzea ohikoa izaten da gure basoetan". Perretxikotara doazenen kasuan, gainera, ez dute gura izaten nora doazen esatea, eta horrek zaildu egiten du galduz gero non dauden jakitea. Perretxikoak batzera joaten denari denbora azkar pasatzen zaio eta denbora pasa dela konturatu orduko, gaua iristen da; horregatik, oso garrantzitsua da gaua iristerako autoan egotea; izan ere, askoz ere zailagoa izaten da gaeuz jendea bilatzea.



Etxetik irten aurretik egin beharrekoak

Arrietak azaldu du irteera bat etxetik hasten dela; hau da, lehenengo lanketa etxean egin behar da. "Gomendioa da irteera ondo prestatu behar dela", nabarmendu du. "Horretarako daude mapak, eta, gainera, gaur egun, teknologia berriek izugarritzko aukera ematen dute", gaineratu du. Arrietak dio 3x3 metodoa erabili behar dela irteera bat prestatzerakoan: etxean, bidean eta lekuan aztertu egoera; eta kontuan hartu behar diren faktoreak dira: giza faktorea, baldintzak eta terrenoa. "Bost orduko irteera egingo dut: kontuan hartu behar dut zeintzuk goazen, mendian zelan dabilen jende hori; horrez gain, etxetik begiratuko dut egun horretan ze eguraldi egingo duen; eta terrenoa nolakoa den, zenbateko malda, zailtasuna... Egunean bertan, lekura hurbiltzen goazela ikusiko dut nola gauden, norbait gaixorik egon daiteke, edo minarekin...; baldintzak zelakoak diren begiratu, mendian behelainoa dagoen...; eta terrenoa ikusi. Azkenik, mendian, momentuan zelan gauden ikusi behar da, baldintzak zeintzuk diren, eta terrenoa zela dagoen", azaldu du.

Irteera ondo prestatzeaz gain, mendira ondo jantzita joatea eta jatekoa eta edatekoa ere eramatea gomendatzen du: "Arropak oso garrantzitsuak dira: gaur egun, moda-modan dago mendian korrika ibiltzea, eta jendea gutxienekoarekin joaten da: zapatilak, kamiseta, praka motzak... eta ez dute sartzen motxilan ezer. Horrez gain, bakarrik joaten dira. Zerbait gertatuz gero, erreskatearen zain zaudela, hipotermia izan dezakezu, arropa gutxirekin baldin

Hiru lagun iparrorratzari begira, elurtutako basoan.

GOMENDIOA DA TELEFONOA MOTXILAN ITZALITA IZATEA ETA LARRIALDI KASUAN BAKARRIK ERABILTZEA

EUSKALMET-EN ARABERA, GORBEIA MENDIGUNEAN EGITEN DITUZTE ERRESKATE GEHIEN

bazaude. Motxilan eraman lumazko txamarra eta Gore-Tex bat, ura, janaria, botikina, GPSa... eta manta termiko bat".

Bateria beteta izatearen garrantzia

Teknologia berriak inoiz baino eskurago ditugu. Hori horrela, teknologia berriez baliatu behar da mendiko irteera prestatzerakoan; horretarako daude *Google Earth*, *Wikiloc*, *Google Maps*, *OruxMaps* eta halako *app*-ak. Teknologia berrien harira, Arrietak dio: "Sakelakoaren bateria beteta izatea garrantzitsua da: gomendioa da telefonoa motxilan itzalita eramatea, eta emergentzia kasuetan erabiltzea. Aplikazioak erabiltzen hasten bazara, horiek bateria jango dute eta emergentzia kasuan ez duzu bateriarik izango. GPS bat erabil dezakezu, gehiago irauten dute".

Behin galdu zarenean, zer egin? "Etorri zaren bidean atzera egitea posible baduzu, egin; bestela, geldi egon. Eta kobertura izanez gero, deitu 112ra edo erreskate taldera. Telefonotik zure koordinada zehatzak bidal ditzakezu", dio Arrietak. Euskalmet euskal meteorologia agentziaren arabera, oinarrizko hiru gomendio daude horrelako kasuetarako: batetik, nora joan behar duzun eta ze ibilbide egingo duzun abisatu behar da, eta eguraldi iragarpenean begiratu; material egokia erabili, itzulerarako indarrak utzi eta mugikorrean SOS Deien 112 aplikazioa jaitzita izan; behe-lainoaren ondorioz ikuspene txarra bada, geldi egotea gomendatzen dute, leku seguruan, behe-lainoa joan arte. Istripurik izanez gero, 112ra deitzea gomendatzen dute.

Erreskate gehien, Gorbeian

Euskalmeteko datuen arabera, Gorbeia mendigunea da jarduera gehien egiten dituzten gunea EAEn –bai erreskateak eta baita bilaketak ere–. Bigarren talde batean geratuko lirateke: Aizkorri-Aratz parkea, Anboto mendilerroa, Aralar mendia eta Pagasarri. Euskalmeteko datuen arabera, bilaketa gehien egiten dituzte hirigunetik gertu dauden mendietan eta landaguneetan; bilaketen %47,2, hain zuzen. Bilaketen %29 egiten dituzte Gorbeian, Aizkorri mendilerroan, Anboto gailurrerian, Aralar mendian, Pagasarrin eta Aiako Harrietan.

Euskalmeteko datuen arabera, 2018an, 114 bilaketa egin zituzten: 39 Araban, 46 Bizkaian eta 29 Gipuzkoan; bilaketez gain, 265 erreskate egin zituzten eta bi erreskate kobetan. 2019ko datuei begira jarrita, urriko datuak dira argitaratu dituzten azkenak: urrian, zortzi bilaketa egin zituzten; horietatik zazpi Bizkaian eta bakarra Gipuzkoan. 2019ko hilabetei dagokienez, bilaketa gehien irailean egin dituzte: 27. Araban 6, Bizkaian 17 eta Gipuzkoan 4.

Segurtasun Sailaren 'app'-a

2018ko apirilean aurkeztu zuen Segurtasun Sailak larrialdiak kudeatzeko *app* berria. Horri esker, 112 SOS Deiak koordinazio zentroarekin komunikatzeko aukera dago. Dispositiboa doakoa da: aukera ematen du botoia sakatu eta 112 zenbakiko operadorearekin komunikatzeko. *App*-a aktibatuta baldin badago, deia hasten den momentuan bertan bidaltzen du GPS seinalea; horri esker, "balio handiko tresna" izan daiteke mendiko bilaketa lanetan.

App-a, gainera, irisgarria da, eta entzuteko edo hitz egiteko zailtasunak dituztenentzako; grafikoen bitartez komunikatu ahal izango dira 112 zenbakiarekin. Pantailak duen txat bitartez komunikatu ahal izango dira.



"Etxeko lanak ondo egin barik irten ginen"

IKER ELORTZA MENDIZALEA

Aurtengo urtarrilean asteburu on bat pasatzeko asmoz joan ziren Iker Elortza eta Jon Arantzeta Pirinioetara, Aspe mendira, hain zuzen.

"Ibilbidearen krokis bat jaitsi genuen. Igotzeko bidea. Baina jaistekoa, ez. Laguna mendian izana zenez, pentsatu genuen jaitsierako bidea ezagutuko genuela", azaldu du Elortzak. "Etxeko lanak ondo egin barik irten girela esan daiteke", gaineratu du.

Ibilbidea ondo hasi zutela gogoratzen du: "Aurretik beste bikote euskaldun bat zihoan: bide zailtxoena hartu zuten eta horrek moteldu egin zuen eskalada". Arrasatearrak gailurrera iritsi ziren 17:00etan, iluntzen hasita. Beherako bidea hartzerakoan, zalantzak izan zituzten, baina, azkenean, behera egin zuten: "Iparrera hartu beharrean, mendebaldera hartu genuen. Bailara baten behera egin genuen eta aurrera egin genuen, amildegi batera iritsi arte. Ordurako ilun zegoen eta hamabost ordu gindoazen aktibitatean. 22:00 aldera deitu genion Guardia Zibilari non geunden esanez eta erreskatea martxan jartzeko esanez".

Kobertura eta bateria

Telefonoan kobertura bazutela dio, eta horri esker daudela onik. "Guardia Zibilari esan genion onik geundela, eta siku; gure koordinadak bidali genizkien eta informazio horrekin esan ziguten domeka



Elortza mendian, eskalatzen.

goizean hasiko zutela erreskatea", gogoratzen du.

"Goizean abisatu ziguten erreskatea abiatu zutela; baina 12:00etan oraindik ez zen inor agertu han. Horrenbestez, zerbait gaizki zihoala pentsatu genuen eta larritzen hasi ginen", dio. "Berriro ere bidali genituen koordinadak, ahoz, telefonoan oso bateria gutxi genuen eta. Ez geunden ziur koordinadak onak ziren, baina... 16:45 inguruan han agertu ziren", azaldu du Elortzak. "Ahotsak entzuten nituen, baina ez nengoen ziur

"GAUR EGUNGO
BALIABIDEEKIN
HORRELAKOAK
SAIHESTU DAITEZKE"

benetakoak ziren edo paranoia bat ote zen".

Izugarrizko hotza

Zortea izan zutela dio, haitz baten azpian zulo txo bat topatu zutelako eta gaua han pasa zutelako, lehorrean. "Hotz handia pasatu genuen, eta eskerrak leku lehorra topatu genuen", dio. Hotza, hori da gogoratzen duena: "Dardara batean nengoen, izugarrizko hotza neukan. Egun batean hiru kilo galdu nituen".

Eskuko GPS bat izatea izango zatekeen handik irteteko aukera egokiena: "Gaur egungo baliabideekin horrelakoak saihestu daitezke: GPSarekin luzatu egingo zitzaigun eguna, baina autora iritsiko ginen", dio. Zorionez, kontatzeko moduan daude.



"GPSaren ibilbidea jarraitu genuen, inon kontrastatu barik"

AMAIA SANMIGEL MENDIZALEA

Ondo gogoan du oñatiarrak orain dela 10 urte, urrian, bizi izandakoa: "Tolosako lagun batekin Aralarra joan nintzen. Ordua aldatu zen aste bukaera zen. Goizean goiz irten ginen, oso eguraldi onarekin. Balerdi igo eta Azkaratera jaitsi behar genuen; han zain izango genuen hirugarren lagun bat, arratsaldeko bostetan".

