

puntuua



MIKEL ARISTI
MAIALEN AXPE
MIKEL LINAZISORO
ENEKO LIZARRALDE
JON MUJIKA
MALEN RUIZ DE AZUA
ANDONI UGARTE

GORENERA IRISTEKO LEHIAN

GAZTEAK DIRA ETA
ONENEKIN BATERA
LEHIATZEKO PREST DAUDE,
NOR BERE KIROLEAN

Mikel Linazisoro,
9-A mailako bidean
entrenatzen,
Baltzolako koban.



PUNTUA | 036

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
ASIER LINAZISORO



3 Nire txanda
E-mozio@k

4 Bat-batean
Ainhoa Murua

6 Irudiz
Madagaskarko neskatila

8 Mundutik
Hildakoen Eguna, tradizioz jositako ospakizuna

10 Erreportajea
Etorkizuna zain dute

16 Iritzia
Herri-galdeketak

Jabetzen gara irakurtzeak daukan garrantzia?

Joxe ta Piku

Alternatiben Herria

18 Talaiatik
Plaza Nagusiko petretiletik

20 Elkarrizketa
Idurre Eskisabel, EHUko Kazetaritza Saileko irakaslea

24 BIZI

24 Osasuna
Nola saihestu erorikoak?

26 Kirola
Urpean arrantzan, onenen artean

28 Adituen esanetan
Zer da inteligentzia?

30 Otorduan
Ingurune lasaian jateko aukera Eskoriatzako Mendiolan

32 Moda
Protesira egokitutako bularretakoak

34 Motorra
Gurpilen gainean, bere saltsan

36 Gure artistak
Iban Galan

38 Kultura
Andoni Urzelai idazleari elkarrizketa

40 Liburu artean
Elogio de la pereza: el manifiesto definitivo contra la enfermedad del trabajo

41 Goienakideak

42 Gure altxorak
Arrasateko Solozar baserria

44 Komunikazioa
Salvados: eredu klasikoaren iraultza

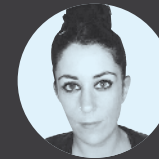
45 Gadgetmania

46 Handitzen, handitzen

46 Egin eta jan
Kalabaza-tarta

47 Jaioberriak

NIRE TXANDA



Nagore Ipiña

E-mozio@k

Egunean gutxienez 20 aldiz begiratzen dut mezu elektronikoen postontzia. Irakurtzeko zein idazteko. Hartzaile bezala eta igorle bezala. Eguneroko komunikazio egoera bat, aurrez aurrekoaren parekoa.

Aurrez aurreko komunikazioan mezuak zaintzen ditugu; esan beharrekoa modalizatzen dugu, tonuaren erabilera zaintzen dugu, testuingurua irakurtzen dugu eta hitzak horren arabera hautatzen ditugu.

Gorputz adierazpenak, keinuek eta begiradek ere mezuaren esanahia errazten dute.

Mezu elektronikoen idazterakoan, ordea, zaintzen al ditu(gu)t aurrez aurrekoan kontuan hartzen ditu(gu)dan komunikazio eraginkorraren alderdi horiek guztiak? Mezu

elektronikoak idazten ditudanean zaila egiten zait enpatikoa izatea. Hartzailearen kontzientzia badut ere, tonua eta mezuak sorrarazi ditzakeen e-mozio@k ez ditut presente –eta atzo jaso nuen mezu batean oinarrituz, ni ez naiz bakarra...–.

Haserre oheratu nintzen atzo jaso nuen azken mezuaren ondorioz; e-mozio@k zaindun erantzun nion, baina mezu horrek niregan izan zuen eragina presente dut oraindik ere. E-mozio@k kudeatzea ez da erraza, ados, baina hartzailearen lekuan jartzeak apur bat lagundu dezake, ezta? Mezu bat jaso dut orain. Irribarre bat ;) ❏

puntua

Argitaratzailea Goiena Komunikazio Taldea Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE
Lehendakaria Aitor Izagire
Zuzendari nagusia Iban Arantxabal
Zuzendaria Eneko Azkarate

Erredaktore burua Monika Belastegi
Diseinu arduraduna Iñaki Iturbe
Eskaera arduraduna Sergio Azkarate
Publizitate arduraduna Mireia Larrañaga
Kluba eta banaketa Marta Leturia

Maketazioa Iñaki Iturbe, Kepa Martelo
Publizitatea Mireia Larrañaga, Amaia Mundiñano, Zortza Martin, Imanol Elortza
Administrazioa Agurtzane Gaintzarain, Ane Berezibar, Iratxe Bengoa

EGOITZA NAGUSIA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
132 posta-kutxa
943-25 05 05 | Faxa: 943-25 05 00
berriak@goiena.eus

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

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

goiena | TOKIKOM



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundutako aldizkaria



Gipuzkoako Foru Aldundia

Ainhoa Murua

37 urte izan arren, puntaren puntan jarraitzen du Zarauzko triatletak: uztailean brontzeko domina lortu zuen Europako Txapelketan.

TESTUA: TXOMIN MADINA ARGAZKIA: ANDONI CANELLADA / ARGAZKI PRESS

Hiru kirol, baten. Aukeratzan ez dakizulako zabilza triatloian? Edo, akaso, hirurak beti gogoko izan ditudalako; hirurak batera, hobeto! Txikitatik igeriketan ibili izan naiz, eta korrika egiten eta txirrindularitzan gerora hasi nintzen, neure kasa.

Lehenengo proba ospitalean bukatu ei zenuen. Halaxe da. Corian, Caceresen zen, eta sekulako beroa egiten zuen, izugarria. Korrika nindoala, berrehun metroren faltan, erori egin nintzen eta ospitalean esnatu nintzen. Hurrengo proba Donostiako triatloia izan zen; orduan pentsatu nuen hura bukatzen ez banuen triatloia ez zela niretzat. Baina amaitu egin nuen, eta, gerora, hobeto joan ziren gauzak.

Indarrek huts egiten dutenean, nondik atera gehiago? Buruak lan asko egiten du eta horrek badu bere garrantzia, batez ere, une txarretan eta gorputza ahul dagoenean. Entrenamendu gogorretan burua ere landu behar da: aurretik buruari sufritzen irakasten badiozu, gero, lasterketan, badakizu hori ateratzen.

Irabaztea baino garrantzitsuagoa da parte hartzea. Zein punturaino ados? Norberaren mailaren arabera, zalantza gabe parte hartzea da garrantzitsuena. Irabazi edo galdu, lasterketa baten ostean gustura geratzen zara duzun guztia eman duzunean; edo emaitza onena ez izan arren, gauzak ondo egindakoan. Goi mailako kirolean emaitzak badu garrantzia; baina nik, lasterketa bat baloratzeko, lasterketa bera aztertzen dut ondo.

Non gordetzen dituzu irabazitako dominak? Ez pentsa dena ondo gordetzen duten horietakoa naizenik. Garrantzitsuenak bai, horiek ondo gordeta daude; baina beste asko hor nonbait daude, ez naiz etxean gauza askorik pilatzekoa.

Zenbat denbora egiten duzu etxetik kanpo kirola dela eta? Urtearen arabera: martxoan hasten gara kanpoan lehiatzen, eta urrian edo azaroan amaitzen dugu; tarte horretan dezente ibiltzen gara hara eta hona. Neguan ere izaten ditugu kontzentrazioak, leku beroetan entrenatzeko. Egia esan, zorteduna sentitzen naiz, triatloiarri esker asko bidaiatu dudalako; baina egia da baita ere orain gero eta gehiago kostatzen zaidala. Lekuaren arabera ere bada, leku batzuetara gusturago joaten naiz eta.

Urtebete baino gutxiago geratzen da Rioko Olinpiar Jokoetarako. Han ikusiko zaitugu? Horixe da nire helburua, eta horretarako ari naiz saiatzen; datorren urteko maiatzera arte borrokatu beharko dut plaza lortzeko. Itxaropentsu nago, nahiz eta lesio baten ondorioz gauzak okertu egin zitzaizkidan. Min hartutako hankak ondo entrenatzen uztea da nire ardurarik handiena; uste dut ondo entrenatzen banaiz aukerak ditudala.

Lortuz gero, laugarren aldia zenuke. Zer dira kirolari batentzat Olinpiar Jokoak?

Kirol gehienetan lor daitekeen helbururik handiena da. Joko batzuk bukatu, urtebete atseden hartu eta berriz ere plaza bat lortzeko lanean ibiltzen gara. Lasterketa bera Munduko Txapelketetako besteen berdina da, baina zerbait handiagoaren barruan.

Goi mailako kirolean, bada lagunik? Bai, noski; azkenean, elkarbizitza handia egiten da beste kirolariek. Urte hauetan guztietan jende asko ezagutu dut; gero, lasterketetan, nork berea egingo du; baina bai, egiten dira lagunak.

Zein aholku emango zenioke triatloian hasten ari den neska gazte bati? Batez ere, goza dezala. Pazientzia izan dezala, eta baita konstantzia ere; poliki-poliki, entrenatuz gero, konturatuko da triatloian aritzea posible dela. ■



Madagaskarko neskatila

ARGAZKIA: ARITZ UGARTE
TESTUA: ENEKO AZKARATE

Hegoafrikako uharte ospetsuan bidaiari argazkilariak neskatilekin egin du topo Fianarantsoa herrian. Arroz-soroan lanean, bere adineko ume gehienak bezala. Turistak ikusteaz bat, haiengana gerturatu eta kamera aurrean ipini da. Igitai eta guzti. Trenbidean, errail gainean. Garraiobide nagusia da tren zaharra. Fianarantsoa eta Manakara herriak lotzen ditu, eta, bertakoendako ez ezik, kanpotarrendako ere hara-hona ibiltzeko modu azkarrena da. Haiei, munduarekin bat egiteko aukera eskaintzen die; kapela moreko modeloari ere bai.



Hildakoen Eguna, tradizioz jositako ospakizuna

MUNDUTIK



Amaia Bolinaga
Mexikon dagoen bergarra

Nire praktiken azken hilabetean nago. Gezurra dirudi jada sei hilabete pasa direla Mexikora heldu nintzenetik. Etorri aurretik, ez nekien zer egin ezta zer espero nire etorkizunaz, eta bat-batean Mexikon nengoen. Zoritzarrez, egiten ari naizen praktikak laster bukatuko dira eta nire burua Mexikora etorri baino lehenagoko egoeran ikusten dut, galdera berbera eginez: eta orain zer etorriko da?

Oraingoaz, nire ideia bertan gelditzen zaidan denbora ahalik eta gehien aprobetxatzea da. Oraindik gauza asko falta zaizkit ikusteko eta bizitzeko. Beraz, gelditzen zaidan denbora honetan ahalik eta gauza gehien egiten saiatuko naiz. Hori horrela izanik, gauden hilabete amaieran eta azaroaren hasieran, Hildakoen Eguna ospatzen da, gazteleraz *Día de Muertos*. Mexikar askorendako egunik gogokoena da eta askok esan didate oso egun berezia dela. Ospakizun honetan, bi sentimendu nahasten dira: alde batetik, joan diren pertsonengatik sentitzen den tristura; eta bestetik, poztasuna. Azaroaren 1ean eta 2an ospatzen da; lehenengo eguna umeen arimari zuzenduta dago eta bigarrena, helduen arimari. Orokorrean, egun hauetan joan diren

pertsonen memoria presente mantentzeko egiten den ospakizuna da.

Historiari dagokionez, Mexiko Prehispanikoan, herrien artean sortzen ziren gerren ostean, etsaien gazezurra garaipen objektu bezala gordetzea tradizio bat zen. Ondoren, heriotzarekin edo berpizkundearekin erlazioa zeukan edozein errotarako erabiltzen zituzten gazeurrak. XVI. mendean espainolek Mexiko konkistatu ostean, izututa gelditu ziren



Argazki txikietan, goitik behera, *cempasuchil* loreak, hildakoen ogia eta paper pikatua.

Argazki nagusian, koloretako gazeurrak. Heriotzarekin eta berpizkundearekin lotzen dituzte.



mexikarren ohitura eta tradizioekin, eta, ondorioz, espainolak, hori aldatu nahian, bi kulturen arteko sinesmenen eta ohituren konbinaketa bat egiten saiatu ziren.

Hori horrela, espainolen eta indigenen kulturen arteko sinkretismotik sortu zen gaur egun ezagutzen dugun Hildakoen Eguna edo *Día de Muertos*. Hildakoen Eguna urriaren 31n ospatzen da eta azaroaren 1ean eta 2an, Eliza Katolikoak ezarritako egunetan, alegia, Santu



Guztien Eguna eta Arimen Eguna. Mexikon egun hauek benetan nola ospatzen eta bizitzen diren ikusteko, komunitate indigenetara edo herri txikietara joan behar da. Izan ere, horrelako lekuetan hildakoen arima familiarengana bueltatzen dela sinesten dute. Eta arima horiek norberaren familia erakartzeko, eta gidari gisa, arimok gustuko zuten janaria jartzen dute.

Egiten diren ofrenda eta oparien artean, honako hauek izaten dira adierazgarrienak eta orokorrean jartzen direnak: hildakoaren argazki bat, gurutze bat, kopa eta intsentsua, arkuak, paper pikatua, kandela, ura, *cempasuchil* loreak –laranja kolorekoak dira eta askotan gurutze modura jartzen dira–, gazeurrak –normalean txokolatezkoak, azukrezkoak edo amarantozkoak–, janaria –normalean janari mexikarra–, hildakoen ogia (*Pan de Muerto*), alkoholdun edariak eta objektu pertsonalak.

