

# puntuua

GAZTEAK  
**GURASO IZATEKO  
NAHIAK BEHERA  
EGIN DU AZKEN  
URTEETAN**



# PUNTUA 234

2020-04-30 EGUENA

## Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Zorion Eguileor  
6 **Irudiz** Itzalekin jolasean  
8 **Mundutik**  
Suitza: Glaziarrak, gaur eta beti  
10 **Erreportajea**  
Gazteak eta gurasotasuna  
20 **Elkarrizketa**  
Amaia Arroyo Sagasta, teknologia digitalen erabilera pedagogikoan aditua  
24 **Osasuna** Mikrobiota  
26 **Kirola** Pilates metodoa (II)  
28 **Adituen esanetan**  
Bertako ekoizleak: luxua erlatiboa da  
30 **Otorduan**  
Lasa jatetxea: etxeko sukaldaritza  
32 **Moda** Bainujantziak  
34 **Motorra** Intxortako rallysprinta  
36 **Gure artistak**  
Itziar Arkauz *Lotx* oñatiarra  
38 **Kultura** Mikel Sagarzazu aktorea  
40 **Liburu artean**  
*En islas extremas*  
42 **Gure altxorrak**
- Oñati: Arrikrutzeko ibilbide geologikoa  
45 **Gadgetmania**  
46 **Handitzen, handitzen** Eskulana:  
*Argazkiendako album txiki bat*  
47 **Jaioberriak**
- IRITZIA  
3 **Nire txanda**  
Iker Badiola Etxaburu *Zer datorkigu?*  
16 **Hainbat aburu**  
Ainhoa Negeruela Izagirre *Trumanen marmota*  
16 **Eztabaida** Selektibitatearen atarian  
17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar  
17 **Errematea**  
Aitor Biain Bidarte *COVID-19ak ez du kultura gelditu(ko)*  
18 **Talaiatik**  
Marije Ansola eta Aitziber Iribar *Eta datorren ikasturtean, zer ikasi?*  
44 **Komunikazioa**  
Unai Etxenautia *COVID-19a eta kapitala*

# puntua

**Argitaratzailea**  
Goiena Komunikazio Taldea  
Kooperatiba Elkarte  
Otalora Lizentziaduna 31  
20500 ARRASATE

goiena<sup>™</sup>  
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

**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,  
Maite Igartua  
**Publizitatea**  
Mireia Larrañaga, Ziortza  
Martin, Amaia Mundiñano

**Administrazioa**  
Agurtzane Gaintzarain,  
Ane Berezibar, Iratxe Bengoa  
**EGOITZA NAGUSIA**  
Arrasate 20500  
Otalora Lizentziaduna 31  
132 posta-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

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



GOIENA KOMUNIKAZIO TALDEA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA  
POLITIKA SAILA

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



Gipuzkoako Foru Aldundia

# Zer datorkigu?



IKER BADIOLA ETXABURU

**A**halegindu naiz beste zerbaiten inguruan idazten, baina ez naiz gai izan; barkatuko didazue, hau ere koronabirusaren inguruko idatzi bat da.

Krisia hasi berritan, liburu bateko pasarte bat etorri zitzaidan burura: Kirmen Uriberen *Batera esnatzeko ordua* liburua Antonio Gezalaren *Artisten gaua Ibaiganen* koadroaren deskribapenarekin hasten da. Koadro hau Bilboko Arte Ederren Museoan dago, eta XX. mendearen hogeiko hamarkada amaiera aldera margotu zuen Gezalak. Bertan, liburuko protagonistak jai giroan agertzen dira. Nekez pentsatuko zuten urte gutxiren buruan bi gerratetan murgilduta ibiliko zirela munduan zehar jira-biraka, euren bizimodua guztiz eskastuta.

Horrelako sentsazioa izan nuen: gure muturren aurrean genuen zer gertatu behar zen, baina ez ginen konturatu, lasai asko jarraitu genuen gure *artisten gauean*, egunerokoan. Nire kasuan, oraindik ere okerragoa da, lankide batek pasatu behar zena deskribatu zidalako zehatz-mehatz otsailean, eta ez nion kasurik egin edo ez nuen ikusi izan nahi. Bitxia da gure askatasunaren ikur den mugikortasunaren ondorioz birusa mundu guztian hedatu izana; eta orain preso gaude. Krisi honek giza izaeraren muina ukitu du bete-betean. Egunerokoan, nire lantokian, etxetik eramandakoa bazkaltzeko, jantokira joaten naiz, eta bertan, gutariko askok bertan daudenak agurtu eta mugikorrarekin jarduten dugu inorekin hitzik ere egin gabe. Krisia lehertu bezperan, denok gailuak albo batera utzi eta mahaikideekin hitz egiten genuen gertatzen ari zenaren inguruan; batzuekin lehenengo aldiz, nahiz eta urte askotan elkarren ondoan jarri egunero. Konturatzen hasi ginen elkarrengandik urrundu gaituzten gailuak ez zirela nahiko, kontaktu fisikoa behar genuela; gure erraitan zerbaiten beharra mugitzen ari zen.

Gailu teknologikoak lanerako beharrezkoak izanda ere, orain hauek ez digute gure lanbideen jarduera egokia bermatzen; bestalde, batere teknologikoak ez diren baina beharrezkoak diren beste ogibide ikusezin batzuk azaleratu dira. Giza ahuleziak bistaratuta ere, heriotzak eta bakardadeak zuzen jo ez gaituztenok gauza asko ikasi ditugu eta ikasten ari gara; batera txalo egiten, gailuez aspertzen, familian jolasten eta elkarrekin kirola egiten. Orduak daramatzagu elkarrekin, elkar hobeto ezagutzen; pazientzia, gertutasuna eta patxada lantzen; gure etxeak eta pijamak erakutsi ditugu. Eta hau guztia bukatzean, zer datorkigu? Jarraituko al dugu gauza horiek guztiak egiten? Ez dakit: beharbada, etorkizuna ere begi-bistan daukat, baina ez naiz gai ikusteko. ■■■

**GAILU TEKNOLOGIKOEK  
EZ DIGUTE GURE  
LANBIDEEN JARDUERA  
EGOKIA BERMATZEN**

# Zorion Eguileor

---

## TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: ENEKO ZUBEROGOITIA

---

*El Hoyo* pelikulari esker, mundu osoan ikusi dute Mundakako aktorearen lana. Hamarkadatak ibilbidean zehar, baina, asko eta askotarikoak izan dira jorratu dituen alorrak.

**Nola ari zara bizitzen pelikula izaten ari den oihartzuna?** Ametsetan legez nago, beste mundu batean moduan. Koronabirusaren kontuarekin, gainera, ez dakit egia den edo ez... Tentelduta nago, baina pozik. Pelikula egiten genbiltzala esaten nuen sekulako porrota izango zela, edo zerbait arraroa gertatuko zela, eta, azkenean, bigarrena izan da. Sitgesko jaialdian ikusi nuen lehenengo, eta ni neu izan nintzen aho zabalik geratzen lehena; zoragarria izan da denon lana. Mundu guztitik jasotzen ditut deiak; aurrekoan, Alemaniatic deitu zidaten elkarrizketa bat egiteko.

**Filmak hainbat irakurketa izan ditzake. Zein da zurea?** Niretzat alegia bat da. Ez da zientzia fikzioa, pelikula fantastikoa baizik, mundutik kanpo dagoen zerbait. Niri bidali didate mezurik esaten lotsagarria dela fartsa komunista batean parte hartu izana. Ez dut uste pelikulak misterio asko duenik, pertsonak nolakoak garen azaltzen du.

**El Hoyo ez da aktore moduan zure arrakasta bakarra; hor dago *El florido pensil antzezlan*.** Hori beste fenomeno bat izan zen. Ni Madrildik etorri nintzen Donostiara obran parte hartzeko; pentsatzen nuen euskaraz eta erdaraz izanda urrunen Iruñera helduko ginela, eta bi hilabetea amaituta egongo zela. Nik 1.229 funtzio egin nituen eta bi urte eta erdiren ostean beste antzezlan bat egiteko utzi nuen. Gero, berriz ere itzuli nintzen, Argentinan eta Kolonbian egindako funtzioetan aritzeko. 50 urte pasa daramatzat negozio honetan, eta noiz edo noiz asmatu egiten duzu.

**Zein pelikula edo obratan parte hartzea gustatu litzaizuke?** Edozeinetan. Nik zorrea izan dut, horretan lasaia izan naiz: pertsonaia bat egiten dudanean, funtzioiko onena dela pentsatu izan dut beti, eta horixe defendatu. *Agur* bakarrik esan behar badut ere, niretzako obrako momentu

fuerteena da. Urteekin, denera egiten zara: beti ematen didate pertsonaia komikoa, tragikoa, edo jende arruntarena. Behin egin dut galaiaren papera: orain urte asko, Lola Cardonarekin *Los árboles mueren de pie* obran.

**Mundu artistikoan zure lehen urratsak musikari moduan izan ziren, eta hor ere ibilbide polita egin zenuen.** Umetan antzerkia ere egiten nuen aitarekin, Mundakako taldean. Gero, batxilergoa eta musikako ikasketak batera egin nituen, eta horrek beste mundu batzuk ezagutzeko balio izan zidan. Nire etxean denak ziren musikazaleak, eta inguruan arte munduko jende asko neukan; ez nuen arazorik izan mundu artistikoan ibiltzeko. Txantxa moduan jaialdian parte hartzen hasi nintzen; horietako baten, EMI multinazionaleko ordezkari batek kontratu bat eskaini zidan, hiru disko egin nituen, eta *boom* bat izan ziren.

**Zein punturaino da egia eta zein punturaino kondaira Bilboko Aste Nagusiaren sortzailea zarela?** Egia da. Madrilen antzerki munduan lehen urratsak egiten nembilela, Kazetaritza ikasi nuen. Bueltan, Bilboko Herri Irratian hainbat saio egin nituen, eta behin, planteatu nuen ea Bilbon zergatik ez genituen egiten herrietako jaiak modukoak. Txantxa moduan, hori eskatzeko manifestazio bat deitu nuen irratitik, eta eguna heldu zenean jende mordo agertu zen; hortik etorri ziren Bilboko jaiak.

**Saltsa askotako perrexila zara. Zela daroazu egun hauetan etxean egon beharra?** Hau guztia nola konponduko den pentsatzean, deprimitu egiten naiz. Hortaz, nire garaiko pelikulak kusten ditut; irakurri; argazkiak, paperak eta halakoak ordenatu...

**Orain arte, zure iraganaz hitz egin dugu. Eta hemendik aurrera, zer?** *Ilargi guztiak* izeneko pelikula bukatzeko dut oraindik. Itziar Ituño, Josean Bengoetxea eta ni gaude pelikula horretan, eta niri hiru sekuentzia geratzen zaizkit; zer gertatuko den esperoan gaude. Lanean jarraitzeko gogoz nago; azken emaitza bera baino gehiago, saltsan egotea gustatzen zait,entseguak eta. ■









## Itzalekin jolasean

**ARGAZKIA:** ASIER EGANVA

**TESTUA:** ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

Konfinamendu sasoia luzea izaten ari da; hori horrela, gauza askotarako tartea ematen du. Etxetik lan egiteko, yoga edo bestelako ariketak egiteko... eta baita, nola ez, jolaserako tartea ere. Aste Eganak konfinamenduan egunero egin du argazki bat eta horiet sare sozialetara igo. Irudikoa, esaterako, alabekin jolasean dihardueneko irudia da; itzalekin irudiak egiten, konfinamenduari 27.

egunean. Eskolatik jasotako proposamena izan zela dio, eta, euren moztortzea asko gustatzen zaienez, pintzak jarri zituztela buruan. Eskuarekin txakur bat irudikatzen dabil umea. Itzalak badu Askatasunaren Estatuaren itxura; hala, hori dator kigu burura. Askatasuna, etxeko lau paretetatik irteteko gogoa, haizea freskoa hartu eta lagunekin irri egiteko umea. ■

# Glaziarrek, gaur eta beti

SUITZA



**MIKEL CATANIA**

ALEMANIAN BIZI DEN ARETXABALETARRA  
ARGAZKIA: M.C.

Tipi-tapa, orduak diraute. Goiza baino goizago iratzarrita, inguruan iluntasuna besterik ez da lagun. Ez eta hitzak ere. Ilaran, bakoitza bere pentsamenduetan murgilduta aurrera doa, kontuz, aurrekoaren aztarnak jarraitzen. Lehenengoaren lana, iluntasunean bidea aurkitzea. Besteena, zentzuak argi edukitzea eta entzumenari arreta berezia eskaintzea, pauso hotsak interpretatu eta oinak non jarri jakiteko. Bakoitzaren unibertsoa frontalak eskaintzen duen argitasunera eta urratsek egiten duten soinura mugatzen da. Unibertso mugatu honetan, gorputza piztuta mantentzeko ahalegin mentala nabarmena da, eta bidean aurrera jotzeko behar den ahalegin fisikoa horrenbestekoa.

Gutxinaka, eguzkia irten baino lehenago, argitasuna hasten da. Gutxinaka, lehen existitzen ez zena orain ikusgai da. Orduan gogoratzen duzu lehenengo ordu neketsuak jasateko arrazoia: ingurua haitz eta izotz da, harkaitz ikaragarriak, aurre-aurrean ehunka metro altxatzen direnak. Mendiak dira, Alpeak dira. Dena da itzel hemen: bailaratik gailur garaienetera dagoen altuera milaka-metrotan neurtzen da, eta horra

heltzeko iraupena, egunetan. Glaziarrek estaltzen dute mendi tontorren artean dagoen bitartea. Haitz eta izotz, besterik ez.

Bigarren gosariak gozatu bitartean, biltzen gaituen handitasun honetaz liluratzeko aukera dago. Mendiak benetan dira ikusgarriak. Parean dauden haitzak amildegi hutsak dira. Irudimenak bakarrik aurki ditzake bertan igarobideak, agian noizbait norbaitek eskalatu dituenak. Koloreak batetik bestera aldatzen dira, gris soiletik gorri biziagoetara, eta erdian, elurraren zuria.

## Tödi mendira bidean

Gure bidea glaziarrean gora doa, izotz zati erraldoien artean. Bertan ez dago mugarririk, eta egunetan ez bada inor igaro, ez eta aztarnarik ere. Esperientziak esaten du zein bide hartu, zein izotz-blokeren artean mugitu, zein pitzadura saihestu eta zeinen gainetik igaro. Sokak eta bestelako materiala daramagu, baldin eta norbait pitzaduraren batean erortzen bada. Kontuz ibilita, baina, horrelakorik

## ALEMANIAN BIZI NAIZ DUELA ZORTZI URTEZ GEROZTIK, ETA URTARO GUZTIETAN JOATEN NAIZ ALPEETARA

gertatzea zaila da. Tödi da gaurko helburua, izotz eta elurrez inguratutako tontorra, Suitza erdian.

