

puntuá



PARKINSONA
ANALITIKA BIDEZ
DIAGNOSTIKATZEA
IKERTZEN
ARI DIRA
DEBAGOIENeko
OSPITALEAN



PUNTUA 233

2020-04-24 EGUBAKOITZA

Azaleke argazkia:

PARKINSONA ANALITIKA BIDEZ
DIAGNOSTIKATZEA IKERTZEN ARI
DIRA DEBAGOIENENKO OSPITALEAN

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Julen Hernandez
- 6 **Irudiz** Erdiko kaleko zaindaria
- 8 **Mundutik** Belize: Karibeko oasia
- 10 **Erreportajea**
Parkinsona azkar detektatu guran dihardute
- 20 **Elkarrizketa**
Ainhoa Nadia Douhaibi, gizarte hezitzailea eta irakaslea
- 24 **Osasuna** COVID-19a: usaimena ere kaltetzen du?
- 26 **Kirola** Pilates metodoa (I)
- 28 **Adituen esanetan**
Egunerokoa itxialdi egoeran
- 30 **Otorduan**
Erreki jatetxea: plater tradizionalak nagusi
- 32 **Moda**
Zapatilak: erosotasuna joeran
- 34 **Motorra**
Hidrogenoaren aldia ate joka?
- 36 **Gure artistak**
Naroa Agirre arrasatearra
- 38 **Kultura**
Ane Rot abeslaria eta aurkezlea
- 42 **Gure altxorrak**
Bergara: Unzeta etxea
- 44 **Teknomania**
- 46 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda**
Marijo Deogracias *Ezer onik?*
- 16 **Hainbat aburu**
Naroa Elortza Gorrotxategi *Bizitza lehenetasun*
- 16 **Eztabaida**
Edari alkoholodunak eta itxialdia
- 17 **Xixili**
Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea**
Iban Perez Hernandez *Bidaia bat*
- 18 **Talaitatik**
Marian Porcel Exposito *Benetan, George?*
- 40 **Komunikazioa**

puntua

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

goiena[™]
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

Ezer onik?



MARIJO DEOGRACIAS

Urtarrilaren 20ko irratirako kronika bat entzun dut asteon, eta lasai egoteko esaten nuen orduan; neguko gripea zela esku artean medikuek zuten arazoa, eta Txinako zera hura ez zela arduratzekoa.

Martxoaren 13an izan nuen aurrez aurreko azkeneko bilera, Larrialdiei Aurre Egiteko Bideak izeneko plana onartu zen egunean. Amarenean harrapatu ninduen Urkulluk, eta esan ere egin nion amari goiz egingo nuela alde, bestela errepideak ere itxiko zituztela. Harrezkero, Whatsapp bidezko bideo-deiak egiten ikasi du eta hor aritzen gara, astean behin, gutxienez, etxeko arropekin, eta etxeko ileekin, elkarri kontu-kontari. Esango nuke alarma egoera barik baino gehiago ikusten dugula elkar orain. Akaso, atzera noiz elkartuko garen ez dakigulako-edo, balio gehiago hartu du komunikatuta egoteak eta hor gabiltza, gurasoekin ez denean, lagunekin edo unibertsitateko lankide ohiekin.... Eta bideo-deia ez bada, hortxe ditugu Telegram eta Whatsapp mezuak, Twitterreko mezu pribatuak, Jitsi talde bilerak...

Eta zer diostazue sarean elkarrekin partekatzeko sortzen ditugun edukiez? Hori sortu beharra! Badirudi ezer produzitzen ez badugu ez garelako bizirik sentitzen, edo nik zer dakit! Batean kantuan, bestean dantzan, edo bertsotan, edo antzeztan... Hori bai, beti umorez, nahiko tragedia ari baita gertatzen bizitza errealean; birtualean, aldiz, errezetak, kirol saioak, karaokeak, maskarak egiteko urratsak... Eta, zela ez, serie eta film gomendioak!

Benetan hainbeste denbora *libre* daukagula? Geratzen ote zaigu uneren bat hausnarketarako?

Inoiz ez zaigu horrelakorik bizitzea tokatu, baina iruditzen zait lehenengo egunetik bertatik *giro onean* gabiltzala, sarean partekatzeko ari den guztia ikusita. Mundu errealeko dramari aurre egiteko estrategia da, ezta? Egunero komunikabideetan entzuten ditugun zifrek eta ikusten ditugun grafikoez izua besterik ez digutelako eragiten, eta ezinbestean ihesbideak behar ditugulako aurrera segitzeko. Ze, ez dakit honetatik zerbait onik geratuko zaigun.

Pentsatu nahi dut lezio bat, behintzat, ikasi beharko dugula eta zerbitzu publikoen murrizketarik ez dugula onartuko gehiago, gizarte moduan. ■■■

**LEHENENGO EGUNETIK
'GIRO ONEAN'
GABILTZA, SAREAN
PARTEKATZEN ARI DEN
GUZTIA IKUSITA**

Julen Hernandez

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: @HOLAJULEN

@holajulen izenez ezaguna den kazetariak milaka jarraitzaile ditu sarean; *influencer* ordez, nahiago du Interneteko eduki sortzailea dela esatea.

Zertarako erabiltzen duzu sare sozial bakoitza?

Twitter lan kontuak eta politikari buruzkoak igotzeko erabiltzen dut; Instagram nire argazki bilduma pertsonala da; eta Youtubera nire ikus-entzunezko lanak igotzen ditut. Ikasten joan naiz: hasiera batean, ez neukan oso definituta bakoitzera zer igo, sare sozialen kontuan halabeharrez, planeatu gabe, hasi nintzelako.

Aukeratu: kazetaritza edo *influencer* izateari buruzko galderak lehenengo? Zuk nahi duzuna. Hondarribiko Alardeari buruzko erreportaje bat duzu Youtuben, baita Irene Monterorekin beste sorta bat ere. Ze gaik erakartzen zaituzte?

Barrutik mugitzen nautenek; enpatizatu egin behar dut landuko dudanarekin, bestela ez naiz-eta gai saltsa horietan hainbeste sartzeko. Era berean, nik kontatuko dudan moduan beste inon ez dela kontatu ikusi behar dut. Pertsona bakarra izanda, ni ez naiz gai egunkariak eta albistegiak egiten dutena egiteko. Ikuspuntu ezberdina lortzen saiatzen naiz; gertukoagoa, agian.

Kazetaritza sarerako eginda bizi daiteke bat? Ez; bideo horiek ez dute dirurik ematen. Alardearen bideoa, adibidez: Laboaren *Txoria txori* erabili nahi nuen eta banekien horrela diskoetxera joango zela bideoaren monetizazioa. 500 euro jarri nituen bideo hori egiteko. Dirua, edo soldata, publizitate kanpainekin lortzen dut; batez ere, Instagramen.

Hedabide tradizionalak desagertu egingo diren edo noiz desagertuko diren da egin beharreko galdera? Ez dira desagertuko eta ikusten ari gara duten garrantzia inoiz baino handiagoa dela. Dena den, hedabide horiek orain urte asko sortutakoak izan arren, ez dira tradizionalak, Internetera egin duten saltoarekin guztiz eraldatu direlako. Atzo, esaterako, 380.000 pertsona ari ginen ikusten Isabel II.a erreginaren hitzaldia BBCren mugikorretarako aplikaziotik.

Gustuko duzu *influencer* etiketa? Ez. Beti diogu gu Interneteko eduki sortzaileak garela. Izen hori hedabide tradizionalak jarri ziguten; eta, gainera, zentzu negatiboarekin, ez zutelako gustuko guk sareko publizitatearen zati bat hartzea. Ez dut hitza gustuko, Interneten aritzeak ez duelako ezer esan nahi: milaka pertsona gaude hor, alor askotan.

Sare sozialetan zoriontasun asko eta drama gutxi ikusten da. Ikusitako zenbat sinistu behar dugu?

Ehuneko altu bat. Nireetan, ikusten den %99 egia da; kontua da ez dudala nire bizitzaren %100 erakusten. Bere garaian erabaki nuen nire asmoa ez zela dramak kontatzea, jendea entretenitzea edo jendeak ikatea baizik. Badira bere sare sozialak osorik dramei eskaintzen dizkietenak.

Zuk zer ez duzu inoiz erakutsiko? Nire bizitza pertsonala; ez horri buruz hitz egiteko arazorik dudalako, niretzat gorde nahi dudalako baizik. Nire sare sozialetan ez dut nire mutilaz edo gure bizitza sexualaz hitz egingo; baina aurrekoan *Gaztezulo*-ko *Sexumatoia* elkarrizketa arazo barik egin nuen. Kontua ez da gai batzuen inguruan ez dudala hitz egin nahi, baizik eta ez ditudala nire sare sozialak horretarako erabili nahi.

Interneten zabiltzanokin gauza kuriosoa gertatzen da: batzuentzat oso ezagunak zarete, baina gizartearen zati handi batentzat, guztiz ezezagunak. Merkatu-nitxoaren kontua da. Badira milioika jarraitzaile dituztenak, eta horiek bai dira famatuak; baina nire tamainakoak ez gara famatuak, esparru batzuetan ezagunak baizik.

Zer irtengo da egingo garai arraroetatik? Ni beldurrez nago. Pandemiak gain, etorkizunak ere kezkatzen nau, beste egoera baten onartuko ez genituen eskubide murrizketak onartu ditugulako. Hor dago, esaterako, Hungariaren kasua. Eta ez dut Europako Batasuna indartsu eta bateratua ikusten.

Madrilera joan zinen eta ez zara itzuli. Donostian ez zenuen zer aurkitu zenuen han? Hemen lana nuen *Gu ta gutarrak* telebista saioan eta gustura nenbilen, baina ez zen ziurra. Bizimodua sare sozialetatik ateratzeko aukera eta baliabideak Madrilen daudelako etorri nintzen hona. ■■■





Erdiko kaleko zaindaria

ARGAZKIA: ANIBAL CARMONA

TESTUA: MAIALEN REGUEIRO

Tomas da katu horren izena, eta horrek badu arrazoi bat. Gaur egun Arrasateko familia batekin bizi bada ere, hasiera batean Donostiako familia batek hartu zuen etxean. Donostiako familia hori *El orfanato* pelikula ikusten ari zen, eta katu baten zarata entzun zuen. Pelikula horretan agertzen den katuak *Tomas* du izena, eta, hala, argazkian agertzen den katuari izen bera jarri zioten, haren omenez. Gauzak horrela, *Tomas*-ek denbora bat igaro zuen Donostiako familia horrekin, baina ordurako haiek bazuten beste katu bat eta, gainera, *Tomas* ez zen oso ondo konpontzen bestearekin. Horrenbestez, *Tomas* etxean hartuko zuen familia baten bila hasi, eta Arrasateko familia honek katu etxean hartzea erabaki zuen. Ordutik hona, Arrasateko Erdiko kaleko zaindaria da. ■■■

Belize, Karibeko oasia

BELIZE



LEIRE UGARTE

BELIZEN BIDAIATZEN IZAN DEN OÑATIARRA
ARGAZKIAK: L.U.

Hego eta Erdialdeko Amerikan hilabete batzuetan bidaiatzen ibili ostean, Belizen egonaldi bat egitea erabaki nuen. Mexikoko muga pasa eta Belizen sartzean izandako sentazioak desberdinak, bereziak eta bakarrak dira. Bat-batean, gaztelera entzun beharrean ingelesa edo kreolera entzuten hasten zara, AEBetako *school-bus*-ak garraio publiko bezala, turista oso gutxi eta arraza desberdinetako jendea.

Erdialdeko Amerika guztian ingelesez hitz egiten den herrialde bakarra da Belize eta, horren ondorioz, bertara iristen den turismo gehiena estatubatuarra edo kanadarra da. Espainiako Inperioaren zati izan zen arren, Erresuma Batua etengabe lehian egon zen bere presentzia bermatzeko. XIX. mendean Erdialdeko Amerikak independentzia lortu zuenean, Guatemalak beretzat aldarrikatu zuen, baina ordurako Londresen presentzia indartsua zen. 1859an, Guatemalak Belize Erresuma Batuaren koloniatzat onartu zuen, laguntza ekonomikoaren truke. Belize 1981ean bihurtu zen independente, Guatemalak 1991ra arte ez onartu arren.

Hizkuntza, kultura eta talde etniko ugari dituen herrialde berezia da. Talde etniko

ugariena mestizoak dira, 1980-1990 urteetan zehar gertatutako gerren ondorioz Salvadortik eta, batez ere, Guatemalatik jende asko joan baitzen Belizera. Horregatik, hainbat familiatan gaztelania edo maia izan dira ama hizkuntzak eta ingelesa beraien bigarren hizkuntza. Kreola da bigarren talde etniko ugariena, eta hauek esklabotzaren ondorioz iritsitako beltzak dira. Antzina, esklaboek bakarrak hitz egiten zuten kreol hizkuntza; orain, berriz, identitate nazionala erakusten duen hizkuntza bihurtu da eta, nahiz eta ingelesa izan hizkuntza ofiziala, ia gehienek kreola hitz egiten dute. Aniztasun hau gutxi izango balitz, hainbat menonita ikus daitezke herrialdean. Haiek, aldiz, alemanaren antzeko hizkuntza berba egiten dute; nekazaritzan lan egiten dute, eta hainbat lursail eta enpresaren jabe dira.

Belize 400.000 biztanle inguruko herrialdea da eta, nahiz eta Belize City izan hiririk handiena, Belmopan da herrialdearen hiriburua. 1961ean, Belize City erabat

**ERDIALDEKO AMERIKA
GUZTIAN INGELESEZ
EGITEN DEN HERRIALDE
BAKARRA DA; 1981EAN
INDEPENDIZATU ZEN**

suntsitu zuen *Hattie* urakanak, eta, hiriburua seguruago baten beharra ikusirik, kostaldetik urruti dagoen Belmopan hiria izendatu zuten hiriburua. Jende gehiena kostaldean bizi da eta turismo gehiena Belizeko bi uharte garrantzitsuenetan zentratzen da: Cayo Caulkerren eta San Pedron.