Kontatutako hori guztia modu labur, entretenigarri eta politen ulertzeko, marrazki bizidunen film bat dago. Pelikularen izena *El libro de la vida* da. Bertan, oso ondo azaltzen da egun honek dituen esanahia, ohiturak eta tradizioak. ■



ARGAZKIAK: AMAIA BOLINAGA



Etorkizuna zain dute

Debagoieneko zazpi gazte hauek etorkizun oparoa izan dezakete euren kirol modalitateetan. Hala ere, gailurrera heltzea ez da erraza kirolean, eta, horretarako, esfortzua, sakrifizioa eta gogor entrenatzea beharrezkoak dira.

TESTUA: JOSU BILBAO ARGAZKIAK: JOSU BILBAO, GOIENA, IÑIGO AGIRREZABAL, OSKAR MATXIN, ARATZ LOSADA ETA EDUARDO MARTINEZ



ENEKO LIZARRALDE

MURIAS TALDEKO TXIRRINDULARIA

Profesionalitatean aurreneko urtea bukatu berri du Eneko Lizarralde bergararrak (1993/10/20) Murias taldearekin. "Afizionatueta irabaztea eta aurrean egotea lortu ondoren, Alberto Contadorren eta ziklista onenen parean ibiltzea zaila izaten da. Lehenengo bi hilabeteak oso gogorrak izan dira, beste erritmo bat dela ikusten delako, baina hilabeteak pasa ahala nire lekua hartzen eta ihesaldietan sartzen joan naiz. Oso urte polita izan da, eta ea datorren urtean hobetzeko aukera dudana", azaldu du bergararrak.

Uztailan unibertsitateko ikasketak bukatu zituen, eta orain, txirrindularitzan buru-belarri jartzeko aukera izango duela dio Lizarralde: "Aurrerantzean, txirrindularitzari denbora luzeagoa eskaintzeko aukera izango dut. Ez da erraza izan ikasketak eta txirrindularitza uztartzea. Orain arte ez dut ia relax punturik eduki. Orain, hizkuntzak hobetzea da nire asmoa".

Bergarako ziklistak ilusioarekin begiratzen dio etorkizunari: "Euskal Herrian luzarorako talde bat edukitzea ametsa izango litzateke. Beste amets potolo bat, taldea mailaz igotzen bada, Euskal Herriko Itzulian lehiatzea izango litzateke".

MIKEL ARISTI

EUSKADI FUNDAZIOKO TXIRRINDULARIA

Denboraldia maila onean bukatu du Mikel Aristi bergararrak (1993/05/28) Euskadi Fundazioarekin, eta 2016an profesionalitatean jautsi emango du Delko Marseille taldearekin. "Oso gustura ibili naiz denboraldia hasi aurretik ere, eta gogo handiarekin hartu nuen urtea. Emaitzak heltzea kosta egin da, baina behin hasita ez da gaizki joan. Azkenengo txanpara nahiko ondo heldu naiz. Beste urte batzuetan neke puntu horrekin heltzen nintzen, eta aurten ez dut igarri sentazio hori", azaldu du.

Bergararrak Lokatza taldean eman zituen aurreneko pedalkadak: "Beti nahi izan nuen txirrindulari izan, eta herriko ziklistetan jartzen nuen arreta. Klubekoek laga zidaten unean bertan apuntatu nintzen, 12 urterekin". Bere ametsetako bat da talde batean bere tokia izatea: "Nik nahi dudana ziklista izatea da. Aukera hori izatea gustatuko litzaidake, eta talde batean nire lekua bilatzea. Gero, rol horretan onena izatea".

Jarduera Fisikoa eta Kirolaren Zientziak ikasten ari da: "Kiroletik bizi izatea oso zaila da. Zerbait edukitzeak etorkizunean lagundu ahal didala uste dut. Hala ere, bizikletan ondo ibiltzea eta ikasketak egunean eramatea oso zaila dela uste dut".



MAIALEN AXPE

PERTIKA-JAUZILARIA

Hamaika urte daramatza Maialen Axpe arrasatearrak (1993/05/04) pertika-jauzian. "Atletismoan hasi nintzenean, pertika egiten zuen bakarra Jonatan Perez entrenatzailea zen. Naroa Agirrerren entrenatzailearekin ibiltzen zen entrenatzen. Perezekin hasi nintzen entrenatzen, probatu egin nuen, eta gaur arte", dio Axpek.

Datorren denboraldian maila berrira saltoa emateko ilusioarekin dago: "Entrenatzen hasi gara eta abendu-urtarril inguruan lehiatzen hasiko gara. Iaz promesa nintzen, eta orain, kategoriaz aldatu dut. Espainiako txapelketa bakarra izango dut, bat pista estalian eta beste bat aire librean". Helburua bere marka gainditzea izango da -4 metro eta 10 zentimetro-: "Marka hobetzea, bai. Orain dela 3 urte 4,10 egin nuen, eta aurreko denboraldian marka berdintzea lortu nuen. Ea aurten saltotxo bat eman dezakedan", adierazi du arrasatearrak.

Nazioarteko mailako txapelketetan parte hartzea kristorena dela onartu du Maialen Axpek: "Sekulakoa da horrelako tokietan egotea eta jendeak duen maila ikustea. Haiekin lehiatzen egotea opari bat da niretako".

MALEN RUIZ DE AZUA

PERTIKA-JAUZILARIA

Arrasateko atletak (1995/11/17) bere marka gainditzea lortu du joan den denboraldian. "Balorazioa positiboa izan da. Pista estalian Espainiako Txapelketa bigarren izan nintzen, nire kategorian, eta aire librean nire marka hobetu nuen eta Espainiako txapelketa izan nintzen. Helburua beti izan da nire marka hobetzea, eta lortu egin nuen. Gainera, Europako Txapelketa izan nintzen; beraz, oso pozik", azpimarratu du Malen Ruiz de Azuak.

Datorren denboraldiari begira 4 metro eta 10 zentimetroko marka hobetzea da arrasatearraren helburu nagusia. Etorkizunari begira, ordea, atleta guztien ametsa egia bihurtzea gustatuko litzaioke: "Epe luzera, Olinpiar Jokoak dira atleta guztien ametsa, noski. Oso zaila da bertara iristea. Asko entrenatu behar da, baina hor daude".

Pertika-jauzian, Maialen Axpe bezala, Jonatan Perez entrenatzaileari esker hasi zela azaldu du Ruiz de Azuak: "Pertika nahiko ikusgarria da, eta, batez ere, horrek erakarri ninduen atletismoan hasi nintzenean. Baina, batez ere, Jonatan Perez entrenatzaileak paper garrantzitsua jokatu du Arrasaten, pertika-jauziari dagokionez".



JON MUJIKA

BIDASOA TALDEKO IGERILARIA

Bergarako igerilariak (1994/11/04) beste aurrerapauso bat eman du aurten. Donostian hasi da egunero entrenatzen bere mailako igerilariekin: "Oso gustura nabil. Talde berean jarraitzen dut, baina lantaldea ezberdina da. Lantalde moduan nire mailako jendearekin entrenatzeko aukera izango dut orain. Seriotasun handiagoa nabaritzen dut entrenamenduetan", azaldu du Jon Mujikak.

Espainiako Kopan bigarren gelditu da aurten, Bidasoa taldearekin, eta 4x100 metroko errelebo proban Espainiako 3. sailkatu ziren. "Gauza batzuk oso ondo joan dira, eta beste batzuk ez hain ondo. Orokorrean, nahiko gustura gelditu naiz joan den denboraldiarekin. Datorren denboraldirako helburuak argiak dira: denborak hobetzea, Espainiako klubetako txapelketan ondo ibiltzea, Espainiako Openean emaitza hobeak lortzea eta dominaren bat errepikatzea", dio bergararrak.

Europako txapelketetan parte hartzeko eman beharreko jauzia handiegia dela aipatu du Mujikak: "Orain entrenatzen dudarekin ez dago Europako Txapelketara jauzia ematerik. 6 ordu eta erdi entrenatu beharko nuke, eta, gustatu arren, horrek oso sakrifizio handia eskatuko luke".

ANDONI UGARTE

REALEKO JOKALARIA

Oñatiko atzelariak (1995/04/05) hamar denboraldi daramatza futboleant, aurreneko biak Aloña Mendin eta besteak Realean. "Kirol bat aukeratzeko ordua heldu zenean ez nuen dudarik izan, futboleant disfrutatzen bainuen gehien", azpimarratu du Andoni Ugartek. Aurten, txuri-urdinen lehenengo taldearekin jokatzeko eta entrenatzeko aukera izan du. "Esperientzia polita da, astebururo telebistan ikusten ditugunekin jokatzeko ilusioa egiten duelako, eta asko disfrutatzen aukera izan dut. Aurreko denboraldia ere berezia izan zen niretzat, maila berria zelako. Askok ikasi nuen eta orokorrean gustura gelditu nintzen egindako lanarekin", azaldu du Oñatiko jokalaria.

Helburuak, orain, argi ditu Andoni Ugartek: "Epe motzera, taldeak denboraldi ona egitea eta mailaz igotzeko postuetan sailkatzea izango litzateke. Epe luzera, aldiz, talde nagusian jokatzeko litzateke nire nahia".

Ugarte ADE gradua ikasten ari da Deustuko Unibertsitatean. "Goizetan izaten ditugu entrenamenduak; beraz, klasera joateko zailtasunak izaten ditut. Hala ere, kirola ikasketekin uztartzea posible dela uste dut", dio futbolariak.



MIKEL LINAZISORO

ESKALATZAILEA

6 urterekin hasi zen Bergarako eskalataile gaztea (2000/07/16) lehenengo urratsak egiten: "Eskalatzeko 6 urte nituenen hasi nintzen, baina entrenatzen 10 urterekin. Nire anaiaren entrenatzaileak, eskiko entrenatzaileak, eskalatu egiten zuten, eta egun baten harekin joan nintzen. Handik aurrera familiari gustatu egin zitzaion eskalatzeko, eta horrela hasi nintzen".

2015a urte oparoa izan da Linazisororendako. 16 urtez azpiko munduko rankingeko 1.a izan da, eta maila berean European Climbing Challenge, Europako Kopa eta Europako Txapelketa probetako garailea izan da, besteak beste. "Denboraldia ondo joan da. Sentsazioak oso onak izan dira. Datorren denboraldia ere ondo joatea espero dut. Lan handia egiten ari naiz horretarako. Etorkizunerako, 9-A zailtasuneko horma bat gainditzea eta noizbait munduko txapelaldian izatea. Horiek dira nire ametsak", dio Linazisorok.

Bergararra Patxi Usobiagarekin entrenatzen ari da, datorren urteari begira. "Entrenamenduak jartzen ditu eta nirekin Josean Mulas egoten da. Patxi, munduko txapelaldian izateaz gain, laguna da, eta asko ikasten ari naiz", azaldu du Linazisorok. ■



Inazio Arregi

Herri-galdeketak

Demokrazia ez dela perfektua, baina dugun sistema politiko onena dela entzun izan dugu. Perfektua ez bada, hobegarria da, noski. Eskualdeko hainbat udalek herri galdeketak egiteko asmoa azaldu dute. Ez dira lehenak, baina ekimena garrantzitsua da demokrazia hobetzearen ikuspegitik begiratuta. Kontsultaren gaiak askotxo hitz egin eta idatzi da azken urteotan, eta uste dut herritarrek nahikoa helduak direla beren ongizate eta ohiturei buruzko erabakiak hartzeko.

Kontsulta bera egitea aurrerapauso itzela izango da jarraipenik baldin badu. Demokrazian sakontzeko asmoak benetakoak baldin badira, baldintzak sortuta daudela esango nuke, baina baita ere gai hau ezin dela alderdien arteko borroka esparru bihurtu, demokrazia herritarren eskubidea baita eta alderdiak tresna.

SESGOAK SAIHESTU BEHAR DIRA, ARAUAK GARBIAK ETA ADOSTUAK IZAN BEHAR DIRA

Oñatiko zinegotzi batek zioen parte hartzeko aukerak zabaldu arren herritarrek ez zutela ohituarik eta ondorioak ez zirela Udalean espero zituztenak. Parte hartze prozesuak herritarren parte hartzearekin eraiki behar dira, onartuak eta susmorik gabeak izan daitezten. Sesgoak saihestu behar dira, arauak garbiak eta adostuak izan behar dira, erabakiak lotesleak diren edo ez aurrez jakin behar da... Baldintza horiek betetzen ez badira, porrota ziurra da.

Baldintzak beteta, herritarrek proposatutakoa alderdiek onartzea etorriko da ondoren. Egin ezazue aurrera; sakondu gaian, eta kontuan izan demokrazia batean alderdiak beharrezkoak direla, baina herritarrak alderdien gainetik daudela. ■

Jabetzen gara irakurtzeak daukan garrantziaz?

Biblioteken Nazioarteko Eguna izan zen zapatuan, eta irakurzaletasunaren garrantzia azpimarratu nahi izan dute lau lagunek.



Marina Etxegoien
Bibliotekaria

Garrantzia ez du inork zalantzan jartzen; teoriarik, behintzat. Onurak asko dira, baina irakurtzeak esfortzu intelektuala, isiltasuna, bakardadea eta lasaitasuna eskatzen ditu, eta gaur egungo gizarteak ez ditu balio horiek bultzatzen. Uste dut adimena, irudimena, hizkuntza eta emozioak garatzeko dugun tresnarik eraginkorrena sustatu behar dugula txiki-txikitatik.