Momentu batez ikusita, badirudi glaziarrek geldi daudela, izotza mugiezina dela. Arreta apur bat jarrita, baina, ilusio hori azkar asko baztertzen da. Atzo elurra zegoen tokian, gaur pitzadura sakon bat ageri da. Etengabe entzuten dira izotzaren mugimenduek eta hausturek egiten dituzten zaratak, eta noizbehinka *serac* bat hausten da, trumoi bat baino ozenago entzuten dena. Bailaran behera begiratuta, glaziarrek oraindik ehunka metro beherago iristen zireneko aztarnak begi bistakoak dira. Morrenak dira garai hartako testigantza ezin hobea: higidurak mugitutako harriak pilatuta geratu ziren orduko glaziarren ertzean, molde baten itxura emanez. Beraien atzera bidean, glaziarrek arroketa duten eragina bistan uzten dute. Harriak beste itxura bat hartzen du, originaletik nabarmen desberdina dena. Kolore ezberdin bat, gainazal ezberdin bat, harri leunago bat.

Antzinako zauri horiek ikusita, norbaitek pentsa lezake istorio horiek aspaldikoak direla, gertatutakoa oso urrun geratzen dela. Mendi-aterpean dauden zuri-beltzeko argazkietan ikusten da nola glaziarra eraikinaren





Mikel Catania, goizeko lehen argiarekin atsedenaldi batez gozatzen, hiru orduz oinez ibili ostean, Tödira bidean.

oinetaraino heltzen zen. Mende bat igaro da ordutik, baina kaltearen tamaina ikusita, ez da denbora asko. Gaur egun, orduak behar dira glaziarrak utzi duen tarte idorra oinez igartzeko.

### Glaziarra, hoge metro baxuago

Ez da, baina, mende bat itxaron behar glaziarren urritzeaz nabaritzeko. Alemanian bizi naiz duela zortzi bat urtetik eta urtero joaten naiz Alpeetara, urtaro guztietan. Denbora honetan glaziar ezberdinak ikusi ditut; glaziarren eraldatzea zuzenean bizi izan dut. Mer de Glace deritzon glaziar ezaguna murrizketa hori ikusteko leku paregabea da. Behin, izotz gainean egonda, gora begiratu eta hoge bat metro altuago ohar bat ikusi nuen, harrian finkatuta. Harriduraz begiratu

nuen lehenengo, ikaraz gero, esanahia ulertu nuenean: urte gutxi batzuk lehenago leku beretik pasa nintzen, eta oharrak orduko glaziarraren lodiera adierazten zuen. Hori guztia mehetu zen ordutik. Hoge metro garaiago ibili nintzen ni orduan, gehiago existitzen ez den izotz baten gainean.

Tödira igoeran ere ikusten da nola mendi ingurunea glaziarren galerarekin etengabe aldatzen den. Mapek eta liburuetakoa deskribapenek urte

## **BEROTZEAREN AURKA BORROKATU BEHAR DUGU, EDERTASUN HONETAZ GOZATZEKO AUKERA MANTENTZEKO**

gutxi batzuk bakarrik diraute baliozko, eta benetako egoera jakiteko informazio eguneratua behar da, mendi-aterpeko zaintzaileekin hitz eginda eskuratzen den bezalakoa. Gaurko glaziarrera sarbidea horren adibide izan da: glaziarraren atzeratzea dela eta, arroketa kate berriak ipini eta bide berri bat ireki dute aurten.

### **Berotze globalaren kalteak**

Tödira bidean, glaziarra begiratu eta bere edertasunaz gozatzeko aukeraz pozten naiz. Noiz arte iraungo duen, baina, ez nago ziur, gora eta behera begiratzean begi bistakoak baitira berotze globalaren kalteak. Hobe genuke berotze honen aurka benetan borrokatzea eta edertasun honetaz liluratzeko aukera betirako mantentzea. ■■■

# Guraso izan nahi dute gazte gehienek

Gazteriaren Euskal Behatokiak gurasotasunari buruzko aurreikuspenaren azterketa egiten du 30 urtez azpikoen artean 'Aurrera begira' ikerketaren barruan. Hala, emaitza da guraso ez direnen %71,8k egunen batean guraso izan nahiko luketela; hala ere, aurreikuspen hori 10 puntu jaitsi da azken urteetan.

Testua:

**Arantzazu Ezkibel Galdos.**

Argazkiak:

**Elkarrizketatuek bidaliak.**

**G**urasotasunari buruz izaten den aurreikuspena eta ondorengo errealitatea ez dira berdinak izaten askotan. Lan egoera, emantzipazioa, aldaketa kulturak... horiek guztiek eragina dute guraso izan edo ez izateko.

Gazteriaren Euskal Behatokiak egindako ikerketa batek erakusten du guraso ez diren 30 urtetik beherako gazteen %71,8k guraso izan nahiko luketela etorkizunean; eta %26,2k apenas nahiko luketela edo ez luketela nahiko. "Gazteen gurasotasunari buruzko aurreikuspenaren azterketa hau Gazteen Euskal Behatokiak gazteei egindako lau galderatan oinarritzen da: seme-alabarik duten, etorkizunean seme-alabarik izan nahi duten, lehenengo seme-alaba zenbat urterekin izan nahiko luketen eta, azkenik, adin horretan izango dutela aurreikusten ote duten. Galdera hauek beste ikerketa bat burutzeko erabiltzen dugun galdetegian sartzen ditugu", azaldu du Oskar Longo Gazteen Euskal Behatokiko teknikariak.

*Aurrera begira* du izena ikerketa horrek eta 2013tik egiten dute; eta 2015az geroztik, amatasunaren eta aitatasunaren aurreikuspenen gainean ere galdetzen dute.

## **Guraso izateko nahiak behera egin du**

15 eta 29 urte bitarteko gazteei, etorkizunean seme-alabarik izateko goinoa duten galdetu zaie. Galdera hori urtero errepikatu izan da, eta seme-alabak izan nahi dituztela adierazten duten gazteen ehunekoak behera egin du pixkanaka: 2015 eta 2019 artean, hamar

Irudian, haurdun dagoen emakume bat eta haurdun ez dagoen bat.



puntu baino gehiagoko jaitsiera metatua izan da. 2019ko datuen arabera, seme-alabak izateko nahia oso antzekoa da gizonen (% 72,1) eta emakumeen artean (% 71,5): "Hamarkada batzuk lehenago, umeak izatea lan egiten hasi eta ezkontzearen ondorio naturala zen, ibilbide lineal batean: ikasi, lan egiten hasi, etxebizitza erosi, ezkondu, seme-alabak izan... Gainera, gehienetan, prozesu horrek ez zeukan atzera bueltarik. Gaur egun, ostera, bizi-ibilbideak ez dira hain linealak izaten; askotan, bihurguneak eta atzera bueltak daude; eta lanean hasteko, gurasoen familia uzteko; eta, nahi izanez gero, seme-alabak izateko unea atzeratu egin da".

#### **Umeak izateko adina: batez beste, 31 urte**

Seme-alabak izateko unea atzeratzearen arrazoiak bat baino gehiago dira: lan baldintzak, emantzipazio atzeratua... 2018an, esaterako, EAEn 31 urte zen lehen seme-alaba izateko batez besteko adina emakumeen artean. Sexua eta adina konbinatuz gero, ikerketan ikusten da adinak gora egin ahala handitu egiten dela nesken artean seme-alabak izateko nahia; mutilen artean ez dago ia alderik 20-24 urteko taldearen eta 25-29 urteko taldearen artean.

Egunen batean seme-alabak izan nahi dituzten gazteek adierazi dute horretarako adinik egokiena 29,7 urte dela. Emakumeek uste dute egokiena 29,3 urte dela, eta gizonek, berriz, 30,1 urte.

"Ugalkortasunaren jaitsiera eta seme-alabak izateko gogoaren jaitsieraren arrazoiak ezagutu nahi baditugu, lehenik eta behin, lan baldintzetara jo behar dugu. Azken urteetan egoera ekonomiko

**ADINAK GORA EGIN  
AHALA NESKEN  
ARTEAN HANDITU  
EGITEN DA UMEAK  
IZATEKO NAHIA**

**SEME-ALABAK IZAN  
NAHI DITUZTENEK  
DIOTE HORRETARAKO  
ADIN EGOKIA 29,7  
URTE DELA**

## "Lanak baldintzatuko du ama izateko unea"

LAURA QUELLE LANGILEA

Laura Quellek dio ama izatea gustatuko litzaiokeela, familia bat osatzea. "Emakumeei txikitatik erakutsi izan digute ama izan behar dugula. Horren aurrean, nik badut 10 urte nagusiagoa den ahizpa bat eta hark esan izan du ez duela gura ama izan. Horren harira, pentsatzen jarri izan naiz: nik zergatik nahi dut, horrela izan behar dela erakutsi digutelako edo benetan nahi dudalako?".

Hala, txakur bat adoptatu zuela dio, txakurra zaindu eta arduratsua izatea nolakoa izan daitekeen ikusteko; eta dio amatasun sen hori piztu duela berarengan, eta gustatuko

litzaiokeela etorkizunean ama izatea.

### Laneko helburuak

Noiz izan daitekeen adin egokiena galdetuta: "Argi dut ez dudala ama izan nahi ez 25 bat urterekin, baina ezta ere 40rekin. Hala ere, lanak asko baldintzatuko du une egokiena zein den erabakitzea. Gaur egun, nire bikotekidea denak eta biok ditugu asmo handiko helburuak lanean, eta horiek alde batera uzteko ez gaude prest". Ardurak banatzearen harira dio: "Ni ez naiz sakrifikatuko bestea ez bada sakrifikatzen".



Uste du ekonomikoki oinarri bat izatea ezinbestekoa dela, "beharrezkoa den guztia izan dezan umeak". Horretaz gain, aitajaun-amandreen laguntza onartu bai, baina "ardura gurasoena" izan behar dela dio.

## "Beti izan dut aita izateko gogoia eta ilusioa"

BEÑAT EROSTARBE LANGILEA

"Beti izan dut aita izateko gogo hori, ilusioa... umeak asko gustatzen zaizkit; bai, polita izango dela uste dut", dio 26 urteko Beñat Erostarbek.

Gogoia eta ilusioa soberan dituen arren uste du ez zaiola oraindik aita izateko une aproposa iritsi: "Egonkortasun bat eskatzen du guraso izateak: lan egonkorra, etxea ordaintzeko segurtasuna, umearen beharrak asetzeko segurtasuna...". Hori horrela, gaur egun, oraindik ez du planteatu aita izatea; baina etorkizunean baztertzeko duen gaia dela nabarmendu du Erostarbek.



### Umearen ongizatea

"Momentua iristen denean ze behar ditudan ikusi, ze egonkortasun dudan ikusi... beti umearen ongizatea kontuan hartuta", nabarmendu du Erostarbek. Eta, momentua iristean, ikusiko luke baita ere

ea bakarrik aita izango litzatekeen edo ez: "Ez dakit, planteatu izan dudanean bakarrik izate hori: adopzioa, ume biologikoak... beste gai batzuk ere badakartza horrek berarekin, eta baita kostu ekonomikoa, noski".

Egun bizi duen etapan aita izatea ez du planteatzen, baina gurako luke etorkizunean: "Orain momentuan, ez; egonkortasuna, lana... kontuan izan beharko ditut ume bat izaterakoan".

Guraso izateko baldintza egokiak behar direla uste du Erostarbek, eta egun ez dituela baldintza horiek.

## "Ez dut bazterten aita izatea"

**JON IRIZAR** LANGILEA

27 urte ditu Jon Irizarrek, eta, epe motzera aita izatea bideragarria ez dela uste duen arren, etorkizunean ez duela bazterten gehitu du.

### Gastu ekonomikoa

Guraso izateko nahi horretan hainbat baldintza ikusten ditu Irizarrek: "Gurasoen etxetik irten eta emantzipatzea, lan egonkorra izatea, soldata ere bai...". Guraso izateak ekar dezakeen kostuaren inguruan pentsatzen ez dela jarri dio: "Baina ez da askorik pentsatu behar gastu ekonomikoa duela jakiteko; azken finean, pertsona bat mantendu behar

duzu. Hori horrela, komenigarria da erakundeen aldetik laguntzak izatea. Badakit gaur egun aitatasun baja, adibidez, 16 astera luzatu dutela".

Gaineratu du guraso izateak zer dakarren jakiteko guraso izan behar dela; orduan konturako dela bat benetan zer den guraso izatea.

Gizartea aldatzen doa "Gaur-gaurkoz ez dut planteatu bikotekiderik gabe aita izateko aukera; eta, samurra izango ez den arren, ez dut uste astakeria denik hori planteatzea.



Gizartea aldatzen doa: ama bakarrik izan diren emakumeak ezagutzen ditut; ez, ordea, aita bakarrik izan diren mutilak. Baina gizartea aldatzen doa eta ez dut uste astakeria denik", dio.

## "Umeak ez zaizkit gustatzen"

**NAROA OLALDE** IKASLEA

Narrea Olalde 18 urte ditu, eta, gaur-gaurkoz, ez du etorkizunean ama izateko gogorik edo nahirik: "Ez zaizkit umeak gustatzen; batez ere, horregatik ez dut ama izan gura. Horrez gain, uste dut denbora handia eta diru asko eskatzen duela ama izan eta umeak hezteak". Onartu du buruan darabilen gaia ez dela amatasunarena, baina pentsatzen jarrita arrazoi horiek izan dira bere erabakia hartzeko argudio nagusiak.

### Bizi estiloan eragina

Umeak hazteko laguntzen inguruan oso jantzia ez



dagoela dioen arren, uste du diru asko behar dela ume bat aurrera ateratzeko. Olalderen inguruko lagunek edo ikaskideek oraindik ez dute umerik, baina oñatiarrak ezagutzen du jendea ume txikiekin; eta horien

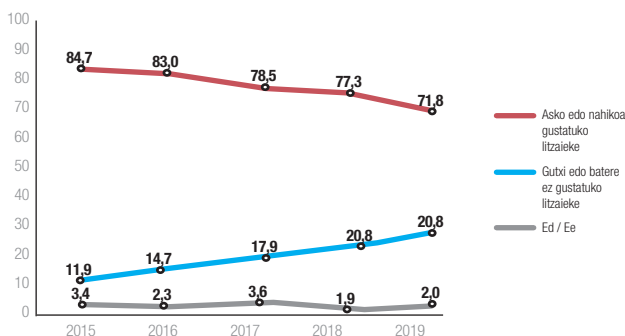
egunerokoa erreparatu du bizi estiloan edo bizi kalitatean duen eragina ikusteko: "Baina pertsonaren arabera da hori; esan dudan moduan, niri ez zaizkit umeak gustatzen".

Badaki bizitzak norabide bat edo beste har lezakeela, eta horren aurrean batek daki zer gertatuko den etorkizunean. Amatasunaren inguruan pentsatu izan duenean ikuspegi zabala izan duela dio: "Ez dago familia tradizionalaren eredua bakarrik, ama izateko nahia izanez gero bikotekiderik gabe ama izatea ere ikusten dut".



