

puntuua

MEMORIAREN MAPA

BIZITZEKO ESKUBIDEAREN AURKAKO
URRAKETAK BILDU DITU EUSKO
JAURLARITZAK TXOSTEN BATEAN,
DEBAGOIENEOAK BARNE





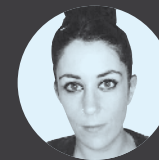
- 3 **Nire txanda**
Behatu, interpretatu eta galdetu
- 4 **Bat-batean**
Patxi Zubizarreta
- 6 **Irudiz**
Gertatzen denean bertan egotea
- 8 **Mundutik**
Gabonen atarian
- 10 **Erreportajea**
Biktimak gogoratzen
- 16 **Iritzia**
—
Debagoiena 2050

- Uste duzu badela bizitarik beste planeta batzuetan?
- Joxe ta Piku
- Zer berri gerran?
- 18 **Talaiatik**
Zelako egun ederra!
-
- 20 **Elkarrizketa**
Monika Madinabeitia irakaslea
-
- 24 **BIZI**
-
- 24 **Osasuna**
Desorekak jateko ohituretan

-
- 26 **Kirola**
Gorputza indartzen
-
- 28 **Adituen esanetan**
Gurasoen txip aldaketa
-
- 30 **Otorduan**
Gabonetarako eskaintza berezia Santa Anan
-
- 32 **Moda**
Nola lortu argazkietan natural irtetea?
-
- 34 **Motorra**
Moto-krosa, zaletasun bilakatuta
-
- 36 **Gure artistak**
Amaia Santamaria

-
- 38 **Kultura proposamena**
Parekidetasunean hezteko antzezlanak
-
- 40 **Liburu artean**
Hain gutun luzea
-
- 41 **Goienakideak**
- 42 **Gure altxorak**
Oñatiko San Migel errota
-
- 44 **Komunikazioa**
Silicon Valley
-
- 45 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen**
-
- 46 **Egin eta jan**
Pipak
-
- 47 **Jaioberriak**

NIRE TXANDA



Nagore Ipiña

Behatu, interpretatu eta galdetu

Behaketa bat egiteko eskatu didate. Behatu beharrean interpretatzen ari nintzela konturatu naiz. Are gehiago, interpretatzen ari nintzen horren inguruko galderak planteatzen nizkion neuri buruari; interpretatzen ari nintzena behatzen ari nintzelakoan.

Kostatzen zait interpretatu gabe behatzea, eta zuri? Egin saiakera: hartu edozein argazki, sekula ikusi ez duzun bat, eta esan: zer ikusten duzu? Orain, bigarren galdera: ikusten duzun horretatik zer interpretatzen duzu? Eta azkena: ze galdera dator kizu burura?

Pausoz pauso joatean, pentsatzen ikasten dugula iruditzen zait

Konturatu gabe dena interpretatzen dugun sentsazioa daukat. Interpretazioa mundua ulertzeko modu bat da, ados; baina larregizko interpretazioaren kulturalen bizi garea deritzot.

Pausoz pauso joatean, ordea –behatu, interpretatu eta galdetu–, pentsatzen ikasten dugula iruditzen zait. Izan ere, munduaren gure ikuskera garatzen dugu ikusten dugunaren eta interpretatzen dugunaren arteko zubia eratzean.

Era berean, gure buruari galdera bat egiten diogunean, interpretazioaren atzeko arrazonamenduaren kontzientzia hartzen dugula uste dut.

Erraza dirudi urratsez urrats joatea, baina nola egin hau egoera konplexuen aurrean? Interpretatu gabe behatzerik bai? ■

puntua

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

Erredaktore burua Monika Belastegi
Diseinu arduraduna Iñaki Iturbe
Esuskara 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 Argutzane 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 Cordilluz: 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

Patxi Zubizarreta

Ordiziako idazle eta itzultzaile gasteizartuak gazteendako literatura landu du, batez ere; horren adibide da argitaratu berri duen 'Laranja bat zaborretan'.