Jon Andueza
Idazlea

Jeneralizatzea inoiz ez da ona; batzuk jabetuko dira, eta beste batzuek irakurtzea geroz eta baztertuago izango dute. Lehen, irakurketaren bitartez jasotzen genituen hainbat ezagutza; orain, berriz, beste euskarri batzuetan jasotzeko aukera daukagu teknologia berrien bitartez. Horrek eragina izan du, ohiturak aldatu dira. Baina idazketa eta irakurketa ez ditugu ahaztu behar.

Iñaki San Miguel



IS.



Lander Juaristi
Txatxilipurdi

Garrantzitsua iruditzen zait txikitatik irakurketarekin, ipuinekin, kontakizunekin gozatzea. Bai kontaktzen eta baita entzuten gozaten ikastea ere. Gozamenetik irakurketak balioko digu, bai guri baita haurrei ere mundu berriak ireki eta irudimena lantzeko, besteak beste. Ni neu irakurketa momentutxo hori alabarekin konpartitzeak asko betetzen nauela esango nuke.



Lur Korta
Ipuin kontalaria

Ipuinek eta liburuak mezu asko dituzte eta interesgarriak izaten dira umeendako zein helduendako. Garrantzitsua da umeek txikitatik ikustea zer dagoen liburutegian; Oñatin, esaterako, urtero etortzen dira 4 urteko umeak bisitan, eta ipuin kontaketa ere egiten diegu. Umeek zein helduek har ditzakete liburuak liburutegitik, eta hori oso interesgarria eta aberasgarria da.



Joxemari Muxika

Alternatiben Herria

Gaur egungo eredu kapitalistari Alternatiba bat antolatu nahian dabilzan eragileak Bilbon bildu ziren pasa den zapatuan.

Zein bereizgarri ditu? Etekinen banaketa berdintasunez egitea, erabakiak hartzerakoan honek eragingo dion orok iritzia eta botoa izatea, enpresaren etorkizunaren hobe beharrez hartzea erabakiak eta ez kapitalaren interesei bakarrik men eginez, dira bultzatu nahi den Alternatiba honen ardatz nagusiak.

“Kapitalaren eskuetatik eta logiketarik dagoen ekonomia sare alternatiboa ehuntzen joatea” da Alternatiben Herriaren helburua.

Zentzuzkoa litzateke kooperatibek eta kooperatibistek ere mugimendu honetan parte hartzea; izan ere, langileen auto-antolakuntzatik sortutako eredu alternatiboa jarraitzen dute, baina kooperatiba txiki batzuk bakarrik batu ziren. Ikastolarik ere ez da ageri, eta ez da dira hauek ere gizarte ekimenez sortuak? ■



Joseba Azkarraga Etxagibel

Soziologian doktorea eta
EHUko irakaslea

Plaza Nagusiko petriletik

1941eko negua Arrasaten. Heldu berri da Arizmendiarieta abizeneko abade gaztea. Jesarri da Herriko Plaza Nagusian, Eliza ondoko petril batean, eta ekin dio garaia aztertzeari: gizarte hautsia, gerra ostearen gosea. Konprometituenak hilak dira, ziegetan daude edo ihes egin behar izan dute. Mintza zaitez euskaraz eta erregimenak mingaina irentsaraziko dizu. Union Cerrajerak badu potentzialik lanpostuak sortu eta materialki hornitzeko, betiere oligarkia lokalaren zerbitzura eginez gero. Benetako oligarkia baita: ez dira soilik enpresaren jabeak; botere ekonomikoaz gain, eurenak dira botere sozial, politiko, edukatibo eta kulturala.

Arizmendiarietak garbi ikusi du petriletik: proiektua da materialki haztea, eta ongi banatzea hazkunderaren emaitzak. Patrika indibidualak ez, despentsa kolektiboa da bete beharrekoa. Alderdi materiala hain txarto egonik ere, aspektu materialetik harago doa duintasuna: herri klaseak demostratu behar du gai dela bere burua gobernatzeko, jauntxokerien gaineratik hartuz bere destinoaren gaineko ardura. Botere asimetriak leundu, erabakimena beherago ekarri, nor bere patro bihurtu.

Abadeak badaki mundu industrializatu osoarena dela lanaren eta kapitalaren arteko gatazka. Eta hainbat dira konponbide bila ideia kooperatibora bildu diren ideologiak: langileria emantzipatua gura duten sozialistak; iraultza sozialistari ateak itxi nahi dizkieten kontserbadoreak; autogestio sozialaren aldeko anarkistak; klaserik gabeko nazio igualitarioa amesten duten abertzaleak. Eta kristau erreformistak, Elizaren dotrina sozialaren bidetik. Arizmendiarietak besapean ditu Rerum Novarum entziklika eta pentsamendu pertsonalista.

2015eko negua Arrasaten. Heldu berri da Arizmendiarieta abizeneko tipo gaztea eta jesarri da Plaza Nagusiko petril batean. Analisiari ekin dio. Ongizatez inoizko ondoen, baina gain-zorpeturiko gizartean –nahitaez, kapitalismo eta oligarkia finantzarioko aroan–. Enpleguz ondo antzean, betiere lehia globalean garaile izaten jarraituz gero. Babes sozial txukuna, baina ongizatearen estatua mehatxupearan. Ahalmen teknologiko handia, baliabide energetiko eta naturalak xahutze bidean, ordea. Kontsumoa nonahi, baina berau justiziaz mundutar orori hedatuz gero hiruzpalau planeta behar. Ekonomia berpizteko premia, baina klima aldatuz ezinbestean. Finean, dilema konplikatua: hazi egin behar zorrak ordaindu eta kolapso ekonomikoan ez erortzeko, baina haziz gero, kolapso ekosistemikoa halabehar.

Funtsean, areagotu egin da modernitate industrialaren konfliktu distributiboa, gora doaz ezberdintasunak –globaletik zein nazionaletik begiratu–. Konfliktu distributiboari gehitu zaio beste koloso bat: hazkunderaren muga biofisikoak. Plaza Nagusiko petriletik ondo ikusten da: mundu osoa kooperatibista bihurtu eta aberastasuna ezin hobeto banatuko balitz ere, antzera legoke mundua planetaren biogaitasunetik gora, konprometituz hanka biko guztion ongizatea, baita biziraupena ere. Arizmendiarietak galdetu du bere kautan proiektua noiz bihurtu ote zen guztiontzako *beti gehiago*.

Ongizatez inoizko ondoen, baina gain-zorpeturiko gizartean

Areagotu egin da modernitate industrialaren konfliktu distributiboa

Emaitza itzelak utzi ditu gerraoste hartan abiatu-rik estrategiak. Abiatu zenetik desafioa izan da perfektionatzea proiektu haren osagaiak –hazkundera, banaketa justua, parte-hartze demokratikoa, gizartearekin konpromisoa–. Edo osagaiok ez hondatzea lehiakortasun globaleko aro hain konplikatuan. Baina desafio klasikoei gehitu zaie berria: zelan bizi mundutar guztiok ondo, muga biofisikoen barruan. Nekez aurkituko da XXI. menderako auzi humano eta politiko garrantzitsuagorik. Ekonomia Sozial klasikoari etorri ote zaion birfundatzeko garaia, Ekonomia Ekologikoa bidaide hartuz –eta beroni loturiko tresna oso praktikoak aplikatuz enpresaren munduan–. Aro berrian arazoaren parte ez, konponbide izaten jarraitu nahi badu, behinik behin. Rerum Novarum-i gehitu zaio Laudato Si'. ■

Idurre Eskisabel EHUko Kazetaritza Saileko irakaslea

“Euskalgintzak gauza asko har ditzake feminismitik”

Emakume Txokoak antolatuta, ‘Feminismoa eta Euskara Bidaide’ mahai-inguruan parte hartu du Idurre Eskisabel feminista eta euskaltzaleak, bigarren urtez jarraian.

TESTUA ETA ARGAZKIAK: JOSU BILBAO

Feminismoaren eta euskalgintzaren gainean bigarren urtez jarraian Emakume Txokoak Arrasaten antolatutako solasaldian parte hartu du EHUko Kazetaritza Saileko irakasle Idurre Eskisabelek (Beasain 1970). Kazetaritza eta Antropologian lizentziaduna da, eta, irakasle aritzeaz gainera, *Euskaldunon Egunkaria*-n eta *Berria*-n ere lan egin du.

Aurtengo solasaldiaren helburua iazkoari jarraipena ematea izan da?

Hori izan da ideia. Iaz ere Arrasaten izan ginen, galdera bati erantzuten: *Izan zaitezke feminista euskaltzale izan gabe?* Oso galdera polita da gure pentsamendu ildo adierazteko. Hau da, euskalgintzak edo euskal hiztunen eskubideen sustapenak feminismoarekin izan zezakeen harreman horretan arakatzea. Ordurako bazeuden abiaburu batzuk mahai gainean jarrita. Nik uztardura honen berri, horrela formulatuta modu teoriko samarrean, Mari Luz Esteban antropologoari esker izan nuen. Hark bi ildoen uztarduraren aukera planteatu zuen, eta, nire ustez, oso interesgarria izan zen. Barruan txinparta bat eragin zidan, azken batean, ni ordurako jabetuta nengoelako euskaldun izateak nolabaiteko bazterkeria bat eragin zidala, eta bestetik, neska edo emakume izateak beste

bazterkeria bat eragin zidala nire bizipen propioetan. Orduan intuizio gisa generamatzen gauza batzuk sakontzen saiatzeko modua izan da bigarren mahai-inguru hau.

Orduan, izan daiteke feminista euskaltzale izan gabe?

Izan zaitezke feminista euskaltzale izan gabe, bai, badaudelako. Badaude feministak euskaltzale ez direla esango dutenak. Baina nik azpiratze hirukoitzera jotzen dut. Klase zapalkuntza, nazio zapalkuntza eta emakume izategatiko zapalkuntza, eta, azken batean, ikusi behar dugu botere sareak eta botere harremanak konplexuak eta askotarikoak direla gure artean. Orduan, azpiratze horiek guztiak kontuan izan gabe ez dugu lortuko benetako berdintasunik.

Posible ikusten duzu bi borroken arteko elkarrekintza hori?

Bai, posible da, eta nik uste dut biek dutela batak bestearengandik zer ikasi. Hala ere, nire ustez, momentu honetan gehiago du euskalgintzak feminismitik hartzeko. Iruditzen zait gaur egunera, gure inguruan, behintzat, freskoago iritsi dela feminismoaren diskurtsoa. Bestalde, 70eko hamarkadan euskal feminismoa urratsak egiten hasi zenean, bazegoen sektore bat nolabait zapalkuntza hirukoitza formulatzen



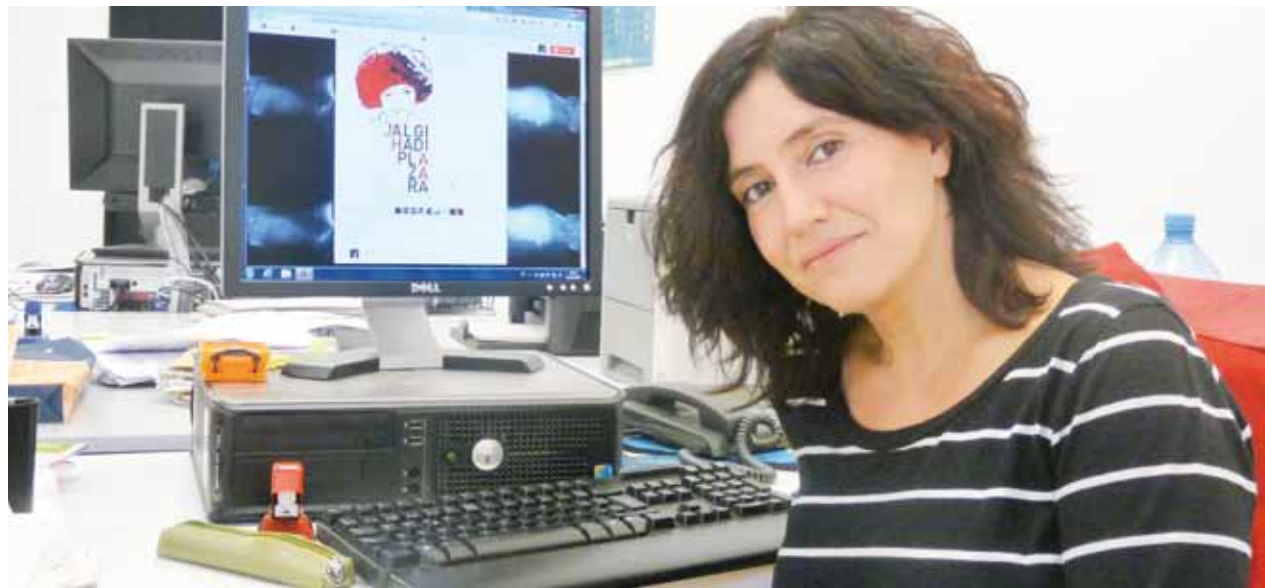
zuena. Orduan, feminismoaren ildo horretan, bazegoen, nazio zapalkuntza deitzen duten horren barruan, euskararen inguruko sentsibilitate eta borroka bat. Momentu hartan, agian, oraindik euskararen ez zeukan gerora hartuko zuen lehenespena, baina bazegoen elementu hori ere. Batzuetan, iruditzen zaigu Angela Davis eta Ameriketako Estatu Batuetatik soilik datorrela zapalkuntza hirukoitzaren ideia. Ildo horretatik, 70eko hamarkadan gurean ere bazegoen.

Feminismoa loraldi bat bizi izaten ari da orain? Eta uskalgintza?