'Motxiladunen Irla'

Arrantzara eta turismora zuzenduriko karibeko *cayo* edo uharte txiki honetan lasaitasuna da nagusi. Hareaz beteriko kaleak dira, autoak debekatuta daude eta golf karroak eta bizikletak besterik ez da ikusten. San Pedro irlarekin konparatuz, uharte honetan ez dago diskoteka, denda eta hotel handirik; horregatik, *Motxiladunen Irla* izenez ere ezaguna da. Azpiegitura turistiko handiak egon beharrean, tokiko jatetxeak eta hostalak ikusiko ditugu eta tartean arrantzaleen etxe koloretsuak. Hemendik hurbil dago Belizek duen ikono turistiko garrantzitsua, *Blue Hole*, poltsiko batzuentzako soilik eskuragarri. Horrez gain, *snorkel* edo urpekaritza egiteko leku bikainak dira uharte honen inguruak; izan ere, bertan dago munduko bigarren koral-hesirik handiena. Manatiak, manta arrainak, marrazoak, itsas-zaldiak eta beste hainbat koloretako arrain ikusteko aukera dago. ■



Leire Ugarte oñatiarra, Cayo Caulker irlaren sarreran, hareazko kaleetan barrena.



Marrazo bat, Cayo Caulker irlako koral-hesian.



Xunantunich arkeologia-aztarnategian, Guatemalarekin mugan.

Parkinsona azkar detektatuguran dihardute

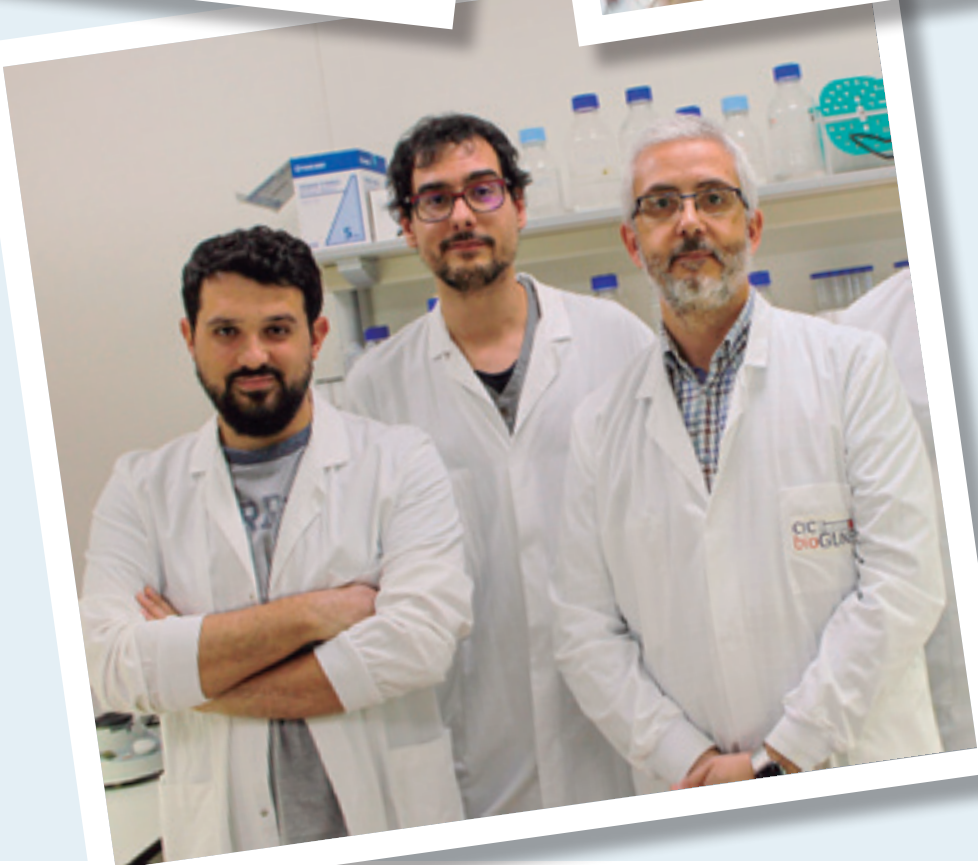
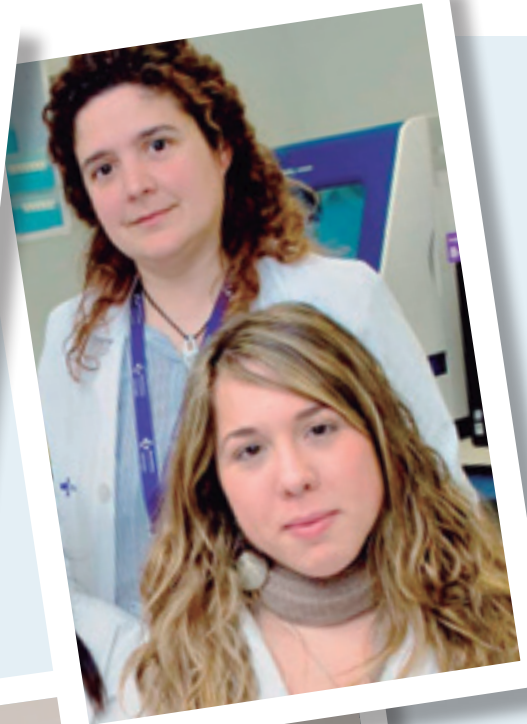
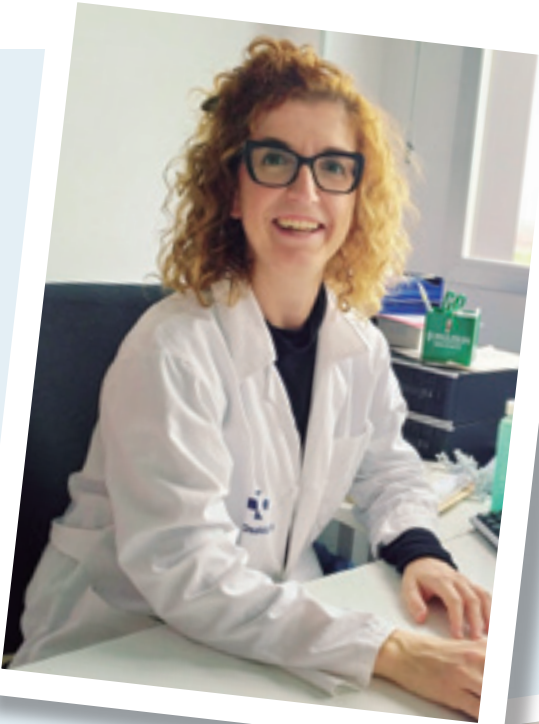
Parkinsona bigarren gaixotasun degeneratibo ohikoena da, alzheimer gaitzaren ondoren. Txagorritxuko eta Debagoieneko ospitaleetan lan egiten duen neurologo talde bat ikerketa egiten ari da, gaitz hori analitika baten bidez azkar diagnostikatzeko helburuarekin. Estatu mailan aitzindaria da ikerketa proiektu hau.

Testua: **Oihana Elortza.**
Argazkiak: **Goiena, Izaro Kortazar eta Arantza Ayape.**

Parkinsona analitika baten bitartez detektatzea da euskal neurologo talde batek esku artean duen ikerketa. Mundu mailan aditu gutxi daude horrelako ikerketa bat egiten dihardutenak. Ameriketako Estatu Batuetan eta Edinburgon ari dira antzeko lana egiten. Osakidetzako talde honek bigarrenarekin du harremana eta hara bidaiatzeko bi saiakera ere egin dituzte: lehena *brexit*-agatik ez zen gauzatu eta bigarrena, koronabirusaren krisiagatik. Baina ez dutela etsiko diote. Estatu mailan aitzindaria da proiektu hau. Gasteizko eta Debagoieneko OSI ospitaleetan ari dira gauzatzen eta Izaro Kortazar Zubizarreta neurologoa da talde horretako kideetako bat. "Gaur egun, ez dago frogarik parkinsona nork duen edo ez duen jakiteko eta proiektu honen helburua parkinsona analisi bidez detektatzea litzateke", dio.

Synquic izena du proiektuak. Parkinson gaitzean, *synukleina* deritzon proteina litzateke filmeko "gaizkilea"; inguruan dituen antzerako proteinak bera bezain "gaizto" bihurtzen ditu eta denen artean burmuina kaltetzen dute. Proiektu honetan, gaixotasun degeneratibo ezberdinak dituzten gaixoen "likido zefalorrakideoa" ikertzen dute, aipatutako proteina gaizto hori ote dagoen ikusteko. Helburu nagusia da parkinson gaitzaren diagnostikoa hobetzea, harik eta goiztiarren eta zehatzen burutu dadin. "Hori baita", Kortazarren esanetan, "etorkizunean erabiliko diren farmako berrien ikerkuntzarako lehenengo urratsa".

Ikerketa egiten ari den taldeko kide dira: Izaro Kortazar, Guiomar Perez de Nancloares, Arrate Pereda, Jorge Moreno, Hasier Eraña eta Jokin Castilla.



ZALANTZAZKOAK ETA GOIZTIARRAK DIREN KASUEN DIAGNOSIA ERRAZTEN LAGUNDU DEZAKE IKERKETAK

Puntzio lunbarra eta burmuinaren donazioa

Osakidetzako mediku batzuek osatzen duten lantalde hau duela bi urte hasi zen proiektuarekin. 2018an garatu zuten ideia, eta, proiektua bideratzeko orduan, Osasun Sailak eskaintzen dituen ikerketa proiektuetarako beka bat lortu zuten. Lantaldean, Bioarabako Guiomar Perez de Nanclares eta CIC Bioguneko Joaquín Castilla dira ikertzaile nabarmenak eta proiektu honen bultzatzaile nagusiak, eta beraien inguruan bi erakunde horien arteko lantaldea osatu dute. Oso talde "aberatsa" da, Kortazarrek dioten moduan, "jende gazte eta langilea dago, eta hori funtsezkoa da". Ikerketa bertako ospitaleetan egiten ari dira: "Euskal Herri osoko pazientek hartu dezakete parte, baina, oraingoz, Araba eta Debagoieneko ospitaleetan ikusten ditugunekin hasi dugu proiektua. Ikerketarako beharrezko makineria Txagorritxu ospitaleko laborategian dugu", zehaztu du Kortazarrek.

Ikerketa dagoeneko parkinsona duten gaixo boluntarioekin egiten dute. Horietako bat da, adibidez, Arrasateko Lourdes Egidazu. Kortazar neurologoaren kontsultara joaten da, Debagoieneko Ospitalera, eta urtarrilean egin zioten proba bat. "Gaixoen eta beren familien laguntza ezinbestekoa da ikerketa honetarako. Eskertzekoa da proiektuarekiko hartzen duten konpromisoa, puntzio lunbarra egiteko eta etorkizunean burmuinaren donaziorako baimena ematen baitute. Etorkizunean balioa izan dezaketen beste mostra batzuk ere jasotzen ditugu; odola eta gernua, adibidez. Likido zefalorradikidea lortzeko, puntzio lunbarra egin beharra dago. Teknika horrek oso

"Zientzialariei laguntzeko eskatzen diot Jainkoari"

JOXAN LARRAÑAGA PARKINSON GAIXOTASUNA DAUKA

Eskumako eskuan indarra galtzen ari zela konturatu zen Joxan Larrañaga 2008an. Medikarengana joan eta gaitza neurologoa zela esan zioten, ez trauma. Beraz, espezialistarengana bidali zuten, eta hark bidali TRAC eta odol azterketa berezia egitera Gurutzetako Ospitalera. Diagnosia: parkinsona. "Itxura denez, hereditarioa omen da nik daukadana", adierazi du Larrañagak.

Urteekin, "lanak eta eguneroko zereginak egiteko moteltasuna are eta handiagoa" bihurtu zen, "trebetasuna galduz, adibidez,



Joxan Larrañaga. GOIENA

alkandorako botoi-zuloetan botoiak lotzeko, ateetako sarrailetan giltza sartzeko, ordenagailuan zein eskuz idazteko eta konponketak egiteko". Hain zuzen ere,

parrokia "ondo" eramateko bere burua gai ikusten ez zuelako utzi zuen irailen Oñatiko parroko kargua.

Hamaika pilula egunean

Duela hamabi urte hasi zen tratamenduarekin Larrañaga. Neurologoak esan dio "harrituta" dagoela "zein ondo ikusten" duen. "Dena den, egunean hamaika pilula eta erdi hartu behar izaten ditut bizitza *normala* egiteko", dio berak. Eta gaineratu du: "Jainkoari eskatzen diot zientzialariei argia eman diezaien gaixotasun hau bukatzeko".

fama txarra duen arren, oso segurua da eta, orokorrean, minutu gutxian burutzen da. Burmuin donazioa gaixoak zein familiak zientziari egiten dion emate eskuzabalenetakoa da, zientzia aurrerapenatarako funtsezkoa", dio Izaro Kortazarrek. "Emaitzek zalantzakoak diren pazienteak argitzen lagundu dezakete, eta baita oso goiztiarrak diren kasuen diagnosis errazten ere".