TESTUA: TXOMIN MADINA ARGAZKIA: RAUL BOGAJO

Pobrezia da azken liburuan lantzen duzun gai nagusietakoa. Halaxe da, eta aurreko liburu batzuetan landu dudan mundu arabiarrera itzultzen naiz, fisikoki ezagutzen ez dudan Egiptora. *Jakobian eraikina* eleberrian Kairoko pobrezia buruz kontatzen direnek hunkitu egin ninduten, eta erreportaje bat ikusi nuen musulmanez inguratuta bizi den kristau koptoen komunitateaz. Komunitate hura da kaleak garbitzeaz arduratzen dena. Hala, pobreziaz gain, erlijioen talkaz ere hitz egiten dut. **Zerk erakartzen zaitu mundu arabiarretik?** Gugandik, itxuraz, oso ezberdina izateak. Europan eta Europako literaturan arrazoa da nagusi. Han, literaturan, bereziki, zentzumenek eta ametsek presentzia handia dute; koloreak, usainak... hurbilago daude. Era berean, zalantzan jartzen du gure bizimodua: munduaren ardatza garela uste arren, kanpora irtetea konturatzen gara modu ezberdinak daudela bizitzari aurre egiteko. **Gaur egun, mundu arabiarrek errezelo asko pitzen ditu.** Hori ere islatu gura izan dut nobelan. Luzaroan, hedabideetan, euskaldunoi ere oso irudi negatiboa egokitu zaigu eta badirudi orain musulmanei tokatu zaiela; manipulazio handia dagoela iruditzen zait, simplifikazioa... Nobelan, nolabait ere, ikusezina dena agertu gura izan dut; topiko simple eta zabarren aurrean, literatura bada konplexutasuna azaltzeko bidea. **Ilustrazioek, musikak eta esandako hitzek ere badute lekua liburuan.** Sarri pentsatzen dut idazleok literatura egiteko molde zaharretan geratu garela; zuri-beltzeko zineman moduan. Mundua oso azkar doa eta irakurle gazteek beste bide batzuk behar dituzte letra hutsez osatutako munduan sartzeko. Teknikoki oso erraza denez, hori ere eskaini nahi nuen: irakurtzeaz gain, QR bidez, liburuak atalak entzutea. Ipuin bat belarrira kontatzea bezalako zerbait, Felipe Barandiaranen ahotsarekin eta Pello Ramirezen musikarekin. **Gauza bera da gaur egungo edo orain 25 urteko gazteendako idaztea?** Gauza bera da idazleak irakurlea harrapatzeko duen grina, baina moduak aldatu egin dira. Gazteak dira harrapatzen publikorik zailena. Nobela grafikoak hor daude, komikiak, ilustrazioak eta audioak... eta horiekin saiatzen gara. Baina gazteentzat idazten dudanean, helduak ere imajinatzen ditut, oso publiko lausoa da-eta, definitzen zaila. **Idatzi dituzun liburuen zerrenda ez da makala. Denak dituzu gogoan?** Bai. Baita hasiera txar haiek ere: nahiko liburu harroxkoak ziren, zenbat nekien erakutsi gura nuelako. Gaur egun, nahiago dut beste idazketa mota bat bilatu, nolabaiteko *erraztasuna*, zerbait musikala, irakurleari ahots batek xuxurlatuko balio bezala. **Nola bizi duzu ate joka dugun Durangoko Azoka?** Eromena izaten da. Gurea bakarkako lana da: bai idaztea eta baita idazteko egin behar diren eta asko gozatzen ditudan irakurketa lanak ere. Primeran dago kultura zerbait ludikoa eta jai-girokoa izatea, baina dosi txiki batekin nahikoa izaten dut. Pare bat bisita egiten ditut, tokatzen bada liburuak sinatzeko eta baita desio ditudan liburuak erosteko ere, agian pizgarri gertatuko zaizkidanak. **Filologia ikastera Gasteizera joan eta hiriak harrapatu egin zintuen, bertan bizi zara eta.** Ni, Pirinioetako herri txiki baten gozamina topatuko nuelakoan, azkenean, konturatu naiz *urbanita* hutsa naizela. Gasteizek Euskal Herriari begiratzeko beste ikuspegi bat ematen dit: politika erlatibizatzen laguntzen dit, Afrika eta Europa lotzen dituen zikoinak... Euskalgintzan egiten den ahalegina eta lortutako emaitzak ere nabarmenak dira. ■