Euskararena oso ziklo fuerte batetik dator, eta orain lugorritzen dagoela uste dut. Feminismoek momentu honetan badute dinamismo dezente. Orduan, iruditzen zait, une honetan, uskalgintzak gauza asko har ditzakeela feminismitik, eta ari dela hartzen. Emakumeen borroka eskubideen berdintasunean eta pertsonen berdintasunean oinarritutako borroka da. Azken batean, sustatuko genukeena da justizia sozialean eta demokrazia sozialean sakontzea. Hor bietan gertatzen den gatazka pribilegioena da. Berdintasunera iristeko une bakoitzean posizio pribilegiatuan dagoenak zerbait utzi beharko du bazterrerara. Kasu honetan bai nolabait egoera nagusian dagoen hizkuntzak eta hiztunek ere eta baita nagusigoan dagoen sexu genero horrek, gizonak. Hor betiko galdera dago, zergatik utziko ditu pribilegioak pribilegioak dituenak? Justizia sozial eta demokratizazio arazo bat da. Denok justuago eta hobeto bizi izateko, azken batean.

70eko hamarkadako feminismoaren kontura, kontziente gara hemen egin den lanaz ala ahaztuta dagoen zerbait da?

Nik uste dut feminismoaren kasuan, behintzat, nahiko ahaztuta eta oso gutxi errekonozituta egon den gauza bat dela. Orain justu Bilgune Feministak egin du *Gure genealogia* liburua Euskal Herriko feminismoaren memoria berreskuratzeko. Hala ere, ez da batere errekonozituta dagoen arloa. Eta egia da oso aspalditik datorren ildo bat dela. 70eko hamarkadatik edo lehenagotik dago gurean, eta, orain askotan ausarta baldin bada, 70eko hamarkadan are eta ausartagoa izan zitekeen. Nire ustez, orain, loraldi horrekin batera ari gara ikusten eta errekonozitzen, eta niri, egia esan, harrigarria egiten zait 70eko hamarkadako formulazio asko ze ondo ezkontzen diren gaur egun ere. Horrek esan nahi du, batetik, zorionez, ordurako gure feminista pentsalariak oso argiak



Idurre Eskisabel, EHUko Komunikazio Fakultateko bulegoan.

zirela, eta bestetik, zoritxarrez, 40 urte pasa arren ez dugula ikaragarri aurreratu.

Emandako pausoak txikiak direla uste duzu?

Nik uste dut jendartean aldaketa batzuk gertatu direla, eta orokorrean emakumeen egoera eta sexu genero sistema ikusita, alde badagoela, emakumeen gehiengoari begira. Gero, sakoneko transformazioan edo eraldaketan kontuak beste era batekoak dira. Esaterako, Nafarroa Oinez-en adingabekoen artean sexu eraso bat gertatzea mutil batengandik neska baten kontra, horrek oraindik erakusten digu non gauden askotan. Halako egoera terribletara iritsi gabe ere, ingurura begiratuta nahikoa da oraindik zenbat desoreka dagoen ikusteko.

“GAUR EGUNERA FRESKOAGO HELDU DA FEMINISMOAREN DISKURTSOA GURE INGURUAN, EUSKARAREN BORROKARENA BAINO”

“FEMINISMOAREN KASUAN, EGINDAKO LANA NAHIKO AHAZTUTA ETA OSO GUTXI ERREKONOZITUTA EGON DEN GAUZA BAT IZAN DA”

Eremu publikoetatik hasita, eta baita etxe barruan gertatzen diren gauzetaraino. Izan ere, feminismoaren gauzarik ederrenetakoa da politika dena dela esaten digula. Goizean jaikitzen garenetik eta ze arropa jantziko dugun erabakitzeo unetik hasi eta Etxe Zurian nork agintzen dueneraino. Hori guztia da politika.

Emakumeen Kontrako Indarkeriaren Aurkako Nazioarteko Eguna gertu duzu. Nola ikusten duzu egoera Euskal Herrian?

Batetik, badago berdintasunaren diskurtso bat asko zabaldu dena, eta gaur egun gure jendartean inork gutxi esango du, lasai eta patxadaz, emakumeak eta gizonak eskubidez berdinak ez garenik. Gure jendartean inork ez du horrelako zerbaiten alde egingo, baina gero, beste gauza bat da sakoneko ideologia eta gure sakoneko emozioak, praktikak, pentsamenduak nola antolatzen diren oraindik. Hor gauza asko ditugu egiteko. Oraindik maskulinitate eredu nagusia dugu feminitate eredu nagusi batekin kontrajartzen dena; hau da, bazterketaz definitzen dira biak. Gizonen patrimonioa indarra eta agresibitatea dira eta emakumeena goxotasuna eta otzantasuna. Oinarritzko gauzak gutxi aldatzen dira. Esaterako, Irunen eta Hondarribian emakumei indarrez ez zaie uzten alardeetan parte hartzen. Baina horri ez zaio indarkeria deitzen, ezta? Gainera, emozio-egoera osoa oso garrantzitsua da, eta neskei eta mutilei maskulinitate eta feminitate

eredu horietan oso hezurdura emozional diferentek proposatzen zaizkie. Denok kudeatu behar ditugu ezintasunak bizitzan zehar, eta horrek sortzen duen agresibitatea nola bideratu oso ezberdin kudeatzen da oraindik mutilengan eta neskenan. Sexu desira nola ulertzen den ere bai. Oraindik, gure pentsamendu sakonean, gizonen sexu desira behin piztu eta gelditzerik ez duen zerbait da. Emakumeek ez dugu ia desirarik, eta, desira badugu, erabat maitasunarekin lotuta dago. Oso pentsamendu sakonak dira eta oso ondorio sakonak dituzte gure jokabideetan. Nola ulertu alboan duzun pertsona edo harreman bat duzun pertsona hori. Hezitzaile asko daude orain kezkatuta, esate baterako, smartphoneekin mutilek neskei egiten dieten markaketarekin, Whatsapp bidez, eta abar. Azken batean, sakoneko jokabide eta heziketa ez dugu aldatzen.

Nola egin daiteke lan gauza horiek saihesteko edo jendea kontzientziatzeko?

Nire ustez, pentsamendu sakonean nola eragin da galdera. Egia da izotz mendi izugarri batekin ari garela. Nola eragin? Aurtengo udan, adibidez, oso kritikatu izan da autodefentsa feministaren inguruan ibili den mugimendua. Emakumeak kaputxekin ikusteak eta beldurrak alde aldatuko duela eta horrelako leloekin. Indarkeriaren hutsalkeria gehiegizkoa batzuentzat eta beste batzuentzat goraiatzea ere izan da. Nire ustez, iruditeria hori sortzen joateak ere ekar dezake zerbait. Azken batean, emakume gehienon bizipena eraso baten aurrean ezintasunarena da, pasiboak garela. Beti arnastu duguna beldurra izan da. Ez zaigu inoiz transmititu guk ere eman dezakegula muturreko bat edo ostiko bat... *Kontuz* hitza entzuten hazi gara. Orduan, gutxienez, irudi bat sortzea zuk ere erantzun dezakezula pentsaraziz uste dut badela positiboa. Baliabidea edukitzea.

Agur Jaunak kanta egokitzeagatik kritikak ere egon dira. Zer iruditzen zaizu?

Erabat alde nago eta lehendik ere eskatzen nuen. Iparraldeari gutxi begiratzen diogu, eta 70eko hamarkadan Iparraldean hasi zen gure mugimendu feminista, adibidez, eta honetan ere, *Agur Jaunak*-en honetan Iparraldean letra inklusiboa erabiltzen zuten. Inklusiboak egitera jo behar dugu. *Agur Jaunak*-en kasuan, tradizio handiko kanta bat izan arren, etengabe berritzen den zerbait da, oraindik harrera edo ongietorri egiteko garaian funtzio bat daukalako. Ez dute folk kantariak abesten XVII. mendeko kanta bat dela esanez eta horrela kantatuko dutela esanez. Gaur egun ere agur kantu moduan erabiltzen dugu. ■

Nola saihestu erorikoak?

TESTUA: MONIKA BELASTEGI ARGAZKIA: GOIENA

Etxe barruan eta etxetik kanpo adinekoek izaten dituzten erorikoak prebenitzeko aholkuak ematen ari dira egunotan Eskoriatzan Osakidetzako profesionalak, beste batzuen artean. Hain zuzen, *Oraindik bide luzea duzu aurretik, kontuz estropezuekin* lelopean Osakidetzak berak kaleratutako eskurrian batzen dituen jarraibideen gaineko argibideak emango dituzte, esaterako.

Osakidetzatik aurreratzen dutenez, eroriko gehienak etxean gertatzen dira, baina, aldaketa txiki batzuk eginda, horietako gehienak saihestu egin daitezke. Ondoko taulan ikus daitezke etxeko gune bakoitzerako Osakidetzak ematen dituen aholkuak –sukaldea, bainugela, logela, egongela eta sarrera eta eskailerak–.

Baina, horrez gain, etxeko gune guztietarako orokorrak diren zenbait jarraibide ere ematen ditu; argiari eta etxeko lanei dagozkienak, hain zuzen.

Argiari dagokionez, argi egokia erabiltzea komeni da, txoko guztietara iritsiko dena, baina dirdira handirik gabe. Horrekin batera, etengailuak eskura edukitzea komeni da, etxeko eta geletako sarreretan eta korridore eta eskailera hasiera eta bukaeretan.

Etxeko lanen kasuan, zenbait etxeko lan eserita egin daitezkeela gogorarazten dute Osakidetzatik, erortzeko arriskurik

ERORIKO IA GUZTIAK ETXEAN GERTATZEN DIRA, BAINA GEHIENAK SAIHESTU DAITEZKE

gabe. Enkarguak egitean, bestalde, hobe erosketako orgatxo erabiltzen bada; poltsak erabiltzerakotan, pisu gutxi hartzea komeni da eta bi eskuen artean banatzea. Garbiketak egiterakoan, hobe da erratz, fregona eta xurgagailuek kirten luzea edukitzea; plantxa egiterakoan, arina erabiltzea; eta altueretara igotzeko, aulki, taburete edo eserlekuak ez erabiltzea, barradun eskailera tolesgarriak erabiltzea baizik, edo laguntza eskatzea.

KALEKO ERORIKOAK Kalean ere gertatzen dira erorikoak, eta, Osakidetzatik aurreratzen dutenez, neurri erraz batzuk hartuta saihestu daitezke. Izan ere, berriz erortzeko arriskua izan daiteke adineko batzuek bizitza soziala egiteari lagatzeko edo etxetik gutxiago ateratzeko arrazoia. Osakidetzatik diotenez, horrek



Beharrezkoa den kasuetan, makuluarekin ibiltzea komeni da.

65 urtetik gora, gehiago

Silvia Moreno Debagoieneko ESiko medikuak ondo ezagutzen du eroriko gaia. Haren esanetan, gehienak etxean gertatzen dira; hala, ondoko taulan azaltzen diren gomendioak aintzat hartzea garrantzitsua da.

Erorikoen ondorioak askotarikoak izan daitezke, eta batzuetan, larriak: "Mokorra edo eskumuturra apurtzea gerta daiteke eta buruan hartutako kolpeak badira, arazo neurologikoak ere eman daitezke, eta ospitaleratzea", Morenoren arabera.

Bestalde, sumatu dute 65 urtetik gora eroriko gehiago gertatzen direla: "Adin horretako %30a erori egingo da datorren urtean", esan du. Zahartze prozesuarekin lotzen du, gorputzaren ahalmenak gutxitzearekin. Bestetik, emakumeek gizonek baino eroriko gehiago izaten dute 75 urtera arte; hortik aurrera berdindu egiten da kopurua.

Etxean ez erortzeko

Sukaldean

- Eduki sukaldeko tresnak eskura eta ordenatuta.
- Ez gainkargatu entxufeak.
- Zorua lehor eta garbi eduki.

Bainugelan

- Bainuontziaren ordez, jarri dutxa. Heltzeko barrak jartzea ere komenigarria da.
- Eskura eduki toalla, xaboi-ontzia eta beharrezko guztia.
- Alfonbratxo irristagaitzak jarri dutxa barruan eta kanpoan.
- Altza komunaren altuera eta eusteko barrak jarri.

Logelan

- Erraz mugitzen uzteko moduan jarri altzariak.
- Arropa erraz hartzeko moduan jarri armairuan.
- Zorua garbi eduki, erorikorik eragiteko traba barik.
- Oheak zorutik 45-50 cm-ra egon behar du.
- Mesanotxe egonkorra jarri argitxo batekin ohe ondoan.

Egongelan eta sarreran

- Kendu pasoa galarazten duten altzari eta trasteak.
- Erabili beso-euskarridun eta bizkardun aulki eta besaulkiak.
- Kendu alfonbrak edo sistema irristagaitzekin katigatuta eduki.
- Finkatu kableak zoruan, solte gera ez daitezten.

Eskaileretan

- Zerrenda irristagarriak jarri.
- Eskailera osoa argiztatu. Eskudelak erabili.

Urpean arrantzan, onenen artean

TESTUA: ARANTZAZU EZKIBEL ARGAZKIAK: AITOR GARZIA-ETXABE

Urpeko arrantza egiten du Aitor Garzia-Etxabe aretxabaletarrak. Barnealdekoa izan arren, kostarako joera izan du txikitatik Garzia-Etxabek. “Mutikotan arroka inguruetan ibiltzen nintzen, kiskilla bila, eta horrek piztu zidan interesa”, azaldu du aretxabaletarrak. Gaineratu du urpekaritza ezagutu zuenean argi izan zuela hori

egin gura zuela. “16 urte egiteko desiratzen nengoen, eskopeta erosi eta arrantzan egiteko”, dio. “Urpekaritza ikastaroa egin nuen, baina ez da beharrezkoa. Nahikoa da federatuta egotea eta lizentzia izatea, aseguruia barne. Osasun azterketa ere behar da. 16 urte beteta izan behar dira kirol hau egiteko; horrela ez bada, gurasoen baimena beharrezkoa da”, dio.