Ikertzaileek erabiltzeko datuak

Gaixotasun degeneratibo ezberdinak dituzten pazienteen mostrak jasotzen eta, era berean, lehenengo laginen analisiak egiten hasiak dira dagoeneko. Proiektu honetarako batutako laginak Euskal Ehuneko Bio-bankuan gordetzen dituzte. "Nik nire pazienteei azaltzen diedan bezala, hori hozkailu handi baten modukoa da, non ikertzaile guztientzat behar-beharrezkoak diren denetarikoa laginak gordetzen diren, primeran sailkatuta eta kalitate gorenetakoa kondiziotan", Kortazarren azalpenen arabera. Bio-bankuan gordetzen dituzten laginak antzeko beste ikerketa batzuk egiten ari diren ikertzaileen eskura daude. Euren ikerketa propiorako erabiltzen dituzten datu baseak, aldiz, itxiak dira eta emaitzak publikazio biomedikoetara bidaltzen dituzte, denen eskura egon daitezen. Kortazarrek uste du 2021ean lortuko dituztela proiektu honen emaitza nabarmenenak, baina dagoeneko badaude horretatik sortuko dituzten beste azpiproiektuetan lanean. Izan ere, *synquic* proiektuaren atzetik, *syntrem* proiektua dator. Hor, goiztiarrena dirudien parkinson gaitzaren sintoma, hau da, Rem

IKERKETA DAGOENEKO PARKINSONA DUTEN GAIXO BOLUNTARIOEKIN EGITEN DUTE

"Amak bizitzeko duen gogoak indartzen gaitu gu"

ARANTZA AYAPE HAREN AMAK PARKINSONA DU

Lourdes Egidazu arrasatearrak 77 urte beteko ditu datorren astean eta duela hamahiru diagnostikatu zioten parkinsona. "Bere belaunaldiko lau senidek izan dute parkinsona, eta laurak izan dira ezberdinak", dio alabak, Arantza Ayapek.

Amari gaitza atzeman ziotenean "susto txiki bat" izan zutela dio Ayapek, baina tratamenduan hasi eta lehen sintomak, eskuetako eta hanketako dardara, desagertu egin zitzaizkion. "Horrela mantendu zen lehenengo bospasei urteetan. Denbora horretan ez gintuen batere



Arantza Ayape amarekin. A.A.

arduratu parkinsonak, ez gu ezta ama ere. Nonbaiten irakurri nuen etapa horri ezte *bidaia* deitzen zaiola".

Urteak pasa ahala tratamendua gogortu egin

zioten, "dosi handiagoak" ematen hasi, eta orduan hasi ziren konturatzen senideak gaixotasunaz, "nahi gabeko ondorio ezberdinak agertzen hasi zitzaizkion eta".

Bizitzeko gogoa

Azken urteetan ibilera moteldu egin zaio Egidazuri, muskuluetan indarra galdu du, lepoko mina agertu zaio eta ahoskera trabatu. Baina bere kasa moldatzen da oraindik. "Bizitzeko gogoa du eta indar horrek alaitzen eta animatzen gaitu gu. Senide moduan egin dezakegun gauza bakarra da bere ondoan egotea".

PARKINSONAREN BARNEKO AURPEGIA OHIKO ZAHARTZARO PROZESUAREKIN NAHASTU OHI DA

DEBAGOIENEAN DAGOEN KASU GENETIKO KOPURUA HANDIA DELA USTE DUTE NEUROLOGOEK

Adineko bat ariketak egiten pilota batekin



loaren galera eta amets bizien loa duten pertsonetan *synukeina* proteina aztertuko dute.

Parkinson gaitza bigarren gaixotasun degeneratibo ohikoena da, alzheimer gaitzaren ondoren. Bere ageriko aurpegia ezaguna da: dardara eta moteltasuna, esaterako. Baina barneko aurpegia gaitza nabaritu baino 5 eta 10 urte lehenago hasten ei da, eta konplexua da, Kortazarren esanetan: "Usaimenik eza, idorreria, ametsetan hitz egitea... Gainera, askotan, ohiko zahartzaro prozesuarekin ere nahasten dute familia ugari". Proiektu honek ahalik eta azkarren diagnostikatu gura du parkinsona; *behi eroen gaitza* du oinarrian. "*Behi eroen gaitza* izenez ezagutzen den Creutzfeld Jacok izan da ikerketarako funtsezko gaixotasuna. Gaitz hau, oso arraroa izan arren, gaixotasun degeneratibo guztien eredu bezala erabiltzen da ikerketa mailan. Duen berezitasun nabarmena da ile gutxi uzten dituela buruan, azkar galtzen duela ilea gaixotasun hori duenak, eta, azkartasun hori pazientearendako oso tamalgarria den arren, zientziarako baliagarria da, asko errazten baitu ikerketa", azaldu du Izaro Kortazar Zubizarreta neurologoak.

%70ek 65 urtetik gora dute

Javi Ruiz Donostiako neurologoak ikertu zuenaren arabera, Debabarrenean kasu genetikoaren kopurua beste herrialde batzuetan baino handiagoa da. Debagoieneko Ospitalean oraindik antzeko ikerketarik egin ez duten arren, bertan dauden neurologoek antzeko fenomenoaren ematen den susmoa dute: "Orokorrean, nahiko gizarte endogamikoak izan baitira, besteak beste".

Kortazarrek emandako datuen arabera, parkinsona dutenen %70ek 65 urte baino gehiago dituzte, baina %15ek 50 urte baino gutxiago; beraz, zahartzaroari lotutako gaitza litzateke. Kasu familiar edo genetikoaren portzentajea baxua da, %5 ingurukoa, eta ez du sexu nagusitasun nabarmenik. Gizarte garatuetan, 100.000 biztanleko 100-190 kasu daudela kalkulatu da, baina gutxiegi diagnostikatzen den gaitza dela aipatzen du: "Askotan, zahartzaro edo bizkar arazoekin justifikatzen dira gaixoak dituen sintomak". ■■■



EKAIN

Eskerrik asko
zuen animoengatik,
denon artean
lortuko dugu!



EROSKI

ARRASATE

 Musakola z/g ARRASATE,

 Tel.: 943 71 10 30



NAROA ELORTZA GORROTXATEGI

Bizitza lehentasun

Erosketak bukatuta, etxera bidean Famarekin elkartu naiz. Jaiegunetan Senegalgo arropa biziak janzten ditu, baina gaur ez zuen horretarako indarrrik. Kontatu dit Ordiziako zaharren egoitzan "bere aitona-amonak" hiltzen ikusten dituela tantaz tanta. Ez dit esan zabor poltsak erabiltzen dituztela babeserako, baina bai beldurtuta dagoela. Oso. Baina zaindu egin behar dituela: "Zeinek egingo du bestela".

Etxean jada, "osasunaren eta ekonomiaren arteko oreka" bilatu behar dela entzun diet agintari politiko eta ekonomikoek. Famaren begi negartiak ditut buruan. Etxetik ezin irten dauden gure guraso eta aitona-amonak. Bakarrik hiltzen diren horiek, eta beraien familiak. Eta ezin dut. Ezin dut

sinetsi bizitzaren gainetik ekonomia dagoela entzun izana, guztiok ulertzeko moduan, gainera.

Arnasa sakon hartu, eta haserrea eta mina alde batera uzten saiatu naiz. Ez da erraza, Zaldibarko zaborteziaren suak ere gogoan segitzen baitu. Baina noizbait etxetik irtengo gara, eta une horretarako indarra gorde behar dugu. Topatuko ditugulako miseriak, pasa beharreko doluak, galdutako eskubideak. Eta barruraino sartutako beldurra.

**ASKO IKASI DUGU:
IKASI DUGU BIZITZAK
BEHAR DUELA
ERDIGUNEAN, ELKAR
ZAINDU BEHAR DUGULA**

Krisi ekonomikoari, langabeziari, bankuko zorrei.

Baina aizue, etxetik irteterakoan bizitza ospatzeko aukera ere badugu. Askok ikasi dugulako hilabeteotan. Ikasi dugu bizitzak behar duela erdigunean. Ikasi dugu esker txarreko lanak direla oinarritzkoenak: osasungintzako langileena, egoitzetakoena, dendariena, garbitzaileena, garraiolariena. Eta ikusi dugu elkar behar dugula. Elkar zaindu behar dugula.

Ezer ez da berdina izango, ez. Lehengoak ez garelako. Lehentasunak aldatu zaizkigulako. Egoera gogorrenei kolektiboki aurre egiten ikasi dugulako. Jostun lanetan segitzeko ordua da, babes-sarerik ez dutenengana iritsi eta guztion artean bizitza erdigunean jartzea lortu arte. ■■■

EZTABAIDA

Edari alkoholdunak eta itxialdia.

Komuneko paperaz gain, alkoholaren salmenta nabarmen igo da konfinamenduan; graduazio altukoaren salmenta %20 igo da eta garagardoarena, %70.



MIKEL HERNANDEZ
AI LAKET! ELKARTEA

"Alkoholaren kontsumoa hain errotua egonik, ez nau harritzen salmentak igotzeak, kontsumoa etxera bideratu baita. Urgentzia psikiatrikoetan alkoholaren abstenentzia sindrome kasuak igotzea deigarriagoa litzateke. Normalizazioaren ajeak, egoera anormal honetan".



EUSEBIO GONZALEZ
PSIKOLOGOA

"Garrantzitsua da alkoholean edo beste drogaren batean ez babestea egoera honetan. Janariarekin gertatzen den bezala, ez abusatu. Lo egiteko eta jateko ohiturak mantendu egin behar dira. Gizartean, dena den, oso errota dago alkoholaren kontsumoa".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



IBAN PEREZ HERNANDEZ

Bidaia bat

Itxi egiten ditut begiak eta amets bat azaltzen zait nire pentsamenduetan: bidaia bat egiten ari naiz.

Dudan teleskopioa hartuta mendi batzuk ikusten ditut azaltzen zaidan irudiaren bukaeran, baina horiek baino urutiago aurkitzen da elefantez betetako sabana. Animalia horiek hor egon baino lehenago egon ziren dinosauroak; gaur egun, utzitako hezurren bidez jakin ditzakegu beraien formak.

Gerturatzen naiz animalia horiek egon diren toki horietara eta bertakoek azaltzen dizkirate hango istorioak: nola harrapatzen zituzten animaliak ehiztarientzat, eta hauek beraiekin esperimentatu.

Egun luzea izan da hara eta hona ibiliz.

Gure kanpalekura itzuli baino lehen disfrutatzen dugu eguzkia nola ezkututzen den urrunean ikusiz.

Eguna amaitutakoan begiak itxiko ditut lo egiteko eta hor amestuko dut hurrengo bidaia bat: urpeko ontzi batean sartuko naiz edo Amsterdameko diamanteen museoa bisitatzea tokatuko zait.

Gaur, egoerak bultzatu nau amets hau izatera.

Eta ametsak betetzeko daude.

Egun bat gutxiago askatasuna lortzeko. ■■■



JOSU BIAIN
GAZTEA

"Jende askok du egunero tabernan elkartu eta garagardo bat edateko ohitura, eta, oraingo egoerarekin, etxean edaten dute garagardo hori. Horrek ez du esan nahi egoera hau amaitu ostean etxean edango denik, tabernetara ez da-eta edatera joaten soilik".



ALICIA ETXANIZ
HERRITARRA

"Supermerkatuetan ikusi ahal izan dugu alkohola dela gehien erosten den produktueto bat, baita apaletan falta dena. Esango nuke ez zaidala hain harrigarria iruditu; gure egunerokoan oso errotua dago. Bizitza normalean bezala, gakoia bere neurrian edatea da".

Benetan, George?



MARIAN PORCEL EXPOSITO BIDEZKO MERKATARITZAKO HARREMAN DENDAKO KOORDINATZAILEA

Ene, George Clooney! *Star sistem*-eko izar famatua zara aspaldi, baina Nespresso kafearen publizitate kanpainarekin goia jo duzu. Denok egin dugu barre protagonizatzen duzun iragarki sinpatikoa ikusterakoan. Publizistek asmatutako istorioari jarraituz, kafe gozoa dastatzen agertzen zara. Kafe hori hain da preziatua, tantaka bat erortzen zaizunean mundu guztiak errietan egiten dizu. Baita landa eremuan kafe aleak jasotzen ari den emakume indigenak ere!

Ateraldi komikoaz gain, kafea landu, bildu eta produzitzeak daukan lan eskerga agerian jarri nahi du iragarkiak. Nekazarien eta produktoreen esfortzua goraiatu nahi du. Eta hori oso ondo dago, Bidezko Merkataritzak sustatzen duen bezala, kontsumitzen duguna nondik datorren eta ze baldintzatan produzitu den jakiteak arduratsuago eta libreago egiten gaituelako.

Baina kasu honetan, kafe enpresek iruzur egiten digutela dirudi. Prentsan azaldu denez, *Dispatches* programa dokumental britainiarrak egindako ikerketen arabera, Nespresso eta Starbucks

enpresak hornitzen dituzten Guatemalako landa eremuetan haurrek egiten dute lan. Adin txikikoek lan ordu luze eta akigarrietan biltzen dituzte kafe aleak, hain zuzen ere, Georgek edaten duen kafe gozo hori egiteko erabiltzen direnak.

Aktorea zintzoki abailduta azaldu da notizia ezagutzerakoan. Kafe konpainia horietako zuzendaritzako partaide da, eta arazoa konpontzeko lan egingo dutela agindu du. Nespressoko zuzendariak esan du kasua aztertu eta behar diren neurri guztiak hartuko dituztela.

Honek Miki Mistrati kazetariaren dokumentala ekarri dit gogora.

Txokolaterearen alde iluna dauka izenburua eta Youtubean ikusi dezakezue.