Inoiz egin bako ibilbidea egin nahi zuten; *track* bat topatu zuten eta hori jaitsi zuten GPSra, "kontrastatu barik". Jatekoa, edatekoa eta arropa egokia sartu zuten motxilan. "Erritmo lasaian egin genuen ibilbidea eta, eguraldia lagun,



argazkiak egiten ibili ginen", gogoratzen du. Kontua da azkeneko zatia baso itxian egin behar zutela eta hara iritsi orduko 17:00ak zirela. "Itsu-itsuan jarraitu genuen GPSaren

ibilbidea; momentu batean, iritsi ginen irtenbiderik ez zegoen sastraka artera", dio. Hainbat buelta eman ondoren, leku berean zeudela konturatuta, etxera deitu zuten egoera azaltzeko; baita 112ra ere. Altsasuko suhiltzaileekin harremanetan egon ziren: "Geldi egoteko esan ziguten, gure bila etorriko zirela".

Baserritarraren laguntza

Zain zegoen lagunak baserri baten ondoan utzi zuen autoa; baserritarra egoeraz konturatu zen eta mendizaleen bila bera joango zela esan zuen. 22:00etan irten ziren basotik.

"Lagunak gora egin zuen eta nik behera egitea erabaki nuen"

JON POZO MENDIZALEA

Gorbeian galdu zen arrasatearra, eta han pasa behar izan zuen gaua, 2005eko otsailean. "Lagun batekin joan nintzen Gorbeia. Eguraldia txarra zen: elurra, behe-lainoa... Momentu batean, erabaki nuen ez nuela gora egingo; lagunak aurrera jarraitu zuen eta nik beherako bidea hartu nuen", gogoratzen du Pozok.

Berehala konturatu zen galduta zegoela: elurra goian eta behean, eta behe-lainoa... "dena zen zuria". Larrialdi zerbitzuetara deitu zuen eta orientatzaile batekin jarri zuten. "Geldi egoteko esan zidaten,



bila etorriko zirela", dio, baina orduak aurrera joan ziren eta ez zen inor agertu. Azkenean, behera egitea erabaki zuen. Erreka bat ikusi, eta hura jarraitzea erabaki zuen.

"Errekan hankak sartu eta busti egin zitzaizkidan", gogoratzen du. Hankak izoztuko zitzaizkion beldurra izan zuen: "Kamisetaren mahukak moztu, eta hanketan jarri nituen".

Gaua, Gorbeian

Erreskate lanak 19:00etan utzi zituzten: arrasatearrak Gorbeian pasa zuen gaua: "Hotza pasatu nuen, baina ondo nongoen, indartsu. Ez nuen lorik egin...". Hurrengo egunean, behera jaisten hasi zen eta 09:30 inguruan elkartu zen ertzainekin. "Ospitalean Gorbeia artzain bat izan nuen gelakide", dio. ■■■



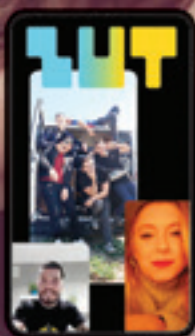
Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

Euskaraz



Mugikorretarako!

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



Gazteen gaiak

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



'IXA' websaila


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




Eta zure edukiak!

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

Deskargatu doan!

 APP Store

 Play Store



INAZIO ARREGI

'Bai, pekatu da liberalkeriya'

El liberalismo es pecado 1887an argitaratu eta 1888an Jose Ignacio Arana jesulagun azkoitiarrak *Bai, pekatu da liberalkeriya* izenburuarekin euskarara itzuli zuen liburuxka bat da. Orduan bekatu zena ez dakit ez ote den gaur, gotzainen oso gustuko pentsaera ekonomikoa nahiz filosofikoa.

Gaur, modan dago liberalismo ekonomikoa, Calvinoren irakaspenetatik datorkeena, betiko eran, edo neoliberalismo deritzonean. Aho bete hertz hitz egiten dute hainbat politikari eta enpresarik liberalismoaren onurak aldarrikatuz.

Behin eta berriz errepikatzen dute enpresaren eraginkortasuna administrazioarena baino askoz handiagoa dela. Ahaztu egiten dute enpresaren eginkizuna

irabaziak lortzea dela, besteak beste enpresan berrinbertitzeko eta bere biziraupena ziurtatzeko eta horretarako eraginkorra izan beharra duela nahitaez.

Administrazioarena, aldiz, aberastasunaren birbanaketa da, eta norbanakoen eskubidetzat hartzen diren gutxieneko zerbitzuak ziurtatzea, besteak beste. Nork, bestela, bermatuko ditu etxebizitza duinarekikoa, hezkuntza edo osasunarekikoak eta gutxieneko errentarenak?

Modan dauden liberalek ez dute aipatu ere egiten bankuek

edo altzairugintzak eraginkortasunik ezagatik porrot egiten dutenean gertatzen dena, ezta zergatik gutxi batzuek duten guztiona den airea edo itsasoa libreki eta kanonik ordaindu gabe erabiltzeko eta kutsatzeko eskubidea, adibidez.

Gaurko liberalak ez du sinesten pertsonen askatasun eta berdintasunean, eta urtikaria eragiten dio *erreferendum* hitzak.

Ausartzen ez bada ere, gustura debekatuko lituzke estatuaren bere ikuskerarekin bat ez datozen alderdi politikoak, eta ez du lotsarik pailazoen edo kantarien emankizunak debekatzeko.

Gaur, liberalismo ekonomikoa kapitalaren morroi da, eta politikariak toki bat aurkitu du bertute kapitalen artean. Jada ez da bekatu. ■■■

GAURKO LIBERALAK EZ DU SINESTEN PERTSONEN ASKATASUN ETA BERDINTASUNEAN

EZTABAIDA

Mugikorreko datuak, zelatatuak

Espainiako Estatistika Institutuak (INE) sakelako telefonoetako datuak erabiliko ditu ikerketarako. Dagoeneko hasi dira erabiltzaileen mugikorrek zelatatzen.



ONEKA ANDUAGA
HERRITARRA

"Falta zena! Orain arte ezkutuan egiten aritu direna orain gure muturren aurrean egiten hasi dira. Okerrena da guk geuk eman diegula horretarako baimena. Honen harira, zalantza bat sortzen zait: zertarako jakin nahi dute non nagoen une oro?"



AITOR KAPEROTXIPI
INFORMATIKARIA

"Beldurtu egiten gara gure posizio datuak jasoko dituztela entzuten dugun bakoitzean, eta hau aspalditik egiten du Googlek edo Applek. Kasu honetan, zonaka zenbat terminal dauden konektatuta jakingo du INEK, eta ez mugikor bakoitza non dagoen".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



VALEN MOÑUX

Irratia berriz laguntzaile

Aspalditik ez naiz oso irratizalea. Nire irtiziz, irradi gehienek duten akats handiena da albistegien estruktura. Orduero, programazioa moztu egiten dute buletin informatiboa emateko –lehen, *parte*a deitzen genion–. Informazio bat jasotzea eta handik 60 minutura ia hitz berdinak entzun beharra jasanezina iruditzen zait. Izatez, entzuten dudana bakarrenetarikoa Radio Clasica da. Programatzen duten musika mota gustukoa dut, baina gehien estimatzen dudana ezaugarria da ez dutela *parterik* ematen. Orduak pasa zaitzke irratia entzuten... berritxarrik jaso gabe! Publizitatea ez izatea ere abantaila nabarmena da. Irrati komertzialek ematen duten *cuña* edo iragarki labur errepikakorrek oso aspergarriak iruditzen baitzaizkit.

Badago irradi mota bat, ordea, zeharo adiskidetu nauena komunikabide honekin: *podcast* izeneko formatua. *Radio a la carta* ere deitzen diote, eta ondo jarritako izena da. Aplikazio simple bat jartzen duzu telefonoan edo ordenagailuan eta aukeran daukazu milaka irradi saio momentuan, gogoia duzun gaiaz, aspaldi igorritakoak edo gaur egungoak. Horrela, irratia nire laguntzaile izatera pasatu da berriz, antzinako ikasle denboran izan zen bezala. ■

LEIRE LASUEN
PANTALLAS AMIGAS

"Konpainiek dagoeneko kudeatzen dituzte datu horiek interes pribatueterako. Anonimoki ematen badira eta helburua etikoa, interes publikokoa eta ondo zehaztua bada, ez du arazo berezirik izan behar. *App*-ak instalatzean ere ematen dizkiegu halako datuak".

IBAI ZABALA
HERRITARRA

"Mugikorra erabiltzean irakurri gabe onartu genituen baldintzetan aipatzen ote zen gai hau? Errentagarritasuna alde batera utziz, aukera hobeaz litzateke herritarrei entzutea, baimenik gabe behatu ordez. Inkesta telefoniko bati, ordea, muzin egingo nioke".

Doluaren trilogia



IÑAKI PEÑA BARNEKO MEDIKUA

Hamahirugarrena eginda, malefiziorik ez dugu sumatu, zorionez. *S(u/a)minetik bakera (SB)* ikus-entzunezkoaren hamalaugarren emanaldia eskainiko dugu abenduaren 19an Andoainen. Aurrekoan Getxon komunitate errukitsuen mugimenduaren barruan egon baginen, oraingo honetan itzuliko gara Gipuzkoara Baketik elkartearen eskutik. Memoriaren eta bakearen inguruko jardunaldi batean parte hartuko dugu, Andoaingo Udalak berak sustatuta, kartela Aitor Merino handiarekin konpartituz. Izan ere, *Asier ETA biok* dokumental erabat gomendagarria emango dute egun haietan ere. Geure emanaldirako, saiatzen ari gara Olatz Etxabe eta Sandra Carrasco eurak animatzen etortzeko solasaldirako. Denbora honetan guztian sekula ez dugu egin

horrelakorik, eta bistan da plus handi bat izango litzatekeela publikoa erakartzeko.

Munstrokeriaz hitz egiten dugu *SB*-n, besteak beste. Eta horixe da infernua piztea, basoak sutan egotearen atzean gizaki baten eskua topatzea Galizian, Portugalen. Urteak joan eta etorri krimen ekologikoak. Eta meritua da borroeroarekin enpatia piztea *O que arde* pelikularen hasieratik, Oliver Laxe gidoigile eta zuzendariaren meritua. Gizonaren humanitatearekin bat egitea hasierako irudietatik. Are gehiago, ama zaharraren etxe zaharrera iristen ikusten dugunean, kartzelatik aterata. Naturarekin eta animaliekin daukan lotura antzematen dugunean. Haren begiekin gauzak ikusten ditugunean. Ariketa zaila da, ez delako erraza infernua ahaztea. Zuzendariak suaren hondamendia ez digu ezkututzen, gainera. Geure

aurrean ipintzen dizkigu hala krimena nola kriminala. Eta munstroaren aurkako erreakzioa ulertzen dugun arren, pelikularen amaieran, ezin dugu zuzenean gorrotatu. Laxek lortzen du dikotomietan ez jaustea –borroeroak/biktimak, ongia/gaizkia–, eta ikus-entzulea ez du behartzera erabakitzen.