ONENEN ARTEAN Mutikotako zale-tasunak bilakaera paregabea izan du. Lekeitioko eta Zarauzko elkarteetan ibili ostean, Real Sociedad taldeko kidea da egun Garzia-Etxabe. Alex Sarrias eta Iñigo Atxa taldekideekin batera Espainiako taldekako txapelketa jokatu zuen Gijonen, irailaren 26an. Hirugarren tokian sailkatu ziren gipuzkoarrak –Gijon Sub elkartearen eta Galatea

Eskumako argazkian, Garzia-Etxabe –eskuman–, Sarrias eta Atxa taldekideekin Espainiako txapelketako sarietara; behean, itsasoan.



“EUSKAL KOSTALDEAN 10-15 METRORA JAISTEN GARA, NORMALEAN”

AITOR GARZIA-ETXABE

elkartearen atzetik–. 21 arrain arrantzatu zituzten, zazpi espezie ezberdinetakoak. Guztira, 36.535 puntu lortu zituzten.

Iaz –2014– lortu zuten Espainiako txapelketarako txartela, Euskadiko txapelketa irabazita. Aurten, Euskadikoan bigarren egin dute eta datorren urteko –2016– Espainiakoa jokatzeko sailkatu dira.

ZER DA URPEKO ARRANTZA Urpean oxigeno botilaren laguntza barik egiten den arrantzari esaten zaio urpeko arrantza. Urpekariak bere kabuz mugitu behar du uretan, eta goma batzuen bitartez funtzionatzen duen fusila erabiltzen dute arraina harra-patzeko. Erabiltzen duten materiala da: neoprenozko trajea, hegatsak, fusila, betaurrekoak, aiztoa eta tutua.

Urpean oxigeno botila barik zenbat denbora egiten duten galdetuta, Garzia-Etxabek dio egoeraren arabera oso aldakorra izan daitekeela datu hori. Igerilekuan izan edo itsasoan izan, denbora ezberdina izango da: itsasoaren egoerak eragina izango du, eta baita urpekariak egin beharreko lanak ere; jaitsi egin behar da, mugitu, igo, arraina eramán... “25 metroan eta bi minutuko ahalmenarekin ibiltzen naiz, gutxi gorabehera”, azaldu du. Balearretan, baina, 41 metro jaitsi zituen eta hiru minutu egon zen urpean. “Euskal kostaldean arraina ondoraino dator, eta ez dago zertan

hain behera jaitsi”, azaldu du. Euskal kostaldean eguzki izpiak 15-18 metrora sartzen dira –beste kostalde batzuk argiagoak dira–.

Hemengo kostaldean arrain preziatuena lupia dela dio Garzia-Etxabek. “Hemengo uretan 10-15 metro artean jaisten gara; udal aldean gehiago, argi gehiago dagoelako, eta, zarata handiagoa dagoenez, arrainak beherago joaten dira”, azaldu du. Hondarribia da urpeko arrantzarako leku egokia, eta Garzia-Etxabek Lekeitioko kostaldea asko maite du. Itsasontziarekin joaten direnean, bi edo hiru milia egiten dute itsasoan barrura.

ERRONKAK Garzia-Etxabek itsasora joaten jarraitzea du amets nagusi. Horrez gain, Euskal Herriko txapelketa irabaztea gustatuko litzaioke: “Beti aurrean nabil, baina oraindik ez dut irabazi”; eta, baita Espainiako txapelketan aurrean ibiltzea ere. ■

Segurtasuna

Aitor Garzia-Etxabek dio ez dela kirol arriskutsua; hala ere, kontuan hartu behar da norberaren gaitasuna zein den, eta ez da ahal dena baino gehiago jaitsi behar. Ez da komeni bakarrik joatea, eta urpekariak non dagoen adierazi behar du beti. Oso garrantzitsua da ur gaineko errekupeazio denbora errespetatzea.

Behar dena

LIZENTZIA Jaurlaritzaren arrantza saillean.

SEGURUA Federazioaren bitartez egiten da.

FEDERATUTA Elkarte baten federatu behar da.



Zer da inteligentzia?

IRUDIAK: PMK

ADITUEN ESANETAN



Amaia Agiriano

Apatuz elkarteko kidea

Inteligentzia zer den galde-tu didate gaurko honetan, eta, egia esan, ez da erraza erantzuten. Hiztegiaren arabera, inteligentzia pertsona batek pentsatzeko, ulertzeko, arrazoitzeko, informazioa bereganatu eta lantzeko eta logika erabiltzeko duen gaitasuna bada ere, gaian adituak ez dira oraindik beronen definizioz ados jarri.

ADIMEN ANIZKOITZA Adimena neurtzeko erabiltzen diren test edo proba estandarren emaitza adimen-koefiziente izenez ezagutzen da eta XX. mende hasieran erabili zen lehen aldiz, haurren eskola-errendimendua aurreikusteko asmoz. XX. mende amaieran, ordea, Howard Gardner psikologo iparramerikarrak Adimen Anizkoitzaren Teoria garatu zuen, non burmuinaren potentziala anitza eta moldagarria dela eta ezin dela aipatutako test horiekin neurtu azaldu

zuen, inteligentzia neurtzeko baino gehiago, hura behatzeko eta garatzeko irizpideak eskainita. Ikuspegi horrek hainbat arlotan izan du eragina eta azken urteotan hezkuntza iraultzen ari da. “Sekula ez nuen pentsatuko aldaketaren katalizatzaile izango nintzenik”, aitortu zuen Gardnerrek oraintsu egindako elkarrizketa batean.

ZORTZI KATEGORIA Haren ustez, inteligentzia da arazoak konpontzeko edo kultura jakin batean aintzat hartuak izango diren produktuak sortzeko gaitasuna, eta zortzi inteligentzia edo inteligentziaren zortzi kategoriatu zituen: norberaren gorputza menperatzeko inteligentzia edo inteligentzia kinesikoa; pertsonen arteko harremanetarako inteligentzia; inteligentzia linguistikoa; inteligentzia logiko-matematikoa; norberaren burua ezagutzeko eta kudeatzeko inteligentzia; espazio-ikuste inteligentzia; musikarako inteligentzia eta naturarekiko inteligentzia.

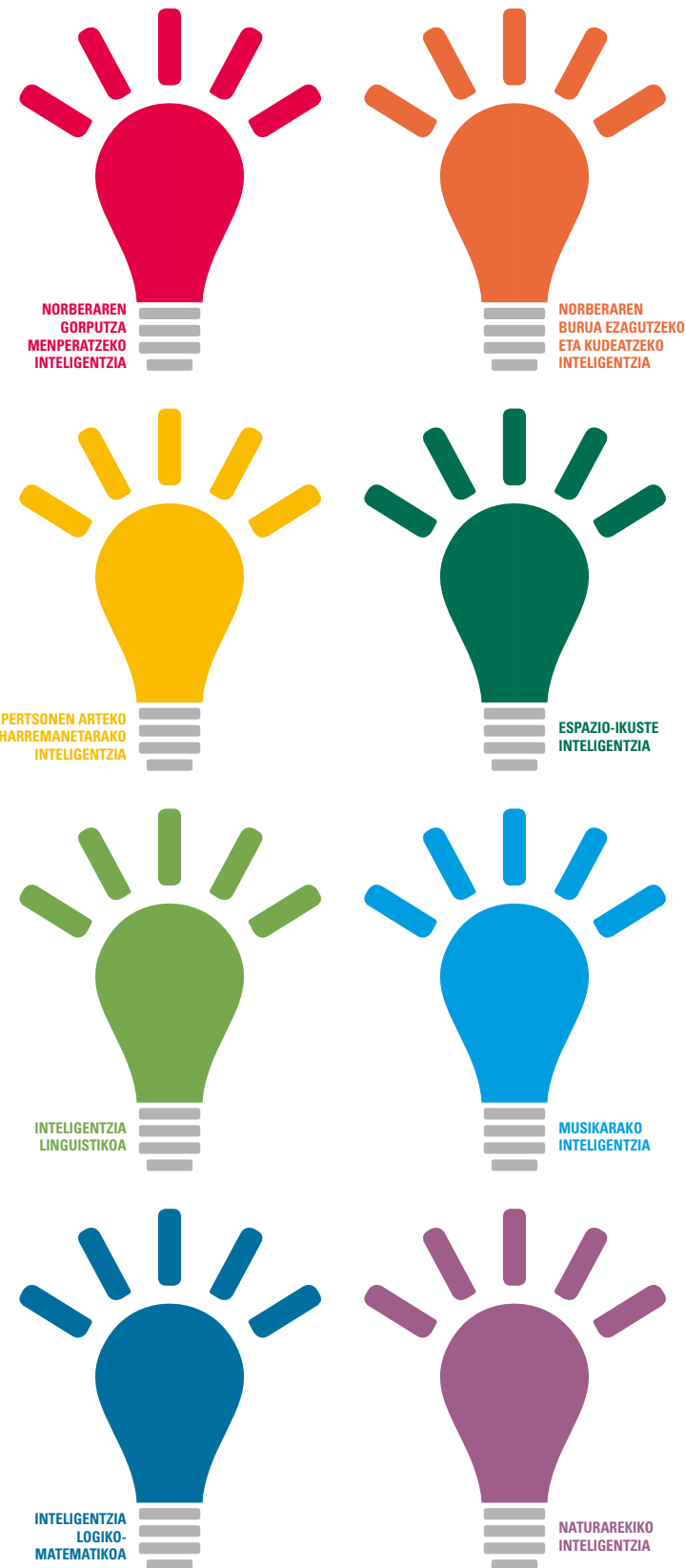
INTELENTZIAREN ZORTZI KATEGORIA DEFINITU DITU HOWARD GARDNER PSIKOLOGOAK

NORBERARI BERA Adimen Anizkoitzaren Teoriaren arabera, denok ditugu inteligentzia horiek eta elkarrengandik bereizten gaituena da horietako bakoitzean dugun gaitasun maila eta haiek konbinatzeko modua. Hartara, norbanako bakoitzaren profila bakarra da, puntu fuerte eta ahulekin osatua.

Hori horrela izanik, posible da ikasle bakoitzaren profil intelektuala lortzea eta inteligentzia horiek ahalik eta ongien garatzea, betiere, bakoitzaren punturik indartsuenetan oinarrituz eta ikaste prozesua hainbat bidetik bideratuz. Era horretan, ez dira inteligentzia mota batzuk soilik garatuko; denei emango zaie garrantzi bera, eta ikaslearen beraren garapena lortuko da, modurik egokienean.

Gogoan dut haurra nintzela bazela gure ikasgelan logika eta matematika kontuetan oso azkarraren zen mutiko bat. Huraxe zen guretzat gelako argiena; inork ez zuen zalantzarik. Beste mutiko batek, ordea, koaderno, liburu, mahai eta ahal zituen bazter guztiak marrazkiz betetzen zituen. Oso politak ziren guretzat, baina, itxuraz, dena *zikintzen* zuen eta errietak baino ez zituen jasotzen. Sekula ez genuen pentsatu hura ere inteligentea zenik.

Adimen Anizkoitzaren Teoriak inteligentziaren ikuspegia



zabaltzea lortu du. Izan ere, nor da inteligentea? Logika eta matematika kontuetan abila dena? Hizkuntzetan erraztasuna duena? Marrazten trebea dena? Besteekiko harremanetan egokien moldatzen dena?

ZEIN DA GARRANTZITSUENA? Behin, Gardnerri galdetu zioten askotariko adimenen artean garrantzitsuena aukeratu behar balu zein aukeratu lukeen, eta –ni ere ados nago– norberaren burua ezagutzeko eta kudeatzeko inteligentzia azpimarratu zuen; hau da, nor bere buruarekiko duen autoezagutza, autokontzeptua, autoestimua. Izan ere, geure burua ezagutzea, geure ahulezia eta indarrekin, lagungarri da esparru guztietarako, eta, J.A. Marina filosofo eta pedagogoak dioenez, inteligentzia talentua akzioan izaki, beti egon behar da barrutik kanporako mugimendu bat, non barruko potentzialari irteera emango zaion.

Adimen Anizkoitzaren Teoriak aukera ugari eskaintzen du horretarako. ■

Gure adituendako galderak dituzula? Bidali zure zalantzak, eta argitzen ahaleginduko gara. mbelastegi@goiena.eus

Ingurune lasaian jateko primerako aukera Mendiolan

ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

OTORDUAN



Pablo Ortiz

Sukaldeko arduraduna
mendiolaerretgia@gmail.com

Naturaz gozatzeko berdegune zabala daukagu Kurtzebarri mendiaren magalean daukagun Mendiola erretegiaren kanpoko aldean. Barruan, berriz, primeran hartuko zaituztegu.

Esperientzia handia daukat sukaldean; izan ere, Kanpanzarko jatetxean sukaldari ibili nintzen lau urtez eta Arantzazu Hotelean ia beste urtebetez jardun nuen. Horietako

Txingarretako ukituarekin

Hauxe da aukeratu dudun platera: olagarroa txingarretan erreta. Bezero ugarik eskatzen duten plateretako bat da, eta horrexegatik aukeratu dut. Astebetean horrelako 15-20 plater ateratzen ditugu erretegian, eta jendeak oso gustura jaten du. Txingarretan erreta egoten denez, bertako keak eta berotasunak ukitu berezia ematen dio olagarroari. Egosita jan beharrean, beste aukera bat eskaintzen dugu. Olagarroa txingarretan jarri aurretik, gainera, saltsa sekretu batekin bustitzen dut eta mundiala gelditzen da. Probatzera etorri!

esperientzia jasota, maiatzean ekin nion negozio propioari.