Dokumentalak Afrika mendebaldeko lurraldeetan gertatzen den haur esklabotza salatzen du. Kazetariak Nestle, Mars eta lehen munduko beste txokolate enpresa handi batzuegana jotzen du, bertako zuzendariekin hitz egin eta egoeraren berri emateko. Gehienek harrerarik ere ez diote egiten. Ez dute dokumentalean azaldu nahi. Baina enpresa komunikatuetan

baieztatzen dute arazoa bukatzeko lanean ari direla.

Zer esango dute, ba? Nazioarteko legediak guztiak debekatzen du haurrek lan egitea.

Euren buruak zuritzeko, kakao produktoreei emandako dirulaguntzak aipatzen dituzte: sei milioi euro, azkeneko bederatzi urteetan. Eta zernolako salmentak ditu Nestle bezalako erraldoi batek urte bakarrean? Eta konpainia guztiak kontuan hartuta? Salmentak bilioika, *B* hizki larriarekin, zenbatzen dira.

Daily Mail egunkari britainiarraren arabera, George Clooneyk 31 milioi euro irabazi ditu Nespressoaren kanpainan aurpegia jartzeagatik. Benetan, George?

Dirutza ikaragarriak kafearen eta kakao produktu estrategikoen inguruan. Beti konpainientzat, ez produktore txikientzat. Itzelezko irabaziak, esplotazioan eta injustizian oinarrituta. Gobernu zein konpainia handiek esklabotzaren existentzia onartu eta arbuiatzen dute. Batzuek zenbait konpromiso hartzen dituzte. Baina zer egiten dute aldaketa erreal bat

bultzatzeko? Gehienek, landa-eremuen jabeak ez direla argudiatuz, eskuak garbitzen dituzte.

Zorionez, badaude justizia sozialean eta ekologikoan oinarritutako ereduak. Hiper Eroskiko Harreman Dendan Tierra Madre *Mujer* izeneko kafea saltzen dugu. Bidezko Merkataritzaren printzipioak betetzen dituen kafea izateaz gain, emakumeek produzitutako kafea da. Emakume nekazarien emantzipazioa eta eskubideak bermatzen dituen kafea.

Nikaraguako eta Ugandako emakume laborariek landatzen dute. Eurak dira lurraren eta produktuaren jabeak. Aurrerapauso itzela, normalean jabetasuna eta etekinak gizonen esku geratu ohi direlako lurralde horietan.

Agnes Namara izeneko emakume ugandar baten kontakizuna ikusi dezakezue – hau ere Youtuben– euren ekimenak ekarri dizkien aldaketei buruz hitz egiten. "Emakumeek Ugandan lurra landatu bai, baina ez daukate lurraren jabeak izateko eskubiderik. Lan astunenak egin bai, baina ez daukate etekinez disfrutatzen

aukerarik. Gizonak saltzen du kafea, eta gizonarentzat da irabazitako dirua", azaltzen du bideoan. "Bidezko Merkataritzako kooperatiban lan egiteak produktuaren jabe egin gaitu. Salmentetatik ateratakoaz gain, prima berezi bat jasotzen dugu, eta horrek lurra erostea ahalbidetu digu".

Egindako lanaz harro eta pozik ageri da Agnes Namara. Irribarre distiratsua dauka, eta, George Clooney bezala, benetako izar baten xarma. Baina bere diskurtsoak ez dauka publizista irudimentsuen beharrik. Egiazkoa da, autentikoa.

Berak eta bera bezalako emakume laborariek gauzak aldatu daitezkeela demostratu dute. Mundu justu eta ederragoa lortzea posible dela. Kafe kikatxo batekin has daitezkeela iraultza. Gure eskuetan ere badago mundu hobea horren alde egitea. Barkatu, George, baina, momentuz, *nespresso* beste okasio baterako utziko dugu. Nahiago dut emakume hauen kafe zoragarria dastatu. Haurrak zein emakumeak libre egiten dituen kafeak zapore askoz ere gozoagoa daukalako, dudarik gabe. ■■■

AGNES NAMARAREN DISKURTSOAK EZ DAUKA PUBLIZISTA IRUDIMENTSUEN BEHARRIK

"Arazo semantikoa dago arrazismoa ulertzeko orduan"

AINHOA NADIA DOUHAIBI GIZARTE HEZITZAILEA ETA IRAKASLEA

Estatuaren prebentzio protokoloa, harrera etxeetan jasaten den egoera, Europako mugen legedia... halakoez asko du kontatzeko Ainhoa Nadia Douhaibi oñatiarrak. Bizitzako esperientziarekin eta ikertutakoarekin, 'La radicalización del racismo. Islamofobia de Estado y prevención' liburua idatzi du. Testua: **Imanol Beloki**. Argazkiak: **Dani Blanco/ARGIA**.

Arazismo instituzionalari buruzko liburua idatzi du Ainhoa Nadia Douhaibik (Oñati, 1983), Salma Amazian-ekin batera: *La radicalización del racismo. Islamofobia de Estado y prevención antiterrorista*. Gizarte hezitzaile lan egin du hainbat urtez, baita kulturartekotasun teknikari, Bartzelonako Udalean. Islamofobiaren aurkako militante eta militante antiarrazista gisa ere jarduten du hainbat espazio eta kolektibotan (Tanquem els CIE, Assemblea Antiracista de Barcelona, Stop Deportacion), eta gaur egun, Universitat Oberta de Catalunya-ko irakaslea da. **Nola hasi zinen gai hau lantzen?** Duela hamahiru urte, Bartzelonara joan nintzen bizitzera, migrazio kontuen gaineko interesak piztuta, eta bertan, harrera zentro batean urtebete eta zerbait gehiago neramatzala etorkin gazteekin lanean, konturatu nintzen gazte batzuei ematen zitzaien trataera beste batzuekiko ezberdina zela. Hala, interesa piztu zitzaidan, eta instituzioak, administrazioak, etorkinen legeak... halako dispositiboak aztertzen hasi nintzen. Lehenengo eta behin, arrazismo instituzionala aztertzen hasi

nintzen, politika migratzailearen bitartez, deportazio erregimena, gazteen babes sistema... eta bukatu nuen internamendu zentroak eta deportazioak zer diren eta nola funtzionatzen duten ikasten. Halako ibilbide bat egin ostean, 2015. urtearen amaieran, *Charlie Hebdo*-ren aurkako atentatuaren ondoren, Kataluniako Jordi Jane Barne sailburuak adierazpen batzuk egin zituen komunikabideen aurrean. Protokolo batzuk ezarriko zituela hezkuntza sisteman adierazi zuen, nolabait, tradizio musulmaneko familiak edo bizilagunak zelatatuta behar direla esaten duena. Guztiak terroristak ez direla esaten zuen, baina *terrorismo berri mota hau* mendebaldeko biziera arriskuan jartzera datorrela adierazten zuen. Adierazpen horiek alertan jarri ninduten eta orduan hasi nintzen gaia ikertzen. Prozesua luzea izan da, eta gai honekin hainbat urtez aritu naiz, baina arrazismo instituzionalak dispositibo pila bat ditu, ez da soilik politika antiterrorista, eta horiek ere ezin dira baztertu. Estatu estukturaliki zeharkatzen du arrazismoak, eta hori da liburuan adierazi nahi den mezu nagusietako bat, besteak beste. Horregatik deitzen zaio estatu arrazismoa edo estatu islamofobia.



Estatuaren protokoloa aipatu duzu. Zer adierazi gura du horrek, zehazki?

Erradikalizazioaren prebentzio protokoloak esan gura du ikastetxeek eta, orokorrean, gizarte partaidetzako espazio ezberdinek estatuari lagundu behar diotela prebentzio antiterroristan. Orduan, adierazten du zein espazio diren adierazgarri edo esanguratsuak parte hartzeko segurtasunaren estrategia nazionalean. Eskola espazio paradigmatico moduan ulertuta; pertsonaren hazkuntza eta garapen moduan hartuta, ulertzen du irakasleek estatuari lagundu egin behar diotela prebenitzen gazte batzuen arrisku edo biolentzia posibleak. Horretarako, formakuntza bat ezartzen die hezitzaile lanbidea dutenei. Gizarte hezitzaileak izan daitezke, harrera zentroetan lan egiten dutenak, edo beste espazio batzuetakoak izan daitezkeenak; batez ere, etorkin edo kultura musulmanekoak dauden gazteak egongo diren lekuetakoak. Eta formatu egingo dituzte hezitzaileak. Arrisku-faktore batzuk eta erradikalizazio-adierazle batzuk emango dizkiete, eta, hasiera batean, inork ez du zalantzan jartzen, prebentzio neurri bat delako, eta ongia ezartzera datorrelako. Baina arrisku faktore batzuk ematen dizutenean, marjinaltasuna, pobrezia, migrazio-ibilbideak, hezkuntza-porrotak... zeharkatuz, erradikalizazio-adierazle batzuekin –praktika erlijiosoaren espresio soilak direla–, egiten dutena ez da prebentzioa soilik; aurre-fase kriminal baten moduko zerbait zehazten dute. Hala, zein pertsona edo zein lurralde den potentzialki bihurturiko terrorista izatera esaten ari zara. Horrek adierazten du leku jakin batzuentzako pertsonentzat eskola ez dela segurua izango, zu zelatzeko leku moduan hartzen dutelako. Hala, liburuan egiten dugun kritika zati batek dio protokoloak kriminalizatu egiten duela kultura musulmana eta kultura musulmaneko gazteria.

Zein da arrazakeriaren aurrean ematen den diskurtsoa? Aldatu beharreko gauzak daude?

Arazo semantiko bat dago arrazismoa ulertzeko orduan. Zuk ulertzen baduzu arrazismoa aurreiritzi jarrera moduan, estigmatizazio jarrera moduan, edo... sistemaren parte dira, bai, baina eztabaida bat izango da. Eta arrazismoa pertsonen arteko intersubjektibo moduan ulertuko da; modu batean esateko, arrazistak izango direnak. Baina horrek urrundu egiten gaitu arrazismoaren ideia nagusitik. Hala, horrek ez du arrazakeriaz hitz egiteko aukerarik ematen

gizartearen egitura produktibo gisa, eta, beraz, ez digu uzten arrazismo instituzionalaz hitz egiten. Arrazismo instituzionalarekin gertatzen dena da, funtsean, estatu baten instituzioen botere politikoaren bidez gauzatzen dela.

Liburuaren izenburuari erreferentzia eginez, arrazismoa erradikalizatu egin da?

Ez, arrazismoa ez da erradikalizatu. Arrazismoa dago edo ez dago. Arrazismoa estrukturala da eta sofistikatu egiten da, geroz eta ikusezinago bihurtzen da, patriarkatuaren moduan.

Eraldatzeko kapazitate hori dauka eta bizirik irauteko, interes konkretu batzuk dituelako, botere-erlazio gai bat da. Liburuan ez gara arrazismoari buruz hitz egiten ari, ez gara estatu islamofoboari buruz hitz egiten ari, eta ez gara politika antiterroristak aurrekoekin duen loturaz hitz egiten ari. Seguritateaz, kulturartekotasunaz, bizikidetzaz, inklusioaz... egiten dugu berba.

Zer egin behar lukete instituzioek arrazismoaren aurrean pausoak emate aldera?

Lehenengo eta behin, maila pragmatiko batean, protokolo horiek desegin behar dituzte. Hala ere, estatu-nazioak nola sortu diren hitz egiten ari gara. Estatu-nazioak beti dira arrazialak; nortasun jakin bat eraiki behar dute merkatu ekonomiko batean indartsuak izateko, hizkuntza jakin batean, bizimoduaren espresio jakin batean... Orduan, ez dute bizitza-aniztasuna onartzen, ahulago egiten baitituzte kapitalean oinarritzen den sistema batean. Kasu honetan, kulturizatu egin dute, eta, ez dut uste estatuak aldatzerik nahi duenik, estatua edo instituzioa baita halako pentsamenduaren alde egiten duena, boterea dagoen lekuan mantendu nahi du.

Horrekin batera, duela hiru urte Katalunian egondako atentatuek izan zuten eraginik gizartearen etorkinekiko jarreran? Nola dago egoera? Zer esan zuten eta diote gobernuek honen bueltan?

Terrorismoaren aurkako koordenada klasikoetara bueltatzea da gai horretaz hitz egitea. Estatu, gobernu eta beste politika batzuk planteatzen dituztenek diote atentatuak daudela, biolentzia dagoela eta horri erantzun egin behar diogula. Liburuan eztabaida faltsua dela adierazten dugu. Ezinezkoa da terrorismoaren aurkako politika penala eraikitzea, kasu honetan, subjektu edo populazio jakin baten aurka, baldin eta aliteritate arrazializatuaren eraikuntza hori historikoki eraiki izan ez balitz. Hau da, ezin daiteke izan egun batean biolentzia kasu bat gertatzea eta halako hedapen global bat izatea mairuekiko edo



Ainhoa Nadia Douhaibi oñatiarra.

**"ESTATUAREN PROTOKOLOAK
KRIMINALIZATU EGITEN DU KULTURA
MUSULMANA"**

**"ZENTROETATIK IHES EGITEN DUTE
HAURREK, BAINA EZ GARA HASTEN
PENTSATZEN ZERGATIK"**

**"EUROPAKO MUGEN LEGEDIAK
HILTZEKO AUKERA EMATEN DU, ETA
BAITA BULTZATU ERE"**

musulmanarekiko subjektu arriskutsu moduan, edo nazioarteko *target* politika antiterrorista adibide gisa. Izan ere, baliabide energetikoak dituzten lurralde aberatsetan esku hartzeko aukera ematen dio. Hau da, zuk ezin baduzu bizirik mantendu islama, mairuak... arriskutsuak diren ideia, ezin duzu kanpoko esku-hartze politika bat mantendu Yemenen, Jordania, Sirian, Afganistanen... zure interesak leku horretako energia-baliabideak direnean. Horretarako eraiki behar izan da barne etsaiaren ideia hori, ideia orokor moduan.