**Seme alabak izateko bilakaera, orain seme -alabarik ez duten 30 urtez azpiko gazteen artean (%)**

ITURRIA: GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA



**EAE-N, EMANTZIPATZEKO BATEZ BESTEKO ADINA 30 URTEKOA DA AZKEN URTEETAN**

**BENETAKO UGALKORTASUNA ETA NAHI DUGUN UGALKORTASUNA EZBERDINAK DIRA**

orokorrak hobera egin duen arren, gazteen egoera objektiboa ez da askorik hobetu", dio Longok, eta gaineratu du ondorengoak direla gazteen enpleguaren ezaugarriak: "Aldi baterako lanak izaten dituzte, gehiago dira aldi baterako kontratua duten gazteak, kontratu mugagabea dutenak baino; gazte askok lanaldi partzialak egiten dituzte, lanaldi horretan lan egin nahi ez duten arren; eta hilean gutxigatik gainditzen dute 1.000 euroko soldata".

Baldintza horiek ez dira egokiak gazteak emantzipatzeko eta seme-alabak izateko, eta, ondorioz, gurasoen etxetik alde egiteko unea atzeratu egiten da. "Euskadin, 20 urte baino gehiago daramatzagu gazteen emantzipazio berantiarra gizarte-arazo larria dela nabarmen. Izan ere, Euskadin, emantzipatzeko batez besteko adina 30 urte ingurukoa da datu hori biltzen hasi zenetik, eta ziklo ekonomikoen aldaketek ez dute eragin handirik izan datu horretan. Arrazoi asko daude errealitate horren atzean: luzatu egin dira ikasketa-ibilbideak; ikasketa maila altua izateak ez du ziurtatzen enplegu ona, finkoa edo egonkorra; ezta legokion soldata jasotzea ere; izan ere, ez du ziurtatzen enplegu bat izatea. Enplegu eta soldata barik ezinezkoa da emantzipatzeak dakarren kostu ekonomikoari aurre egitea, arestian esan bezala. Eta, horrez gain, hor ditugu higiezinaren merkatuaren gorabeherak ere", dio Longok.

**Gaztetasuna luzatu egin da**

Azken urteetan lan baldintza ekonomikoek hobera egin izan dutenean ere ugalkortasun-tasak bere horretan jarraitu izan du. Gaur egun era askotako bizipenak izateko gogoak erantzukizun handia eskatzen duen amatasuna edo aitasuna beranduagorako uztea dakar; hala, 30 urte baino gutxiagorekin umeak dituztenak gutxienak dira. "Horrez gain, gaur egun, emakumeek ez dute beharrezkotzat jotzen ama izatea bizitza esanguratsua izateko", azaldu du Longok. Zera nabarmendu nahi du, azkenik: "Gazte batzuek ez dutela seme-alabarik izan nahi esaten dutenean, ez dituztela egungo baldintzetan izan nahi ulertu behar dugu. Agian, baldintza egokietan beren erantzuna desberdina izango litzateke".

Ugalkortasun-tasa txikia "ez da Euskadiko emakumeek eta gizonek seme-alabarik izan nahi ez dutelako, baizik eta ezin dituztelako izan", nolabaiteko segurtasuna ematen duen baliabiderik ez dagoelako; hala nola, soldata duina duen enplegua, etxebizitza prezio eskuragarrietan eta lana eta familia uztartzeko neurriak. Benetako ugalkortasuna eta "nahi dugun ugalkortasuna" ezberdinak direla ere nabarmendu du Gazteriaren Euskal Behatoko teknikari Longok. ■■■



# 'Ttap' berritua eskuragarri!

+



'Gorabeherak'  
websailarekin!

**ttap**

Irakurri, ukitu,  
ikusi, entzun.

**DOAN**  
Euskarazko aldizkari  
digitala, deskargatu  
astero zure mugikor  
edo tabletan





AINHOA NEGERUELA IZAGIRRE

# Trumanen marmota

**G**aur ere marmotaren eguna, hamaikagarrenez. Langile autonomo asko negurako gordetako intxaurrek jaten, negu gogorra eta luzea datorkigula jakitun. Lanetik bueltan datozenak, birusa etxeraino sartzeko beldurrez. Supermerkatuan doministikuak irensten, badaezpada ere, inguruko beldurra irrazionala izan baitaiteke. Anestesiko izan daitekeen moduan; anestesiko, jendartea manipulagarri, esaneko eta geldo bihurtuz.

Gure etxeko hormen mugetara konfinatu gaituztenez, orduantxe datoz auzolanean eraikitako herriko tabernak lapurtzera.

Koloretako margoak, sudokuen liburuxkak eta ping-pongeko sarea atera ditugu, baita bizikleta estatikoa,

tentsioa hartzeko makina eta Orfidal kaxa ere.

Laguntza eskatzeko telefono zenbakiak orri batean idatzi ditugu. Denak ez, bat ez. Bat buruz ikasi dugu, albokoak inon apuntatuta aurkitu ez dezan. Baina deitzea ez da erraza. Konfinamendu garaian erdira jaitsi dira eraso matxistengatik egindako salaketak.

Etxe barneraino sartu dugu besteen begia, bideo-deien bidez. Eszenografia ondo pentsatu eta terrazan, koadro handienaren pean edo liburuz

betetako apalategiaren aurrean agertuko gara, baina, xehetasun bakoitzean, agerian uzten dugu gorde nahiko genukeen intimitatea.

Leihotik kanpora begiratuta, Ilargia eta Artizarra, gauaren ilunean, eta haratago argi mugikor bat. Gero, beste argi bat. Beste bat, geroxeago. Hurrengo bat eta ondorengoa. Bata bestearen atzetik, tarte bera mantenduz eta abiadura berean. Ez dira hegazkinak, ez perseidak, ezta AHTaren proiektio espaziala ere. Starlink sateliteak omen dira. Space X enpresak, abiadura handiko bere Internet sarea munduko txoko guztietara eramateko aitzakian, espaziora bidali nahi dituen 12.000 sateliteetako batzuk, hain zuzen ere.

*Trumanen showa*-rekin gogoratu naiz. ■■■

## XEHETASUN BAKOITZEAN, ARG UZTEN DUGU GORDE NAHIKU GENUKEEN INTIMITATEA

## EZTABAIDA

### Selektibitatearen atarian

Koronabirusaren eraginez, selektibitatea uztailean egin beharko dute batxilergoko bigarren mailako ikasleek. Proba prestatzeko eskola presentzialik ezin dute jaso, momentuz.



XUBANE GARAI  
IKASLEA

"Selektibitatea atzeratzea erabaki ona izan dela uste dut, nahiz eta uztailean arte ikasten egotea gogorra egingo zaidan. Dena ondo bidean, ikastetxera itzultzeko aukera izanez gero, etxean gure kabuz ikasi behar izan duguna irakasleekin berriz lantzeko aukera edukiko dugu".



ION SANABRIA  
IKASLEA

"Selektibitatea atzeratzearen eraginez, lagunekin planeatuta neuzkan oporrak bertan behera utzi behar izan ditut. Halere, neurria ondo ikusten dut, guztion osasuna dagokelako jokoan. Klasera ez joatea ez da onuragarria; funtzionatzeko era oso desberdina delako".

## XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



## ERREMATEA



AITOR BIAIN BIDARTE

## COVID-19ak ez du kultura gelditu(ko)

**E**txetik ez ateratzeak kultura guttiz paralizatzea ekarri du.

Baina kultura bizia da eta ez du lorik hartu etxeko sofán. Izugarritzko ideia eta proposamenak ikusteko parada izan dugu sare sozialetan, etxeko balkoietan... eta hori txalotzekoa da. Kultura arnasa hartzen dagoen seinale da, eta hau amaitzen denean indartsuago bueltatuko gara.

Hala ere, herriaren eskertza hori kulturak jaso badu ere, ezin gara ahaztu kulturaz bizi den jende horri babes eman behar diogula. Kultura ez da doakoa eta ez da bakarrik egiten. Jendeak sortzen du, beste guztiok bezala fakturak ordaintzen dituztenak. Konpositoreak, musikariak, idazleak, dantzariak... denon laguntza beharko dute.

Badirudi urte bukaera arte ezingo dela kontzerturik eskaini auditorioetan. Horregatik, kulturaren egiturak bizirik mantendu daitezten, etenaldiaren ondoren herrialdea abian jarri behar duten larrialdi neurrien artean, gure arduradunek kultura aintzat hartzea eskatuko nuke, eta eman behar zaion lekua ematea. Esaldi hau irakurri dut hainbat tokitan: alferrikakoa da biztanleriaren behar materialak estaltzea, moralak ere ez baditugu betetzen, hauek baitira gure bizikidetzan bermatzen dutenak. ■



**LEIRE ZUBIA**  
IKASLEA

"Ondo deritzot atzeratzeari, bestela ez ginateke-eta helduko ikasi beharreko guztia ikastera. Era honetan, gaiak ikasteko denbora gehiago izango dugu. Online klaseen prozesua poliki doa, eta horrek azterketak egiteko prest egongo ote naizen zalantza sortzen dit".



**AITOR GORDOA**  
IKASLEA

"Selektibitatea atzeratzeak udako plan asko bertan behera uztera behartu nau. Orain, ez gaude oportretan pentsatzeko moduan. Atzerapenak eskolara itzultzeko aukera ekar dezake; ez da berdina irakaslea pantaila baten atzean entzutea edo fisikoki gelan entzutea".

# Eta datorren ikasturtean, zer ikasi?



**MARIJE ANSOLA** ARRASATE BHI-KO ORIENTATZAILEA  
**AITZIBER IRIBAR** IPINTZA BHI-KO ORIENTATZAILEA

**I**kasturtea aurrera zihoan, ohi bezala. Baina, bat-batean, eszenatokia aldatu behar izan dugu, eta honekin batera lan egiteko eta eskolak jasotzeko eta emateko era. Aurtengo udaberria ez dugu erraz ahaztuko. Aste batzuk dira etxean geratzeko agindua jaso genuela, koronabirusak eragindako egoeragatik. Egoera berezia da benetan, inoiz ez dugu horrelakorik bizi izan, eta honek eragin handia du ikasleengan, irakasleengan, familiengan eta gizartearengan: ziurgabetasuna, urduritasuna, ezjakintasuna... Are gehiago, egoera honetan erabakiren bat hartu behar baldin bada.

Hauxe da gure ikastetxeetako gazte eta familiei gertatzen ari zaiena, bai datorren ikasturtera begira, aukerako ikasgaiak aukeratu behar dituztelako, bai Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) edo Batxilergoko etapa bukaeran daudelako. Etapa bukaeran daudenentzat, 4. DBHn eta 2. Batxilergoan bereziki, garai kritikoak dira. Datozen ikasturteetan zer ikasi nahi duten pentsatu eta erabaki

behar dute: euren bizitza-proiektuaren hasiera izango da. Honek zalantza asko sortzen ditu, beraien etorkizuneko ogibidea, ziurrenik, horretan oinarrituko baita.

**Ikasturte bukaerara** gerturatzen ari garen heinean titulua lortzen duten 4. DBHko ikasleek hurrengo aukeren artean erabakiko dute:

-Erdi Mailako Lanbide Heziketa. Bi ikasturtetan lan mundurako prestatu eta lan kualifikatua -2. kualifikazio maila- eskuratzeko helburuarekin.

-Batxilergoa. Bi ikasturtetan ondorengo goi mailako ikasketak egiteko prestatzeko helburuarekin. Batxilergoan hiru modalitate daude: Zientziak, Artea eta Giza eta Gizarte Zientziak. Modalitate bakoitzean ikasgai mota ezberdinak aurki ditzakegu: modalitate guztietako ikasgai amankomunak, modalitatekoak eta aukerakoak. Ikaslearen ezaugarriak eta etorkizunean ikasi nahi duena kontuan izanik, norberaren ibilbidea diseinatzeko aukera izango du.

DBHko titulua lortu ezean, Oinarrizko Lanbide Heziketa edo Helduen Hezkuntza Iraunkorra izango du aukera, adinaren edota interesen arabera.

**2. Batxilergoan** daudenak, berriz, dagoeneko erabakitzen ari dira zein bide jarraitu nahi duten:

-Goi Mailako Lanbide Heziketa. Bi ikasturtetan lan mundurako prestatu eta lan kualifikatua -3. kualifikazio maila- eskuratzeko helburuarekin.

-Unibertsitatea. Graduko ikasketak. Horretarako, bi baldintza daude: Batxilergoko titulua izatea eta Unibertsitatean Sartzeko Ebaluazio (USE) proba gainditzea. Aurten, COVID-19a dela-eta aurreikusitako data atzeratu egin da eta azterketak egokitu egingo dira, ikasleek galderen artean aukera zabalagoa izanik.

Ondoren, gradu batean baino gehiagotan emango dute izena, interesen arabera ordenatuz.

**Erabakia hartzeko** garaia etapa bukaera dela ematen badu ere,

erabakitze lana hainbat ikasturtetan garatzen den prozesua da, zenbait urrats jorratzen dituen prozesua. Urrats hauetan guztietan lanketa garrantzitsua da: hausnarketa egin eta ondorioetara heldu. Horrek lagunduko die ikasleei erabakia hartzen segurtasunez eta lasaitasunez.

Lehenengo urratsa norberaren ezagutza izango da eta ikaslearen interesak izango dira erabakiaren oinarria. Ikasleak identifikatu beharko ditu bere gaitasunak, gustuko ikasgaiak eta zein arlotan moldatzen den ondoen.

Bigarren urratsa ikasketen informazioa aztertzea izango da. Horretarako, informazio eguneratua, objektiboa eta osoa izatea beharrezkoa izango da.

Azken urratsa lan mundua aztertzea izango da, lanbideak ezagutu eta lan mundua arakatu.

**Gaur egungo** egoerari egokitzeke, zeharo aldatu bada ere, aurtengo gidatze prozesuak aurrera jarraitzen

du. Prozesu honetan gaztea ez dago bakarrik.

Alde batetik, ikastetxeko tutorea, irakasle taldea eta orientatzailea ditu aldamenean beti, gidari eta laguntzaile lanetan. Bestetik, familia euskarri garrantzitsua da seme-alaben proiektu pertsonala garatzerakoan. Familiek, nola lagundu ez dakitela, zalantzak izaten dituzte. Hona hemen orientabide batzuk: hezkuntza sistema ezagutu eta informatuta egon, seme-alabak entzun – interesak, gustuak...–, beraien burua ezagutu dezaten lagundu –trebetasunak, gaitasunak...–, haien interesak errespetatu, aurreiritziak eta modak alde batera utzi.