Halaber, ederra izan da Maixabel Lasari *El Periódico*-n urrian egin zioten elkarrizketa irakurtzea, *Zubiak* –Jon Sistiaga eta Alfonso Cortés-Cabanillas– dokumentalaren haritik. Doluei dagokienez, "zure borroeroarekin topatzea sendagarria da zuretzat eta berarentzat ere", esan du Lasak. Giza kalitate handiagorik nekez aurkitu dezakegu. Zubien bidez lubakietatik saltoka batera eta bestera.

Bestela, *SB*-n oso presente dagoen beste euskal gatazka bat Hondarribiko alardea da. Hildakorik gabekoa, baina

indarkeriazko gatazka goitik behera. Urrian jakin dugu aspaldiko notiziarik pozgarriena: 70 gazte hondarribiarrek lubakietatik salto egiteko hautua egin dute eta, alarde tradizionalako partaideak izan arren, alarde mistoko emakumeen eskubideak aldarrikatu dituzte. Maitasunaren eta osasunaren izenean, gainera. Eskerrak besterik ezin diegu eman. Izugarri pozten naiz Arantxa Urretabizkaigatik eta hainbeste sufritu duen jende guztiagatik –tradizioaren izenean, gogoratu dezagun–.

Gazte jendea hausnartzen eta gauzak egitera ausartzen. Irati Goikoetxea bezala, kristoren itxura daukan liburua prestatzen ari da, izenburu ezin iradokitzaileagoarekin: *Herriak ez du barkatuko*. Argitaratzearen zain egongo gara, ba.

Bigarren urteurrena egingo du *S(ula)minetik bakera*-k datorren hilabetean, 2017ko abenduan

abiatu ginenez. Eta seigarren urteurrena *Aulki hutsak*-ek (AH), 2013ko abenduan estreinatu eta gero. Eta proiektzioa solasaldiarekin egin behar dugu Donostian abenduaren 12an Familiako Medikuntzaren egoiliarrekin –erresidenteekin–. Doluan eta medikuntzaren esparru honetan formakuntzan dagoen jende gazte hau interesatuta sumatzea gauza handia da. Sendatzeaz gain, zaintzearen garrantziaz ohartuta daude etorkizuneko familiako medikuak, eta albiste oso ona da hori.

Amaitzeko, aurreko artikuluan komentatu nizuen moduan, hirugarren proiektu bat dago jada martxan, doluaren trilogia bat osatuko duena AH eta SB-rekin batera. Mendiarekin oso lotuta dago, eta Arteman Komunikazioa izango da berriz ere ekoiztetxea. Datorren urteko amaieran aurkeztu nahi izango genuke. Txoko honetan joango naiz kontaktzen. ■■■

ZAINTZEAREN GARRANTZIAZ OHARTUTA DAUDE ETORKIZUNeko FAMILIAKO MEDIKUAK

"Mendia da munduan geratzen den leku basati bakarra"

JUANJO SAN SEBASTIAN ALPINISTA

Alpinista, mendizalea, kameraria, idazlea, gidoigilea... Profesio horiek guztiak izan ditu bilbotarrak. Guztietan ikasi du asko, eta guztietan egin ditu lagunak. Egin eta galdu. Horietako gehienak, mendian, zortzimilakoetan. 8 urte zituenetik bere habitat naturala da mendia, eta mendiarekin zerikusia duen guztia. Testua: **Mireia Bikuña Madrid**. Argazkiak: **Bilbao Mendi Film Festibal**.

Bere bizitzaren erreposoa egin gura izan du Juanjo San Sebastianek *El viaje* ikus-entzunezkoan. 8 urterekin hasi zuen maitasun istorioa mendiarekin; eta hark, trukean, maitasun keinuak eman dizkio, baina baita gorroto keinuak ere. Zortzimilakoak igotzen gozatu du, baina etxe inguruko mendiak igotzen ere bai. Bere bizitzako pasarteak partekatu zituen, Aloña Mendiko mendi sailak gonbidatuta, Oñatin egin zuen hitzaldian.

Zer da *El viaje* ikus-entzunezkoa?

Nire bizitzaren bidaia da. Baina uste dut beste edonoren bidaia ere izan daitekeela. Nik mendian egin dut bidaia. Beste batzuek kirolean, literaturan edo kulturaren egingo zuten. Nire bizitzan izandako iritzi aldaketak, sentimenduen bilakaera, ikuspuntuak... kontatzen ahalegindu naiz. Ikus-entzuleak identifikatuta sentitzen dira, eta hori zen helburua.

Nolakoa izan da mendiarekin eta alpinismoaren eduki duzun maitasun istorioa?

Une gaziak eta gozoak izan ditu istorio horrek. Halako abentura batean hasten garenean, kontziente izan behar dugu gustuko duguna

egiteko, amesten dugun hori lortzeko eta gura dugun lekura heltzeko oztopoak eta zailtasunak izango ditugula. Alegia, poza sorrarazten diguten gauza guztiek sufrimendura eraman ahal gaituztela. Hori oso barneratuta eduki behar dugu mendira goazenean.

Gurasoekin hasi zinen mendian. Etxetik datorkizu zaletasuna?

Etxe inguruko mendietan hasi nintzen gurasoekin. Baina mendirako grina kromo bilduma batekin piztu zitzaidan, 8 urterekin. 1961ean Peruko Andeetara Espainiatik egindako lehen espedizioko kromoak ziren. Haiek izan ziren nire lehen heroiak. Eta, ostera, amets bat izango balitz bezala, heroi haietako batekin, Jose Mari Regilekin, asko eskalatu nuen. Eskalatu eta ikasi. Nire maisuetako bat izan zen. Mendia ezagutzen nuen, baina kromo haiekin mendi altuak eta mendi zailak deskubritu nituen. Kromo haiek egin ninduten alpinista.

Eta gurasoek nola hartu zuten alpinista izatearena?

Gaizki. Garai haietan, eskaladarekin lotutako gauza guztiak txarrak ziren. Arriskutsuak. Eta gurasoak kezkatu egin ziren, eta debekatu egin zitadten. Zorionez, Goi Mendi Eskolako mediku



Juanjo San Sebastian.

batek nire ama ezagutzen zuen, eta hark aholkatu zidan harkaitz-eskalada ikastaro bat egiteko. Mendian ibili behar banuen seguru ibiltzeko. Hasierako urte haietan, sustoren bat edo beste izan nuen, baina, zorionez, disgusturik ez.

Mendiari errespetua zor zaiola diote askok. Berdin da etxe ondoko mendia izan edo zortzimilako bat?

Bai. Nire lankide bat hipotermiaz hil zen, Belaguan, uztailaren 14 batean. Mendiak dira munduan geratzen diren leku basati bakarrak. Bizitza eman diguten opari bat da. Hasiera eta bukaera duena, eta heriotza beti dago zain. Hortaz, errespetua, beti.

Igotako zortzimilakoen kopurua da inportanteena alpinista baten curriculumean?

Ez. Zortzimilakoetara igotzeko egoera asko aldatu da ni hasi nintzenetik. 1980ko eta 1990eko hamarkadetan, mendian bakarrik ibiltzen ginen. Norbera eta mendia. Lasaitasuna. Gauza berriak aurkitzeko ibilaldiak ziren. Ezezagunak ziren lekuetan ibiltzen ginen. Egun, edonor igo daiteke Everestera. Ikusi, bestela, maiatzeko argazki hori. Eta, noski, Everestera igotzen denak zortzimilako bat igo du. Baina igoera horrek duen balioak ez dauka zerikusirik Martin Zabaletak 1980an egindakoarekin. Bakoitzari berea.

Mendira egiten den espedizio bat etxean hasi eta etxean bukatzen da?

Bai. Egiten ditudan hitzaldi guztietan behin eta berriz errepikatzen dudana zerbaite da. Espedizioak liburuetan hasten dira. Prestaketa lana egiten hasten zarenean. Gure garaian, ez zegoen Internetik, eta liburuak izan ziren inspirazio iturri. Haietaz baliatzen ginen espedizioak antolatzeko. Nora joan, nola antolatu, arriskuak, mendiaren ezaugarriak, mugak, eraman beharreko azpiegitura... Eta espedizioa bukatzen da mendian bizi izandakoa kontatzen duzunean. Besteei helarazten diezunean. Orduan ixten da zikloa.

Internet esku-eskura edukitzeak arriskuak handitu ditu?

Bizitzaren beste edozein arlotan moduan, mendirako ere oso tresna baliagarria da. Egin gura dugun bidaia baten informazio osoa dago sarean, baina formakuntzarik ez. Hori ezinbestekoa da.

Abuztuaren 4a egun gazi-goza da zuretzat. Zure semea jaio zen egun horretan, baina, urte batzuk lehenago, 1994ko abuztuaren 4an, lagun min bat galdu zenuen K2 mendian.

Bizi izan dudana unerik latzena, mingarriena eta gogorra izan zen Atxo Apellaniz laguna galtzea.

Baina, era berean, bizitzako unerik ederrena izan zen, han geunden guztiok portaera ikusgarria eduki genuelako. Egoera kritiko haren aurrean, gai izan ginen elkartasun eredu bat emateko. Atxoren bizitza salbatu gura izan genuen, baina baita geurea ere. Marra gorriaren gainean zaudenean, bizirauteko sentimenduak eta beharrak hartzen zaitu.

25 urte pasa dira gertaera hartatik. Atzera begiratzen duzunean, zein sentimendu pizten zaizu?

Rojas Marcos medikuak esaten du depresioaren kontrako tresnarik onena ahazteko gaitasuna dela. Bada, nik tresna hori erabili dut bizitzak emandako zaplaztekoak gainditzeko. Gizakiok organismo jakituna daukagu. Galera traumatiko bat sufritzen dugunean, min handia sentitzen dugu. Denborarekin, gainditu ezina dirudien min hori hutsune bihurtzen da, eta hutsune hori betirako da, baina ez da mingarria. Atxoren heriotzatik 25 urte pasa dira, baina bere hutsunea sentitzen dut oraindik ere.

K2-ko tragediaren ostean, *Cita con la cumbre* liburua idatzi zenuen, han pasatakoa kontatuta. Menditik aldentzeko aukera planteatu zenuen?

Ez. 1998an egin nuen zortzimilako baterako azken saiakera. Bada, aurreko urtean, Kanadara bidaia egin genuen, eta han konturatu ginen mendiak bazituela beste arlo batzuk. Zortzimilako guztiak dauzen lurraldeez gain, beste hainbat leku zeudela mendiaz gozatzeko. Kanadako bidaia hartan airea deskubritu nuen. Ostean, hara joandako lau pertsonetatik bik hegan egiten ikasi dugu. Eskalatu gura genuen paretaraino gerturatzeko hegazkin txiki bat erabili genuen. Han maitemindu nintzen hegazkinekin.