Etorkinen aterpetxeetan egin duzu lan; zein da egoera horietan?

Nik Kataluniako sistema ezagutzen dut. Haurrak eta nerabeak babesteko eskumena autonomia erkidegoen esku dago, baina sistema paralelo bat dute. Haurren babes-sistemari buruz hitz egiten dugunean esaten duguna da haien existentzia arrazalizatu dutela, beraien haurtzarotik aldendu dituztelako. Ihes egiten dute, baina ez gara pentsatzen hasten zergatik egiten duten ihes eta nahiago duten kalean egon etxean baino... Ez dago konponbide bat bilatzerik, haurrek ez dutelako inporta.

Oñatin Larraña-Etxea CEAR ere ireki zuten; ezagutzen duzu?

Egia esan, ez dakit nola egiten duten lan, baina asko dugu pentsatzeko errefuxiatuen gainean. Errefuxiatuen ideiarekin fetitxismo bat sortu da, errefuxiatuen krisi humanitarioa delakoarekin. Bistaragarritasun gorakada bat izan dute, aurrekontu-igoera garrantzitsu bat izan da, baina ez nahikoa... Errefuxiatuak kategorietan banatzen dira; gerratik ihesi datozenek laguntza behar dute, baina zortzi urte Oñatiko kaleetan daramanak lepokoak eta galtzerdiak saltzen eta paper barik dagoenak ere behar du laguntza, baina zergatik ez da urgentziazko pertsona honen kasua? Bi egoerek, seguruenik, antza dute; baina batek zergatik du arreta eta besteak ez hainbestekoa? Aztertzeko da...

Turkiako eta Greziako mugetan ere istilu ugari izan dira azkenaldian. Zein da bizi den egoera?

Irudi esplizituak ikusi ditugu, eta salbuespen egoera modura definitzen dute, baina urte mordoa izan da horrela, ez da berria. Gertatzen den bakoitzean salbuespen egoera bada, ematen du adierazi gura dutela berriro ez dela pasako, baina ez da horrela; araua da, arau legala. Izan ere, Europako mugen legediak hiltzeko aukera ematen du, eta bultzatu, gainera. ■■■

Usaimena ere kaltetzen du?

COVID-19A



ANE UGARTE OTORRINOLARINGOLOGOEA
ARGAZKIA: PINTEREST

Bat-bateko usaimen eta dastamen galera COVID-19aren alerta sintoma izan daiteke?

Hori da azken egunetan medikuen artean dabilen galdera nagusietako bat.

Gripearen edo hotzeriaren hainbat birusek eragiten dituzten sintoma komunak dira sudurreko kongestioa, doministikuak eta muki jarioa. Horiekin batera, eta sudurreko mukosaren hanturaren eraginez, usaimen eta dastamen galera sortzen da. Edozein pertsonak inoiz pairatu dituen sintoma ezagunak dira horiek, behinik behin.

Noizean behin, hotzeria arin baten ondoren usaimena – dastamena ere kaltetuta egon daiteke – galdu duten pazienteak ikusten ditugu kontsultan. Birus batzuek nerbio-ehuna inbaditzeko joera dute. Nerbioaren hanturaren ondorioz, behin-behineko zein modu iraunkorrago baterako usaimen galera gerta daiteke.

Hazten doan fenomeno

Bat-bateko usaimen galera kasuak hazi egin dira COVID-19aren intzidentzia handia dagoen eremuetan, eta horrek munduko askotariko espezialisten arreta piztu du azken asteetan. Gripearekin edo

hotzeriarekin gertatzen ez den bezala, usaimen galera hori bat-batean eta bestelako sintomarik gabe agertzen da.

Munduko zenbait mediku elkartek bat-bateko usaimen galera koronabirusaren alarma sintoma bezala aitortzeko eskatu diote Osasunaren Mundu Erakundeari (OME). Eta hamalau eguneko isolatzea gomendatzen dute sintoma antzeman duten pertsonendako. Eskaera egin duten elkarten artean daude, bestea beste, Erresuma Batuko Otorrinolaringologoen Elkarte, Espainiako Otorrinolaringologoen Elkarte (SEORL) eta Espainiako Neurologoen Elkarte (SEN).

Ikerketa egiteko, inkesta

Osasunaren Mundu Erakundeak eta Espainiako Osasun Ministerioak ez dute bat-bateko usaimen galeraren eta COVID-19aren infekzioaren arteko lotura baieztatu, froga zientifikoa nahikoa ez dagoela argudiatuz. Orain arte batu diren datuek, ordea, oso bestelako ondorioak erakusten dituzte.

Txinan pazienteen %5ek aipatu dute usaimen galera, eta Hego Korean %30ek. Italia eta Alemaniatik datozen datuek %60 aipatzen dute.

Zergatik agertzen dira horrelako desberdintasunak

herrialde batetik bestera?

Ikerlariak diotenez, askotariko arrazoiak egon litezke. Alde batetik, birusaren mutazio batek sintoma aldaketak eragin ditzake herrialde batetik bestera salto egiterakoan. Beste alde batetik, galdeketa ez da modu sistematizatuan egin, eta baliteke Txinan usaimen galera bezalako sintoma arina kontuan ez hartzea. Horregatik, akaso, ez dute txostenetan islatu edota Europako gizartearen *hiperalerta* egoera dela-eta normalean antzemango ez genituzkeen sintomak sumatzen ditugu.

Kontuan izan behar dugu datuok ez direla ikerketa egituratu baten ondorio. Batutako datuak modu sistematizatuan aztertu behar dira ondorio zehatzagoetara iristeko.

Horregatik, Europako Batasuneko Otorrinolaringologo Gazteen Elkarteak inkesta bat sortu du sintoma berriaren eta infekzioaren arteko harremana ikertzeko. COVID-19aren infekzioa baieztatu zaien pazienteek beteko dute eta Europako hainbat herrialdetako datuak batuko dituzte.

Ikerketa amaitu arte ez dugu baieztapen ofizialik izango, baina, zalantzaren aurrean, *#niereetxean* geldituko naiz. ■■■



**USAIMEN GALERA
KASUAK HAZI EGIN
DIRA COVID-19AREN
INTZIDENTZIA HANDIA
DEN EREMUETAN**

Mugimenduen kontrola hartuz

PILATES METODOA

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: GONTZAL EZKURRA

Azken urteotan oso ezaguna egin den arren, mende bateko historia du pilates metodoak. Hasiera batean, bere sortzaile Joseph Pilatesek egiten diren mugimendu guztien kontrola eta kontzientzia osoa lortzeko diziplina bezala sortu zuen, Ibarra kiroldegiko begirale Gontzal Ezkurraren esanetan. "Horrela, edozein jardueratan gorputzaren erabateko kontrola eta koordinazioa izaten laguntzen du, baita mugimendua inkontzienteki egiten dugunean ere. Beste era batera esanda, gorputzaren mugimenduaren heziketan datzan metodo bat da, eta, ariketen eraginkortasuna bermatzeko, ezinbestekoa da buruaren eta gorputzaren arteko harreman egokia izatea", gaineratu du Ezkurrak.

Hala ere, aretxabaletarrak azaldu duenez, pilates metodoa

asko aldatu da hastapenetatik gaur egunera bitartean. "Beste edozein monitoreri galdetuz gero, ez dituzu bi definizio berdin aurkituko", dio.

Askotariko onurak dakartza

Begiraleak dio pilatesa oso diziplina onuragarria dela, zentzu guztietan. "Maila fisikoari dagokionez, malgutasuna, elastikotasuna, gorputz bizkortasuna, indar funtzionala, mugimenduen anplitudea, propiozepzioa, oreka, arnasketa eta gorputz jarrera hobetzen laguntzen du. Maila emozionalean, aldiz, hobekuntzak dakartza osasun mentalean, autoestimuan, konfiantzan, kontzentrazio gaitasunean eta baita sexu-harremanetan ere".

Gaineratu duenez, "jakina" da kirol askotan giharrak modu asimetrikoan lantzen direla, mugimendu errepikakorrek edo tentsio ezberdinak egiten direlako. "Horrek desorekak

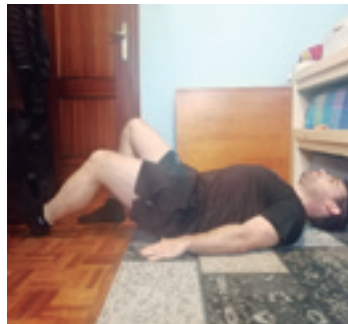
sortzen ditu, batzuetan lesio bilaka daitezkeenak, eta pilatesa egiteak desoreka horiek konpentsatzen laguntzen du".

Haurdun daudenendako egokia

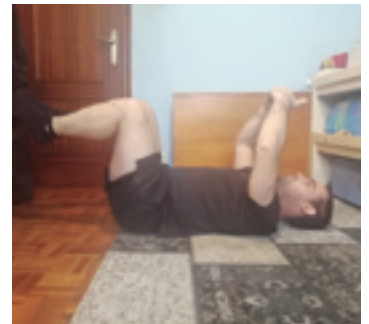
Beste egoera batzuetan dauden pertsonentzat ere oso diziplina gomendagarria dela dio: "Haurdunaldian, esaterako, etaparen arabera ariketa mota ezberdinak egitea komeni den arren, bizkarreko minak gutxitzen, arnasketaren kontrola hobetzen eta lasaiago egoten laguntzen du". Bestalde, errehabilitazioaren alorrean, min kronikoak baretzen laguntzen duela dio Ezkurrak. "Beraz, gero eta gehiago dira pilates metodoa terapia gisa erabiltzea aholkatzen dutenak". Ariketa leunak eta maila fisiko txikikoak izanik, hirugarren adinekoentzat ere oso aproposa dela azpimarratu du. "Izan ere, aipatutako onura guztiez gain, memoria ere eragiten duela ikusi izan da".



Lehen irudia, abdominalak berotzen.



Bigarren irudia, abdominalak berotzen.



Hirugarren irudia, kakalardoarena.

Azkenik, bizitzen ari garen ezohiko egoera honetan, "sedentarismotik eta errutinatik irteteko modu egokia" ere bada, ariketa sinpleenetatik hasi eta konplexueneraino. "Gainera, emaitzak saio gutxiren buruan ikusi ohi dira".

Pilates metodoko hainbat ariketa azaldu ditu Ezkurrak. Hona hemen horietariko hiru:

Abdominalak berotzea

Etzanda hasiko gara, eskuak lurrean luzatuta –lehen irudia–. Posizio horretan gaudela, arnasa hartu eta nukleoa, sabelaldea, egonkortu behar dugu, zoru pelbikoa altxatuz eta abdominalak estutuz.

Ondoren, arnasa bota eta hanka bat luzatuko dugu orpoa lurretik eramanez – bigarren irudia–. Gero, arnasa hartu, berriz hasierako posiziora bueltatzean. Hanka aurrera eramatean pelbisa mugitzen dugula konturatzen bagara, hasierako posiziora bueltatu eta

berriz hasiko gara. Zortzi errepikapen egingo ditugu hanka bakoitzarekin.

Kakalardoaren ariketa

Ariketa honetan, abdominalak zein besoak landuko ditugu. Etzanda, gora begira, hankak tolestuta eta besoak gora begira hasiko gara –hirugarren irudia–. Belaunak mokorraren gainean geratu behar dira eta besoak bularraren gainetik, ukondoak apur bat tolestuz.

Arnasa hartu eta gorputza egonkortuko dugu. Arnasa botatzean, besoak atzerantz luzatuko ditugu, ia lurra ukitu arte. Aldi berean, hankak lurrerantz eramango ditugu, guttiz jaitsi gabe –laugarren irudia–. Ondoren, berriz igo, arnasa hartu eta berriz ekingo diogu. Ariketa hau ere zortzi aldiz errepikatuko dugu.

Erlojuaren orratzak

Honekin lunbarrak indartuko ditugu. Bosgarren irudian

ikusten den bezala, belaunak mokorraren gainera igo eta besoak lurrean jarrita hasiko gara. Bizkarraldeko giharretan kontzentratuz, belaunekin lau bira egingo ditugu noranzko bakoitzean –seigarren irudia–. Garrantzitsua da mokorra posizio neutroan izatea beti, ez dadila mugitu.

Kontzentrazioaren garrantzia

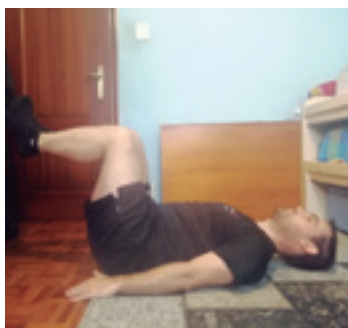
Ezkurrak nabarmendu duenez, kontzentrazioa ezinbestekoa da ariketak modu egokian egiteko. "Horretarako, inguru lasai eta isila beharko dugu.

"Kontzentratu egotea ezinbestekoa da norberarengan hobekuntzak nabaritzeko".

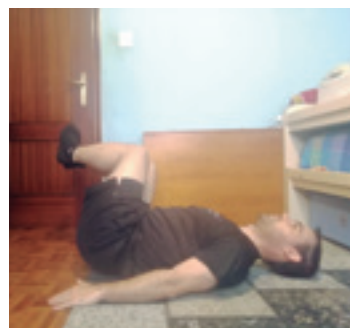
Bestalde, komenigarria da lurzoru leun eta lau baten gainean egotea, minik ez hartzeko: alfonbrak, mantak, esterilak, toallak, eta abar. Ariketak egitean eroso egotea inportantea da; edozein molestia kontzentrazioa galtzera eraman gaitzake". ■■■



Laugarren irudia, kakalardoarena.