**Ikaslea bere** bizitzako bidea jorratzen ari da erabakiak hartzen dituenean. Alde batera utzi beharko ditu modak edota generoaren araberako aukeraketak. Nork bere barneak esaten diona entzutea eta bere sena jarraitzea da garrantzitsuena. Ondoan gaudenok lagundu diezaiokegu, baina erabakia berea da. ■■■

## IRAKASLE TALDEA ETA ORIENTATZAILEA IZANGO DITU ALDAMENEAN, GIDARI ETA LAGUNTZAILE

# "Ikasleak konpetente izateak aberasten du ikasketa prozesua"

**AMAIA ARROYO SAGASTA** TEKNOLOGIA DIGITALEN ERABILERA PEDAGOGIKOAN ADITUA

Teknologia digitalen erabilera pedagogikoan sinesten du Amaia Arroyo Sagastak. Uste du gurasoen, hezitzaileen eta irakasleen zeregina dela ikasleak konpetente digital izan daitezen lortzea, eta dio ikasleek kontziente izan behar dutela teknologia ematen dituen aukera eta arriskuez, horri probetxua ateratzeko. Testua: **Maialen Santos**. Argazkiak: **Amaia Arroyo Sagasta**.

**E**skoriatzako Huhezi fakultatean egiten du lan Amaia Arroyo Sagasta arrasatearrak. Irakasle dihardu, eta teknologia digitalen inguruko ikerlaria ere bada; duela gutxi argitaratutako *IKTak eta konpetentzia digitalak hezkuntzan* liburuan editore lanak egin ditu. Horretaz gain, gurasoei eta irakasleei zuzendutako hitzaldiak eskaintzen ditu noizbehinka.

**IKTen eta konpetentzia digitalen alorrean egiten duzu lan...**

Bai, eta, hasteko, ondo legoke bi kontzeptu horiek argitzea. Sarritan entzuten ditugu, baina nahasmena sor dezakete. *IKT* hitza akronimo orokorra da, baina horri buruz ari naizenean teknologia digitalei buruz ari naiz; eta horiek dira informaziorako eta komunikaziorako erabiltzen diren tresna digital guztiak –Moodle, Google Drive, bideogintzarako programak...–. Bestalde, *konpetentzia* hitza hezkuntza testuinguruan da trebezia, abilezia edo gaitasunekin lotuta dago. *Digital* abizena jartzen diogunean gertatzen da oso ikuspuntu instrumentalera jotzen dugula. Uste dugu konpetente digitala izatea dela tresna digitalak erabiltzen jakitea, baina hori baino

gehiago da; kontziente izatea aukerez eta arriskuez eta horren arabera teknologia baliatzea egunerokotasunean gauzak probetxuz egiteko. Ikuspegi kritikoa izatean dago gakoa.

**Kontzeptu hauek egunero maneiatzen dituzu; irakasle zara, eta baita ikerlaria ere.**

Formakuntzaz hezkuntza bereziko irakaslea naiz. Gradu amaierako proiektua egin nuenean sortu zitzaidan aukera teknologia digitala erabiltzeko. Hiperaktibitatea zuen pertsona baten kasua landu nuen, eta konturatu nintzen teknologia digitala kontuan hartuta bereganako motibazioa eta jarrera aldatu egin zirela eta, batez ere, errendimendu akademikoa aldatu egin zela. Niretzat sekulako aurkikuntza izan zen; teknologiaren eta hezkuntzaren arteko zubiak ze fruitu eman zitzakeen ikusteko gogoia piztu zitzaidan. Hala, bi master eta doktorego tesia egin nituen, eta ikerketaren bidetik joan nahi nuela ikusi nuen. Egun, irakaslea naiz Mondragon Unibertsitateko Lehen Hezkuntzako Graduan, eta fakultatean ikertzaile ere ari naiz. Azken honetan, bi proiektu ditut esku artean; bata, gazteen eta sare sozialen arteko harremanari buruzkoa, eta bestea, inteligentzia artifizialetan erabilita ikasleen





gustuak eta lehentasunak lanbideekin harremanetan jartzeari buruzkoa.

### **Zein balio dute IKTek eta kompetentzia digitalet ikasketa prozesuetan?**

Nire ikuspuntua sinplea da. Esango nuke berez IKTak beste baliabide bat gehiago direla. Ematen dituzten aukerak izugarriak dira –informazioa eskuratzeko, edukiak sortzeko, komunikatzeko...–.

Ikasketa prozesuetan horiek dira presentzia handiena duten hiru gauzak, ikasleak behar bezala ikasten ari direla ziurtatzeko. Orduan, IKTak euren eskura jartzen baditugu eta irakasle moduan gai bagara ikasleak kompetenteak izan daitezten lortzeko, ba, ikasketa prozesuak askoz aberatsagoak izan daitezke. Hala ere, berriro diot: helburua ez da baliabide digitalak eurak lantzea; horiek beste helburu batzuk lortu edo kompetentziak garatzeko erremintak dira.

### **Teknologia etengabe ari da aldatzen. Nolakoak izan da eboluzioa?**

Azkenaldian, ziztu bizian doa. Agertzen diren kontzeptu batzuk –adimen artifiziala, *big data*, *masive learning*...– gero eta kontzeptu ezagunagoak dira egunerokotasunean, baina, aldi berean, urrun daude. Bestalde, esaterako, sare sozialak izugarri ari dira eboluzionatzen. Hainbeste datu jartzen ditugu sarean eta hainbeste elikatzen dugu, ispilu moduan itzultzen diguna beldurgarria da. Baina beldurgarri den hori gure onerako erabiltzen ikasi behar dugu.

### **Koronabirusaren krisian ere nolabaiteko eragina izaten ari da teknologia...**

Globalizazioa oso kritikatu izan da; are gehiago, esaten da koronabirusaren hedatze azkarraren faktoreetako bat izan dela. Nik neuk sinesten dut teknologiak momentu honetan asko lagundu duela. Alde batetik, osasungintzaren ikerkuntzaren komunitatean informazioa zabaltzeko; izan ere, teknologia digitalak ahalbidetzen du komunitate zientifikoa batuta egotea. Bestetik, informazioa hain garrantzitsua den honetan, hartu daitezkeen neurrien berri jendeari emateko ere balio du; eskolak isteko erabakia hartu zenean, jendeak ordu gutxiren baitan izan zuen horren berri. Horretaz gain, gure eguneroko jardunarekin jarraitzeko aukera eman digu teknologiak, orain guztiok pasatu baikara online ingurunera.

### **Zure jardunaren baitan, hitzaldiak ere ematen dituzu, noizbehinka...**

Eskatu izan didatenean eman izan ditut. Teknologia da gai bat gudan dagoena eta kezka

sortzen duena, baina ni beti ikuspegi positibo batetik joaten naiz; aukerak maneiatzeko arriskuak baino gehiago. Teknologia digitalen erabilera hezitzailerak eta osasuntsuari buruz hitz egiten dut, orokorrean. Gurasoen artean eta komunitatean kontzientzia sortzea erabilgarria iruditzen zait, eta irakasleentzako ere eman izan ditut hitzaldiak.

### **Debagoienean eta hemendik kanpo aritu zara, gainera. Alarma egoeran sartu aurretik, Aretxabaletan izan zinen, ezta?**

Hala da. Otsailean Aretxabaletako Kukumiku guraso elkartearen izen nintzen, bertako kide ere banaizelako. *Haurrak eta pantailak: teknologia digitalen erabilera pedagogikoa* izena jarri genion saioari. Hala eta guztiz ere, ez zait askorik gustatzen *hitzaldi* hitza erabiltzea. Saio parte-hartzaileak prestatzen saiatzen naiz, uste dudalako ez naizela nor guraso batzuegana joateko zer egin behar duten edo zer ez esatera. Arlo honetan esperientzia dut, eta ama naizen heinean gomendioak eman ditzaket, eta baita hausnarketak bultzatu ere, baina horraino.

### **Eta nola prestatzen dituzu saioak?**

Nik pentsatzen dut dinamika parte-hartzaile bat, denon ideiak jaso eta elkarreraginezko eztabaida sortzeko asmoz. Gero, ondorioak ateratzen ditugu, eta hausnarketa egin. Horretan datza saioa. Nire iritzia honako hau da: erabakia norberarenak dira, etxe bakoitza mundu bat eta egoera ezberdin bat da. Norberaren kasua oso pertsonala da, baina gomendio orokorrak badaude. Gainera, aitortu beharra daukat oso gustuko izan nuela Kukumikuko saioa; hamabi pertsona inguru elkartu ginen eta talde oso parte-hartzailea osatu genuen.

### **Teknologiak kezka sortzen duela diozu. Zeintzuk dira gurasoek izaten dituzten kezkak?**

Nork bereak izaten ditu, jakina. Baina sarritan galdetzen didaten zerbaite da ea zein adinekin hasi beharko liratekeen mugikorra erabiltzen. Ez dut horretarako erantzun zehatzik; hori baino faktore gehiago hartu behar baitira aintzat. Edozelan ere, uste dut pantailari buruz hitz egiten dugunean tableta edo mugikorra izaten ditugula buruan, eta ez gara konturatzen telebista ere pantaila bat dela; oso barneratuta dugun gailua delako. 2 urteko haurrek –zeharka bada ere– ikusten dute telebista, eta horrek ez gaitu bereziki kezkatzen.

### **Zein da gaur egun haurren eta teknologiaren arteko harremana? Zertan lagundu dezake?**



Amaia Arroyo Sagasta, liburuaren eskuetan duela.

**"HELBURUA EZ DA KONPETENTZIA DIGITALAK LANTZEA, ERREMINTA MODUAN ERABILTZEA BAIZIK"**

**"OSASUNGINTZAREN KOMUNITATEAN INFORMAZIOA ZABALTZEN ASKO LAGUNDU DU TEKNOLOGIAK"**

**"GURASOEN KEZKA DA EA ZEIN ADINEKIN HASI BEHARKO LIRATEKEEN HAURRAK MUGIKORRA ERABILTZEN"**

Zorionez edo zoritxarrez, handia. Hein handi batean, gurasoon esku dago; gu gara beraien eredu. Kanean, agian ez, baina etxean ikusten gaituzte pantailaren aurrean, eta, beraz, beraiek ere hori gura dute. Ikusten dugunean ume batek teknologiaren aldeko hautua egiten duela, hasi beharko genuke pentsatzen ea non ikusi duen, eta, ziur aski, gudan aurkituko dugu erantzuna. Egin dezakeen ekarpenaren harira, handia da: inklusioaren ikuspegitik, komunikatzeko arazoak dituzten haurrekiko... teknologia asko lagundu dezake. Bestela ere, aplikazioen bitartez ikaskuntza ikuspegitik landu daiteke logika, hizkuntza, sormena... Eta nagusiagoak diren heinean informazioa eskuratzen eta kritikoa izaten ere laguntzen du.

***IKTak eta kompetentzia digitalak hezkuntzan* izeneko liburuaren argitaratu du Udako Euskal Unibertsitateak EHUrekin koedizioan. Zuk editore lana egin duzu...**

Liburuaren 32 irakasleren eta 4 editorearen artean egin dugu. Berez, liburuak irakasleen ikuspuntuari erantzuten dio, baina graduoko ikasketak edo masterra egiten ari direnentzat ere izan daiteke; funtsean, teknologia hezkuntza binomio horrekiko jakingura, kezka edo zalantza duen edonorentzat izan daiteke baliagarria.

**Liburuaren oinarrian graduondoko bat dago. Zer gai lantzen dira bertan?**

Hala da, bai. 2016-2017 ikasturtean *IKTak eta kompetentzia digitalak hezkuntzan etengabeko formakuntza eta etengabeko irakaskuntza* izeneko graduondoa jarri genuen martxan, profesionalen prestakuntza ekarpena egiteko helburuarekin; hots, teknologia eskaini ditzakeen ekarpenak ulertzeko; batez ere, ikuspuntu pedagogiko batetik. Horren harira egin dugu gerora liburuaren, eta zazpi gai nagusi jorratzen ditugu. Txapel moduko batetik hasten dela esango nuke, testuinguru pedagogikoaren inguruan berbetan; hori baita guztia bustitzen duena. Helburua da ulertzeko pedagogia dagoela teknologiaren aurretik, eta metodologik eta printzipio pedagogikoen bereziziko lana dutela. Hau guztia hasiera besterik ez da.

**Euskararen hutsunea ere betetzen du liburuak...**

Hori zen helburuetako bat. Bibliografia guztia ingelesez, gazteleraz edo portugesez aurkitu izan dugu; euskaraz, nekez. Arrazoi horregatik uste dugu liburuak euskaraz behar zuela izan, eta ez bakarrik hori; baizik eta euskaldunon ikuspegitik egin beharra zegoela. Hori ere oso presente utzi dugu liburuaren jarritako adibideekin. ■■■

# Ekosistema bat gara

MIKROBIOTA



**JANIRE LAMARIANO**

KIMIKA ORGANIKOAN DOKTOREA

ARGAZKIA: RAFER

Orain dela urte gutxira arte ez ziren ia entzuten *mikrobiota*, *probiotiko*, *janari makrobiotiko* eta halako terminoak. Moda bat da edo zientzia ote? Mikrobiota esatean, gure barneko mikroorganismoegi egiten diegu erreferentzia, 10 eta 100 trilioik eratutako mikroorganismo sinbiotikoei. Mikroorganismo horiek bakterioak, arkheak, protistak, onddoak eta birusak izan daitezke. 10 000 espezie bakterio ditugula kalkulatzan da. Ekosistema mikrobiano horiek, batik bat, heste hodian daude, baina baita ahoan, genitalean, sudurrean, faringean eta azalean ere. Makrobiota, aldiz, mikrobioetan oinarritutako filosofia bat da. Sagen Ishizukak garatu zuen. Japoniar inperioko armadako mediku horrek jaten dugunaren eta osasunaren arteko erlazioak deskribatu zituen *yin-yang* energia balantzean oinarrituta.

Beste kontzeptu interesgarri bat mikrobiomarena da; kasu honetan, egiten diogu erreferentzia mikroorganismo motari, eta horiek dituzten geneen katalogoari. Mundu mikroskopiko honen begiradaren aitzindaria Antonie van Leewenhoek izan zen, 1680 inguruan, bera izan baitzen mikroskopioak garatzen lehenetarikoa. Mundu ikusezin

horretako biztanleei izana ematen hasi zen listuak eta gorotzak ikertzen zituen bitartean. 1680an egindako ekarpenen ostean ez zen gehiago ikertu, eta orain dela hamar urte inguru hasi ziren berriro ikerlariak arlo hori lantzen.

Ikerlan horiek aipatutako sinbiosia ulertzea dute helburu; batez ere, gure mikroorganismoen eta organismoaren arteko elkarrizketa. Konplexutasun handia erakusten duen gai bat da, indibiduo batetik bestera mikrobioma %80-90 ezberdina izatera hel daitekeelako.