K2 obsesio bat izan da zuretzat?

Esango nuke ezetz, kanpotik, akaso, beste inpresio bat eman dezakeen arren. K2tik bueltatu nintzen lehen aldian oso garbi nuen ez nintzela sekula itzuliko, ez mendira, ezta Pakistanera ere. Oso esperientzia txarra izan zen. Ostera, berrin K2rako asmotan hasi ginenean, konturatu ginen lehenengo esperientzia txar hura gure erruz izan zela, eta ez mendiaren erruz. Gauzak gaizki ateratzen zaizkigunean, lehenengo errudunak beti dira besteak. Guk ere hori pentsatu genuen hasieran. Bigarrenez joan ginenean, erabat maitemindu ginen Pakistanekin eta pakistandarrekin. Herrialde zoragarria da, arlo guztietan. Lagun minak ere badituz han, eta orain, ahal dudana guztietan joaten naiz, bisitan, paisaiatz gozatzera eta turismoa egitera.



1994an K2ra egindako espedizioan.



Al filo de lo imposible saioko kamerarekin.

"196EAN PERUKO ANDEETARA JOAN ZIREN ALPINISTAK IZAN ZIREN NIRE LEHEN HEROIAK"

"25 URTE PASA DIRA, BAINA EGUNERO SENTITZEN DUT ATXO APELLANIZEN HUTSUNEA"

"EVEREST JENDEZ LEPO IKUSTEAK TRISTURA EMATEN DIT; LEKU BABESTUA IZAN BEHARKO LUKE"

38 urterekin egin zizuten K2ra joateko azken proposamena. Asko pentsatu zenuen.

Adinak eta, bereziki, esperientziak zer pentsatua ematen du. 28 urterekin lehen aldiz joan nintzenean, ez nuen bitan pentsatu. Halako aukerak ez dira egunero sortzen. Bada, 38rekin hausnarketarako denbora hartu nuen. Banekien nolako mendia zen, zein zailtasun zituen, nire adina... Gorputzari entzuten ere jakin behar izaten da.

Kendu dizuna baino gehiago eman dizu mendiak?

Bai. Asko sufritu dut mendian, baina une gozoak eta gaziak balantza batean ipini beharko banitu, gehiengoz irabaziko lukete momentu onek. Zalantza barik.

Eskalatzailea, idazlea, alpinista, kameraria, gidoigilea... Zerekin geratzen zara?

Profesio asko dira horiek; kar, kar, kar. Beti esan dut gauza asko egin ditudala, eta guztiak gaizki. Baina, gaizki eginda ere, oso ondo pasatu dut. Gozatu egiten dut, eta horrekin geratzen naiz.

Everest jendez lepo ikusten duzunean, zer datorkizu burura?

Pena eta tristura sentitzen dut. Everest parke nazional bat da, eta halako gune bereziek badute legedi berezia. Parke Nazionalak babes bereziko guneak dira, eta babestutako leku horietan ezin da edozer gauza egin, gizakiok espazio naturalak degradatzeko gaitasuna daukagulako. Ordesara edo Mont Blanc-era goazenean, ezin dugu gura duguna egin. Everesten, bai. Nepalen ez zaio babesik ematen mendiari. Munduko zortzigarren herrialderik pobreena da, eta Everestek diru asko ematen du.

Edonor igo daiteke Everestera gaur egun?

Esango nuke baietz. Soka finkoak daude tontorreraino, eta pertsona bakoitzak sherpa bat edo bi ditu laguntzaile. Baldintza horiekin eta oxigenoarekin, ia edonor igo daiteke tontorreraino. Oso polita da Everesteko gailurrean argazki bat atera eta sare sozialetan erakustea. Baina legerik, baldintzarik eta etikarik ez dagoen lekuan...

Nik, ikusle moduan, oso oroitzapen politak ditut *Al filo de lo imposible* telebista saioaz. Zu saioaren parte izan zinen. Nola gogoratzen duzu garai hura?

Saio berritzailea izan zen, eta hari esker munduko leku asko ezagutu nituen. Gainera, lantaldean sortu zen giroa ederra izan zen, eta gure arteko hartu-emanak ere bai. 1.000 gora espezialista pasa ziren saiotik eta, egia esan, oroitzapen eta lagun onak utzi zizkidan. ■■■

Emozioen eragina obesitatean

PSIKONUTRIZIOA



ENERITZ OLABARRÍA NUTRIZIONISTA

IRUDIA: FREEPIK

Obesitatea edo gizentasuna gorputzean gantz gehiegi metatzearen gaixotasuna da. Osasunerako ondorio kaltegarriak izan ditzake, hala nola diabetesa, osteoartritis, loaren apnearen sindromea, kardiopatia iskemikoa, istripu zerebro-baskularrak eta minbizi mota zenbait. Gainpisuaren muturreko egoera da, eta, Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, gorputz-masaren indizea 30etik gorakoa denean jotzen da pertsona batek obesitatea duela.

Indize hori neurtzen da gorputzeko pisu totala eta garaiera kontuan izanda, eta, mediku askok sarri erabili arren, ez da parametro egokiena diagnostiko zehatza egiteko.

Asko jatea eta ariketa fisikorik ez egitea izaten da obesitatea izateko errezeta ezagunena, baina ez da hain sinplea; izan ere, gizentasuna gaixotasun kroniko bezala sailkatua dago. Hau da, ez da gutxiago jatearekin edo ariketa fisikoa egitearekin bakarrik konpontzen, eta kanpo zein barne faktore askok eragiten dute.

Askotan, eta haur obesitateari begira bereziki, familiako arazoa dela ohartzea ezinbestekoa da.

Gaspe gizenen erdiek aita edo ama gizenak dituzte. Elikadura ez da beti gehiegizkoa izaten. Aldiz, elikadura gabeziak antzematen dira askotan. Esate baterako, zuntzetan aberatsak diren elikagai gutxi hartzea, gantz edo azukre gehiegitasuna... Kontuan izan behar dugu obesitatea dela gaixotasun kronikoa, sistemikoa –organo guztiei orokorrean eragiten diena– eta multiorganikoa –eragina ez da bakarrik ehun adiposoan–.

Lotura duten faktore asko

Pisua galtzeko bidean eragiten duten faktoreak asko dira. Gainera, loturak daude faktore horien artean, eta dinamikakoak dira elkarren artean.

Faktore horien artean daude ekonomia, medikazioa, kultura eta erlijioa, gizartea, adina, jarrera pertsonalak, gorputzaren konposizioa, adipozito kantitatea –gantz zelulak–, dietaren konposizioa, genetika, hesteetako mikrobiota –hesteetako bakterioak–, leptina eta grenila hormonak, intsulinarekiko erresistentzia eta sentsibilitatea, metabolismoa, ariketa fisikoa, estresa, antsietatea, depresioa, bakardadea, triapakadak egitea, janariarekin erlazio txarra izatea...

Aipatu ditudan azken horiek ez dira gizartean edota lagunartean batere kontuan hartzen, eta oraindik larriagoa dena: profesional sanitario askok ere ez dituzte kontuan izaten.

Pertsonaren egoera emozionalak, ordea, eragin handia du obesitatearekin. Eragin zuzena eta oso garrantzitsua da, gainera. Obesitatea badaukazu, nahitaez landu behar dira emozioak.

Ez gutxietsi emozioak

Pertsona obesorean atzean beti daude arazo emozionalak. Horiek detektatu eta landu egin behar dira. Sarri entzuten ditugu: "Lan gehiegi daukat"; "Ama/aita gaixo dago eta bera zaindu behar dut eta ez dut niretzako denborarik"; "Laneko egoera egonezina da eta antsietateak jatera bultzatzen nau"; "Halako familia arazoak ez dit lo egiten uzten eta jan egiten dut lasaitzeko"; "Umeak ohera sartu eta gero ezin dut jatekoa kontrolatu"; "Lodi nago eta ez argaltzearen beldur naiz"; "Dieta asko egin ditut eta berriz porrot egitearen beldur naiz"; "Porrot egindako pertsona sentitzen naiz, eta ezertarako gai ez dena"; "Berriz dietan jartzeak lotsa ematen dit"; "Nire bikotekideak ez dit laguntzen"; "Bakarrik sentitzen naiz"; "Aldaketak egitearen beldur naiz"... Horien guztien



GAIXOTASUN KRONIKOA, SISTEMIKOA ETA MULTIORGANIKOA DA OBESITATEA

atzean dagoena lantzeko dugu gaur egun psikonutrizioa. Dietista-nutrizionistaren eta psikologoaren lana bateratzen ditu psikonutrizioak.

Obesitatea dagoenean, argaldu egin nahi izaten da, nork bere gorputza gustuko izan dezan. Barrura ere begiratu behar da, ordea. Hori da psikonutrizioaren lana.

Psikonutrizioaren gakoak

Beharrezkoa da aspektu psikologikoak lantzea, eta horrekin batera jendeak aldatu egin behar ditu hainbat uste oker.

Argaltzeko zer egin behar den galdetuta, antzerako erantzunak jasoko ditugu, baina asko uste okerrak dira. Esaterako, ez da dietarik egin behar. Zientifikoki ikertu da eta ikusi da epe luzera dieta

egiteak porrota dakarrela bai edo bai. Hobe da ohitura aldaketak egitea.

Gorputzaren pisuak ez du izan behar arrakastaren faktorea. Eraginkorragoa da argaltze prozesuan beste adierazle batzuk kontuan hartzea: gerrikoa estuago lotzen dugula, eskailerak igotzerakoan ez garela itotzen, oinetakoak errazago lotzen ditugula... Ez dira kaloriak kontatu behar, ez da kirolarekin konpentsatzen ibili behar... Dieta edo menua ezin da %100 zorrotz bete.

Azken finean, gaixotasun honi aurre egiteko eta benetako arrakasta izateko garrantzitsuena borondatea da, aldaketetarako indarra izatea eta laguntza eskatzea.

Psikologoak lagunduko du, besteak beste, antsietatea

kontrolatzen, janariarekiko harremana hobetzen eta norberaren autoestimua igotzen. Dietista- nutrizionistak, berriz, ohitura aldaketak egiten erakusten du, errezetekin, etiketatuen ulermenean lagunduz... Beste modu batera esanda, nutrizio formakuntzan laguntzen du.

Nola ez, ariketa fisiko egokia egitea ezinbestekoa da; betiere, bakoitzaren egoerara eta patologietara egokituta.

Obesitatea pisua jaistea bakarrik izango balitz, ez litzateke epidemiarik izango. Gogoratu pertsona gizenaren atzean ez dagoela bakarrik gaizki jatearen edo alferra izatearen arazoa. Arazo fisiko eta emozional asko izan daitezke eragiten ari direnak. Ez dezagun funtsik gabe epaitu. ■■■

Lehena, arrakastaz beterik

ARAMAIOKO MENDI DUATLOIA

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: IBAI ZABALA ETA TXOMIN
MADINA

Debagoienean lehenengoz egin dute mendi duatloia bat.