Gertatzen denean bertan egotea

ARGAZKIA: ARITZ GORDO
TESTUA: ENEKO AZKARATE

“Elurra iragartzen dutenean, argi egokia noiz etorriko zain egoten naiz”. Hala dio Aritz Gordok. Eta gehitu du eskuko telefonoen aplikazioekin begiratzeko dituela laino kopurua, eguzkia ze ordutan aterako den, noiz ezkutatu... “Domekan gau hotza zetorrela ikusi nuen; behe-lainoak izango zirela; 03:00etatik 06:00ak arte oskarbi egongo zela... Arriskatu eta 05:45ean Orixolerantz abiatu nintzen. 07:45ean tontorrean nintzen”. Uste baino elur gehiago aurkitu zuen eta “lainoak une egokian iritsi ziren”, egunsentiarekin. Emaitza: ikusgarria!

Gabonen atarian

MUNDUTIK



Zuriñe Madinabeitia
Katalunian bizi den
oñatiarra

Nadal gora, eta Nadal behera. Bejondeizula, bada, Rafael Nadal, urte amaieran Bartzelonan asko hitz egiten da-eta zutaz. Baina ez, usteak erdi ustel; Katalunian eta Galizian, *Nadal* hitzak Gabonak esan nahi baitu.

Badakizue, Gabonak: diruaren Jainkoa gurtu eta familiartasunaren eta maitasunaren oihalaren atzean, kontsumismoa praktikatzeko dugun sasoia. Magiaz eta irribarrez koloreztatutako burbuilla batean murgildu eta amaierarik ez duen, eta inoiz betetzen ez ditugun, desira utopikoen zerrenda egiten dugun garaia. Eta, Gabon argiak itzaltzen direnean, gutxienez hamar kilo gizendu ditugula konturatzen garen momentua. Han eta hemen, *antzerako-parecido*.

Katalunian ere bai. Dena den, badituzte euskaldunengandik ezberdintzen gaituzten berezitasun batzuk. Esaterako, Gabon gauean eta Gabon egunean nahiko jan ez, eta hilaren 26an, San Estebe egunean, aurreko eguneko soberakin guztiarekin egindako kaneloiak jaten dituzte. Maratoi gastronomiko horretaz gain, kataluniarrek Gabon eskatologiko samarrak ospatzen dituzte.

Batetik, surrealismoaren gailurrean dagoen zuhaitz

enbor batek dakarzkie opariak; ez Aita Noel, ez Santa Klaus eta ez Olentzero. *Tió de Nadal* deitzen diote enborrari, eta Gabon gauean, opariak libra ditzan kantatzen diote, makila batekin kolpeak ematen dizkioten bitartean. Dena den, gaur egun familia



askok tradizioa interesen arabera moldatu dute; izan ere, garai batean, *Tió*-k gozokiak, jaiotzan jartzeko irudiak eta Gabon ospakizunetarako elikagaiak besterik ez zuen ekartzen. Abendu hasieran, etxeko txikienen desirapean, familia

mendira joaten da *Tió* bilatzera. Behin etxean, poztasunaren aurpegi bat irudikatu eta manta batekin estali ostean, jaten ematen zaio Gabon gau egunera arte.