Espainiako Biokimika eta Biologia Molekularreko Elkartearen (SEBB) artikulua batek azaltzen du gure mikrobiotaren bizitza amaren uteroan hasten dela. Amaren mikrobiota heredatzen dugu. Ondoren, jaiotzeko moduaren eta dietaren arabera aldatzen joaten da eta aldaketa honek bizitzan zehar jarraituko du. Eragina izango dute genetikak, sexuak, adinak, hormonen garapenak, klimak, dietak, higiene pertsonalak,

**MIKROBIOTAK SISTEMA IMMUNEAN, GARUNeko FUNTZIOETAN ETA GURE GENOMAN ERAGITEN DU**

antibiotikoen erabilerak, hartu-emanak pertsonekin, maskotek... Guztiak eragiten du indibiduoaren mikroorganismoen dibertsitatean. Horregatik da hain pertsonala.

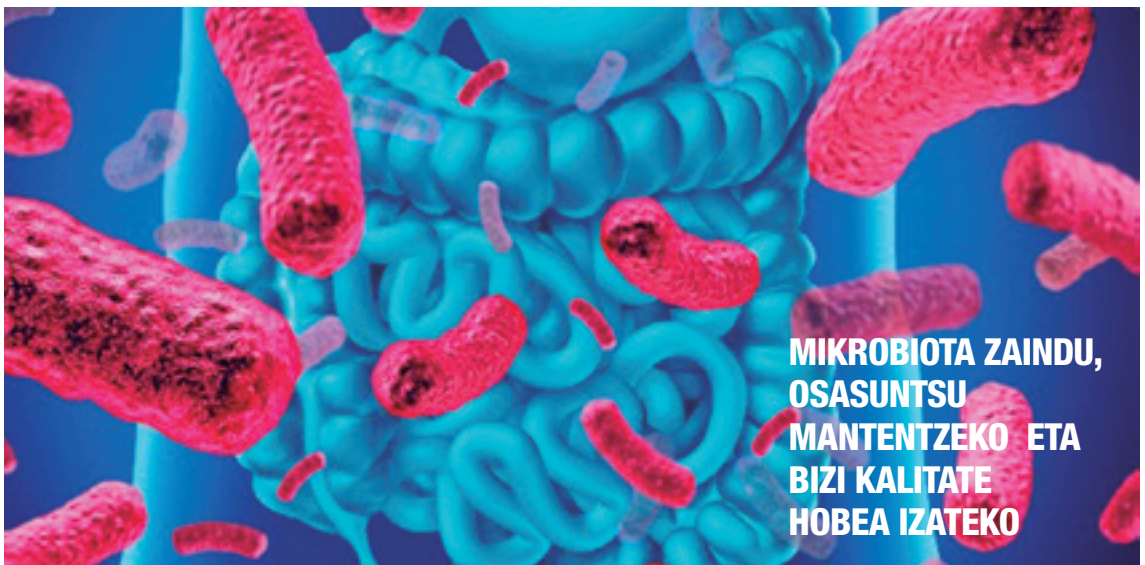
## Eragin handikoa

Mikrobiotaren izaera hainbat gaixotasunekin erlazionatzen da: diabetesa, alergiak, gaixotasun autoimmuneak, Crohnen gaixotasuna, depresioa, estresa, autismoa... Ikertzaileak txundituta daude: sistema immunean, garuneko funtzioetan eta genomaren eragiten du. Eragin zuzena du pertsona baten esentzian.

Oraindik ez da mikrobiotaren eta gure organismoaren arteko komunikazioaren konplexutasuna guztiz ezagutzen, baina frogatuta daude zientifikoak hor daude. Sistema immunea gaixotasunetatik babesten gaituen soldaduen koordinazioa da, simple azalduta. Frogatu da hesteetako mikrobiotak funtzio hori arautu eta prozesu antiinflamatorio batzuetan lagundu, alergia erreakzioak inhibititu eta gaixotasun autoimmuneetan eragina duela.

Bestetik, garuna da gure pertsonalitatea, gure izateko era eta gure emozioak gobernatzen dituen. Jarreraren erantzule diren prozesu nerbioetan mikrobiotaren konposizioak





## MIKROBIOTA ZAINDU, OSASUNTSU MANTENTZEKO ETA BIZI KALITATE HOBEA IZATEKO

eragina duela frogatu da. Esaterako, hormonak eta neurotransmisoreak sartzen dira hemen jokoan: beldurra eta antsietatea –GABA–, atentzioa –noradrenalina–, ikasketak, animoa, desira –serotonina eta dopamina–... Ikerketen arabera molekula horien kantitatea mikrobiotaren konposizioaren menpekoa da. Beraz, gure sentimenduak norberak duen mikrobiotak baldintza dezake.

Bestalde, mikrobiotak garapen neuronalean eta endekapenezko gaixotasunetan duen papera ere nabarmena izan daiteke. Baina gure organismoaren eta mikrobiotaren erlazioaren arteko konplexutasuna harago

doa; izan ere, indibiduo bakoitzaren mikrobiotak bere mikrobioma propioa du eta, gainera, gene horiek elkarrekintzak dituzte gure genomarekin. Geneen arteko komunikazio hori dela eta, gure nutrizio eta aspektu metabolikoetan eragina duela ondorioztatu da. Honek nola funtzionatzen duen ulertuko bagenu, medikuntzan etorkizunerako atea zabalduko litzateke tratamendu pertsonalizatuak egiteko, mikroorganismo konkretu bat aholkatzeko eta gaixotasunak ekiditeko. Mikrobiotan aldaketak eragiteko dieta eta antibiotikoen zein prebiotikoen kontsumoa dago. Azken horiek gure nutrizio aparatuak digeritu

ezin dituen elikagaiak dira, baina gai dira bertako bakterioak estimulatzeko. Bizidun berriak gehitzeko, berriz, probiotikoak, bakterio biziak eta gorotz transplanteak daude. Azken horren tratamendua da osasuntsu dagoen indibiduoaren gorotzak gaixo dagoen indibiduoaren hesteetan sartzea. Gorotzetan ere bizitza asko dago eta gaixoaren bakterioen dibertsitatea alda dezake, eta osasunean onurak sortu.

Kontzientzia har dezagun ekosistema bat garela eta gure izakitxoak osasuntsu mantendu behar ditugula guk ere bizitza kalitate hobea izateko. Ispiluan ikusten dugunaren erdia bakterioz osatuta dago! ■■■

# Gorputza hobeto ezagutzeko

## PILATES METODOA (II)

### ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: GONTZAL EZKURRA

Zazpi oinarri nagusi ditu pilates metodoak. Lehenik, arnasketa. "Inkontzienteki" egiten dugun zerbait bada ere, "funtsezkoa" da, Gontzal Ezkurra Ibarra kiroldegiko begiralearen esanetan. "Lasai gaudenean arnasketa-erritmoa jaitsi egiten da, baina tentsioan edo urduri bagaude arnasketa irregular bihurtzen da eta ez dugu oxigeno nahikorik hartzen. Arnasketa kontrolatzen ikasten badugu, lasaiago egongo gara eta energia mantentzea lortuko dugu. Horregatik ikasten dute kirolari askok arnasketa modu egokian nola egin mugimendu jakin batzuk egiteko orduan, boxeoan ukabilkada bat jotzerakoan edo teniseko sake bat egiteko orduan, adibidez", azaldu du begiraleak.

Mugimenduak era egokian eta ahalik eta hoberen egiteko, bestalde, kontzentrazioa

"ezinbestekoa" da, "gure burmuina ariketan murgilduta badago, mugimenduaren exekuzioa "askoz hobea" izango delako, Ezkurraren arabera.

Hirugarren oinarria kontrola da. "Mugimendu guztiak era kontrolatuan egin behar dira. Pilateseko ariketak dinamikoak dira; beraz, espazioa eta denbora aldi berean kontrolatzea ezinbestekoa da".

Lasaitasuna da funtsezko beste kontzeptu bat. "Pilateseko ariketak tentsioan egiteak ez dakar onurarik. Gorputzaren heziketan ezinbestekoa da lasai egotea honen oreka eta garapena ahalik eta hoberean izan dadin", dio Ezkurrak.

Nukleoaren indarra *core*-aren aktibazioan datza. "Honek mugimendu guztietan koordinazioa eta oreka mantentzen lagunduko digu".

Seigarren oinarria mentalizazioa da. "Errutina bat jarraitu eta emaitzak ikusi nahi baditugu, funtsezkoa da

egin behar dugunaz mentalizatzea".

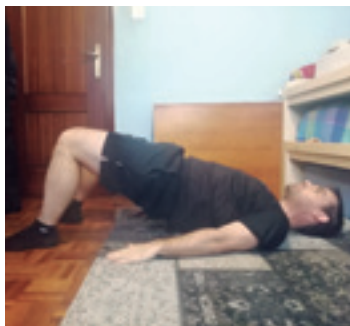
Indibidualizazioa da azken oinarria. "Garrantzitsua da saioak norberaren mailara egokitzea. Intentsitate baxuegiko saio bat egiten badugu ez da horren eraginkorra izango, eta, alderantziz, ariketak intentsitate altuegiak egiten baditugu, gainkargak eta lesioak izan ditzakegu".

### Asko, etxean egiteko modukoak

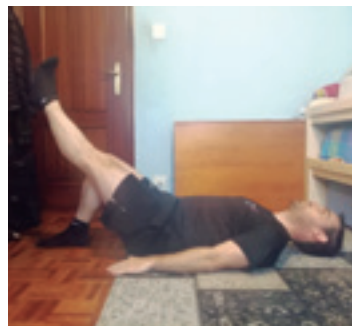
Orokorrean, gihar taldearen arabera multzokatzen dira ariketak. "Beheko gorputz-adarreko, abdominaletako, bizkarreko eta goiko gorputz-adarreko ariketak daude. Hala ere, ariketa askok gihar talde ezberdinak lantzeko balio dute. "Saillatzeko beste modu bat ariketak egiten ditugun posizioaren arabera izan daiteke: zutik, belauniko, koadrupedian –lau hankatan–, eserita zein etzanda egitekoak".



Lehen irudia, etzanda, eta gora begira.



Bigarren irudia, zubiaren ariketa egiten.



Hirugarren irudia, hanka altxatzea.



Ariketa asko etxean egin daitezkeela adierazi du, materialik gabe eta espazio gutxirekin. "Materialak asko laguntzen du, eta behin ondo erabiltzen ikasita, oso tresna baliagarria izan daiteke. Baina ariketa asko etxean egin daitezke, eta aldaera ugari daude maila ezberdinetara egokitu ahal izateko".

Pilatesa maila askotara egin daiteke, pertsonaren arabera ariketa batzuk edo beste batzuk egin daitezkeelako. Ordubete inguruko saioak dira ohikoenak, baina norbera gustura egonda, nahi beste luzatu daiteke, denbora ez baita muga.

#### Ondo egitearen garrantzia

Ariketaren exekuzio teknikoa "modu egokian" egitea oinarritzakoa da. "Nahiz eta hankak indartzeko ariketa bat egiten ari, kontuan izan behar dugu gorputza orekatzeko erabiltzen ditugun giharren aktibazioa. Oso baliagarria izaten

da ispiluaren aurrean egitea, akatsak norberak ikusi eta bere kabuz zuzendu".

#### Zubiaren ariketa

Ipurmasaileko giharrek hartzen dute parte; hauek bizkarraren behealdearen orekatzaile gisa jarduten dute. Lehen irudian bezala gaudela hasiko gara. Arnasa hartu eta botatzean, ornoztu ornoztu ipurdia eta bizkarra jasoko ditugu –bigarren irudia–. Goian gaudela, arnasa hartu eta botatzean, beherantz jaitsiko ditugu ornoztu-ornoztu. Inportantea da goian gaudenean belauna mokorra eta sorbaldak lerrotaturik izatea.

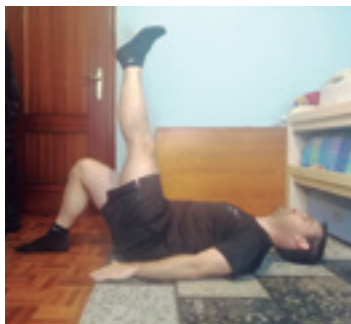
## PILATES METODOAK ZAZPI OINARRI NAGUSI DITU; ARIKETAK MODU EGOKIAN EGITEA OSO INPORTANTEA DA

#### Hanka altxatzea

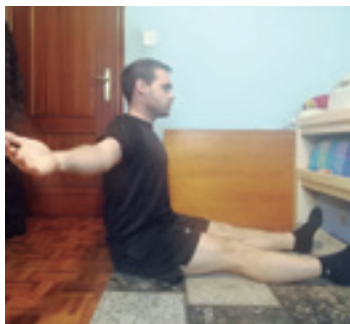
Koadrizepsa landuko dugu, gehienbat. Lehen irudian bezala gaudela, hanka bat luzatuko dugu, orkatila tolestuz –hirugarrena–. Arnasa hartu eta botatzean, hanka guztiz jasoko dugu, bederatzigarren irudian ikusi moduan. Hanka lehengo posizioa jaitsi, arnasa hartu eta berriz hasiko gara. Inportantea da sabelaldeko oreka mantentzea –zortzi errepikapen hanka bakoitzarekin–.

#### Zerraren ariketa

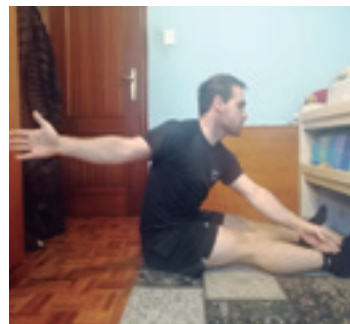
Abdomeneko kanpo zein barneko muskulu lapranak eta izterrek landuko ditugu ariketa honekin. Eserita, bizkarra zuzen eta besoak *T*eran ditugula hasiko gara –bosgarren irudia–. Arnasa hartu eta botatzean, gerriaren errotazioarekin esku bat aurkako orkatilara eramango dugu, seigarren irudian ikusi moduan. Arnasa hartzerakoan hasierako posizioa bueltatu –bost aldiz alde bakoitzera–. ■■■



Laugarren irudia, hanka altxatzea.



Bosgarren irudia, zerraren ariketa.



Seigarren irudia, zerraren ariketa.

# Luxua erlatiboa da

BERTAKO EKOIZLEAK



**AITZIBER OTEGI** KIMU BAT  
ARGAZKIA: IMANOL SORIANO

Wikipedian irakur daitekeenez, luxua da beharrezko prestazioez gainera ezaugarri bereziak eta apartak dituzten ondasunen, produktuen eta zerbitzuen multzoa. Oro har, desiragarriak direnak eta prezio altuak dituztenak.

Argi dago guztiontzat ez direla gauza berdinak, baina gehienok pentsatuko genuke mila metro karratuko lursaila eta igerilekua dituen etxea luxu bat dela, edo luxu bat dela baita ere diruari begiratu beharrik gabe nahi adina bidaiatzea. Hala eta guztiz ere, bizitzako gauza gehienak bezala, hau ere erlatiboa da.