Azaroan izan zen hitzordua, Aramaion, eta Untzilla auzoan hasi eta bukatu zuten proba. Hiru sektoretan banatu zuten lasterketa: lehenik, 5,11 kilometro egin zituzten korrika; gero, 16,2 kilometro mendiko bizikletaz; eta, azkenik, 1,42 kilometro berriro ere korrika.

Eguraldiak ez zuen askorik lagundu, ez egunean bertan, ezta aurretik ere. "Prestaketak egiteko orduan asko eragin zigun eguraldiak", dio Iker Beitiak, antolatzaileetako batek. Horren harira, azaldu du pozik daudela izandako parte-hartzearekin: "Banako proban 40 kirolari aritu ziren eta erreleboetakoan hogeai izen-emate baino zertxobait gehiago. Kontuan izanda dortsal bakoitzarekin bi parte-hartzaile zirela, 80 kirolari baino gehiago izan genituen".

Antolakuntza aldetik "oso ondo" joan zela guztia esan du. Inor ez zen galdu, "bideak ondo markatuta zeuden seinale", eta erorikorik ere ez zen egon. "Arazo txiki bat bakarrik eduki genuen. Ez genuen auto zirkulazioa mozteko baimenik, eta ez zen hain leku egokia boxak jartzeko, aldapan zegoelako. Trafikoak zabalik egon behar izan zuen une oro,

eta horrek zaildu egin zigun antolaketa", dio Beitiak.

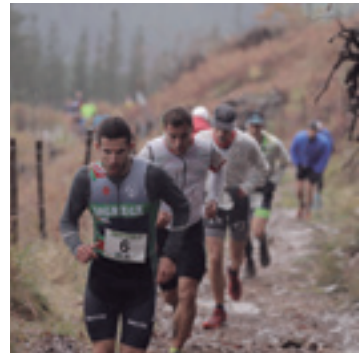
Zirkuituak, lanak erraztu

Euskal Herriko zirkuituaren baitan kokatu dute proba hau, eta horrek ere lagundu die aramaioarrei. "Boxak, podiuma, gauzak alde batetik bestera garraiatzeko karroa, eta abar haienak ziren. Horrez gain, segurua ere haiek daramate. Horrek erraztu egin digu lana guri. Arabako proba bakarra izan da, gainera. Beraz, pozik hartu dute haiek ere".

Mendi duatloia ezagutaraziz

Azaldu du hemen inguruan mendi duatloia ez dela horren ohikoa, eta kirola ezagutaraztea izan dela helburuetako bat. "Gure intentzioa zen herritarrei erakustea mendi duatloia zer den eta kirol honen inguruan sortzen den giroa nolakoa den, eta jendea gustura geratu zen. Beraz, alde horretatik, gustura gaude. Bestalde, parte-hartzaile askok esan digute eurak ere oso gustura aritu zirela, eta errepikatzeako moduko proba dela", azpimarratu du.

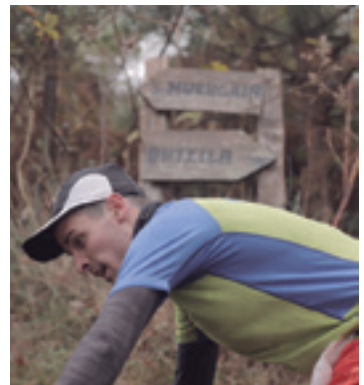
Beraz, datorren urtera begira, errepikatzeako asmoa erakutsi du Beitiak. Hori bai, laguntza beharko dutela ohartarazi du. "Jendea oso gustura geratu da eta pena izango litzateke ez errepikatzea. Nik nire pausoa emango dut, baina ikusi egin beharko da jendea laguntzeko prest dagoen". ■



Korrikalariak, probaren lehen zatian.



Bizikletan, jaitsiera batean.



Murugainera bidean.



Antolakuntza eta laguntza lanetan ibili direnek ateratako talde argazkia, proba amaitu ostean.



Bizikletan, igoera piko batean.



Bi parte-hartzaile, helmugan.



Parte-hartzaile bat, proba amaieran.

Nola hezten dugu?

HEZITZAILEAK ETA AUTORITATEA



JUAN CARLOS ALONSO PSIKOLOGOA
ARGAZKIA: FREEPIK

Askatasunean hezi behar da? Noraino utzi behar dugu egiten? Saritu egin behar dugu? Eta zigortu? Zer egiten dugu seme-alabek kasu egiteko? Badaukagu autoritaterik? Krisian dago autoritatea? Tinkotasunez jokatzeko ote dugu? Diziplinatua gara? Zenbateraino gara toleranteak? Nork agintzen du? Nola agintzen dugu?

Zalantza asko dira, baina beharrezkoa da seme-alabak hezterakoan aspektu horiek argi edukitzea. Argitu beharreko lehenengo gauza da autoritateaz ari garenean zertaz ari garen.

Autoritatea ez da autoritarismoa

Autoritatea ez da autoritarismoaren nahastu behar. Autoritarismoa da agintea erabiltzea bestea errespetatu gabe. Ez da nahastu behar ezta ere boterea edukitzearekin. Hau da, garrasiak, oihuak edo mehatxuak kopuru handian erabiltzeak ez digu autoritate handiagoa ematen. Aldiz, zenbat eta autoritate handiagoa, orduan eta premia txikiagoa izango dugu boterea erabiltzeko. Eta alderantziz, zenbat eta autoritate txikiagoa, orduan

eta behar handiagoa izango dugu boterea erabiltzeko.

Hala, autoritatea ez da inposatzen. Bere oinarria ez da beldurra. Autoritatea helduari onartzen zaio, baina nola? Bada, ahalmen hori erabilia, eta erabiltzen ez bada galdu egiten da.

Erabili seme-alaben bizitzari buruzko erabakiak hartzerakoan. Teorikoki, erabaki horiek bidezkoak, zuzenak eta eraginkorrak izan beharko lukete, baina gure erabakiek ez dituzte beti ezaugarri horiek. Hala ere, erabakiak hartu behar ditugu.

Eta zeintzuk dira autoritatea erabiltzeko oinarriak? Aipatu den bezala, ezinbestekoa da erabakitasunez jokatzeko, eta ez dugu zertan errudun sentitu ongi edo zuzen jokatu dugun ez jakiteagatik. Helduak gara, baina, zorionez, ez gara perfektuak.

Agindutakoa bete

Garrantzitsua da baita ere agintzen ditugunak betetzea eta betearaztea, *zigorrek* tarteko. Ezin dugu bulkadaz edo zirraraz jokatu. Zentzu horretan, gure autoritatea indartu egiten da emozioen autokontrola galtzen ez dugunean.

Erabakia hartzeko unea iritsi aurretik hausnartu behar da gure jokabidearen

inguruan. Ez aldatu estrategiaz etengabe, eta jarrera edo jokamolde tinkoa adierazi.

Koherentziaz jokatu

Koherentziaz jokatzeko ezinbestekoa da autoritatea finkatzeko. Egin eta bete esandako guztia. Horrek tinkotasuna, irmotasuna eta indarra ematen dio autoritatea finkatu nahi duen pertsonari. Inkohherentziak, aldiz, ospea eta autoritatea galtzea dakar.

Nola agintzen dugu?

Eta nolakoa da gure agintzeko modua? Lehenengo eta behin, ez genuke egun osoa aginteak ematen pasa behar autoritatea finkatzeko helburuarekin. Aldiz, zerbait agintzen dugunean, agindutakoari garrantzia eman behar diogu.

Horregatik, agintzeko orduan garrantzitsua da komunikatzeko trebetasunak ere zaintzea. Bestek beste, honako aspektu hauek zaindu beharko genituzke: hitzak, ahotsaren tonua, keinuak, begirada...

Adibidez, gure seme edo alaba bati agindu nahi badiogu bere gauzak jasotzeko eta afaltzera etortzeko eta bera bere logelan badago, ez genuke sukaldetik "bat, bi eta hiru..."



ZERBAIT AGINTZEN DUGUNEAN, AGINDUTAKOARI GARRANTZIA EMAN BEHAR DIOGU

oihu egiten hasi beharko gero eta tonu zakarragoan. Seguruenik, hamar aldiz errepikatu beharko dugu berdina. "Mikel, afaltzera!", "Zure gauzak jasotzeko eta afaltzera etortzeko esan dizut!"...

Orduan, nola egin behar da? Bada, zuzenean agindu behar da. Hau da, Mikelen gelara joan behar dugu, begietara begiratu behar diogu eta ahots eta begirada ziurrekin agindua adierazi behar diogu, tonu zakarririk erabili gabe eta garrasirik

egin gabe. Behin bakarrik esango diogu, eta, eskatutakoa betetzen ez badu, ondorioak ezarriko ditugu.

Eta ondorioak ezartzea da autoritatea finkatzeko beste oinarri nagusietako bat, bai seme-alaben esparruan, bai familian, bai eskolan, bai kalean... Alegia, arauak, mugak eta ondorioak finkatzea ezinbestekoa da. Arau onak finkatu behar dira, ondorio naturalak adostu behar dira, eta gero, horiek bete egin behar dira.

Helduen artean errespetatu

Azkenik, helduen autoritateari indarra eman nahi badiogu, ezinbestekoa da elkar ulertzea eta elkar laguntzea.

Garrantzitsua da helduek bata bestearen autoritatea onartzea, izan bikotekideen artean, gurasoen artean zein irakasleen artean... Onartu bestearen autoritatea, eta ez ezeztatu semearen edo alabaren aurrean. Helduen artean autorizatzen ez bagara, autoritatea galtzen dugu. ■■■

Goiko Benta jatetxean, sasoiko produktuak



MIREN MAIZTEGI SUKALDEBURUA

IRUDIAK: NATXO SANTOS ETA J.O.

Udazkenean murgilduta, dena martxan dugu Arantzazuko Goiko Benta jatetxean eta ostatuan, bezeroei ahalik eta arreta handiena eskaintzeko. Arantzazuko Ama Birjina agertu zenetik, bertako lehen ostatu bezala lotu izan da betidanik Goiko Benta. Berrituta daukagu eraikina, baina bere estruktura originala mantentzen du; ingurune paregabea dago eta bista ikusgarriak ditu.

Goiko Benta jatetxea

- **Helbidea:**
Arantzazu auzoa 12, Oñati.
- **Telefonoa:** 943 78 13 05.
- **Posta elektronikoa:**
goikobenta@goikobenta.com.
- **Webgunea:** goikobenta.com.