Bestetik, bada jaiotzan ezkutatzeko aparteko irudi bat: *caganer* deritzote

- ☒ *Tió de Nadal*-ek – zuhaitz enborra– ekartzen dituen opariak. Etxean jartzen dute eta apaindu egiten dute.
- ☒ Bartzelonan azaro eta abendu bitartean egiten duten *Fira de Santa Llúcia* munduko azoka zaharrenetakoa da.

eta kaka egiten ari den baserri baten pieza bat da. XIX. mendean hedatu zen tradizioa da eta soroaren emankortasunarekin lotzen da. Gaur egun, esaten dutenez, pertsonaia ezagun bat ez da bermatzen bere aurpegidun figura kaleratu arte. Hori horrela, Gabonetako merkatuetan, esaterako, Shakira eta Mas presidente *caganer*-ak ikus daitezke, besteak beste.

Tió de Nadal edota *caganer* irudiren bat erosi nahi duenak badu xarma berezidun merkatu bat Bartzelonan: *Fira de Santa Llúcia*. Azoka abenduko lehen zapatutik –batzuetan azaro amaieran ere irekitzen dute– hilaren 23ra bitartean zabaltzen dute eta munduko zaharrenetakoa ei da.

Eta berezitasun guztiak gutxi balira, Katalunia da estatu mailan Gabonetako loteria propioa –*la Grossa de Cap d'Any*– duen komunitate autonomo bakarra. 2013an jarri zen martxan lehendabizikoz eta zozketa abenduaren 31n ospatzen da. Antza denez, loteria nazionala Administrazio Autonomo Kataluniarren defizita txikiagotzeko trikimailua besterik ez da. Badakizue, esentzia katalanaren ildora, *la pela és la pela*. ■



ARGAZKIAK: ZURIÑE MADINABEITIA

Biktimak gogoratzen

Memoriaren Mapa herriz herri jasotzeko ekimena bultzatu du Eusko Jaurlaritzak, eta, horretarako, euskal gatazkan izandako bizitzeko eskubidearen aurkako urraketen kasuak biltzen dituen txostena kaleratu du. Dokumentuak, hala ere, hainbat kritika jaso ditu.

TESTUA ETA ARGAZKIAK: JOSU BILBAO

E

statuko segurtasun indarrek, ETak eta GALek 1960tik 2010era EAEn egin zituzten 707 hilketaren gaineko informazioa bildu du Eusko Jaurlaritzak, herriz herrikako txostenetan. Dokumentua lantzeko irizpide nagusia bizitzeko eskubidearen urraketa izan da, eta ibarrean sei herritako txostenak osatu dituzte: Antzuola, Arrasate, Aretxabaleta, Bergara, Eskoriatza eta Oñatikoak.

Bizitzeko eskubidearen urraketen udal mapa izena darama eta Eusko Jaurlaritzako Biktimen eta Giza Eskubideen zuzendari Monika Hernandok eta Memoriaren, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Institutuaren (Gogora) zuzendari Aintzane Ezenarrok aurkeztu eta banatu dute herriz herri.

Txostena ez dago erabat itxita edo bukatuta, udalen ekarpenak jasotzeko asmoa baitute, eta 52 kasutan informazioa falta delako, Eusko Jaurlaritzaren ustez. Gainera, EAEkoak izan edo ez, Espainiako beste lurralde batzuetan izandako bizitzeko eskubidearen urraketei buruzko informazioa jasotzeko lanean ari da Jaurlaritzak.

Debagoienean ere, *Euskal kasuan izandako bizitzeko eskubidearen aurkako urraketen argazkiak herriz herri* bildu dituzte. Guztira, 43 kasu edo biktima jaso ditu Eusko Jaurlaritzak. ETAp-m-k, ETAm-k, Komando Autonomoek eta ETak bizitzeko eskubidearen aurka egindako 27 urraketa; Triple A-k, BVEk eta GALek bizitzeko eskubidearen aurka egindako 7 urra-

keta; segurtasun-indarrek bizitzeko eskubidearen aurka egindako 4 urraketa; egiletza argitu gabe duen urraketa bat; eta azkenik, egiaztatze eta ikerketa-lan handiagoa behar duten lau kasu.