Gaur egun bizitzen ari garen egoera *surrealista* honetan, *luxu* hitzaren balioa aldatu egin da. Orain, lehen normaltzat kontsideratzen genituen

hainbat egoera edo gauza desiragarri bihurtu dira: luxua da balkoi bat edukitzea, luxua da zure lanbidea dela-eta mendira lanera joan behar izatea, luxua da zure bizilagunarekin balkoitik balkoira hitz egin ahal izatea, eta luxua da, baita ere, Internet eta ordenagailua edukitzea maite dituzunak ikusi ahal izateko.

Orain, galdera bat egingo dizut: oraintxe bertan, egoera honek luze iraungo duela pentsatuz, zer nahiago zenuke? Donostia erdigunean dagoen etxe bat, handia, oso ondo dekoratua baina ez balkoirik eta ez

**NIRE USTEZ, BIZITZAN,  
MUTURREKO EGOEREK  
ERAKUSTEN DIGUTE  
GAUZAK BERE  
LEKUAN JARTZEN**

terrazarik ez duena –oso garestia, noski– ala edozein herritan aurkitu dezakegun baserri edo etxetxo bat bere baratzearekin eta lorategiarekin? Eta orain dela urtebete, berdina erantzungo al zenuke?

## **Baratzea edukitzea luxua da**

Gaur egun, luxu bihurtu da baratze bat edukitzea. Nork esango zigun guri, orain dela urte batzuk, baratzea duten pertsonak pribilegiatu moduan ikusiko genituela? Ez al zen, bada, baserritarren edo hippy batzuen aukera? Zer pentsatuko zenuen orain dela urte batzuk zure lagun batek baratze bat landu nahi zuela esan bazizun? Nire ustez, bizitzan, muturreko egoerek erakusten digute gauzak bere lekuan jartzen, eta oraingo honetan ere horretan lagunduko digula espero dut.

Urtetik urtera, naturarekin kontaktua galtzen ari gara



## BABES DITZAGUN GURE BASERRITARRAK, BARATZEAK, NATURA, GURE DENDAK (...) ETA OSASUN PUBLIKOA

hirietan bizitzen, ordenagailu, tableta, mugikor, eta abarri lotuta, gero eta indibidualistagoak izaten eta baserrietako animaliak inoiz zuzenean ezagutu ez dituzten haurrak hezten.

Erosketak ere Internet bidez egiten ditugu, merkeagoa den aitzakian... Baina zer gertatzen da birus batek edo zerk edo zerk mundua hankaz gora jartzen duenean? Nora begira jartzen gara?

### **Baserritarren garrantzia**

Berriz ere, bertako dendetan erosten ikasten ari gara, konturatuz beraiek direla gure herriei eta hiriei bizitza ematen dietenak. Konturatuz osasun publiko on bat edukitzeak duen

garrantziaz, eta etxetik atera ezin dugun sasoi batean konturatuz zenbat amesten dugun naturarekin kontaktu zuzena edukitzearekin.

Oraingo honetan, janari horniketarekin ez dugu arazorik, baina zer gertatuko litzateke birus batek edo beste zerbaitek janari garraioa oztopatuko balu? Norekin gogoratuko ginatke orduan?

Seguruenik, inoiz eman ez diegun balioa emango genieke gure baserritarrei eta beraien kalitatezko produktuei. Orduan, luxua izango litzateke bere burua janariz hornitzeko gai den herrialde batean bizitzea edo gure familia elikatzeko adina emango

digun baratsetxo bat edukitzea.

### **Egoerak irakatsitakotik ikasi**

Bizi dugun bezalako egoera txar bat tokatuz gero, bi aukera ditugu: ezer ez ikasi eta berdinean segitzea, edo egin ditugun hanka-sartzeekin ohartzea eta ez errepikatzen saiatzea.

Horregatik, saia gaitezen bigarren aukerari eusten, gizarte zentzudun eta osasuntsua izan nahi badugu.

Babes ditzagun gure baserritarrak, baratzeak, natura, gure denda eta enpresa txikiak eta osasun publikoa, noski! Horiek baitira oinarri oinarritzkoak eta, aldi berean, uste duguna baino merkeagoak diren luxuak! ■■■

# Lasa jatetxean, etxeko sukaldaritza



**KOLDO LASA** SUKALDEBURUA

IRUDIAK: K.L.

Ozaeta jauregi historikoan kokatuta, ezkontzak ospatzen urte askoko esperientzia du Bergarako Lasa jatetxeak, baita edozein motatako opakizunetan ere. Eta, hain zuzen ere, egindako lanaren aitortpen modura, orain dela hamar urte, Gipuzkoako ezkontza-ospakizunetarako jatetxeen saria jaso genuen, gure instalazioei, zerbitzuei eta sukaldaritza-kalitateari esker.

Oraingoa izan ohi da gurean goi denboraldia; izan ere, ezkontza sasoa hasten dugu. Bezeroen ezkontza eguna ahaztezina izan dadin egiten dugu lan; otorduko oroitzapen ona izan dezaten gura dugulako. Egoera berezi honetan, baina, Lasa jatetxea itxita dago, nahiz eta lanera itzultzeko gogoz gauden lantalde osoa.

## Hurbileko tratua

Kartarekin egiten dugu lan, eskaintza zabalarekin. Hala ere, bezeroentzat menu guztiz

pertsonalizatuak ere baditugu, gurera datozenek arretarik handiena jaso dezaten, haien gustura eginak.

## Etxean egiteko aproposa

Lasa jatetxea itxita dagoen honetan, onddoak arrautza-gorringoarekin etxean egiteko moduko platera da. Ahal izanez gero, *Amanita caesarea* onddoa erabiltzea gomendatzen dugu plater honetarako. Gainera, azkar egiteko errezeta da, zailtasun handirik gabekoa, eta oso osasuntsua. ■■■

## Lasa jatetxea

- **Helbidea:**  
Zubiaurre 35, Bergara.
- **Telefonoa:**  
943 76 10 55.
- **Webgunea:**  
[restaurantelasa.es](http://restaurantelasa.es)
- **E-posta:**  
[reservas@restaurantelasa.es](mailto:reservas@restaurantelasa.es)



## LASA JATETXEARI ESKER

IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



[kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)



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



## Onddoak arrautza-gorringoarekin

### Osagaiak (2 lagunendako)

- 200 gramo onddo (posible bada, *Amanita caesarea* onddoa)
- Bi arrautza
- Olioa
- Berakatz
- Perrexila
- Gatza

### Prestaketa

- 1. Zartagin batean olio eta berakatz pixka bat berotzen jarri. Berotutakoan, berakatz kendu.
- 2. Onddoak garbitu eta 2 mm inguruko xaflatan moztu. Oliotan salteatu kolorea hartu arte. Gero, minutu bat itxaron onddoak konfitatu daitezten.
- 3. Onddoi gatza bota, plateran jarri eta arrautza-gorringo gordina erdian bota.
- 4. Nahi bada, platera labean sartu, gorringoa epeldu dadin. Kontu handia izan, gorringoa ez dadin gogor geratu.
- 5. Platera labetik atera eta berakatz xehatu pixka bat, perrexila eta oliba-olio birjina estra onddo eta gorringoaren gainean bota.

Zailtasuna: •••••

### Aurreko zozketako irabazlea:

Nerea Atorrasagasti Etxabe (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 ezetzatzeko, helbide honetara idatzita: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)

**goienakluba**<sup>“</sup>  
Euskara irabazle, denok irabazle!



# Gertukoa eta jasangarria

BAINUJANTZIAK

## MAIDER ARREGI

ARGAZKIAK: PUKAS SURF, HIPAR HEGO, URDINA ISLANDWEAR ETA GOIURI

Eguzki izpiek indarra hartzen duten heinean, eta udaberri giroa bizi dugun honetan, gure azala eguzki eske hasten da. Baina honekin datoz urteroko komeriak: "Ez naiz bainujantzia sartzen, handi geratzen zait, dagoeneko pitoi estanpatua ez dago modan, duela hamar urte erosi nuen eta jada kolorea ere galdua dauka...".

Bainujantzi bila hasi behar duzuenontzako gida labur bat eta zenbait aholku gaur, lerroon bitartez. Gainera, aurkeztuko zaizkizuen bainujantziak, moda-modan egoteaz gain, hemen, Euskal Herrian, eginak dira eta zenbait, gainera, ingurumena errespetatuz, jasangarriak ere badira.

## Kontuan izan

Norberaren azalari eta gorpuzkerari ondo egokitzen zaion kalitatezko oihala aukeratzea garrantzitsua da, eta kontuan izan beharrekoa. Eroso egoteko eta gorputz atalen batek bere lekutik alde egin ez dezan, diseinuak zure gorputzera ondo egokitu behar duela gogoratu.

Urrutira joan barik, Euskal Herrian ekoiztutako kalitatezko bainujantziak esku-eskura daude. Orain, gainera, inoiz baino gertuago sare sozialen

eta, batez ere, Instagrami esker. Baina oso da garrantzitsua gorputzari ondo egokitzen zaion bainujantzia aukeratzea. Eta laguntza hori horretan adituak direnek ematen dute soilik. Kontuan izan, ordea, marka horietako zenbait gure herrietako saltoki txikietan ere aurkitzen direla eta aholkurik onena gertuen dauden profesionalek eskainiko digutela.

## Kalitatezkoa eta gertukoa

Mimoz eta kalitatezko oihalekin lan egiten dute. Askorendako, inbertsiorik onena dira. Jarraian, gurean egindako zenbait bainujantziaren berri izango duzue.

Euskal Herrian bainujantzi marka ezagunik bada, hori Pukas Surf etxea da. Mundu osoko hondartzetan aurki daitezke bere diseinu moderno eta arriskatuak.

Emakumeentzako zein gizonentzako uretarako arropa egiten iaioak dira. Esan bezala, ukitu urbanoa eta modernoak duten bainujantziekin arriskatzen dute.

## EUSKAL HERRIAN EKOIZTEN DIRENAK KALITATEZKOAK, MIMO HANDIZ EGINAK ETA JASANGARRIAK DIRA

Donostiako Goiuri bikini etxeak ere urte askoko esperientzia dauka. Diseinu propioak egiten dituzte, eta neurri guztietakoak. Horregatik, bikiniaren zati bakoitza egokien datorkizun neurrian aukera dezakezu. Bainujantziaren forma, estanpatua... guztia donostiarrek diseinatutakoa.

Biarritzen, Ipar Hego marka dugu. Surf estiloko jantziak egiten dituzte, eta mutilentzako *surfer* bainujantzi *line*-a. Geroz eta bainujantzi motzagoak erabiltzearen joera jarraitu nahi ez duzuenok han topatuko dituzue gустukoak.

## Jasangarriak

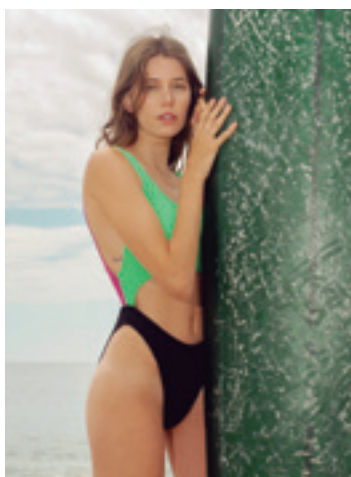
Modaren industria geroz eta kontzienteagoa da kutsatzaileen zerrendan aurreneko postuetan dagoela. Horregatik, asko dira jada jasangarritasunaren aldeko apustua egin dutenak. Horien artean, euskal jatorria eta kresal usaina duen Urdina Islandwear markako bainujantziak daude. Balear uharteetan eginak diren arren, gurasoen jatorriari omenaldi modura eta itsasoaren kolorea izen hartuta datoz egileak. Alexandre Lizarbek plastikozko botilak erabiltzen ditu gizonezko bainujantzi soil eta dotoreak sortzeko.

Eta zuk, egin al duzu gertukoa zein jasangarria den moda industria aldarrikatzen duen jantziaren aldeko apustu garbia? ■■■





Surf estiloko bainujantzi laranja.



Diseinu modernoa eta urbanoa.



Bainujantzi jasangarriak.



Aurrealdean parpaila daraman bikinia.

# Ekintzaile sena ez da nahikoa

INTXORTAKO RALLYSPRINTA

## XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: A+GAS

Ekintzaileak behar direla entzuten da askotan, baina ez omen da erraza ekintzaile izatea. Galdetu diezaietela hori A+Gas taldeko kideei, ideia bat edukitzetik hori gauzatzera heltzeko bide malkartsua ondo baino hobeto ezagutzen baitute. Auto lasterketekin txoratuta dagoen lagun taldea da A+Gas, eta bailarako hainbat proba antolatzen dihardute duela urte batzuk. Gatzagako igoera eurek antolatzen dute, eta jada egiten ez den Udalako igoera euren ekimena izan zen. Oraingoan, baina, ez dira igoera berri bat egitearekin konformatu. "Bageneramatzan bi urte ezer berririk antolatu gabe, eta taldean bazegoen erronka berri bati heltzeko

gogoia. Orain arte, igoerak antolatu izan ditugu, eta, pixka bat aldatzearen, rallysprint bat antolatzeko erronka jarri genion gure buruari", dio taldeko kide Aitor Pagaldaik.

Igoera bat antolatzetik rallysprint batera jauzi kualitatiboa dagoela dio Pagaldaik. "Igoerak leku bakarrean kontzentratzen dira, eta rallysprint batean atal ezberdinak daude. Eta atal eta atal artean, erdibideko atalak. Denborak hartzeko modua ere aldatzen da, eta, logistikoki, askoz lan handiagoa dakar".

### Data ezartzeko, traba ugari

Idea definituta eta motibazioa topera izatea, ordea, ez da nahikoa. Rallysprinta egiteko data bat finkatu zuten, eta, hain zuzen ere, hor sortu zen lehenengo oztopoa.

"Uztailean egitea zen gure nahia. Data bat proposatu genion Euskadiko Rally Federazioari, baina Ertzaintzak ezinezkoa zela jakinarazi zien. Antza, egun horretan txirrindularitzako Donostia Klasikoa jokutzen da, eta esan zieten egun horretan ezin dela beste kirol probarik egin". Lehen data ezinezkoa zela ikusita, bigarren bat pentsatu zuten, baina hor ere ezin. "Uztaileko beste egun baten pentsatzen jarri ginen, baina Elgetako lagun batek esan zigun egun horretan ezkontza bat zegoela herrian, eta horrek gauzak asko zailduko zituela: pilotu gutxiago, boluntario gutxiago... Azkenean, uztailearen 26rako finkatu dugu. Hala ere, ikusteke dago, ez baitakigu koronabirusaren eraginak noiz arte iraungo duten". ■■■

## Asfalto eta errepide "paregabea"

A+Gas-eko lagunek argi zuten oso rallysprint bat egitekotan non egin nahi zuten. "Ideia bakarra genuen hasieratik, Intxortara doan errepidean rallysprinta egitea. 11-12 kilometroko proba bat izango da. Asfaltoa eta errepidea primerakoak dira, eta abiadura handia hartzeko aukera ematen du. Gainera, bertako parajeak ikusgarriak dira".