Ortuko produktuak

Bertako eta sasoiko jakiak erabiltzen ditugu egunero gure otorduetarako. Garrantzi berezia ematen diogu produktuaren kalitateari, eta, hori dela eta, sasoiak sasoikoa eta gure ortuko bertako produktuak erabiltzen ditugu. Ondorengo orriak datorren curry eta hazidun kalabazakrema horren adibide argia da, eta, gainera, bezeroen artean oso harrera ona izan ohi duen platera da.

Aukera zabala

Menu bereziak astebururo aldatzen ditugu eta eguneko menua eta karta ere badauzkagu. Banketeetarako eta bestelako ospakizunetarako hainbat menuren aukera eskaintzen dugu. Sasoi honetan, bildotsa ere eskaintzen dugu.

Ostatua ere bai

Goiko Benta lo egiteko aukera ere badago. Hamar logela daukagu, bezeroentzako. ■■■



GOIKO BENTA JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Kalabaza-krema curryarekin eta haziekin

Osagaiak (4 lagunendako)

- Kalabaza laranja, zati handi bat
- Patata 1
- Azenario 1
- Kipula erdi
- 250 ml esne-gain
- 300 ml salda begetal
- Gatza
- Piperbeltz zuria

Prestaketa

- 1. Kalabaza eta azenarioa zatitu, patata kraskatu eta kipula txikitu.
- 2. Olio apur batekin kipula, kalabaza eta azenarioa sueztitu.
- 3. Patata gehitu, eta ostean salda. Egosi dena 35 minutuz.
- 4. Esne-gaina gehitu eta irakin arte utzi.
- 5. Sutatik kendu eta irabiagailu elektrikotik pasa. Ondoren, puregailutik pasa.
- 6. Platerean jartzerakoan currya eta haziak gehitu.

Zailtasuna: ●●●●●

Aurreko zozketako irabazlea: Jose Mari Zabaleta Inza (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 ezetzatzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Maitasuna eta moda

BERDIN JANZTEA

AMAIA ARANEGI

IRUDIAK: INSTAGRAM ETA PINTEREST

Lagunartean *outfit*-a komentatzea eta anai-arrebak antzera janztea oso ohikoa izan da beti. Baina orain, aurrerapauso bat eman, eta bikotekidearekin edo seme-alabekin konbinatuta janztea joera bilakatu da. Hego Koreako joera inspirazio-oinarri hartuz, arropa market kontuan hartu eta famatuek euren egunerokotasunera eraman dute moda hau.

Batzuek *look* guztia izaten dute berdin, baina beste batzuk osagarriekin hasten dira; honela dio Chic dendako Irma Juaristik: "Oraindik ere, nahiz eta *look* guztia arropa berdinarekin ez osatu, osagarrietan edo arropa zehatz batzuetan bai ikusten dut joera hau: oinetakoetan, txubaskeroetan, eta abarretan. Hortik hasten dira. Gainera, ez dira gurasoak haurren estilora egokitzen, haurrek nagusien estiloa bereganatzen dute. Azkenaldian, esate baterako,

Adidas oinetakoak umeek ere ipintzen dituzte".

Ez da arropa berdin-berdina izan behar joera honekin bat egiteko; estanpatu berak, arropa estilo berak eta tonalitate berak elkarrekin konbinatuta joanda lor daiteke: "Bilduma askotan estanpatu bereko kamisetak daude emakumeentzako eta umeentzako. Joeran dago eta market honekin jolasten dute. Osagarri basikoak eta oinetakoak ere askoren aukera dira konbinatuta joateko.



Verdeliss youtuber familia berdin jantzita.

Udazkenean eta neguan, adibidez, oso ohikoa da gurasoak eta seme-alabak Hunter katuskekin ikustea".

Korear tendentzia

Hego Korean maitasuna bikotekidearen berdina janzten erakusten da. *Outfit* arruntak baina balio askokoak beste pertsonarekiko konpromisoa adierazten baitute. 90eko hamarkadan hasi zen joera hau, hegokorear telebistako aurkezleak berdin janzten hasi zirenean. Joera hori txoko

guztietara zabaldu, eta orain ohikoa da bikotekideak berdin janztea. Joera honek *unisex* arropen normalizazioan edo erabileraren bilakaeran lagundu ahal izan du: "Ez dakit *unisex* arropak egoteak tendentzia honi lagundu dion edo *unisex* arropa gehiago egotea joera honen ondorioa izan den. Orain, oso ohikoa da bilduma askotan *unisex* arropak egotea. Gaur egun txubaskeroek, oinetakoek... ez dute genero desberdintasunik egiten eta, hain zuzen ere,

edonork erabiltzeko diseinatuak izaten dira".

Egunerokotasunean berdin janztea, beharbada, zailagoa da, bakoitzak bere estiloa daukalako eta zaila izan daitekeelako bikotekidearen *look* guztiarekin bat egitea. Baina egoera bereziak momentu egokiak izan daitezke joera hau praktikan jartzeko: "Ezkontza edo ekitaldi berezietarako *outfit*-a erabakitzerakoan, bikotekidearen estiloa eta tonua kontuan hartzen da". ■



Ama eta semea *look* berarekin.



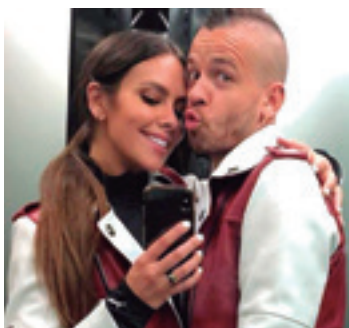
Ama eta semea berdin jantzita.



Bikotekideak konbinatuta.



Aita eta semeak *look* berarekin.



Bikotekideak jaka berdinarekin.



Bikotekideak tonu berekin.

Aurrerantz ala atzerantz?

NOLA APARKATU BATERIAN

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: X.G.

Aparkaleku bila zabilta denbora luzez, eta, azkenean, hainbeste desiratutako hutsunea aurkitu duzu, baterian dauden autoen artean. Atzerantz edo aurrerantz aparkatu? Zer egingo zenuke?

Ziur aski, aparkatzeko duzun gogo jasanezinak eraginda ez duzu galdera hori planteatu ere egingo, eta bi aukeretako bat hartuko duzu birritan pentsatu gabe. Baina autoeskolako



Aparkalekua, parez pare.

Ikusmen hobea lekua neurtzeko

Aurrerantz aparkatzen baduzu, auto eta auto artean dagoen espazioa ez duzu ondo neurtzen, aurreko bista hori mugatua delako. Atzerantz aparkatuz gero, zuzen-zuzenean ikusiko duzu zenbateko espazioa dagoen, eta autoa kabituko dela ziurta dezakezu.

irakasle bati galdetuz, ziur atzerantz aparkatzea gomendatuko dizula.

Abantailak

Garrantzirik gabeko erabakia iruditu daitekeen arren, atzerantz egiteak baditu hainbat abantaila. Batzuetan, senak aurrerantz egitea agintzen digu, modu naturalagoa baita, berez. Baina egia da egoera bakoitza desberdina dela eta beti ez dela posible bien artean aukeratzeko. Baterian dauden aparkaleku



Aurrerantz irtetea, seguruago.

Aurrerantz irten zaitezke

Aurrerantz aparkatzen baduzu, ostean autoa ateratzerakoan atzerantz irtengo zara. Modu horretan irtetea arriskuetsuagoa da, ikusmen gaitasun txikiagoa duzulako. Atzerantz aparkatuz gero, irteera seguruagoa da, gainontzeko autoak parez pare dituzulako.

batzuk diagonalean lerratuta daude, eta kasu horietan ez du zentzurik atzerantz aparkatzeak. Baina beste batzuk zuzen lerratuta daude, eta horietan atzerantz aparkatzea komeni da.

Aparkatzeko urratsak

Lehenik eta behin, eskuineko atzerako ispilua begiratu, leku nahikoa dagoela ikusteko. Ostean, egin gauza bera ezkerrekoarekin; eta, azkenik, autoa zuzendu, ahalik eta zentratuen uzteko. ■■■■



Maleta espalaira ateratzen.

Maletategia, seguruago

Autoko maletategian gauza pisutsuak garraiatzen badituzu, ez da berdin atzerantz edo aurrerantz aparkatzea. Atzerantz eginez gero, maletategia espalaira begira geratuko da, eta askoz modu seguruagoan aterako dituzu bertan dituzun objektu pisutsuak.



**BATERIAN APARKATUZ
GERO, ATZERANTZ
APARKATZEA
SEGURUAGOA ETA
PRAKTIKOAGOA DA**

Jose Luis Madina

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: JOSE LUSI MADINA

Ia egunero irteten da eguraldiaren argazkien bila Jose Luis Madina. Behe-lainoa dagoenean, batez ere, gustatzen zaio Madinari kamera eskuetan hartu eta erretratu perfektua ateratzea. Irudi horiek guztiak sare sozial bidez partekatzeko ohitura du ostean, baita komunikabideetara bidaltzekoa ere.

Noiztik duzu afizio hori?

Erretiratu ostean hasi nintzen apur bat, baina, batez ere, duela hiru urtetik nabil buru-belarri, tarte pixka bat hartu nuenean.

Eguraldia erretratatzan duzu, batez ere...

Bai; eguraldiaren gorabeherak paisaietan erretratatzeko gustatzen zait. Azken hiru urteotan, 3.000 inguru aterako nituen; beti natura osagai, eta eguraldia aitzakia.

Non ateratzen dituzu argazkiak?

Goizean jaiki eta Orixol aldera-edo joan, Untzillara, Barajuenera... Aramaioko argazkiak ateratzen ditut, gehienbat. Izan ere, ia egunero joaten naiz argazkiak ateratzera.

Propio joaten zara argazkiak ateratzera?

Bai, apropos joaten naiz, eta ia egunero. Beti eguraldiaren arabera izan ohi da, baina astean lau edo bost alditan beti. Baldintza zehatz batzuk egotea gustatzen zait, beti goizetan.



Hori da gehien gustatzen zaidan ordua. Nik uste dut jendeak ez dakiela zer galtzen duen...

Baduzu une kuttunik?

Eguzkiaren irteera, San Kristobaldik edo Orixoldik, izugarria.

Eta gustuko natura elementurik?

Aramaio ingurua argazkitarako leku aproposa dela iruditzen zait; are gehiago, behe-lainoa dagoenean.... Murugain erdia ikusten dela, Udalatz erdia, Tellamendi erdia... eta eguzkia irteten, itzela da.

Zer material erabiltzen duzu?

Lehen, argazki kamerarekin ibiltzen nintzen, baina lan handia eskatzen du; txarteletik ordenagailura pasa behar dira

eta denbora hartzen du. Egun, mugikorrarekin ateratzen ditut argazki gehienak; kalitate ona izaten dute eta momentuan sarera ditzaket.