Aukera zabala daukagu erretegian: eguneko menuak 11 eurotan ditugu; karta egunero eskaintzen dugu; etxean egindako platerak ere baditugu; eta arrainak enkarguz prestatzen ditugu (605 05 92 30). Gure berezitasuna, berriz, txingarretan erretako arrain eta okelak dira. Saiheski iberikoa, ondorengo orrian datorren olagarroa txingarretan erreta, masail iberikoa... Eskaintza zabala daukagu.

Jatetxean 40-50 lagunendako tokia dago eta aproposa da bikotekidearekin, familiarekin edota lagunekin bazkari edo afari eder bat egiteko. Gustura hartuko zaituztegu. ■



Kurtzebarri mendiaren magalean dagoen Mendiola erretegiaren kanpoaldea.



Mendiola erretegiaren prestatutako olagarroa txingarretan erreta.

Olagarroa txingarretan erreta

Osagaiak

Olagarro-tentakulu bat
Patata bat
Tipula
Oliba-olioa
Ardo zuria, txorrotada bat
Gatza
Piperrauts gozoa
Piperrauts pikantea
Perrexila

Prestaketa

1. Egosi olagarro-tentakulua, 25-30 minutuz. Ez dadila ez oso gogorra ez oso biguna gelditu.
2. Bitartean, moztu patata panadera eran eta tipula julianan. Gero, jarri ontzi batean oliba-olioarekin, piperbeltz pixka batekin, ardo zuria txorrotadarekin eta gatz pixka batekin. Sartu labean 170-180 graduan, 40 minutu inguru.
3. Olagarroa egosi ostean, jarri txingarretan 10 minutu inguru.
4. Atera olagarroa plater batera eta zatitu. Ondoan jarri patatak eta tipula. Olagarroaren gaintik bota piperrauts gozo eta pikante pixka bat, eta patataren eta tipularen gaintik perrexil xehatu pixka bat gehitu.

Denbora: 60 minutu. Zailtasuna: ★★★★★

MENDIOLA ERRETEGIARI ESKER IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE:

📞 943 25 05 05 ✉️ kluba@goiena.eu 📞 KLUBA Jatetxea [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.
Aurreko zozketako irabazlea: Mireia Axpe Oianguren (Aretxabaleta).

Indarrean dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilketa honen helburu bakarra da indarrean dagoen sustapena gestionatzea. Eskubidea izango duzu datuotan sartzeko, haiek zuzentzeko edo ezeztatzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eu

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Protesira egokitutako bularretakoak

TESTUA ETA ARGAZKIAK: MAIDER ARREGI

Bularreko minbiziaren ondorioz, emakume askok bularra galtzen dute. Eta hori eragozpen bilakatzen da barruko arropa bilatzeko orduan. Baina Lourdes Martinez kortsegile eskoriatzarrak mastektomia egin dioten emakumeendako bularretakoak diseinatzen eta moldatzen ditu. “Bartzelonan bizi nintzela, minbiziaren ondorioz bularrean deformazio txikia zuen emakume bat tailerrera etorri zitzaidan, gustuko bularretakorik aurkitzen ez zuela eta. Egokituko zitzaion bularretako beltz bat eskatu zidan. Harrezkero, lanean jarraitu dut hemen ere, Gasteizen. Orain dela urtebete, ordea, *loteria* niri tokatu zitzaidan, eta kontzientzia handiagoz eta gogotsuago jarduten dut lanean”.

OHIKO BULARRETAKOAK Martinezek dio ohiko bularretakoak ere erraz egoki daitezkeela. “Aukera zabal da, era askotako bularretakoak daudelako. Baina egia da uztai daramaten bularretakoak ez direla erosoak, ebakuntza egindako zona minbera dagoelako. Pertsonalizatu egin behar dira bularretakoak bakoitzaren beharrei egokituta. Izan ere, bularra handia bada, heltzeko era ezberdina beharko luke. Protesi tamainak ere eragina dauka; baita ebakuntza mota bat edo beste egiteak ere. Kasuak kasu, bularretakoak behar diren arabera egin behar dira”, argitu du kortsegileak.



Lourdes Martinez kortsegileak bularra falta duten emakumeendako bularretakoak egiten ditu.



Etxeko bularretakoak eta bainujantziak norberak egoki ditzake protesiatan laguntzarekin.



MOLDAKETAK Ebakuntza egin berri dagoenean, Martinezek gomendatzen du oinarritzko bularretako simple bat aukeratzea. “Hasieran, burua ez daukazu beste ezertarako, eta erditik zabalitzen den bularretakoa ematen dizute kotoiaz betetzeko. Baina, denbora aurrera doan heinean, eta hobetzen zoazela, ohiko bularretakoak jantzeko gogoa izaten da. Hala, silikonazko protesia jar dakiok betiko bularretakoari modu errazean: barrualdetik zulotxo egin eta silikonazko protesia sartu”.

GUSTUKO BULARRETAKOAK Merkatuan, baina, badaude bularretakoaren barrualdean bigarren oihalik ez dutenak. “Kasu horietarako, bularretakoari oihaltxo bat egiten diot, protesia bertan sartzeko eta ezkutatzeko. Beste aukera bat da protesiarri zorrotxoa egitea”. Zailagoak dira,

ordea, gardentasunak eta enka-jeak dituzten bularretakoak. Hala ere, horrelako bularretakoak jantztea ez dela ezinezkoa azpimarratu du eskoriatzarrak.

“Ez dago zertan konformatu edozein bularretakorekin, dena molda daiteke eta. Apain eta dotore egotearen sentsazioa ez da azalke hutsa edo tontakeria. Garrantzitsua da nor bere buruarekin gustura eta konforme egotea”.

Minbizia izan duen emakumearendako ahal den heinean betiko bizitzara bueltatzea oinarri-oinarritzkoa dela azpimarratu du Lourdes Martinez kortsegile eskoriatzarrak. ■

“APAIN EGON GURA IZATEA EZ DA AZALKERIA HUTSA”

LOURDES MURILLO

KOLABORAZIOA



Maria Gartzia
Estetikan aditua
amamari_5@hotmail.com

Aurpegiaren forma eta orrazkera

Orrazkeraren bidez aurpegiko formak eta inperfekzioak disimilatu eta hobetu ditzakegu. Hala, aurpegi obalatuak desiratuenera dirako dira, edozein orrazkera mota laguntzen die eta.

Erronbo formakoari, ile kizkurra eta kopeta-ilea erdibituta eramatea datorkio ondo. Angeluzuzenari, berriz, askatutako mototsak eta alboan bolumena eramatea. Bihotz formadunek ez dute kopeta-ilea eduki behar. Kapak, aldiz, aurrealdera moztu behar dituzte eta marra alde batera utzi, mototsa eramateko aukera izan behar dute eta.

Borobil formako aurpegiak luzatzen saiatu behar dugu. Horretarako, kapak burugainean moztu behar dira bolumena goian edukitzeko, adats ertainak eta luzeak tartekatuz. Ez dute batere lagungarri ilea belarri atzean eramatea. ■

Gurpilen gainean, bere saltsan

TESTUA: JOSU BILBAO ARGAZKIAK: JOSU BILBAO ETA ION ZUBIZARRETA

Ion Zubizarreta eskoriatzarra motorren hotsa maite duen zale amorratua da. Gaur egun, bi motor (KTM 990 Adventure bat eta Honda VT 600c bat), 4x4 auto bat (Nissan Terrano II) eta Ford Mondeo bat ditu. Familian denak futbolzaleak dira, eta hura da motorzale bakarra. Motorren zaletasuna, izan ere, lankide batek piztu ziola onartzen du Apotzagakoak: “Egia esan, motorren zaletasuna ez dakit nondik datorkidan. Familian denak dira futbolzaleak. Ez dago beste motorzalerik. Motorren zaletasuna, gainera, lankide batek sartu zidan, egia esateko. Nik motorrean sekula ez nuela ibili behar esaten nuen, baina lankide batek mendiko motorra erosteko animatu ninduen, eta erosi egin nuen. Denboratxo bat ibili nintzen mendikoarekin, eta gero beste motor bat etorri zen”.

ERRUMANIATIK MOTORREAN Iaz Errumanian ibilbidea egin zuen Zubizarretak beste bi lagunekin batera: “Iazko ekaina ezkerro dut KTM motorra, eta 2014ko uztailean Errumanian egon nintzen lagun batzuekin. Errumaniara kamioian bidali genituen motorrak eta gu hegazkinez joan ginen. Han egun batzuk ibili ginen, eta gero, buelta motorrean egin genuen. Maparekin gutxi gorabehera estatuta eraman genuen ibilbidea eta ondoren GPSan sartzen genituen datuak. Errumanian ia 2.000 kilometro egin genituen. Abenturara joan ginen,

azken finean, eta Errumania oso ederra dela esan dezaket. Esperimentzia oso ona izan zen, errepikatze modukoa”, aipatu du motorzale eskoriatzarrek.

Europa zeharkatzea, hala ere, nahiko gogorra egin zitzaie-la aipatu du Zubizarretak: “Buelta gogorra egin zitzaigun, bai. Hiru egun autobidetik irten gabe. Azkenean, bederatzi egunean 5.000 kilometro egin genituen. Italia, adibidez, egun baten zeharkatu genuen”.

URRE KOLOREKO HONDA Motor benetan berezia da Zubizarretak daukan Honda. “Horrelakoak ez dira ia ikusten. Nik, behintzat, urre koloreko motorrik ez dut ikusi, nirea soilik. Beti gustatu izan zaizkit *bobber*-ak, Harley Davidson-ak eta antzeko motorrak. Web orrialde baten motor hori ikusi nuen, eta, hasieran, koloreak ez ninduen konbentzitzen. Hala ere, gero eta gehiago gustatzen hasi zitzaidan eta erostea erabaki nuen”, azpimarratu du Apotzagakoak.

“Honda orain gutxi erabiltzen dut, baina ez dut kentzeko asmorik. Paseotxo batzuk gertu emateko erabiltzen dut, batez ere, honekin ezin da eta urrun joan. Moldatuta dago, eta esekidura baxua du, oso gogorra. Izan ere, horrela erosi nuen”, dio Zubizarreta motorzaleak.

4X4 AUTOAK Motorrez gain, 4x4 autoekin ibiltzea ere gustatzen zaio eskoriatzarri. Nissan



Goian, eskuman, Nissan Terrano II autoa; erdian, Zubizarreta bere bi motorrekin; eta behean, egunero erabiltzen duen Ford Mondeo autoa.



“IAZ, ERRUMANIAN, 2.000 KILOMETROKO IBILBIDEA EGIN GENUEN MOTORREKIN”

ION ZUBIZARRETA



Terrano II auto bat du, baina desmuntatu egin du, 4x4 berri bat hartzeko asmoa du eta: “Orain, kendu egingo dut Terrano-a, Nissan honek muga asko zituen eta. Beste zerbait ekartzeko asmoa dut. Despiezatu egin dut, motorra eta beste gauza gehiago kendu dizkiot, beste zerbait hobeto prestatzeko. Nik gura nuenerako motz gelditzen da auto hau”, dio Zubizarretak.

LEHIA ALDE BATERA Oraingoan, txapelketetan lehiatzea ez dago Apotzagako gaztearen planetan: “Esperimentzia polita izango litza-teke, alde batetik, baina diru asko behar da. Gustura parte hartuko nuke, baina horrelako probetan gauzak apurtu egiten dira, eta konpontzeko dirua behar izaten da. Nik nire ibilgailuekin nire kontura gozaten dut”.

Argazkilaritza zalea ere

Motorzale amorratua izateaz gain, argazkilaritza Zubizarretaren beste pasio bat dela esan daiteke. “Hor ibiltzen naiz Nikon D90 zahartxo batekin argazkiak ateratzen. Asko gustatzen zait argazkilaritza. Hala ere, azkenaldian, hemen, inguruetan ateratzen ditut argazkiak, batez ere”, dio Apotzagakoak.

Paisaien argazkiak ateratzeaz gain, 4x4 trialetako argazki ikusgarriak eta motorren probetakoak ere ateratzen ditu. “Probetara joatea gustatzen zait, eta gero argazkiak partekatzea. Aurtun, adibidez, ezin izan dut Bergara Cross Country proban egon, eta gogoz gelditu naiz”, adierazi du Zubizarretak.



Fuentetobako (Soria) trialeko argazkia.

Iban Galan

TESTUA: JAGOBA DOMINGO ARGAZKIAK: IBAN GALAN

Bartzelona aldera jo zuen Iban Galan arrasatearrak ikasketekin jarraitu eta ibilbide profesional eta pertsonala aurrera eramateko. Arte Ederrak ikasi ondoren, Ilustrazioa eta Diseinu Grafikoa ikasi zuen, eta Arrasaten azken urteotan Santamasetako kartelak egiteagatik ezagun den arren, artearen bueltan bizi da Galan.