Intxortako igoeraren errepide zati bat.



Pagaldai, bizkarrez,  
*Intxortako atea*-n,  
kartelaren aurrean.



A+Gas taldeko Aitor Pagaldai.

# Itziar Arkauz 'Lotx'

**MIREN ARREGI**

ARGAZKIAK: ITZIAR ARKAUZ

Irazan Antzerki Guneko kidea eta Potx eta Lotx pailazo taldeko Lotx da Itziar Arkauz oñatiarra.

Pailazoek *Etxean* bigarren ikuskizuna aurkezten ziharduten herrietan, eta COVID-19aren krisiak bete-betean eragin die.

**Nondik datorkizu arte eszenikoetako zaletasuna?**

Nahi gabe iritsi zen nire bizitzara. Txikitan oso lotsatia nintzen eta gaur egun ere nahiko barnerakoa naiz. Inoiz ez zitzaidan burutik pasatuko oholtza baten gainean jartzea. Hala ere, asko gustatu izan zait beti jolastea, eta arte eszenikoetan hori oso garrantzitsua da, jolaserako gogoia izatea. Behin, kasualitatez, antzerki bat egiteko proposamena jaso



Itziar Arkauz, agertokian.

nuen, eta orain arte! Eroso sentitzen naiz oholtza gainean.

**Irazan Antzerki Gunean inprobisazioa lantzen duzue, besteak beste; zer ematen dizu?**

Inprobisazioak, alde batetik, askatasun puntu bat ematen dit, nahi dudana egin eta esateko askatasuna; betiere, antzezten ari naizen pertsonaia horrek babestuta. Bestetik, bertigo puntu bat ere ematen dit, baina tripan kili-kiliak sortzen dizkizun bertigo ona. Emozioei izena jartzeko aukera ere bada.

**Umorea ez da generorik errazena. Hausnarketa asko egiten dituzue Potx eta Lotx taldean ikuskizunak prestatzeko?**

Egia esan, proiektuarekin hasi ginenean, sakon hitz egin genuen honen inguruan, eta, taldeko lau partaideok nahiko umore antzerakoa dugunez, horrekin aurrera jarraitzeko autua egin

genuen. Normalean, ondo ikusten ditugu sortzen diren broma eta txisteak. Momenturik kritikoena ikuskizuna aurkeztera goazen momentua izaten da, lehendabiziko aldiz gure bromak taularatzeraz goazenean, hor izaten da galdera: "Benetan egingo dugu hau?". Baina jada ez dago atzera bueltarik! Egia da umorearen kontua zaila dela, edo zail egiten dugula. Komedian ari garenon artean beti sortzen da ondo egiten ibiliko ote garen zalantza, muga pasatzen ibiliko ote garen edo ez. Hala ere, komedia egiteko sortzen da komedia, eta ez inor izorratzeko asmoz.

**Talde lanak zer irakatsi dizu?**

Gauza asko. Hasteko, zein garrantzitsua den ardurak banatu eta bakoitzak berea betetzea proiektuak aurrera egiteko. Komunikazioa ere oso



Irazan Antzerki Guneko kideekin.





garrantzitsua da, taldekideen artean argi eta garbi hitz egitea, konfiantza izatea eta besteak esaten duena aktiboki entzutea. **COVID-19ak sortutako egoerak zelan eragin dizue?**

Hitzartuta genituen ikuskizunak bertan behera gelditu dira eta aukera asko galdu ditugu jendeak gu ezagutu, gure lana zabaldu, eta gehien gustatzen zaiguna egiteko. Gainera, ikuskizun berriari begira, data batzuk aurreikusita genituen: diskoa atera, ikuskizuna aurkeztu ... orain, berriz moldatu beharko dugu dena. Hala ere, denbora tarte hau aprobetxatzen gara, bilerak egin eta beste proiektu batzuk aurreratzeko. ■■■



Lotx, *Etxean* ikuskizunean.

# Interpretazioa, onuragarri

MIKEL SAGARZAZU AKTOREA

## AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: MIKEL SAGARZAZU

Donostiako marketin enpresa baten egiten du lan, eta handik ateratakoan interpretazioarekin lotutako zereginetan murgiltzen da gustura Mikel Sagarzazu oñatiarra; Gautena elkarteko antzerki tailerreko irakasle da egubakoitzetan, bikoizketa eskolak jasotzen ditu astean birritan eta aukera duen guztietan ematen du izena filmetan –labur eta luze– eta bestelako ikus-entzunezkoetan parte hartzeko *casting*-etan.

**Gautena elkartean, abiapuntua** MUn Informatikako bigarren modulua bukatzen ari zela eskaini zioten kide den Gautena elkartekoek –Autismoaren Espektroko Nahastea duten pertsonen senideen elkartea– tailerrean parte hartzeko aukera, Sagarzazuk antzerkia gustuko zuela jakitun.

"Kontakizun baten parte izatea oso gustuko dut, eta baiezkoa eman nuen. Autismoa dugun hamabi gazte elkartu ginen orduan; egun, gazteen irakasle naiz beste bi kiderekin batera".

Txikitan, Aspergerren sindromea diagnostikatu zioten, eta antzerkigintzan jardutea onuragarri zaiola azaldu du: "Harreman sozialetarako ahalmena murriztuta dugu eta besteekin harremantzeko ahalmena lantzen laguntzen digu. Autismoa daukagunok

burbuila baten moduan gaude, batetik, ez dugulako ulertzen jendearen berezitasuna, eta, bestetik, bizimodu nahiko erritualista izaten dugulako. Antzerkian beste pertsona baten azalean sartzen zara, eta mekanismo sozialaren konplexutasuna ulertarazten, sentimenduei nola erantzun eta egoera ezberdinetan zer egin behar duzun ikasteko balio du; horregatik, tresna terapeutiko moduan ikusten dut nik".

### Kamera aurrean ere bai

Antzerki gaitasunak zituela ikusita, Egiako Arte Eszenikoen Tailerrean izena emateko proposatu zioten elkartekoek, 2011n; eta han egin ditu hiru urte. "Gautenan egiten dugun moduan, han ere urteko lan bat aurkezten genuen; oraindik ere harremana dut ikaskideekin eta hainbat proiektu egin ditut batekin edo bestearekin: film laburrak, bideo klipak...".

Arte Eszenikoen Tailerra bukatu zuzenean, aktore agentzia baten eman zuen izena, eta, harrezkero, handik hainbat lan sortu zaizkiola dio: "Film luzetakoak paper txikiak

## GAUTENA ANTZERKI TALDEAN HASI, ETA HARREZKERO HAINBAT FILM ETA IRAGARKI EGIN DITU OÑATIARRAK

dira denak; adibidez: *El Hoyo*, *El doble más quince*, *Agur*, *Etxebeste!*... Beste hainbat proba egin izan ditut, baina ez didate deitu: *Errementari*, *Handia*... Film laburretan ere izan naiz: *Atraco a mano desarmada*, *Hombre 2000*, adibidez; eta, orain dela gutxi, Youtubean sareratu genuen Gautenako antzerki tailerrekoek iaz egin genuen *La familia* film laburra.

Euskal aktore asko ezagutzeko aukera izan du orain artean: "Itziar Lazkano, Iker Galartza, Jon Kortajarena, Elena Irureta... "Lagunak gara Irureta eta biak, nire ikaskide baten izeba da; bitxikeria bat: berak eskatu zidan Bergarako grabazioan elkarrekin argazkia ateratzeko".

### Beste batzuei ahotsa jartzen

Bikoizketa kontuetan gustura dabil; orain dela hiru urtetik, Binahi agentzian ari da eskolak jasotzen. "Oso gustuko dut arlo hau ere. Madrilgo eta euskal aktoreek elkarlanean bikoizten duten *Chicago Fire* telesaillean ahotsa sartzeko aukera ere izan dut, besteak beste, Iñaki Beraetxerekin eta Kandido Urangarekin. Zirrargarria da. Gomendatzen dut ikustea, Amazon-en eta AXNn dago".

Pozik dago; ari da bere bidea egiten; hala ere, argi du "babarrunak ateratzeko" beste helduleku bat ezinbesteko duela. Publiko moduan ere aktiboa da; *Erlauntza* eta *Lur* lanak gomendatu ditu. ■





Mikel Sagarzazu eta Elena Irureta, Bergaran, *Agur, Etxebeste!* filmaren grabazioan.



Orain dela hiru urtetik, bikoizketa ikasten ari da Sagarzazu.



*El palacio de la luna* antzezlanean.

# Itsaslabar malkartsuetan



## En islas extremas

**Egilea:** Amy Liptrot  
**Argitaratzailea:** Volcano  
**Argitaratze urtea:** 2017  
**Orrialdeak:** 262  
**Generoa:** Memoriak



**NAGORE INDA** OÑATIKO LIBURUTEGIKOA

Aireportu batean, helikoptero baten zarata gorgarria, emakume gazte bat haur jaioberria besoetan duela eskuak lotuta hegazkin baterantz daramaten gizonarengana gerturatu da eta segundo batzuez haurra gizonaren magalean ipini; elkarrri esaten diotena motorraren hotsen edo haizearen burrunban galduko da. Izan zitekeen pelikula baten hasierako edo bukaerako eszena bat, baina ez, liburu honen hasiera da. Lehen pertsonan idatzitako memoria honetan kontatzen du nola bere jaioterritik, Orakadetatik, aldendu nahian, ikasketak bukatu ondoren, abiatzen den Londresera. Bertan berrietasunak liluratuta murgiltzen den hiriburu handiak eskaintzen dituen estimulu guztietan barna eta ordura arte ezagutu gabeko

askatasun egarri hori ase nahian, hasi zen alkohola edaten eta edaten, harik eta mendekotasunak harrapatuko zuen arte. Dena galduta, noraezean zebilenez, uda pasatzeko aitzakiarekin, etxera bueltatuko den, naturara. Eta edateari uzteko eguneroko ahaleginean, adiskidetu den bere buruarekin eta, bide batez, jaioterriarekin.

**Gutariko** bakoitzak badugu adierazkortasun bat eta musikaltasun bat gauzak kontatzerakoan eta bereak biziki harrapatu nau. Gainera, esateko duen moduak edo bere hitzen ildoak eraman naute

**HAIN FALTAN IGARTZEN DUDAN HAIZE FRESKO LEUNA SENTITU DUT MASAILETAN LIBURUA IRAKURRITA**

gauza berri asko ikastera eta horrekin guztiarekin asko gozatzera. Ezagutu ditut Edwin Muir eta Robert Burns poetak, eta azken honen omenez ospatzen den afariaren ingurukoak. Ezagutu ditut Eskoziako kondairak, aztarnategi neolitikoak, Fata Morgana efektua zer den. Giloi, hegabera eta Kurlintek egiten duten soinuak entzun ditut eta gau ilunetan hiriburuko diskoteketan bakarrik ez, izarrei begira ere ibili naiz. Memoria moduan aurkeztu dudan arren badelako: etnografia, mitologia, historia liburu, autobiografia, bidaia, natura eta, zergatik ez, astronomia eta meteorologia liburua ere.

**Itsaso** zakarrak itsasertza behin eta berriz joka eraberritzeko daukan indar berbera eman dit liburuaren irakurketak eta egun hauetan, hain faltan igartzen dudan haize fresko leuna sentitu dut masailetan. ■■■

# Goiena Klubaren txokoa

## Hauek dira apirileko irabazleak!

### SPC HEAVEN 10.1 TABLETA

Juan Miguel Lizarralde Lezeta (Antzuola)

### HARREMAN DENDA KO OTARREA

Maria Jesus Epelde Epelde (Bergara)

### ARRIKRUTZ KOBETAKO SARRERAK

Zorione Jausoro Izurrategi (Aretxabaleta)

Edurne Barrutia Urreta (Aretxabaleta)

Mikel Orobengoa Crucelaegui (Arrasate)

### LASA JATETXERAKO BI PERTSONEN DAKO OTORDUA

Lurdes Larrañaga Iturbe (Arrasate)

#### SARIAK JASOTZEKO:

**Arrikruzteko sarrerak.** Goiena klubeko txartela erakutsita, bina sarera izango dituzue Arrikruzteko txarteldegian. Sarerak 3 hilabeteko epe muga izango dute. **ARRIKRUTZ KOBAK.** Auzotz Auzoa, OÑATI. 943 08 20 00. Orduetgia: Asteartetik Igandera 10:00 - 17:00 (Aurrez delitu hitzordua egiteko) **Harreman dendako otarrea** Otarrea jasotzeko, jo zuzenean, bazkide txartelarekin, Harreman dendara. Arrasateko Eroski hipermerkatuan duen dendara. **Saria jasotzeko\***, zatorz GOIENAn egotzara. Saria jasotzeko, **BAZKIDEAREN TXARTELA** erakutsi edota **BAZKIDE ZENBAKIA** jakitara eman beharko da. GOIENA Otalora Lizenziataduna 31, Arrasate. 943 25 05 05. Orduetgia: Astelehenetik eguenera: 09:00 - 18:00. Egubakoitzetan: 08:00 - 14:00

\*COVID-19a dela eta, alarma egoera pasatu ostean disfrutatua ahal izango da sarieze



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



2020ko bazkidetza: 56€  
Deitu: 943 25 05 05  
kluba@goiena.eus

goienakluba

# Harrien ezaugarriak ezagutzen

ARRIKRUTZEKO IBILBIDE GEOLOGIKOA

**MIREIA BIKUÑA MADRID**

ARGAZKIA: ARIKRUTZ KOBAK

Euskal Herriko mendikateetan harri sedimentarioak dira gehiengoa. "Kareharrizko harri sedimentarioak dira gehienak. Lurraren gainazalean sortzen dira eta lurrazala osatzen duten arroka igneoeak estaltzen dituzte. Gutxi gorabehera, gainazalaren %75", esan du Arrikruzeko geologo Julen Beitiak. Eta gaineratu du fosilak arroka sedimentarioetan topatu daitezkeela: "Bereziki, animalia itsastarren fosilak daude Arrikruzten. Tamaina askotarikoak, eta banaka batzuk, oso esanguratsuak". Baina beste harri mota batzuk ere badaude; adibidez, magmatikoak eta metamorfikoak. Horiek hirurak ikusteko, ezagutzeko eta elkarren artean ezberdintzeko aukera dago Arrikruzeko Ibilbide Geologikoan. "Ikastetxeetakoak etortzen dira ikastaroak egitera gurekin. Arroken sorrera, bilakaera eta ezaugarriak lantzen ditugu. Gainera, ibilbidean zehar dauden harriak ukitzeko aukera ere badute", dio Beitiak.