Argazkiak komunikabideetara bidaltzen dituzu...

Euskal Telebistara bidali ohi ditut, eguraldiaren tartera. Eta Euskalmet-ek sari bat eman zidan duela pare bat urte. Twitterren ere ibiltzen naiz, eta bertan jartzen ditut argazkiak. **Jarraitzaile ugari dituzu sareetan.** Kanpoan bizi den hemengo jendeak asko eskertzen ditu argazkiak; telefonotik deitzen didate, jarraitzeko esanaz... Jendea zain egoten da, eta, hain zuzen, hori estimatzen dut gehien. ■■■



Gozagarri eta sendagarri

MUSIKAREN BALIO TERAPEUTIKOA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIA: MATTHIJS SMIT

Herrialde baten kulturaren adierazle garrantzitsuenetako bat da musika; nazio baten izaera, egoera eta bestelako bizipenak eta sentimenduak batzen dituena. Entretenitzeko eta tarte gozoak bizitzeko oso erabilgarria da, baina, horrez gainera, osasun onurak lortzeko tresna baliagarria eta estimatua ere bada".

Musikoterapia, bogan

Azken urteetan, osasun arloko profesionalen artean ezagun egon da hainbat ezintasuni eta egoerari aurre egiteko eta sendatzeko musika oinarri edo osagai nagusi duen terapia; hau da, musikoterapia.

"Formakuntza ofiziala jaso duen terapeutak testuinguru terapeutiko baten egiten duen terapia mota da. Musikarekin edo musikaren bitartez egin daiteke, baita musikaren oinarrizko lau elementuak erabilia ere –soinua, erritmoa, melodia eta harmonia–", azaldu du Enara Gomez Arrasateko musikoterapeutak.

Askotariko arloetan aplikatu daitekeela dio Gomezek, baina, betiere, testuinguru terapeutiko bat ezarrita eta beharrezko formakuntza jaso duen aditu baten eskutik jaso behar dela azpimarratuta: "Musikoterapia ez da musika entzutea edo abestea; izan ere, musikoterapia

ez da magia, ezta norbanakoak gustuko duen estilo edo abestia entzutea egoera emozionala hobetzeko asmoarekin".

Udazkenerako gomendio eske

Gaitz kronikoez harago, pertsona batzuei udazkenak sortzen dizkien ezinegonari, antsietateari eta tristura sentimenduei aurre egiteko edo sentsazio desatsegin horiek samurtzeko musika lagungarria izan daitekeen galdetuta, zera dio Gomezek: "Musika beti izan daiteke lagungarri, ez bakarrik udazken sasoiari. Azken finean, gizakiak izaki musikalak gara; hau da, amaren sabelean gauden unetik hasita, erritmo jakin bat dugu gure bihotzaren taupadetan, eta baita norbanako bakoitza bereizten gaituen instrumentu bat ere; hau da, gure ahotsa. Hortaz, nire ustez, musika beti izan daiteke lagungarri egoera, pertsona eta testuinguru ezberdinetarako. Era berean, kontuan izan behar dugu hizkuntza unibertsala dela musika, zeinek ahozko hizkuntzak ez bezala, gure emozioetara heltzeko bide

MUSIKAREN BITARTEZ ASKOTARIKO GAITZ ETA EZINTASUNENTZAKO ONURAK LOR DITZAKE MUSIKOTERAPEUTAK

azkarra eta inkontzientea hartzen duen".

Udazken eta negu garaian entzuteko musika estilo zehatz edo kantuen katalogorik ez dagoela gaineratu du Bergarako Musika Eskolako Maite Vicuña musikoterapeutak: "Oso zaila da musika estilo zehatz bat finkatzea udazkenerako. Gure oroimenarekin eta musikak gudan sorrarazten dizkigun emozioekin lotuta dago musika; hortaz, ezin da zerrenda unibertsalik proposatu. Pertsona guztiak gara ezberdinak, eta guztiok ditugu bizipen propioak; hori horrela, Queen entzuten indartsu eta oso pozik senti daiteke pertsona bat, baina kontrako eragina izan dezake beste batengan, aurrez bizitako esperientzien eraginez".

Enara Gomez bat dator Vicuña esandakoarekin: "Ezinezkoa da zerrenda bat gomendatzea. Kontutan hartu behar da bakoitzak gustu eta istorio musikal ezberdinak ditugula".

Katalogo pertsonala

Kanpoan musika zerrenda topatzea baino gehiago, bakoitzak berea osatzea gomendatzen du Vicuña: "Ondo sentiarazten gaituen musika gure musika istorio pertsonalarekin lotuta dago; hortaz, gure katalogo propioa sor dezakegu egoera emozionalarekin lotutako



Gitarra bat, udazkenean jausitako hostoen artean.

musika entzunez edo gure istorio musikal artxiboa kontuan izanik. Gure inguruan dauden soinuak, pentsamenduak eta bizipenak gure baitan geratzen dira, eta horiek guztiek psikologikoki –modu kontziente zein inkontzientean– laguntzen digute une eta egoera desberdinetan".

Urtaroari eskainitakoak

Katalogoa prestatzeko beste modu bat izan daiteke udazkenari kantatu edo musikatutakoak aintzat hartuta. "Gurekin enpatia duten sentrazio edo sentimendu horrek hobeto sentiaraztera eramán gaitzake", dio Vicuña.

Kantu zerrenda asko eta oso ezberdinak egin daitezke estiloari, jatorriari eta sortua den garaiari begiratuta; gaur egun, sarean aukera eta eskaintza zabala dago. Euskal Herriko egileak aintzat hartuta, garai honetan gutxi izango dira Benito Lertxundiren *Udazken koloretan* kantua entzuten ez dutenak; oso estimatua eta aproposa da irriati eta bestelako medioetan eta euskarrietan erabiltzeko.

Musika klasikora salto eginez gero, Vivaldik konposatutakoa ezagunen artean dago; eta ingelesez abestutakoak aintzat hartuta ere hainbat abesti proposatu daitezke; horien artean, Guns N' Roses taldearen *November Rain* eta Eric Claptonen *Autumn Leaves* ere aproposak dira garairako. ■■■

Zahartzaroa, bizipoza eta adiskidetasuna



3 Mariak

Egilea: Arantxa Urretabizkaia

Argitaratzailea: Erein

Argitaratze urtea: 2010

Orrialdeak: 190

Generoa: Narratiba



SAIOA OJANGUREN OJANGUREN

ARRASATEKO UDAL BIBLIOTEKAKOAK

Arantxa Urretabizkaiaren nobela honetako protagonistak hiru emakume heldu dira. Gaztetan lagunak izandakoak eta 80 urte betetzear berriro elkartzen direnak. Nobelak zahartzaroa du gai nagusi, eta, horrekin batera, beste gai batzuk ere lantzen ditu: adiskidetasuna, tolerantzia, askatasuna, baina, batez ere, bizipoza. Baikortasunez beteta dago liburua. 80 urterekin erronka berriak aurkitzeko beharraz dihardu Urretabizkaiak. Denbora aurrera doala ikusteak sortzen dituen sentipenetan oinarritua dago.

Maria Txurik, 79 urteko alargunak, kontatzen digu istorioa, modu kronologikoan, ahots bakarrean. Bera da protagonista, bera da kontalaria, eta bere bizitzako garai bat kontatzen du. Hainbat urte seme-alabak hazten pasa ditu eta azken urteetan, gaixo

egon den senarra zaintzeaz ere arduratu da. Senarra hil egingo da eta, horren harira, txikitako lagun bat agertuko da, Maria Gorri. Elkarrekin bizi izatera joango dira. Biek ala biek bizi izateko gogoia dute eta hainbat proiektu gauzatu nahi dituzte. Horieta bat, Marihandi aurkitzea, 3. Maria.

Pertsonaia ederrak sortu ditu; gehienbat, bi pertsonaia nagusiak, *Txuri* eta *Gorri*, ondo perfilatuak. Estilo xume eta gardena erabili du eta ondo eusten die erritmoari eta tentsioari, hasieratik amaierara arte. Bi emakume edadeturen eguneroko bizitza kontatzen duen istorio xumea erakargarri egiten du, istorio samurra baina

ESTILO XUME ETA GARDENA ERABILI DU ETA ONDO EUSTEN DIE ERRITMOARI ETA TENTSIOARI

indartsua, irakurtzeko liburu atsegina.

Ezaguna da euskal literaturan Arantxa Urretabizkaia idazle donostiarra. 1979an, *Zergatik panpox* liburua idatzi zuen, eta horren ostean beste liburu mordoxka bat argitaratu ditu. Nobelak, poesia liburuak, zine gidoiak, itzulpenak... Hainbat hedabidetan egin du lan, artikuluak idazten eta solaskide.

"**Gutxienez**, abantaila hori badu zahartzaroak, batzuetan gaztetan egin ez zenuena egiteko ausardia ematen dizula, baldin eta bidean guztiz bezatu ez bazaituzte. Pixkanaka ondutako nobela izan da, hamabi urtez tantaka-tantaka idatzia".

Arantxa Urretabizkaiak esan izan du nobela honek kutsu autobiografikoa duela; alegia, berak bere etorkizuna horrelakoa izatea nahi du. Zahartzaroaren ikuspegi diferentea da, hain zuzen ere, liburu honen alde aipagarria. ■

Goiena Klubeko azaroko sariak!



Errigorako saskia

Parte hartzeko sariaren izena: Saskia

Parte hartzeko azken eguna: abenduaren 5era arte

PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrian dagoen L.O.P.D. 151000 legegaren arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilera honen helburu bakarra da informazio dagoen zuzenagoko gestioa.

Eskubide zango duzu datuak sartzeke, hasi, zuzentzeko edo ezartzeko, heldu honetara idatziz: kluba@goiena.eus



Sarrerak

Arrikutz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz

ARRIKUTZ
CANTINA DE PASTA



Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

www.harremendenda.org
Bidezko Merkataritzako produktuak



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



Bazkidetu zaituz 2019ko abendutik aurrera: 10€
Deitu: 943 25 05 05
kluba@goiena.eus

goienakluba

Kontrabandisten bidea

PR-GI 3004: SAN JUAN ARTIA, ARRIKRUTZ, IRITEGI, MADINA AUZOA...

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: 'PUNTAIK PUNTA' ETA M.B.M.

Aizkorri-Aratz Parke Naturalak 19.400 hektareako azalera du eta Altzania, Aratz, Aizkorri, Urkilla, Zaraia eta Aitxuri tontorrek eraturiko lerroak Bizkaiko Golkoaren eta Mediterraneoaren urak banatzen ditu. Bertan sortzen dira Gipuzkoako ibai nagusietako hiru: Deba, Urola eta Oria.