Pasa den ekainean Getxon egon zinen Desentsazio trazatuak erakusketarekin. Hainbat diziplinatako artistak batzen zituen egunak, eta esperientzia polita izan zen. **Dagoeneko egin du bere ibilbidea Desentsazio trazatuak erakusketak?** Bost urte daramatzat Arrasateko Harresi aretoan aurkeztu nuen erakusketarekin. Dagoeneko hurrengoan nabil lanean, musikaren bueltan egongo dela badakit, baina, bestelakoan, oraindik ez dut oso garbi ez formatua, ezta nolakoa izango den. Argi dudana da orain arte bezala artea egiteko era konbentzionaletik harago joaten saiatuko naizela. **Euskal Herriko leku eta eraikin famatu berrirakurketa egiten du Desentsazio trazatuak-ek.** Bai; turistaren eta ikuslearen lehenengo begi-kolpea eta

erantzuna bilatzen saiatu naiz. Askotan, artearen inguruan *guxien* dakitenek erantzun errealagoa izan ohi dute. Nire ustez, artiston eta artearen munduan murgilduta bizi garenon iritzia *pozoitua* dago, zelanbait. Guggenheim, Gasteizko *Ibiltaria*, Donostiako *Haizearen orrazia* eta Getariako



arratoia daude irudikatuta, besteak beste, hamabi lanek osatzen duten bilduman. Akuarela erabili beharrean, errotuladoreekin eta espraiekin egindako lanak dira. Gauza berriak egitea eta joera berriak ezagutzea garrantzitsua da niretzako.

Hortaz, Bartzelonan bizi izateak asko emango dizu.

Zalantza barik. Bartzelona, Europan, arteari dagokionez punta-puntako hiria da. Joera berri guztiak hara heltzen dira eta kalean oinez joanda ia non-nahi ikus daiteke artea. Gainera, niretzat, influentzia handia da *street art* edo kaleko artea, Dali eta Picasso klasikoez gain.

Desegin Arte da zure zigilu pertsonala, ezta?

Bai; *desegin*-en eta *design*-en arteko hitz jokoa da.

Berritzeko, beti apurtu behar da aurretik egindakoa, eta gauza berriak bilatzea berebizikoa da.

Santamasetako lehen kartela 2009an egin zenuen.

Bai; lehiaketa bat egin zen eta nire kartelak irabazi zuen. Ordutik hona, Santamasetako kartelak egiten ditut, eta poz handia da niretzako; zelanbait, herrimina lasaitzeko balio dit.

Eboluzioa badago.

Urte hauetan estiloa definituz joan naiz; hori da artista batendako zailena, estilo propioa lortzea, eta horretan nabil. ■



☑ Musika da Galanen bigarren pasioa, hemen Bitter Honey eta Gorrottoeztat egindako lanak..



☑ *Desentsazio Trazatuak* erakusketako pieza bat eta *performance* bat.

☑ Azken urteetako Santamasetako kartelak egin ditu Galan arrasatearrak..



Andoni Urzelai idazlea

“Bihurria eta interesgarria ondu dudala esango nuke”

TESTUA: AITZIBER ARANBURUZABALA ARGAZKIAK: ANDONI URZELAI

Euskarazko hirugarren liburua aurkeztu zuen atzo, eguena, Andoni Urzelaiak (Aretxabaleta, 1967). Benetako erronka oraintxe datorrela dio, irakurleak *Karanbola toxikoak* liburua nola hartzen duen ikustean.

Irakurtzen hasi aurretik, ipuin liburu moduan defini daiteke; behin irakurtzen hasita, baina, eleberritxura hartzen du irakurlearentzat. Batzuen iritziz, nobela da. Nik neuk narrazio liburua dela esango nuke, nahiz eta badauden istorio baten eta hurrengoaren arteko loturak; eta badaukaten, era berean, guztiek halako ambientazio igualtsua. Hortik izenburua: narrazio batek bestera eroaten zaituelako, txiripaz bezala... Horrek, nahitaez, liburua idatzia dagoen ordena berean irakurtzea exijitzen du, noski; gainontzean, galdu egingo da-eta irakurlea.

Elkarri lotuta dauden istorio independenteen bilduma da, beraz.

Hamazazpi narrazioek funtzio bikoitza dute: batetik, istorio konkretu bat kontatzen dute –pertsonaia jakin batzuen gorabeherak–, eta, era berean, kontakizun orokor baten pieza solteak dira. Ondorioz, narrazio bakoitza ipuin independente moduan ikus daiteke –nortasun propioa baitute– edo istorio nagusi

baten atal gisa. Nolabait esatearren, musika erreferentziatzen hartuko bagenu, disko kontzeptual moduko bat dela esango nuke; abestiak diferenteak dira, baina gai bera jorratzen dute. **Pertsonaiak, askotarikoak, baina antzekotasun batekin: konforme ez egoteko arrazioak dituzte guztiek.** Oro har, esango nuke pertsona arruntez mintzo dela liburua eta baduela bertan kontatzen denak gizarteko hainbat gabezia salatzen nahia. Pertsonaia guztiak dira fikziozkoak; baina, dudarik gabe, errealitate hartutako benetako pertsona eta soslaien ispilu ere badira.

Gaur egungo gertakariak, gaiak eta tokiak batu dituzu: Twitter mundua, Durangoko Azoka ezagunaren egoitza... Zinismoa, injustizia, ustelkeria, axolagabekeria..., horiek dira jorratzen ditudan gaietako batzuk. Badaude,



baina, betidanik obsesionatzen nauten gaiak ere: bizitza, heriotza eta bakardadea, esaterako. Iruditzen zait pertsonaiekin aisa identifikatuko dela irakurlea. **Eleberririk idatzi izan dituzu orain arte.**

Narrazio liburua iruditzen zitzaizkidan, nola esan? Errazkeria. Oker nengoen. Egia da nobela bat eraikitzeak bestelako lan konstanteagoa exijitzen duela, atzera-aurrerak lotu behar neketsua... Zentzu horretan, eroso ibili naiz honako hauek idazten, gozatuz. Eta lehen ez nien begirunea diet orain ipuin liburuei.

Modu obsesiboan idazten duzula diozu.

Azkar eta horretara ia 24 ordu emanda, bai. Hiru bat hilabete baino gehiago ez diot ematen liburu baten idazketa lanari. Denbora horretan, errealitate erabat kanpo egoten naiz. Beti daramat libretatxo soinean, eta, harat-honat nabilela ere –erosketak egiten edo lagunartean–, ez dut idazten nabilena beste ezer buruan. Horrela esanda, badirudi tormentua bizi duzula, baina ez da horrela. Bolada onean zaude, ideia eta ateraldiak borborka etortzen zaizkizu, arrapaladan. Asko gozatzen dut inspirazio-olatuaren gainera igotzen naizenean: erraz datozkizu burutazioak.



Bestelakoa da inspirazio hori esku artetik ihesi doakizunean eta harrapatzen ez duzunean. Entrenamendu kontua da, besterik ez. Noski, denboraldi jakin bat baino ezin da horrela ibili, gainontzean norbera eta aldamenekoak eretzeko arriskua dago eta! **Irakurle jakin bat buruan idatzi zenuen?**

Ingurukoek sarri esaten didate niretzako idazten dudala; hau da, idaztea ia terapia gisa hartu, eta nire buruarekin bakeak egiteko erabiltzen dudala literatura... Baliteke. Hasieratik daude pentsatu eta idatziak irakurriak izan daitezten. Ez du aparteko pretentsio literariorik, ez da liburu zaila. Modu arin eta jostarian idatzia dago. Finean, edozelako irakurleri zuzendutako liburua da: baita egunerokoan euskaraz irakurtzen ez duenari ere.

Argazki nagusian, Andoni Urzelai idazlea; beheko irudian, argitaratu berri duen liburuaren azala.

erraza baita. Besterik da zure lana balekoa iruditzen zaien edo ez. Erdal mundua, handiagoa den mailan, askozaz konplexuagoa da. Izugarri kostatzen da argitaletxe batekin harremana egitea; eta egiten duzunean ere, ozeanoan tanta bat baino ez zara: hutsaren hurrengo.

Gaztelerazko liburuak ere argitaratu izan dituzu.

Demencia nobela ekainean kaleratu nuen. Tonto-tontoan hasi nintzen gazteleraz, gustura sentitu, eta hara! Nobela hori irten zen. Beste bi ere idatzita ditut: *El negro* eta *Degüello*. Hor dabilta, argitaletxe bila, dantzan.

Eta irakurtzea gustuko duzu?

Ez naiz oso konstantea: irents ditzaket bost liburu hilabete batean, eta gero, beste hiru deus irakurri gabe egon. Liburutegitik jotzen dut asko. Irakurtzea, entrenigarria izateaz gain, lagungarri ere izan dakiguke, ezelako dudarik gabe. Ez dut esango inteligenteagoa bihurtzen zaituenik, ez baita horrela; baina bai existentzia konprenitzen lagun zaitzakeela. ■

Susa argitaletxearekin zatoz.

Gustura aritu naiz Gorka Arrese editorearekin; zorrotz eta irizpideduna da. Idatzi ondorengo lanak gogaitu egiten nau –lana editorialetara bidali, errebisioak...–. Nobela bukatutakoan hustu egiten bainaiz –erdi osteko sindrome moduko bat–, ez dut indarririk izaten ondorengo komertzial lan neketsuari ekiteko. Suertez, Euskal Herriaren tamaina txikiak sortzailearen alde egiten du; modu batera edo bestera, guztiok elkar ezagutu eta egile-argitaletxe arteko harreman-zubiak eraikitzea

ANDONI URZELAIEN ‘KARANBOLA TOXIKOAK’ LIBURUAREN ZOKZETAN PARTE HARTZEKO:
Telefonoz: 943 25 05 05 Postaz: kluba@goiena.eus WhatsApppe: KLUBA liburu
[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

goienakluba
Euskaraz irabazte, denek irabazte!

Indarrean dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuen fitxategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-billetea honen helburu bakarra da indarrean dagoen sustapena gestioztatzea. Eskubidea izango duzu datuontan sartzeko, haien zuzentzeko edo ezetzatzeko, helbide honetara idatziz: kluba@goiena.eus



Nagore Inda
Oñatiko liburutegikoa



ELOGIO DE LA PEREZA:
EL MANIFIESTO DEFINITIVO
CONTRA LA ENFERMEDAD
DEL TRABAJO

Egilea: Tom Hodgkinson
Argitaratzailea: Bronce
2005 / 266 orrialde
Generoa: Saiakera

Patxadan bizi izatea da gakoa...

Nagikeriaren bertuteen gaineko liburua da, nagitasunaren defentsa sutua egiten du

Langile izatea euskaldun zintzoaren imajinarioan txertatuta daukagula irakurri nion behin Leire Narbaizari bere blogean: beharginak, saiatuak, zera baino finagoak garela. Produzitu beharra daukagula, aisialdian ere mendira, kirola, ikastaroak, abentura... sekula ezin geratu. Lagun artean barre eragiten digun *aprobetxatu* berbarekin zerikusi handia dauka honek guztiak. Bada, udan, kontrako pentsamoldearen gainean idatzitako liburu bat irakurri nuen, eta, gomendatu edo ez zalantzan egon naizen arren, nagitasunaren filosofia aldarrikatu ondoren ez ote naizen zuon begietara lehen bezain euskaldun izango beldurrez, azkenean, honi buruz idaztea erabaki dut.

Nagikeriaren bertuteen gaineko liburua da, nagitasunaren defentsa sutua eta baikorra egiten du. Hori bai, filosofian, soziologian, artean eta esperientzia pertsonalean oinarritzen da Tom Hodgkinson liburuaren autorea teoria hau justifikatzeko. Lord Byron, Oscar Wilde, Bertrand Russell, Nietzsche edo John Lennon

bezalako pertsonaien esaerak, idatziak eta gogoetak erabiltzen ditu batzuk aipatzearen, nagikeriaren filosofia edo pentsamolde berria aldarrikatzeko. Lana alde batera utzi eta erlaxatzera gonbidatuko zaitu, bizitza bera gehiago gozatzeko.

Eguna 24 ordutan banatzen du autoreak eta bakoitzari kapitulu bat eskaintzen dio. Goizean lanera joateko jaiki beharrean, ohean geratzeko jarraibide batzuekin ematen dio hasiera liburuari: kafeari uko egitea –gehiago produzitzeko edaria baita–, irrastian gaurkotasan-politikoaren inguruko solasaldiak ez entzutea, e.a. Berandu jaikitzea, bazkalondoko solasaldi patxadatsuen eta ondorengo lo-kuluxkaren defentsa, paseatzea, oporraldiak, esna amets egitea... ditu hizpide, besteak beste.

Egun bizi garen gizarteari egindako kritika umoretsua, ateraldiz beterikoa, baina, aldi berean, hausnarketarako arrazoiak ematen dituena. Etxanda egotea, ezer egin gabe, zure burua askatasun osoz hara edo hona joan-etorrian uztea, hain zaila al da? ■



Jon Ander Egaña Etxeberria erlojutegiko arduraduna

“Bitxietan %5eko deskontua egiten diegu klubeko bazkideei”

TESTUA ETA ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

Bergarako Etxeberria erlojutegian Goiena Klubeko txartela erakutsiz gero, bitxietan %5eko deskontua egiten diete klubeko kideei.

Noiztik zarete Goiena laguntzaile?

Hasieran egin ginen laguntzaile. Alde batetik, interesgarria da

jakitea zer pasatzen ari den herrian, eta bestetik, horrelako komunikabide batekin harremanetan egotea ere ona da gure komertzioaren publizitatearendako. Goiena Klubeko bazkide direnei %5eko deskontua egiten diegu gure dendako bitxietan.

Bezeroek erabiltzen dute Goiena Klubeko txartela?