Bosgarren irudia, erlojuaren orratzena.



Seigarren irudia, erlojuaren orratzena.

Onartu, egokitu ahal izateko

EGUNEROKOA ITXIALDI EGOERAN



UNAI SERRANO PSIKOLOGOA
ARGAZKIA: FREEPIK

Garai berriak, ezberdinak eta arraroak bizi ditugu, eta oraingo honetan, gainera, guzti-guztiok. Ez dugu aurreikusteko aukerarik izan, ezin izan gara prestatu eta bete-bete harrapatu gaitu. Jokoan dago orain garai berrietara moldatzeko gure ahalmena. Geneetan ditugun adaptaziorako baliabide guztiak martxan jartzea eskatzen digu egoerak, eta ez dakigu gauzak bere onera noiz itzuliko diren, edo berriz itzuliko ote diren.

Egoera honek jarraituz gero, herriko indartsuenen eta ahulenen zerrenda erabat aldatuko da. Lehengo egoeran zoriontsu zirenak eta adorez forman egonik errazago moldatuko direla pentsa dezakegu, baina ez da kasu guztietan horrela izango. Eta erdipurdika zebilen batek baino gehiagok pozik hartuko zuen konfinamendu egoera hau.

Argi dago, beraz, egoera honetan bizitzeko edo egoera honetatik ondo ateratzeko estrategia bat jarraitu behar dugula. Horretarako, baliagarria izan daiteke egoera honek eragin dituen aldaketen zerrenda egitea; alde onen eta alde txarren zerrenda, alegia.

Kezka iturri direnak

Gure osasunak eta maite ditugun horien osasunak arduratzen gaitu. Ezin gara etxetik atera lanera joateko, kirola egiteko, lagunekin egoteko, oporretara joateko...

Bestalde, egunero bakarrik edo pertsona berdinekin egon beharrak gatazkak sortzen ditu.

Etorkizuneko egoera ekonomikoak ere arduratzen gaitu. Eta ikasten ari denak ez

Itxialdiaren ondorioak eta aukerak

• **Harreman sozialak:** Ezin ditugu lagunak ikusi, baina sare sozialak daude, eta harreman mota berriak eraiki behar ditugu.

• **Kirola:** Ezin dugu ohiko moduan egin. Antolaketarekin eta autodiziplinarekin etxean egin daiteke, eta denbora aurreztuz.

• **Natura:** Ezin dugu naturaz gozatu, baina leihotetan eta balkoietan pasa dezakegu denbora. Natura gehiago baloratzen ari gara eta kontzientzia sortzen ari da.

• **Bizitza soziala:** Ezin gara tabernetara edo jatetxetara joan, baina etxean eta balkoietan ari gara festak antolatzen. Aisialdi modu berriak sortzen ari gara eta garrantzitsua da errutinak sortzea.

• **Lana:** Askok ezin dira lanera joan eta, ahal denean, etxetik ari gara lanean. Lan modu berrietara egokitzeko antolaketa behar da eta egoera txarrean daudenek saiatu behar dute baikortasuna mantentzen, ahal den neurrian.

• **Aisialdia:** Itxialdian aspertu egiten gara, baina aurkitu behar dira motibatzen gaituzten zereginak. Berreskuratu afizioak eta onartu okupazio berriak.

• **Familia:** Umeak daudenean, bilatu okupazio berriak eta irakatsi bakarrik egoten. Pazientzia eta sormena beharrezkoak izango dira.

• **Osasuna:** Kezkatuta gaude, baina hartu neurriak eta ez eman buelta gehiegi. Ikasi bizitzaren ezusteetatik.



daki nola eragingo dion egoerak. Kontrola galdu dugu eta etorriko denaren beldur gara.

Bestetik, ondo ez daudenen sintomak areagotzen dira: antsietatea, depresioa, hipokondria, agorafobia....

Indarguneak

Guztiok bat eginik gaude, eta elkartasuna esnatu da kasu batzuetan. Haurrekin eta senideekin egoteko denbora badugu orain. Sormena lantzeko aukera dugu. Egin daitezkeen atzeratutako lanak eguneratzeko aukera daukagu. Irakurtzeko eta ikasteko aukera, antolatzen ikasteko aukera...

Egunean egunekoa biziz denbora hobeto daramagula ikus dezakegu. Etorrizuna galdera itzela da; beraz, ez zaigu komeni oraina

kezkatzea agian gertatuko ez diren gauzekin. Pertsona bakoitzaren egoera ezberdina da eta, aurre egin beharrekoa ere ezberdina izanik, guztiok daukagu gure barrenarekin kontaktuan jartzeko denbora gehiago. Hau onuragarria da, betiere, barne bidaia hori jarrera aproposarekin egiten badugu.

Bizitzari buruzko hausnarketa egiteko momentua ere bada. Egoera ekonomiko larrian gaude beste arrazoi batzuen artean

IRTENBIDEAK TOPATZEN ETA EGOERA ERAMANGARRIAGO EGITEN LAGUNTZEN DU BAIKORTASUNAK

benetan behar duguna bakarrik erosten ari garelako, eta natura azken urteotako egoera hoberenean dago gu etxean gelditzeari esker.

Energia positiboa, gakoa

Bukatzeko, eta ondorio bezala, argi izan behar dugu kexatzeko erabiltzen dugun indarra aurreztu behar dugula egoerara moldatu ahal izateko. Zaila izaten da gorroto dudana onartzea; aldiz, erraza maite dudana onestea. Beraz, egoera hau maitatzea gomendagarria da? Esan dezagun onartzearekin nahiko izan daitekeela. Onartu, egokitu ahal izateko.

Egoerarekin bakean egotea komeni zaigu, orduan bururatuko baitzaizkigu probetxuzko zereginak.

Kontuan izan beti buru ezkorrak eta deprimituak ez duela aukera askorik ikusten, ez eta indarririk sumatzen ere aurrera egiteko. Ez zaio irtenbiderik okurrituko, ez baitu ahalmenik.

Pertsona baikorra eta motibatua, ordea, erraza ez dela dakien arren irtenbide bila jarriko da. Aukerak aztertuko ditu, plan bat burutuko du eta aurrera eramateko ardura bere gain hartuko du. Eta guztia beteko ez duen arren, bidean zoriontsu izatera helduko da, tarte askotan. ■■■

Erreki jatetxean, plater tradizionalak nagusi



JESUS ULISES SOSSA SUKALDEBURUA
IRUDIAK: ERREKI JATETXEA

Orain bi urte zabaldu genuen Erreki jatetxea eta oso pozik gaude herritarrek egin diguten harrerarekin. Aurretik ere esperientzia handia genuen sektorean, urte askoan aritu baikara ostalaritza eta sukaldaritzan lanean.

Fraiskozuri plazan kokatuta, bezero ugari gerturatzen dira gurera, zerbait hartu edota platerrez gozatzeraz. Udaberrira eta udara begira,

gainera, terraza bat ere badugu gurean.

Etxeko platerak, eskatuenak

Aurreko esperientzian oinarrituta, hasierakoetan asko ateratzen ditugu olagarro-entsalada eta etxeko txibierroak (rabak). Bigarren plateretan, berriz, bakailaoa, masailak, okela-bolak, tripakiak... dira eskatuenak. Asko eskatzen digute menestra ere, baita eramateko. Postreen kasuan, aukera zabala dugu eta guztiak etxean egindakoak dira.

Aukera ugari

Astean zehar eguneko menua izaten dugu, sarrerako hiru plater izaten ditugu aukeran, baita hiru bigarren ere. Edariarekin eta kafearekin 11 euro balio du. Asteburuetan karta zabala izaten dugu: hasierako hamabost plater eta hemezortzi bigarren plater.

Hain zuzen, eguneko menuko klasiko bat da entsalada mistoa; oinarrizko plater bat, egiteko erraza, baina arrakasta handikoa. Udaberrira begira etxean egiteko aparta da. ■■■

Erreki jatetxea

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



ERREKI JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Entsalada mistoa

Osagaiak (2 lagunendako)

- Letxuga
- Tomatea
- Olibak
- Arrautza
- Tipulina
- Gatza
- Olio
- Ozpina
- Hegaluzea
- Zainzuriak

Prestaketa

- 1. Letxuga eta tomatea garbitu eta moztu. Platerera gehitu lehenengo letxuga eta gainean 5 tomate xerra.
- 2. Tipulina juliana eran moztu eta platerera gehitu.
- 3. Gatza, ozpina eta olio bota eta dena ondo nahastu.
- 4. Zainzuriak, olibak, hegaluzea eta arrautza egosia gehitu.

Zailtasuna: • • • • •

Aurreko zozketako irabazlea: Lurdes Larrañaga Iturbe (Arrasate)

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 gestioatzea. Eskubidea izango duzu datuotan sartzeko, haiek zuzentzeko edo ezeztatzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Erosotasuna joeran

ZAPATILAK

AMAIA ARANEGI

ARGAZKIAK: PINTEREST ETA

@CHARMBYOLATZAGIRRE

Oinetakoak edozein *look* osatzeko osagarri garrantzitsuak dira eta denboraldi bakoitzean oinetako mota bat gailentzen da. Udaberrian eta udan sandaliak erabiltzen badira ere, zapatilak azkenaldiko joera indartsu bilakatu dira eta gaur egun takoi batzuen gainean joateko beharrik ez dagoela erakutsi dute. Honela dio *Charm* irudi aholkulari Olatz Agirrek: "Gaur egun, estiloarekin joateko ez da beharrezkoa takoiak eramatea. Aukera gehiago daude eta zapatilak *look* bat osatzeko aukera ona dira, eta, gainera, gaur egun modan daude".

Hala ere, jakin beharra dago oinetako horiek ez direla aproposak ekitaldi mota guztietarako, eta, beraz, egoeraren arabera aukeratu behar dira: "Ekitaldi serio baterako hobe da zapatilak saihestea; egoera kasual baterako egokiagoak ikusten ditut".

Aproposak aukeratu

Oinetako horiek modan daude, eta, estilo, tamaina eta koloreei dagokienez, aniztasun handia dago. Beraz, zapatilak erosteko orduan bakoitzaren armairua –estiloa, erabiltzen diren koloreak, eta abar– kontuan hartzea

garrantzitsua dela azpimarratzen du Agirrek.

Kontuan hartu beharreko beste aspektu garrantzitsu bat bakoitzaren morfologia da: "Zapatila guztiak ez dira bat etorriko gure gorputzarekin, zapatilek efektu desberdinak sor ditzakete gure aspektuan".

Bakoitzaren altuerak ere eragina du zapatila horiek sortzen duten efektu bisualean.

Esan bezala, era askotako zapatilak daude: basikoak, modernoak, klasikoak... Orain, Converse erakoak eta plataformak dituztenak ere joeran daude: "Zapatila mota hauek altuera apur bat ematen dute eta aproposak dira altuera gutxiko pertsonentzat".

Konbinatzeko errazak

Zapatilak nahiko erraz konbinatzen dira eta sarri ikusten dira soineko batekin, gonarekin eta bakeroeekin: "Zapatilak traje batekin konbinatzea beste aukera bat da eta *look*-a dibertigarri bihur dezake".

Diseinu konplexuak dituzten zapatilak saihestea komeni dela dio Agirrek, gero zailagoa izango baita konbinatzeko orduan. Hala ere, zapatilak osagarriak dira *look* baten; beraz, ez lukete protagonismo osoa eduki beharko: "Oinetakoak *look* bat osatzeko osagarriak dira eta garrantzitsua da ondo aukeratzea". ■



Gonarekin konbinatuta.



Eguneroko *look* batekin konbinatuta.



Zapatila koloredunak.



Joeran dauden zapatilak.



Gizonezkoetan ere joeran.



Look kasuala.



Zapatila klasikoak.

Hidrogenoaren aldia ate joka?

AUTOGINTZA JASANGARRIA

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: AUTO.CHH2.ES ETA TWITTER

Diesel eta gasolina bidez dabiltzan autoei badirudi elektrikoek hartuko dietela lekua. Ez hori bakarrik, olio birziklatuekin dabiltzan autoak ere badaude, eta Eskandinavian badaude era horretako ibilgailuentzako gasolindegia.

Baina elektrizitatearen erreinuari arerio berri eta indartsu bat agertu zaio: hidrogenoa. Hura da naturan gehien dagoen elementu kimikoa, eta haren bitartez autoak mugiaraztea posible da. Hainbat modu daude hidrogenoarekin mugimendua sorrarazteko, baina autogintzan aplikatzeko egokiena erregai-pila da. Hidrogenoarekin dabiltzan autoak auto-elektrikoak dira, funtsean.

Elektrizitatearen bitartez lortzen da gurpilak mugitzeko energia, baina energia hori lortzeko moduan dira ezberdinak. Presiozko hidrogenoa tanke batzuetan gordetzen da, eta hortik erregai pilara bideratzen da. Bertan, airean dagoen oxigenoa gehitzen zaio. Talka horretan elektrizitatea sortzen da, eta ura sortzen da hondar-elementu gisa. Hala, hidrogenozko autoek ihes-hodia dute, bai, baina bertatik uraren lurruna bakarrik irteten da.