Paraje haietan kareharriak presentzia handia dauka, eta hari lotuta daude mendiak dituen egiturak. Besteak beste, lurpeko uren zirkulazioak sortutako galeria-sare handiak.

Bestalde, aipagarriak dira ekosistemen aniztasuna, harkaitzetan bizi diren espezieak, gizakiaren presentzia erakusten duten monumentu megalitikoak eta kultura-ondarea.

PR-GI 3004

Horrek guztiorrek ekarri du Aizkorri-Aratz Parke Naturalak askotariko altxorrek gordetzea bere baitan.

Kokagunearengatik, Gipuzkoa eta Araba lotzen dituen lekua da. Bi lurraldeetan ditu mendiak, eta kontrabandistek horiek baliatzen zituzten alde batetik bestera ibiltzeko. Euren merkantzia errotan zuten hara eta hona. Estraperloan ibiltzen ziren. Hori horrela, kontrabandistek eurek

erabiltzen zuten bidea ezagutzeko aukera ematen du Gipuzkoa Mendiz Mendi sareak eskaintzen duen PR-GI 3004 delako ibilbidea. Arantzazun hasi eta leku berean bukatzen da eta 13,4 kilometro ditu. Tarte horretan, hainbat interes puntu ikus daitezke. *Urak harriak mugitzen dituen moduan ibiltzen ziren garaiko kontrabandistak ingurune karstiko honetan. Koba, bide eta zuhaitz artean, oharkabean ibiltzen ziren, bazterrak inork ez bezala ezagutzen zituztelako;* hori jartzen du ibilbidea markatzen duen informazio-kartelak.

Arantzazu errekarri jarraiki

Edertasunez beteriko ibilbidea Calahorrako galtzada zaharretik pasatzen da, eta Arantzazu eta Araotz auzoak lotzen ditu. Ibilaldia abiatuta, lehen interes puntuak Bellostegi eta Aitzabal dira. Arantzazutik bertatik ikusten dira biak. Oso altuak ez diren arren, kokapenarengatik ikuspegi zabala eskaintzen dute.

Lehenengo metroak egin ostean, segituan Arantzazu

**SAN JUAN ARTIA,
IRITEGI, ARRIKRUTZ,
JATURABE, MADINA
AUZUNEA...
EZAGUTZEKO IBILALDIA**

errekarekin egingo dute topo. Arantzazun hasten da eta, lur azpian kilometro bat inguru egin ostean, Iritegi kobaren inguruan azaleratzen da. Hori da bigarren interesgunea: Iritegiko iturburua. Etengabeko ur jarria duen lekua da. Hantxe, iturburuaren alboan dago izen bereko kobazuloa. Hain zuzen ere, Euskal Herriko saguzarren kolonia handiena dago han. Ibilaldiko interesgune estra.

Jaturabe inguruetan

Ostean, Calahorrako galtzada erabiltzen zuten merkatariedako benta egon zen lekua ikus daiteke: San Juan Artia. *Galtzadaren ondoko goi-lautadan kokatzen da. Baseliza, ostatua eta baserriak egon ziren han. Bidelapurren, mandazainen eta kontrabandisten gunea izan zen, dio informazio-kartelak.* Arrasto batzuk geratzen dira.

Kontrabandistek San Juan Artian egiten zituzten negozioetan lortutako merkantzia Madina auzoan gordeko zutela diote adituek. Mendiko auzune hori da laugarren interes puntua.

Ibilbidearen azken zatian, Jaturabe inguruetan galtzeko aukera dago. Araoz auzoan dagoen presa ikusi ostean, Arrikruz ezagutzeko aukera dago. Kare-horman idatzitako istorioa eta kobari buruzko kondairak, hain zuzen ere. ■



Arrikruzeko haizuloa ikusteko aukera ematen du Kontrabandisten Bideak.



San Juan Artiako aztarnak.



Iritegiko iturburua.

Sentitu, pentsatu, ekin!



UNAI ARTETXE

Ona eta txarra ezberdintzen hezi gaituzte txiki-txikitatik. Etiketak baino ez dira, baina umetatik gauza bakoitzari zein ikur jarri behar diogun erakutsi digute, eta estigma horiek aurrerantzean aldatzen zaila izan ohi da. Bakeroak eta indiarrak, bertakoak eta etorkinak, beltza eta zuria.

Helduak garenean ere kontzeptuak kontrajartzera jo ohi dugu. Haurrak ginela baino informazio dezente gehiagorekin egiten dugu, egia da, eta, antza, koherentziarako abildade gehiagorekin. Baina iristen zaigun informazioak alde batera edo bestera egitera bultzatzen gaitu, erdibideko jarrerak baliorik izango ez balu bezala. Bakeroak edo indiarrak. Bertakoak edo etorkinak. Beltza edo zuria.

Aspaldi utzi nion umea izateri, baina, egun, ez naiz jabetu oraindik bakeroetan eta indiarretan onak eta txarrak zein diren. Ezin al du, ba, izan bakeroetan zein indiarretan onak eta txarrak daudela?

Estremismoetara jotzeko joera dugu gizakiok. Alde batean edo bestean kokatzen ditugu gure buruak, erdian amildegia balego bezala. Eta iruditzen zait gauzak ezin direla beti beltzak edo zuriak izan. Bakeroak eta indiarrak



FLICKR / PMK

egon egongo direla, baina, egun, bietatik zerbait dutenak ere egon daitezkeela. Mestizajea omen.

Gauzak erdibidean geratzekoa ez bazara, irakurle, eta honaino iritsi bazara, egin dezagun ariketa azkar bat. Hartu ezazu egunkari bat, edozein. Azaletik hasi, eta egunkari horrentzat bakeroa eta indiarra zein diren azkar asmatuko duzu. Berdin edozein irrati eta telebista katerekin. Edo sare sozialetan

**ESTREMISMOETARA
JOTZEKO JOERA DUGU;
ALDE BATEAN EDO
BESTEAN KOKATZEN
DITUGU GURE BURUAK**

jarraitzen dituzun beste edozein *influencer*-ekin. Edozer gauzarekin. Ohartuko zinen, honezkero, ez dagoela grisarendako lekurik.

Olentzero laster izango da gurean. Eta urtero bezala garai hauetan, telebistan jolasen iragarkiak bata bestearen atzetik irensten ditugu. Probatu horiek guztiak umearen ikuspegitik ikusten. Horrek beldurrik ematen ez badizu...

Panpinak, neskentzat; eta edozein kirolekin lotutako jolasen, mitulentzat. Abesteko mikrofono eta biolinak, neskentzat; bateriak eta gitarrak, mutilentzat. Ile-apaindegiko trasteak zein sukaldekoak, neskentzat; zulagailu eta mailuak, mutilentzat.

Etiketak ikurrak baino ez dira, ados. Baina hainbeste ezkutuko antzeko mezu jasotzen ditugunean, malo! XXI. mendean gaude, gauzak asko aldatu omen dira, baina txiki-txikitatik gure gazteei argi uzten diegu haien sexuaren arabera ondo zer dagoen, eta zer gaizki.

Orduan, zein da bakeroa eta zein indiarra? Zer da, orduan, beltza eta zer zuria? Gabon hauetan, lagunok, sentitu, pentsatu, ekin! ■■■

TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA

**HyperX Cloud Alpha S**

*Aurikularrak. Kingston.
130 euro.*

Gaming-erako diseinatutako entzungailuak dira honako hauek. Hyper X 7.1 soinu inguratzailea dauka eta audio kontrolaren bidez bakoitzaren gustura doitzeko aukera eskaintzen du. Hiru behe-soinu aukera dauzka. Horretaz gain, txateko soinua edo jolasekoaren artean, unearen arabera lehentasuna zehaztu daiteke.

Bose Soundlink Color II

*Bozgorailua. Bose.
110 euro.*

Neurri txikiko bluetooth bidezko bozgorailua lau koloretan saltzen da. Arina bada ere -0,54 kilo-, erresistentzia handia dauka eta silikonazko gorputzari esker uraren aurka babestuta dago. Mikro USB eta 3,5 mm-ko Jack sarbidea dauzka. Horretaz gain, telefono deiak ere erantzun daitezke bozgorailuaren bidez.

MacBook Pro

*Ordenagailu eramangarria. Apple.
2.699 eurotik hasita.*

Goi-gamako MacBook Pro 16" aurkeztu berri du Applek. Diseinu termiko berritzaileari esker, denbora tarte luzeagoan potentzia maximoan lan egiteko gai da. Magic Keyboard teklatu berritua eta punta-puntako teknologia dakar. Ezarpenen arabera, 2.699 eurotik 3.199raino igo daiteke gailuaren salneurria.

Gabonetako koroa



MATERIALA

EGILEA: IZEDER ESKULANAK

ARGAZKIAK: IZEDER ESKULANAK

Gabonak ate joka dauzkagu! Goazen, ba, basoan batutako materialarekin ongietorria egitera! Oraingoan, koroa bat egingo dugu, zuek nahi duzuen txokoa apaintzeko. Etxeko atea, egongela...

Materiala

- Pinu edo izei arramak.
- Intxaurrak, pinaburuak, gaztainak...
- Koloretako zintak.
- Guraizeak.
- Alanbrea.
- Kola.

Nola egin

- 1. Koroari forma eman** Batutako izei edo pinu arramekin eta alanbrearekin borobil bat sortu behar dugu. Alanbrea izango da oinarria, eta arramekin estaliko dugu.
- 2. Zintarekin apaindu** Zinta bat, bi edo hiru erabil daitezke, eta koroa apaintzeko izango dira. Guk zilar kolorekoa aukeratu dugu. Buelta osoan ipini dugu koroa inguratuz.
- 3. Osagai naturalak gehitu** Intxaurrak, gaztainak, ezkurak... askotariko fruitu lehorrak ditugu eskura koroa apaintzeko. Kolarekin itsatsiko ditugu.
- 4. Koroa zintzilikatu** Koroa non ipini erabakitzen dugunean, zinta bat lotuko diogu goiko aldean, eta horrela eskegiko dugu.



1



2



3



4



Jon Almeida Romero

Aretxabaleta. 3,290 kilo. Azaroaren 24a. Gurasoak: Joana eta Jorge. Argazkian, Jon, gurasoekin batera.



Abene Serrano Sanzberro

Elgeta. 3,600 kilo. Azaroaren 19a. Gurasoak: Larraitz eta Unai. Argazkian, Abene txikia, adi-adi.



guraso.eus

Gurasoen premiak asetzeko gunea

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



Hemen

GARBIKETAK

ZURE KONFIANTZAKO GARBIKETA ENPRESA



CERTIFICACIÓ
ACCREDITADA POR ENAC



CERTIFICACIÓ
ACCREDITADA POR ENAC

Intxaurtxueta 16, behea
ESKORIATZA

T. 943 71 48 45

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