## Jatorriaren araberakoak

Ibilbide Geologikoa Arrikruzeko Harrera Gunean hasten da. Kobaren sarrerara heltzeko bi bide daude. Ezkerrekoa jarraituta, Ibilbide Geologikoa ezagutzeko aukera

dago. Hor daude hiru harri motak: sedimentarioak, magmatikoak edo bolkanikoak eta metamorfikoak. "Jatorriaren araberako arroka motak dira", esan du Beitiak. Arroka metamorfikoak metamorfismo prozesuaren ondorioz sortutako harriak dira; sedimentarioak lurraren azalean sortzen direnak; eta bolkanikoak, sumendietatik atera eta ur azpian edo lurraren gainazalean laba hozterakoan sortutakoak. "Araotz bailara ur azpian zegoen duela hainbat milioi urte. Plaken tektonikarekin Alpeak eta Pirinioak sortu ziren. Haiekin batera, beste material batzuk goratu ziren, eta gure mendikateak sortu ziren. Gainera, haien higadurari esker sortu ziren kobazuloak eta galeriak. Arlo horretan oso aberatsa de Araotz bailara".

Arrikruzeko Ibilbide Geologikoan zehar dauden arroka identifikatzen laguntzeko hainbat informazio puntu daude, harri bakoitzaren ezaugarriak zeintzuk diren eta zein materialez eginda dauden azaltzeko.

## ARROKA SEDIMENTARIOAK, MAGMATIKOAK ETA METAMORFIKOAK IKUS DAITEZKE IBILALDIAN

## Koralezko kareharriak

Ibilbide Geologikoan lantzen eta ikasten diren kontzeptuetako batzuk praktikan ipini daitezke Arrikruz koba barruan. Aizkorri mendilerroaren bihotzean egonik ere, Euskal Herriko paisaia karstiko esanguratsuenan, barruan, arroka sedimentarioak dira nagusi. "Hemengo arroka sedimentarioak kareharriak dira, bereziki, koralezko kareharriak. Horrek esan gura du gaur egun mendia dena jatorrian itsasoa zela. Eta hori guztia Arrikruz barruan ikus daiteke", azpimarratu du Beitia geologoak.

53. galeriaren barrena egiten den ibilaldia aukeratuz gero, galeria fosil baten ezaugarriak ezagutzeko aukera dago. "Antzina erabiltzen zen bide berbera erabiltzen dugu, baina Aldaola erreka beste bide batzuk topatu ditu sistema karstikoan, bidean aurrera egiteko, eta hainbat fosil geratu dira begi bistan".

## Bisita gidatuak

Arrikruzten egiten diren ibilbide guztiak 53 galeria oinarri hartuta egiten dira. Ohikoena pasarela jarraituz egiten dute, baina badira beste bi, espeleologiarekin bateratzen direnak: Espeleotxiki, 6 urtetik gorakoendako; eta Espeleo-Arrikruz, 18 urtetik gorakoendako. ■





Ibilbide Geologikoaren hasiera lekua.



Kareharriaren gaineko informazio puntua.



Arrikrutzeko Interpretazio Gunea.

# COVID-19a eta kapitala



UNAI ETXENAUSIA

**N**ik ere idatzi nahi nuen koronabirusaren inguruan, ez nintzen atzean geratuko, ezta? Zenbat albiste, artikulugile, iritzi, gezur... Gehiegi, guztiak digeritzeko. Barkatu, baina orain, beste baten hitzak irakurriko dituzue. Ez baduzue nahi, lasai; utzi hau irakurtzeari eta segi *Puntua* aldizkarian egongo diren beste gauza berritsuago eta interesgarriagoak irakurtzen.

**Zerbaiten** inguruan ideiarik ez badaukagu ere, iritzi bat ematea beharrezkoa ikusten dugu askotan. Batez ere, entzunak diren gaiak badira. Inertziatz tontakeriak soltatzen ditugu. Agian, asmatuko dugulakoan edo dakigula uste dugulako. Oso natural ikusten dut hori; askotan egin izan dut nik ere. Ondoren, erratuta edo ideiarik ez daukadala esaten didate eta listo. Aberasgarri ere izan daitezke ideiarik ez daukanaren hitzak. Benetako arazo dira publiko zabal bati haien hitzak eta proposamenak helduko zaizkien tontakeriak.

**Oroitzen** naiz lagunei eta familiari esaten niena *koronabirus* hitza euskal medioetan entzuten hasi ginenean: "Lasai, betikoa izango da hau. Ziur koronabirusarena ez dela ezer larria". Kontua serio jartzen hasi zenean,



PEP BOATELLA

diskurtsoa aldatu nuen azkar: "Joe... Arrazoia zeneukan, birus hau indartsua da" edo "eta ni esaten hau ez zela ezer izango... Ja!". Nire hitzek eragina izan bazuten bere momentuan, hitzak jan eta berriak esan besterik ez nuen egin. Inori ez zaio axola nik hanka sartu nuela bere momentuan. Birus berri hau konspirazio bat dela uste dutenak ere badaude. Auskalo, agian bai edo agian ez.

**BENETAKO ARAZO DIRA  
PUBLIKO ZABAL BATI  
HAIEN HITZAK  
HELDUKO ZAIZKIENEN  
TONTAKERIAK**

Ez dut koronabirusaren inguruan asko jakingo, baina adarra jotzen saiatzen ari direla igartzen dut, igartzen dugu; ez gara ergelak. Begien aurrean jartzen dizkiguten konspirazioek kezkatzen naute gehien. Ezkutatu ezin dituztenak. AHTaren obrak ez dituzte gelditu. Gainera, Alberto Sololuzek eta Joaquin Beltranek lurpean jarraitzen dute oraindik. Kapitalaren birusa ari da trenara eraikitzen zein mendiak zulatzen. Beste biak, beste zenbait langile bezala, hil egin zituen. Burgesiak egunez egun elikatzen du hau. Birus mortala, intentzio osoarekin sortua.

**Lanak** izango ditugu birus berri hau garaitzen, baina lortuko dugu. Sekula ez ahaztu bi birus daudela eta aurretik jada oso zabaldua zein garatua dagoena dela arriskutsuena eta garaitzen zailena. Bien artean ez dute oso harreman onik eta ez dute elkar ondo ezagutzen. Aspaldiko birusak hitz egin dezake eta "hauteskundeak egin behar dira" bezalako gauza arraroak esaten dituzte. Hauek bai ezer jakin edo axola gabe ahoa zabaltzen dutela. Lehenengo prebentzio neurria: Belarriak tapatu. Kontuz, birus arriskutsua da! ■■■



TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA



### Samsung QE75Q60T

*Telebista. Samsung. 1.999 euro.*

Goi gamako telebista da honako hau. Oso pantaila handia dauka, 75 hazbetekoa, eta 3840x2160 pixeleko bereizmena eskaintzen du. Kolore kalitate altua eta HDR teknologia *High Dynamic Range* eskaintzen ditu; horri esker, argitasun asko zein gutxiko guneeetan xehetasun gehiago ikusiko ditu ikusleak; modu horretan, irudiaren kalitate hobetua lortuko da.

### Panasonic RZ-S300W

*Aurikularrak. Panasonic. 120 euro.*

Panasonicen iragarri duenez, aurikular hauek soinu bikaina eta bluetooth konexio oso egonkorra eskaintzen dute. Forma biribila dute, belarrietara ondo egokitzeko, baita erabilera luzerako ere. Errendimendu handiko MEMS mikrofonoak daukate, giro soinua murrizteko. *Panasonic Audio Connect* aplikazioarekin funtzioak definitu daitezke.

### iPhone SE (2020)

*Smartphonea. iPhone. 489 euro.*

Diseinuari dagokionez, iPhone 8aren klon bat dela esan daiteke. Beraz, atzeko partean kamera bakarra dauka; hamabi megapixelekoa. Aurreko aldean 7 mpX-ko *selfie* kamera dakar eta erretratu modua ere eskaintzen du. Gainera, *Touch ID* sistema berreskuratzen du. 64 GB-ko memoria dauka; prezio garestiagoan 128 GB eta 256 GB ere izan ditzake.

# Argazkiendako album txiki bat

## MATERIALA



## EGILEA: IZEDER ESKULANAK

ARGAZKIAK: IZEDER ESKULANAK

Egoera arraro samar honetan ere proposamen batekin gatoz! Oraingoan, argazkiendako album txiki bat egingo dugu. Guk ere etxean geneuzkan materialak erabili ditugu... Animo familia guztiei! Batez ere, etxeko txikienei: superheroiak zarete!

## Materiala

- Koaderno edo karpeta zahar bat.
- Paperak.
- Erregela.
- Guraizeak.
- Arkatza.
- Kola.
- Brotxa.
- Zinta.

## Nola egin

### 1. Tapak moztu

Karpeta edo koaderno zahar baten tapak moztu eta nahi dugun diseinua egin.

### 2. Paperak neurrira moztu

Paperak ondo neurtu, moztu eta gertu dauzkagun tapetan itsasten joango gara. Etxean daukagun edozein paper erabili daiteke: oparietarako papera, aldizkariak...

### 3. Apaingarriak sortu eta itsatsi

Forma askotariko paperak moztu eta nahieran apaindu tapak. Ea etxean zer daukazuen ondo apaintzeko: oparietarako papera, botoiak...

### 4. Zintak ipini

Bi tapak lotzeko zulotxoak egingo dizkiegu eta zinta batekin lotuko ditugu. Barnealdeko orrialdeak kartoi-mehearekin egin ditzakezue.





**Martxel Orueta Santos** Oñati.  
3,100 kilo. Apirilaren 20an. Gu-  
rasoak: Rakel eta Azibar. Argaz-  
kian, anaia Perurekin eta arreba  
Natalerekin.

## Oharra

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

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

Dena den, Goienak segitu nahiko luke eskualdeko ume jaioberrien argazkiak ateratzen PUNTUA aldizkarian.

Hori horrela izanik, nahi baduzu PUNTUA aldizkarian agertu, zera eskatu nahi dizugu:

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

**Bidali Goienara hori guztia bide hauetako bat erabilita:**

✉  
Posta elektronikoa:  
[berriak@goiena.eus](mailto:berriak@goiena.eus)

📞 📧  
Whatsapp / Telegram:  
688 69 00 07





# MGEP

MONDRAGON GOI ESKOLA POLITEKNIKOA  
JOSE MARIA ARIZMENDIARRIETA S.COOP



2020-2021

## Goi Mailako HEZIKETA ZIKLOAK

### Eskaintza akademikoa

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

www.mondragon.edu/gmhz • onarpena.lhm@mondragon.edu

664 298 704 • 664 298 683

## Ate Irekiak Online

Maiatzak 25 - 26 -27

David Sajeras Cuesta

Sareko informatika sistemen administrazioa (Administración de Sistemas Informáticos de Red -ASIR) goi mailako ziklokoa ikasten ari naiz Mondragon Goi Eskola politeknikoan.



### Zergatik aukeratu zenuen ziklo hau?

Sistema mikroinformatika eta sareetako teknikari erdi mailako ziklo titulua lortu ondoren, informatikari buruzko ezagutza handiagoa lortu nahi izan nuen, eta horregatik, ASIR goi mailako zikloan buruzko apustua egin nuen, jarraipen nahiko naturala baita.

### Eta, zergatik Mondragon Goi Eskola Politeknikoan (MGEP)?

Hainbat aukera aztertzen ari nintzen baina nire kasuan, Arrasateko izanik, gertutasuna izan zan niretzat erabakia hartzeraz buztatu ninduen.

### Heziketa ziklo honetan ETHAZI metodologia aktiboarekin lan egiten duzue, hau da, talde-lanean eronikak eguz funtzio profesionalak lantzen dituzue. Zer aipatu dezakezu honen inguruan?

Hainbat eronkia egin ditugu gelan ikasitako ezagutzak praktikara jartzeko. Eronkia horiek zailtasun desberdinekoak izan dira, eta taldean lan egiten ikastera buztatzen gaitu batik bat. Gainera, autonomia askorekin aurrera atera behar izan ditugu benetako enpresako egoera eta intzidentzia simulatuak.

### Bestetik DUAL formatutzera programan zaudete ezta? Noiz hasi zinen?

2019ko ekainaren 27an hasi nintzen DUAL programaren bitartez MVE enpresan lanean, eta kontratua 2020ko ekainaren 25an bukatuko zait. MVE enpresan nire irudokoa Diego Andres Garcia da.

### Zein da ENPRESAREN lan esparrua? Eta zein motatako lanak egin dituzte epe honetan?

MVE enpresak bako-zerbitzuak eskaintzen dizkio enpresei IKTen arloan (Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiak), enpresa txiki eta ertainei bereziki. Eta ni bertako Sistemen Sallean lan egiten dut.

**Intzidentzia kudeaketan** lanean ari naiz, hodeian biltegiaratuak datu-base batean. Bezeroen arazoak konpontzea Teamviewer-eko umeneko sarbidea programa erabilita, zuzeneko harrerianak izaten.

**Hardware** atalean hainbat Pantalla berrak jartzea, HDD disko aldatzea SSSDra eginez, RAM memoria handitzea, ekipametak instalatu, driverak konpondu, e.a. luze bat.

**Sareen** atalean ere Switch-ak instalatu, konfiguratu, VLANak garatu, sareko administrazio eguneratze lanak, sistemen irudi berrak sortu, UTP kableak jami zoru teknikoagatik enpresan, UTP kableak jami, kableak zerrendatu, PoE motako Cisco telefonoak instalatu enpresei.

**Sistemen** atalean, softwarea instalatu eta konfiguratu, Ekipoetan sistema eragileak instalatu, adibidez Windows Server 2008. Diskoak idonatzia eta irudiak egitea, IP eta sarbide-pasahitza dituzten inprimagailuak eta eskanerak konfiguratu. Ekipoak lehenetsitako Windows 10 berenetsitako. Dutoituekin ere hainbat lan, bezeroen arazoak konpontzen, eta honen zerbitzuak egokitzen berean erabilera egoki baterako.

**Segurtasunari** buruzko atalean, antibirusak instalatu, hauen eguneraketak egin, orokorrean segurtasun maila kudeatu ekipamendu pertsonal eta taldekoetan. Egia esan lan mota asko egiten dut.

### Zer eskaini dizu ENPRESAN praktikak egitea, bai pertsonalki bai ikasketak aldetik?

Lan-mundua zuzenean, gertutik ezagutzea eta ikasgelan ikasitako ezagutza teorikoak praktikan jartzea. Eta guzua berrak ikastea.

### Eta etorkizunera begira, zein da zure asmoa datoren ikasurterako?

Etorkizunean informatikari ikasten eta esperientzia lortzen jarraitzea nahiko nuke eta horregatik hasiera batean zibersegurtasuna ikasten jarraitzea erabaki dut.

### Arzenik, ze gomendio emango zenioke zikloak aukera bezala aztertzen ari den ikasle bati?

Nire ikuspegitik, enpresak geroz eta behar gehiago dituzte informatikaren inguruan, eta geroz eta eskeria gehiago dago lan-munduan. Horregatik oso gomendagarria iruditzen zait ASIR informatika goi mailako ziklo hau ikastea, etorkizun hurbilean praktikan jami ahal izango diren ezagutzak lortzeko.