Hidrogenoaren eragozpenak

Naturan gehien dagoen elementu kimikoa izan arren, hidrogenoa eskuratzea ez da batere erraza. Ez da berez isolatuta existitzen: ez dago hidrogeno poltsarik airean, ez lur azpian. Urak hidrogenoa du, baina bertatik hidrogenoa

isolatzeko prozesuak energia asko behar du. Elektrolisia da hori lortzeko prozesuetako bat, non elektrizitatea erabiliz hidrogenoa eta oxigenoa uretik bereizten diren. Hidrogenoa lortzea zaila da, baina hura gordetzeak ere zailtasunak dakartza. Gas lurrunkorra da, eta metro kubikoko 0,089 kilogramoko dentsitatea du. Hori presiora gordetzeko elementu pisutsuak behar dira, eta benetan zaila da hidrogeno ihesak egongo ez direnik bermatzea. Une honetan aukera oso marjinala da hidrogenoa eta ez dago apenas hornikuntza sarerik. 2020rako 20 hidrogeno-estazio edukitzeko aurreikuspena zuen Espainiak. Baina aurreikuspenak ez dira bete. Zazpi hidrogeno-gune daude orain, eta Euskal Herrian ez dago bat ere. ■■■

'Aqua', hidrogenoa erabiltzen duen luxuzko yatea

Herberehetako Sinot Yatch Architecture & Design enpresa ospetsuaren azken lana da *Aqua*: hidrogeno likidoarekin dabilen super luxuzko yatea. 112 metroko luzera du, 17 korapiloko abiadura har dezake eta 3,750 itsas-miliako autonomia du. Zurrumurruen arabera, Bill Gates enpresariak erosi du, baina Sinot enpresak zurrumurrua gezurtatu du.



Sinot Yatch Architecture & Design enpresaren *Aqua*.



Pertsona bat hidrogenoz dabilen auto bat hornitzen.



Hidrogenoa kargatzeko gune bat.



Hidrogenoa erabiltzen duen BMW etxeko autoa.

Naroa Agirre

AMAIA ARANEGI

IRUDIAK: NAROA AGIRRE

Orain dela bi urte hasi zen Naroa Agirre arrasatearra gitarra jotzen ikasten, eta hortik kantura pasatu zen. Hasieran, anaiak oinarrizkoa erakutsi zion, eta, duela urte batetik hona, lagun batekin batera gitarra eskolak jasotzen ditu. Eta, hain zuzen ere, bertan sortu zuten gaur egun biok duten Tabu taldea.

Zelan hasi zineten proiektu honekin?

Biok batera gitarra eskolak jasotzen hasi ginen. Irakasleak abestiak grabatzeko aukera eman zigun, eta, hiru grabatu ostean, oso gustura sentitu ginen. Abestiak idaztea ere gustuko dugu, eta, hala, biok talde bat sortzea erabaki genuen.



Herriko Plazan abesten.

Zergatik Tabu izena?

Izenak pentsatzen hasterakoan, abestietan zertaz hitz egingo genuen edo zer aldarrikatuko genuen hausnartzen hasi ginen. Tabu diren gaien inguruan hitz egitea erabaki genuen, eta hortik dator taldearen izena.

Zein estilotako abestiak abesten dituzue?

Estilo desberdinak gustatzen zaizkigu, eta, hortaz, denetatik abesten dugu; bai euskaldunak eta lasaiak eta baita rap antzerakoak direnak ere. Euskarazko eta gaztelaniazko abestiak izaten dira, eta, normalean, momentuan modan daudenak eta gure ahotsekin ondo geratzen diren kantuak abesten ditugu.

Zenbatean behin entseatzten duzue?

Gitarrako eskolak astean ordubetez izaten ditugu, eta hor entseatzten dugu batera. Gero, bakoitzak bere etxean entseatzten du. Kuadrillakoak gara eta planak egiten ditugunean gitarra eramaten dugu eta lagunartean ere kantuan ibiltzen gara.

Herrian izan duzue jendaurrean abesteko aukerarik?

Bai; bi emanaldi eman ditugu. Aurreko urtean, Martxoaren 8an, mikrofono irekia egon zen Herriko Plazan aukeran, nahi zuena igo zitekeen oholtza gainera. Gure lagunek bultzatuta, Herriko Plazan kantuak abesten aritu ginen. Eta sanjuanetan izan zen gure bigarren emanaldia. Txatxilipurdik antolatutako ekitaldi batean, Kulturate atzean gure lagun batzuek kontzertua eskaini zuten eta



Tabu taldeko bi kideak entseatzten.



aurretik guri abesteko aukera eman ziguten. Esperientzia politak izan ziren.

Sare sozialetara igotzen dituzue abestiak?

Bai. Instagram kontua daukagu, @_taabbuu_, eta bertan grabatutako abestiak partekatzen ditugu. Hasieran, pribatua geneukan profila, baina gero, publiko egitea erabaki genuen. Ezagutzera emateko erreminta baliagarria da guretzat. Hogei ikustaldi izatetik 200 izatera pasatu gara. Gainera, beste talde baten bertsioak igo izan ditugu, eta, gero, taldeak berak partekatu. Horrek asko pozten gaitu.

Taldearekin jarraituko duzue.

Bai; momentuz, *hobby* bezala hartzen dugu eta ondo pasatzea da gure helburua. ■■■



Narrea Agirre, emanaldi baten kantuan.

Poliki-poliki bidea eginez

ANE ROT ABESLARIA ETA AURKEZLEA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: ANE ROT ETA IMANOL SORIANO

Goienak ekoizten duen Kantari saioan abestu zuen jendaurrean lehenengo aldiz Ane Rot arrasatearrak orain dela zazpi urte, eta harrezkero hainbat telebista saiotako oholtza gainera igo da; azkeneko aldia, gonbidatu berezi moduan, Arrasateko Amaia antzokian grabatu zuten saioan.

"Sekulako plazera Kantarin"

Eskatu zizkioten sinadura eta argazki eskaera pilak kontuan hartuta, Kantari saioko parte hartzaileek gustuko abeslaria dutela erakutsi zioten, eta asko eskertu zuen Rotekek: "Niretzako pixka bat flipantea da; izan ere, ez ditut halako eskaerak espero, baina, duda barik, oso pozik nago eta erantzukizun handia da".

Kantari saioko aurkezleak – Beñat Arizabaleta– egin zion proposamena onartuta, aurrez hamaika aldiz kantatu duen Ken Zazpi taldearen *Ilargian* abestu zuen. "Beñat eta biak lagunak gara eta, era berean, saio horretako oroitzapen oso politak ditut. Esperientzia izugarria izan zen; ez da kantu bat abestea bakarrik, atzean dagoen guztia: taldekideekin harremana, entseguak... Oso gustuko dut kantu hori eta oso ondo sentitu nintzen; sekulako plazera izan zen halako publikoa onarekin abestea! Eta

taularen gainera igo zirenean, sekulako energia eta giro ona zuten guztiek. Kantari saio egokia da haurrak hezteko, euskaraz, musika eta bestelako sormena adierazteko; orduko aukera hori garrantzitsua izan zen niretzako".

'Bagoaz' saioan, "oso gustura"

Gertuan ez duela abeslaririk dio, baina, hala ere, txikitatik duela abesteko eta dantzatzeko zaletasuna eta irrika; hortaz, izan da dagoeneko, esaterako, ETBko hainbat kantu saiotan: "Bagoaz-en aurretik, *Kantugiro* saioan izan nintzen; sekulako lotsa eta urduritasuna pasatu nuen. Kalean zegoen platoa; Oñatin egin nuen lehenengo saioa eta Donostian finala. *Bagoaz*-eko esperientzia itzela izan zen. Giro sanoa zegoen, kompetentzia-giro txarrik ez. Gure artean konfiantza eta taldekidetasuna".

Madriilen bizi da orain, lanean eta ikasten. "Interpretazioa ari naiz ikasten, eta, aldi berean, telebistan, iragarkietan edo bestelakoetan sortzen zaizkidan lanak egiten. Heldu nintzenean zorrea izan nuen ordezkari bat

**ABESTEA, DANTZATZEA
ETA ANTZEZTEA OSO
GUSTUKO DITU; ETA ARI
DA MADRILEN PAUSOZ
PAUSO BIDEA EGITEN**

aurkitzen, eta hark lortzen dizkit lan-elkarrizketak. Ez dira errazak izaten; denetik egin behar duzu: abestu, dantzatu, inprobisatu, txisteak kontatu... *Triplex de la ONCE* iragarkia da egin dudana dibertigarriena; hodi batean hegan egiten ikasi behar izan genuen. Iragarkiak grabatzea asko irakasten duen esperientzia polita da, baina niretzat fikzioa betegarriagoa da, interpretazio handiagoa eskatzen duelako".

Disney Channel-en orain

Mickey Mouse Squad saioko aurkezlea da eta asteotan ziren bigarren denboraldiko saioak grabatzekoak, baina alarma egoerak bultzatuta eten egin dituzte: "Zoramen polita da saioa. Jokoak, erronkak... egiten ditugu, eta egunero gonbidatu famatuak datoz gurera. Disney Channel-en nire burua ikusteak asko poztzen nau; egiten dugun dena asko gustatzen zait eta asko dibertitzen nau. Irrikan nago bueltatzeko, eta inoiz baino indar gehiagorekin".

AEBetara joateko gogoz

Lanak bukatu ondoren Ameriketara joateko gogoz dagoela dio: "Ez dut asmo garbirik, baina gustatuko litzaidake ingelesa ikastera joatea hara. Eta, ondoren, Madrilgo interpretazio klaseei berriz eutsi, eta ilusioarekin bidea egiten joan poliki-poliki. Hori da nire ametsa". ■■■



Arrasateko Kantari saiko gonbidatua izan zen Ane Rot.



Disney Channel-eko *Mickey Mouse Squad* saioa aurkezten du.



ETBko *Bagoaz* saioan Whitney Houston-en paperean sartuta.

Zikloia

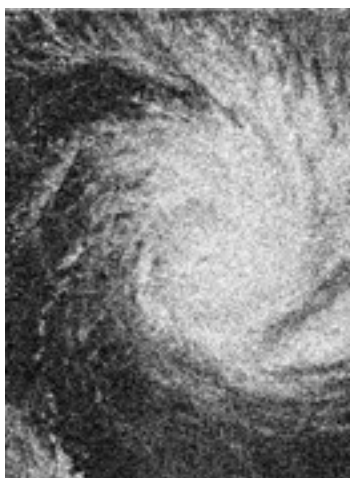


EDORTA ARANA

Wikipedian irakurri dut *atmosferako aireak behe-presioko gune baten inguruan egiten duen biraketa-mugimendua* dela zikloia eta sortzen den parajearen arabera urakan ala tifoï izena ere ematen zaiola. Abiadura ikaragarria hartu dezake.

Fenomeno meteorologiko honen aipamena ekarri dut hona bakar-bakarrik *zikloien* eta antzerakoa dirudien *ziklo* hitzaren arteko hitz jokoa egin gura dudalako. Esango dizuet zergatik.

Zikloak markatzen ditu hainbatean behin eta modu erregularrean errepikatzen diren gertaerak. Esaterako, geure egunerokoan zelan erabiltzen dugun daukagun denbora, informatzeko ala entretenitzeko zer egiten dugun edo zenbat ordu eskaintzen diegun mugikorrei, telebista pantaila handiei ala ordenagailu eramangarriei. Denbora tarte batean, ziklo batean, gorabeherak egon badaitezke ere, funtsean antzerako joerak antzematen dira eta aldaketak, egotekotan, oso astiro suertatzen dira. Ziklo horien arabera egiten dira audientzia ikerketak eta publizitate kanpainak, esate baterako.



MICROSIERVOS / PMK

Zikloia beste kontu bat da; fenomeno meteorologiko honen astinduak irauli dezake aurreko dena. Eta esango nuke halako egoera batean gaudela azken denboraldi honetan. Ahaztu meteorologia eta bazterrean utzi birologia, baina azken honen eraginez hankaz gora daude hainbat kontu komunikazioarekin eta teknologiaren erabilera sozialarekin ere. Horiatariko batzuk aipatuko ditut segidan.

"AURREKARIRIK EZ DUEN EGOERAN" DABIL KOMUNIKAZIOAREN MUNDUA, "ORAIN ARTE EZ BEZALA"

Interneten bidezko kontsumoak gora egin du nabarmen, begiratu bat egitea baino ez da behar horretaz ohartzeko. Gainera, ikus-entzunezko komunikabideen garrantzia handitu egin da eta eskaintako arreta denboran neurtu daiteke. Ohikoa zen bizimodutik atera gaituen gaixotasun kolektiboak, gainera, areagotu egin du gertuko eta fidagarri kontsideratzen ditugun informazio iturrien erabilera – tokian tokiko aldizkariak eta webguneak, adibidez–. Eta azkenik, gehiago egon arren, pertsonen arteko elkarrizketak mugikor eta ordenagailuez baliatuz egiten ari gara, sekula ez moduan.

Hori da gakoa, "orain arte ez bezala", "aurrekaririk ez duen egoeran" eta "norabide ezagun barik" dabil komunikazioaren mundua. Aurreko zikloen azterketak ez baitu balio orain bizi duguna azaltzeko. Garai berri baten atarian gaude –digitalean– eta zikloiak jota bezala birrinduta daude ziurtasunak. Horregatik dira garrantzitsu orain ere ekimena, malgutasuna eta elkarlana. Bai, komunikazioaz ari naiz, euskaratik, zerbitzu publikoa gogoan, jendearen beharrei azkar erantzunez, gertutasunez eta euskarri digital guztiak erabiliz. ■



Etxealditik EUSKARALDIRA

Ohitura aldaketa etxetik hasten da

   @euskaraldia

 @belarripest / @ahobizi

 www.euskaraldia.eus/etxealdia



Lorategia eta begiratokia

BERGARAKO UNZETA ETXEA

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: MIKEL ELKOROBerezibar eta GOIENA

Erdi Aroan sortutakoa da Bergarako Hiribildua. Gaur egungo alde zaharra hiru kalek osatzen dute: Barrenkaleak, Artekaleak eta Goenkaleak. Gune horretan daude herriko monumentu esanguratsuenak. Baina badaude beste hainbat eraikin herrian zehar sakabanatuta. Erdigunean dagoen San Martin plazatik Bidekurutzeta kalea irteten da –1979. urtera arte Vidacruzeta izenez ezaguna–. Kale horrek Ramon Maria Lili kalearekin bat egiten duen lekuan badago XVII. mendeko eraikin eder askoa: Unzeta etxea. Bi kaletan barrena zabaltzen den etxea da. Balio handikoa da etxea bera, eta baita atzealdean duen lorategia. "Bai eraikinak berak eta baita lorategiak egun duten itxura ez da jatorrizkoa. XIX. mendearen bigarren erdialdean egindako eraberritzearen ondorengoa da", diote adituek.