Oraingoz, ez zait egokitu bezeroen batek txartela erabiltzea. Nik ere badut txartel hori, baina oraindik ez daukat erabiltzeko ohiturarik. Hala ere, tarte hau aprobetxatu nahiko nuke esateko txartelarekin etorritz gero ez dela arazorik egongo, eta, gainera, deskontua egingo diegula bitxiak erosiz gero. **Irakurtzen duzu PUNTUA?** Bai, badaukat irakurtzeko ohitura. Astero azaltzen da norbait ezaguna edo gai interesgarriren bat, eta gustatzen zait. Normalean, PUNTUA astean zehar irakurtzeko ohitura daukat. ■



GOIENA KLUBEKO ABANTAILA GEHIAGO:

Deskontuak komertzioetan: Debagoieneko hainbat komertzioetan deskontuak.

Puntua: Egubakoitzetan etxean jasoko duzu.

Deskontuak: Goienan jartzen dituzun iragarki sailkatu eta eskela guztietan.

Urteko kuota: **55 €**. Urte bukaerara arteko eskaintza berezia: **30 €**.
943 25 05 05 | kluba@goiena.eus | blogak.goiena.eus/goienakluba

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Solozar baserria

XVI. mende hasierakoa, Arrasaten dago eta Euskal Herriko baserri arkitekturaren adierazle ederra da.

TESTUA ETA ARGAZKIAK: MONIKA BELASTEGI

Euskal Herriko baserri arkitektura oso aberatsa da eta hori aldarrikatu egin behar dugu". Pasioz esandako hitzak dira Ana Isabel Ugalde arrasatearrarenak. Artearen historian aditua eta Arrasate Zientzia Elkarteko kidea da, eta herriko ondarea aztertu, ikertu eta gordetzeko lan egiten du. Arrasateko altxor bat baino gehiago ekarri dugu orriotara haren laguntzari esker, eta, oraingo honetan, Solozar baserriaz aritu gara harekin.

PAISAIA ALDAKETA XVI. mende hasierako baserria da Solozar. Askasibar, Salturri, eta abar. izeneko baserriak bezala. San Andres auzoan dago. Edozelan ere, aipatutako baserriak zutik mantentzen dira eta Solozar baserriaren arrastoak baino ez dira geratzen: "Solozar hutsik geratu zen, eta, denboraren poderioz, hondatzen joan da gaur egun duen egoerara iritsi arte", Ana Isabel Ugaldek azaldutako moduan.

XX. mendearen bigarren erdialdean, industrializazioarekin batera, nekazaritza paisaia galtzen joan zen, eta Solozarrekin gertatu dena horren adibide da, Ugalderen esanetan.

Eraiki ziren harrizko lehenengoetako baserria da Solozar

Solozartarrei buruzko lehen dokumentu idatziak XV. mendekoak dira. "Euskaldun askori izena etxeak ematen dio, eta badakigu XV. mendean Solozar izeneko etxe bat bazela San Andresen. Nahiz eta, seguruen, gaur egungo berbera ez izan. Gaur egun ezagutzen ditugun arrastoak harrizko baserri batek dira, eta XV. mendean harrira oso garestia zen. Egurrezkoak izaten ziren baserri gehienak".

Bestalde, izenak berak erreferentzia egiten dio etxea kokatuta zegoen lekuari, eta jokabide hori XV. mendean ohikoa zen. "Solozarren kasuan, lur eremuari egiten dio erreferentzia, aspaldi landutako solo edo eremuari, hain zuzen ere", Ugaldek azaldu duenez. Eta inguruan dauden antzeko adibideak eman ditu: Muxibar, Aube, Bedoñabe, Iramendi eta Akixo Garaikoa, "herriko etxeen izen zaharretakoak", hain zuzen. "XV. mendean nekazaritza eremu bilakatzen joan zen eremu hori. Nekazaritzarako eremu oso ona da. Eguzki begian kokatuta dago, errekatxoa dauka gertu eta haize gordean, gainera".

HARRIZKO LEHEN BASERRIAK Gaur egungo Solozar baserria harrizkoa da. "Eraiki ziren harrizko lehenengoetakoa da", Arrasate



Zientzia Elkarteko kideak azaldu duenez. Ordura arte egurrezko etxeak eraikitzen ziren; izan ere, harrira material garestia zen. Baina XVI. mende hasieran merkataritza indartu egin zen, eta, horri eta beste zenbait aurrerabideri esker, une ekonomikoa



☒ Solozarren adierazgarrietako bat puntu erdiko leiho txiki eta sarrerako ate nagusi gotikoak dira.

☒ Mendeen joan-etorriarekin haren itxura originala aldatuta dago. Hutsik dago, eta landaretzak janda.

aproposa zen eta harrizkoak eraikitzen hasi ziren. Solozar-koan, esate baterako, harri ona erabili zuten".

Solozarren adierazgarrietako bat puntu erdiko leihoak dira. Gotiko estiloko leiho txikiak. Hain zuzen, eraikin origi-

naletik geratzen diren elementu bakarretakoak dira, kanpoko hormarekin eta ate gotikoarekin batera. Izan ere, etxeak aldaketa asko izan ditu, unean uneko egoerara egokituta. Eraldaketa horren isla dira, esaterako, etxearen tamaina, handitzen joan

delako, eta baita teilatuan dituen montsardak ere.

Zalantza barik, mendeen joan-etorriak haren itxura eraldatu eta zatartu egin badu ere, Euskal Herriko baserri arkitekturaren erakusle aparta da Solozar. ■

'Salvados': eredu klasikoaren iraultza

KOMUNIKAZIOA



Gorka Etxabe
@getxabe

Zeresan handia eragin du urriaren 18ko *Salvados* saioak. Aspaldiko audientzia markak eskuratu ditu, eta benetan zaila da hori gaur egungo ikus-entzunezko merkatu lehiakor eta desberdinean. Telebista aurrean 5.214.000 ikus-entzule izan zituen, pantaila kuota %25,2koa izan zen. *Salvados* saioa abiatu zenetik, soilik behin igaro du 5.200.000 ikus-entzuletik, *Operación palace* dokumental faltsuak lortu zuen emaitza hori.

Harrigarriena zera iruditzen zait: marka guztiak hautsi dituela eredu klasiko batekin, politika mahai-inguru edo, hobeto esanda, sasi-mahai-inguru batekin. Zergatik sasi? Editatuta zegoelako eta telebista programatik eztabaidatik baino gehiago zuelako. Saio arina izan zen, dibertigarria eta bi hizlari bikain izan zituen. Politikoki ez batek ez besteak ez naute seduzitzen –motosdunak gehiago, noski–, baina komunikatzaile onak dira, finak kamera aurrean, eta badakite nola begiratu eta uneoro zer esan. Riverak gailendu omen zuen Iglesias. Aditu guztiek horrela diote, eta, egia esan, nik ere Pablo *txiki-txiki* ikusi nuen Albert-en aurrean. Baina politikariaren eszenaratzea baina gehiago, telebista saioa interesatzen zait niri. Saioa,

ñabardura askorekin, eztabaida politiko bat izan zen, betikoa, klasikoa, eta horiek aspaldian interes gutxi eragin dute. Zergatik, hortaz, izan da desberdina orainoan?

Marketin kanpaina dotorea izan du *online* eta *offline* medioetan, La Sexta katean behin eta berriro iragarri dute –beste saio asko ere iragartzen dituzte... alegia, Atresmediakoek kanal klasikoak erabili dituzte iragarpenerako ere. Saioaren arrakasta hizkuntzan dagoela esango nuke, bai ikus-entzunezko hizkuntzan –eszenaratze desberdina eta oso gertukoa askorentzat– eta baita aurkezlearen hizkuntza ulergarrian. Edonork egingo genizkiekeen galderak egin zizkien Jordik. Beste behin, eredu klasikoak irauli ditu *Salvados*-ek, eta eskertzen diogu. ■



PMK

GADGETMANIA



Jon Berezibar
jberezibar@goiena.eus



LIKEAGLOVE

'Legging' galtzak | LikeAGlove | 100 euro

Denda digitaletan, sarri, zalantza da argazkian gustatutako hori jantzita ondo geratuko ote den. *Legging* estiloko galtza teknologiko horiek sensore eta zuntz eroaleen bitartez zango-gerrien neurria hartu eta erabiltzaileari praka ondo egokituko zaion esaten diote. Neurria hartu eta datu-basean dituen 2.200 modelotik gora konparatzeko gai da sistema, Android eta iOSerako aplikazio baten bidez.

DYNAPAD

Ordenagailua | Toshiba

Oso pantaila fina (12 hazbete), 549 gramoko pisua eta 6,9 mm-ko zabalera duen eramangarri ultra-arina da. Bereizgarri moduan, ukimen-arkatza ere badu. Tableta bezala ere erabil daiteke, teklatura banatu egin daiteke eta euskari magnetikoei esker. Windows 10 sistema eragilearekin dator, baina beren beregi diseinatutako aplikazioak ere baditu. 2016ko lehen hiruhilekoan ipiniko dute salgai.



GME1

Erlojua | GeeksMe | 99,90 euro

Jarduera sexualaren jarraipena egiten duen erlojua da GME1, *Lovers Life* gaitzizenarekin bataiatu dutena. OLED ukimen-pantaila monokromoa duen erlojua da, 65x40 pixeleko pantaila duena. Android eta iOS darabilten gailu gehienekin erabil daiteke eta ematen dituen datuen artean daude erretako kaloriak eta koipea eta jardueraren beraren intentsitatea, esate baterako.



Errezetaren egilea: Maddi Artzamendi | @maddiarz |

Kalabaza-tarta



Osagaiak

- Gazta (Philadelphia motakoa), 200 g
- Kalabaza-purea (kalabaza uretan, labean edo lurrinetan egosita eta ura kenduta), 450 g
- Azukrea, 230 g
- Gatz apur bat
- Arrautza osoa + bi gorringo
- Esne lurrundua, 200 g
- Gurin urtua, 55 g
- Banilla esentzia, koilaratxokada bat
- Kanela, koilaratxodaka erdi
- Brisa masa edo pasta hautsia, 23 cm-ko molde baten aurrez egosia

Prestaketa

1. PRESTATU OSAGAI GUZTIAK ALDEZ AURRETIK

Hau beti egitea komeni da, baina kasu honetan bereziki garrantzitsua da. Osagai asko ditugu eta batzuk aldeaz aurretik prestatu behar dira; horrek, gero, lana erraztuko du. Kalabaza-purea aurreko egunean egin daiteke. Guk lurrinetan egosi dugu, eta, gero, ura ongi kendu diogu: egun batetik bestera utz dezakegu, duen ura iragazteko. Pasta hautsia etxean egin daiteke, baina, oraingoan, erosi egin dugu. Hala ere, kontuan izan egosi egin beharko dugula aldeaz aurretik – paketea agertzen diren pausoak jarraitu–.

2. OSAGAIK NAHASTU

Piztu labea 180 graduan. Katilu handi batean gazta eta kalabaza irabiatu, nahasturik daudenean azukrea eta gatza gehitu eta

nahastu, guztiz integraturik daudenean gehitu arrautzak –aldeaz aurretik apur bat nahastea komeni da–, esne lurrundua eta gurina, eta jarraitu irabiatzen. Amaitzeko, banilla eta kanela gehitu eta nahastu, nahasketa leuna lortu arte.

3. BETE MOLDEA NAHASKETAREKIN

Aurreko nahasketa moldera isuri. Hori labeko erretiluan bertan egin daiteke, moldea ia goraino beteko da, eta, nahasketa nahiko likidoa denez, kanpora irteteko arriskua dago.

4. EGOSI

Egosi 40-45 minutuz. Eginda dagoela jakiteko tartaren erdialdea mamituta dagoela begiratu. Itzali labea, ireki apur bat atea (10 cm) eta utzi bost minutuz tarta labe barruan. Gero, atera eta utzi epeltzen.



Izaro Egaña Rodriguez

Oñati. 3,750 kilo. Urriaren 22a. Gurasoak: Asier eta Idoia. Argazkian, Izaro, lo.



Axier Ilarduia Arteaga

Bergara. 3,320 kilo. Urriaren 20a. Gurasoak: Olatz eta Aitor. Argazkian, Axier, ama eta aita.



Amets Etxebarria Gomez

Arrasate. 3,940 kilo. Urriaren 20a. Gurasoak: Natalia eta Aitor. Argazkian, anaia Aimar eta arreba Ainhizerekin.

Ekain Garro Larrañaga

Aretxabaleta. 4,040 kilo. Urriaren 21a. Gurasoak: Uzuri eta Oier. Argazkian, amarekin eta anaia Oinatzekin.



Unax Benito Alzelai

Oñati. 3,120 kilo. Urriaren 20a. Gurasoak: Alaitz eta Imanol. Argazkian, anaia Hodeirekin.



Maixa Aramendi Diaz

Oñati. 2,910 kilo. Urriaren 19a. Gurasoak: Oihana eta Jon Ander. Argazkian, Maixa txikia, sehaskan lo.



5. ALDIA **Kantari**

BADATOR!



Goiena Komunikazio Taldeak Debagoiengan KANTARI karaoke-ikuskizuna bosgarren aldiz antolatu du.

Neguan egingo dugu KANTARI. Beraz, Debagoiengan bizi bazara, **2004. eta 2008. urteen artean jaiotza bazinen (biak barne)** eta euskal kantuak abestu eta dantzatzeko prest bazaude, animatu eta eman izena.

Gutxienez hiru laguneko eta gehienez bost laguneko taldeak osatu beharko dituzue. Abestiak zozketa bidez banatuko ditugu.

Izena emateko azkeneko eguna: azaroaren 9a

Eskoletan banatuko den Txartela azaroaren 9a baino lehenago eraman behar da leku hauetako batera:

zure eskolako idazkaritzara edo Goienaren Arrasateko egoitzara (Otalora Lizentziaduna 31).

Informazio gehiago: 943 25 05 05
<http://blogak.goiena.eus/kantari/>

goiena