Bergarara ezkondu zen

Eraberritze hura egin zenean, Unzeta etxearen jabea Juan Jose Unzeta Urkixo zen, eta abizenetik hartu zuen etxeak izena. Unzeta Urkixo bizkaitarra zen jaiotzez. Lekeition jaio zen, 1809an. Zuzenbidean lizentziatu zen Valladolideko unibertsitatean, 1829an.

Valleko kondearen alaba Francisca Sales Muruarekin ezkontzeko heldu zen Bergarara, 1836an. Ostean, herriko alkatea izan zen lehen karlistaldian, eta baita alkateorde 1867tik 1868ra arte. Bizkaiko ahaldun nagusi izan zen, eta baita Gipuzkoako Gorteetako diputatu.

Lorategi ingelesa

Ezkondu zenean erosi zuen etxea goitik behera berritu zuen Unzeta Urkixok. Barruko eraberritzearekin batera, etxeak atzeko aldean zuen baratzea kendu, eta garai hartan modan zeuden lorategietako bat ipini zuen: lorategi ingelesa. Ingalaterran sortutako lorategi mota honek paisaia irekia eskaintzen dio ibiltariari. Paisaia lantzen du. Natura imitatzen du. "Urtaroaren eta eguneko unearen arabera, ingeles lorategiak sentsazio eta ikuspegi ezberdinak eskaintzen ditu", irakur daiteke Bergarako Udalaren webgunean.

XIX. mendean etxea eta lorategia eraberritu zirenean bi hektareako lorategia eduki zuen Unzeta Urkixok. Ostean,

BERGARAKO UNZETA ETXEA ETA HANGO BARATZEA XIX. MENDEAN ERABERRITU ZITUZTEN

Ramon Maria Lili kaleak bitan zatitu zuen lorategia. Dena den, zuhaitz ederrak mantentzen ditu orain ere. Horietako batzuk XIX. mende amaieran landatutakoak dira. Horien artean dago Himalaiako zedro ikusgarri bat –*Cedrus deodora* da izen ofiziala–.

Eta, hain zuzen ere, lorategi horri begira begiratoki bikaina ipini zuten, 1870ean. Zurezko eta beirazko begiratokia. Lorategitik etxera igotzeko biribildutako harrizko eskailera bat zegoen. Jatorriko begiratokia ederra zen, baina denboraren poderioz bere egoera okertzen joan zen, eta urte luzez egoera oso txarrean egon da. Hori horrela, 2011n, Francisco Pons-Sorolla Ruiz de la Pradaren izenean, begiratokia berritzeko eskaera jaso zen Bergarako Udalean. Baimen guztiak eskuetan, 2019 bukaeran ipini zuten begiratoki berria. Material berriak erabili zituzten horretarako. "Artisau lana izan da. Jatorrizkoaren kopia bat egin dugu, material nobleak erabilia. 30 metro kubikoko gorputza dauka begiratokiak, eta nekeza izan da egindako lana, baina merezi izan du", esan zuen Goitu Eraikuntzak enpresako arduradun tekniko Mikel Okarizek.

Begiratoki berria egiteko lanak Zumarragako Biona aroztegiko Jose Mari Estonbak egin zituen. ■■■



Unzeta etxearen bi fatxada nagusiak.



Unzetako begiratoki zaharra.



Juan Jose Unzeta Urkixo.



Lau aukera fitxategi handiak bidaltzeko

Wetransfer izango da, seguruenez, fitxategiak bidaltzeko tresna ezagunena eta erabiliena. Zerbitzu ona bada ere, muga bat dauka: 2 GB. Ordainduta aukera gehiago daude, noski, baina doan ere fitxategi handiak bidali daitezke.

'**MyAirBridge**', '**FileMail**', '**Terashare**' eta '**Smash**' 20 GB arteko pisua duten fitxategiak bidaltzeko aukera eskaintzen dute *MyAirBridge* eta *FileMail* webguneek. Kasu gehienetan, nahikoa izango da.

Terashare-k ez dauka GB mugarik. 10 GB arte bere zerbitzarietan gordetzen ditu fitxategiak; hortik gora, bidaltzailearen eta jasotzailearen ordenagailuak konektatzen ditu. Horregatik, programa bat deskargatzea eskatzen du, eta ezin dira gailuak itzali prozesua amaitu arte. Bestela, deskarga eten egiten da berriz piztu arte.

Pisu aldetik mugarik ez duen beste aukera bat *Smash* webgunea da, baina dokumentuak soilik hamalau egunez gordeko ditu eta 2 GB baino gehiago bidaliz gero ez da horren azkarra izango.

Gidabaimena, baita mugikorrean ere

Beta modua gainditu ostean, dagoeneko modu ofizialean aurkitu daiteke *Mi DGT* aplikazioa.

Gidariei ibilgailuaren dokumentazio guztia mugikorrean eramateko aukera ematen die aplikazio berri honek, baita gidabaimena ere. Behin aplikazioa deskargatuta, lehenengo aldiz sartzerakoan *Cl@ve* sistemaren bidez nortasun elektronikoa egiaztatu behar du erabiltzaileak.

Informazio guztia mugikorrean

Aplikazioan gidabaimen digitala ikus daiteke, txartel fisikoan agertzen den informazio bera dauka, argazkiarekin eta datu guztiekin. QR kode bat dakar gidabaimenak, errepide-kontrolletan egiaztatu ahal izateko. Gainera, gidari horri lotutako autoari buruzko informazioa dakar: zirkulazio-baimena, aseguruia, IAT, ingurumen-bereizgarria –dagokion kasuetan–, eta abar.

Horrez gain, gidariak zenbat puntu dauzkan begiratu dezake eta datu pertsonalak eguneratzeko aukera ere ematen du.



Nola egiten diogu aurre COVID-19ari Gipuzkoan?

1. GIZARTE ZERBITZUAK: txoke plana

Telezaintza:
900 43 43 43



- COVID-19 testuinguruan zerbitzuak jasotzeko eta orientaziorako.
- Zentroetako erabiltzaileak aldi baterako etxera itzultzeko kudeaketa lanak.
- Egoitzatako langileriarri ostatu emateko zerbitzuaren informazioa eta eskabideak.
- Familiei eta langileei laguntza psikosoziala.

COVID-19aren harira prebentziorako zerbitzuak eta informazio-sistemak indartu dira.

Herritarren arreta:



- **943 11 25 11**
- info.gizartekintza@gipuzkoa.eus
- Indarkeria matxistaren biktimentzako arreta:
900 840 111

2. EKONOMIA SUSTAPENA: autonomoak eta enpresak



Jarduera ekonomikoaren inguruko informazio guztia zure esku jarri dugu eta prozesuan laguntzeko entitate sare zabala osatu dugu.



Osasun laborala



Laguntza publikoak



Ario laborala



Zerga arloa

3. OGASUNA: ordainketak eta datak

Autonomo eta enpresentzako neurriak.

Zergadun guztientzako neurriak.



Autonomoen PFEZaren ordainketa zatikatuak

Ez da autolikidaziorik aurkeztu behar (1. eta 2. hiruhilekoak).



Gerorapen berriak

300.000 euro arte handitzen da modu automatikoan geroratu daitekeen zorraren zenbatekoa.



1. hiruhilekoko zerga ordainketa

Lehen hiruhileko zerga ordainketak ekainaren lehen atzeratzen dira enpresa biki, mikroenpresa eta autonomoentzat.



Errenta online

Herritar guztiek etxetik mugitu gabe aitortpena aurkezteko bideak ahalbidetu dira.

www.gipuzkoa.eus

Guztion lankidetzara eta ahaleginarekin, lortuko dugu.



GIPUZKOA
ETORRIZUNA
ORAIN



Xuhar Dorronsoro Zubia

Aramaio. 5,040 kilo. Apirilaren 18a. Gurasoak: Laxia eta Ion. Argazkian, Xuhar sehaskan goxo-goxo lotan.



Eñaut Ugarte Lopez de Okariz

Oñati. 3,280 kilo. Apirilaren 6a. Gurasoak: Maitane eta Gorka. Argazkian, Eñaut, adi-adi, gurasoen besoetan.

Oharra

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

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

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

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

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

Bidali Goienara hori guztia bide hauetako bat erabilita:



Posta elektronikoa:
berriak@goiena.eus



Whatsapp / Telegram:
688 69 00 07



Goiena Klubeko apirileko sariak!



SPC Heaven 10.1 tableta

Parte hartzeko sariaren izena: Tableta



ARRIKRUTZ

Sarrerak

Arrikrutz kobek bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikrutz



www.harremendenda.org

Bidezko Merkataritzako produktuk

Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuk.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrez dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuen Itzategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilera honen helburu bakarra da indarrez dagoen zerbitzuen gestioa.

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



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



2020ko bazkidetza: 56€

Deitur: 943 25 05 05

kluba@goiena.eus

goienakluba

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 Produzioaren Programazioa
- Mekatronika Industrialia

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

664 298 704 • 664 298 683

Ate Irekien Jardunaldia

Maiatzak 30 (Larunbata) 11:00

MIKEL ARANBARRI
MGEPeko Goi mailako
Heziketa zikloa GMHZ
Fabrikazio Mekanikoko
Disenuko ikaslea.

Dual eta Erasmus bat egin zituen 2018-2019an. Ulma Packaging-en 2018ko ekainean sartu zen dual programan eta 2019ko otsailetik ekainera Erasmus+ bitartez Ulma Packagingeko Errumaniako plantan amaitu ditu bere urtebeteko dual praktikak, praktikak.



Zergatik aukeratu zenuen Fabrikazio Mekanikoko Diseinua zikloa?

Mekanika beti interesatu zaidan zerbait izan da eta esparnu honetan gauzak sortzeko balabideak izatea interesgarria iruditu zitzaidan, esaterako, 3Dko programak eta fabrikatzeko prozesuak ezagutzeko.

Eta, zergatik Mondragon Goi Eskola Politeknikoa (MGEP)?

Ebtxetik gertu dagoelako eta enpresekoin harreman zuzena duelako.

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

Oso beharrezkoa ikusten dut ikasitakoa praktikan jartzea eta egoera erreale batean nola jokatzen den ikustea. Horretaz gain, talde-lanean aritzea ondo dago, lan-karga banatzeko eta antolatutaren garrantzia ezagutzeko.

Enpresekoin harremanik izan zenuen ikasten ari zirela?

Bai. Dual programan parte hartu dut Ulma Packaging-en. Lan mundua nolakoa zen ikusteko aukeratu nuen, eta baita, noski, ikasketak bukatu ondoren nire lanpostua zen izango litzatekeen ulertzeko.

Azkenik, nola ez, diru pixka bat izateko baita. Bestalde, Erasmus+ beka izan nuen. Urte hartara arte ezinezkoa zen dual programa eta Erasmus+ bateratzea. Ebtxetik irteerako, esperientzia berri bat bizitzeko eta egoera berri batean lan egiteko gogoia nuen. Erasmus+ beka jasotzeko aukera sortu zitzaidan, Ulma Packaging ados egon zen eta aukera eman zidan Errumaniako beraien plantara joateko nire dualeko azken hiru hilabeteak bertan egiteko.

Nolakoa izan zen zure lan esperientzia?

Gauza asko ikasi nituen, programa berriak erabiltzen, teoriarik ikasitakoa lan munduan ezartzen, eta abar, eta abar. Esperientzia polita izan zen, lan mundua eta baita, noski, bertan hartu behar diren erantzukizunak hobeto ulertzeko balio izan zidan.

Erraza egin zitzaizun ikasketak eta lana partekatzea?

Ez nuen arazo handirik izan, lan-kargak oso eramangarriak zirela esango nuke. Aurretik urteko ondo eraman nituen ikasketak; beraz, dena ondo. Sakrifizio puntu bat ere bazekukan, noski, errazagoa baita lan egin bainik gozatan klasera joan eta arratsaldeak libre izatea, baina esperientzia bezala merezi izan zuten. Gogonena, zerbait esatearren, 8 ordura hasten zaren momentua izan zen, eta, noski, uda lanean pasa behar izana.

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

Derrigorrezko ikasketetan ohikoa den nagieria alde batera uztea eta ikaslea aukeratu duzuen honetan seriotasun pixka batekin jokatzea gomendatuko nioke. Bestalde, dual programa gomendatuko nuke. Lan munduaren ikuspegi bat emateaz gain diru sarrera batzuk emango dizioleko. Asko ikasteko modu bat da. Dena ez da ona, esfortzu bat egin behar da, baina merezi du. Erasmusera joateko aukera izanez gero ere joatea gomendatuko nioke, esperientzia polita baita.

Eta orain, zertan zabilta?

Enpresak eskaintza bat egin zidan lanean gelditzeko, baina, merkatuak gaur egun zer eskatzen duen ikusita, ikasten jarraitzea erabaki nuen. Mekanika Injeneriaritzan Graduan egiten ahalegintzen ari naiz. Graduan nahiko ondo nabik. Aurretik ditudan ikasgaiak nahiko teorikoak dira eta ez dut aurretik ikasitakoa praktikan jarri oraindik. Baina espero dut hemendik aurrera baliagarria izatea.