Eusko Jaurlaritzak agiri informatibo horrekin hauxe lortu gura du: “Euskadiko udalei beren herri-hiriei buruzko ahalik eta informazio gehiena ematea, horren bidez oroitzapenezko ekintzak eta biktimen aitortza sustatzen laguntzeko”.

ADOSTASUNIK EZA Dokumentuak kritika ugari jaso ditu. PP eta UPD alderdiek agiri informatiboa gogor kritikatu dute, osatu nahi den Memoriaren Mapan segurtasun indarrek tirokatuta hildako 21 ETako kide azaltzen direlako. Covite biktimen elkarteak ere kritikatu du, arrazoi beragatik.

EH Bilduren ustez, “bizitzaren eskubideen urraketen unibertso guztia ez dago bertan jaso; txostenak akats eta hutsune larriak ditu”. Eta Etxerateg eskatu du dispersioaren ondorioz errepideetan hildako preso 16 senide jasotzea. Oñatiko gaztetxean, bestalde, *Txostenaren irakurketa kritikoa* delako tailerra egin dute, azaroan.

Debagoieneko biktima batzuen senideekin batu da PUNTUA erreportaje hau egiteko; beste hainbatekin ere egon da harremanetan, baina gertaerak ez dituzte berriro gogoratu nahi eta ez dute erreportajearen agerua gura izan. ■



PACO ASTUY
ANGEL ASTUYREN SEMEA

“Biktima guztiak babestuta sentitzeko balio dezake”

Angel Astuy Oñatiko udaltzaina zen, eta 1980an ETak su-armaz egindako atentatuan erail zuen. “Urte asko pasatu dira, baina atzo izango balitz bezala gogoratzen dut egun hura. Hala ere, ideia oso ona iruditu zait txostenarena. Nire ustez, pixka bat berandu etorri da. Nire aitarena gertatu zela 36 urte pasatuko dira, baina ona dela uste dut. Biktima guztiak babestuta sentitzeko balio dezakeela uste dut”, dio Paco Astuy oñatiarrak.

“Nik ez dut Oñatin egon diren kasu guztien berri izan, eta honekin konturatu naiz. Horregatik, ekimen oso ona iruditzen zait. Hemen gaudela gogoratzea da, azken finean. Agian, ez dute aurretik egin arrazoi ezberdinak direla-eta, baina hemen gaude”, azpimarratu du Astuyk.

“Nire ustez, biktima guztiak egon behar dute; batez ere, horrelako txostenetan. Denok gara biktimak; beraz, denok egon behar dugu. Hau guztia bukatzea nahi badugu, eta denon

arteko diskurtso bat eraiki nahi badugu, alde guztietako biktimek egon behar dute. Hitz egitea da gakoa. Bakoitzak pentsatzen duena esan behar du, eta denoi entzun behar zaigu. Hitz egitea eta hitz egitea, eta hitz egiteagatik nekatzea”, dio oñatiarrak.

Astuyren ustez, mota askotariko ekitaldiak egin beharko lirarteke: “Nik alde guztiak errespetatzen ditut, eta memoriaren aldeko ekitaldiak ondo iruditzen zaizkit. Berdin zait urtean baten edota bi hilabete behin egiten den. Garrantzitsua egitea da, eta iritziak ematea. Gauza ezberdinak ere egin behar dira. Ez dira denak protokolodun gauzak izan behar, edota zorrotzak. Denetik egin behar da, omenaldiak, tertuliak, mahai-inguruak...”.

Paco Astuyk orain bere bertsioa eman dezakeela azaldu du: “Orduan, bertsio bakarra entzun zen. Ez zidaten nire bertsioa emateko aukerarik eman. Orain, beste bertsio bat emateko aukera dut. Horregatik, garrantzitsua da nire bertsioa ematen uztea”.



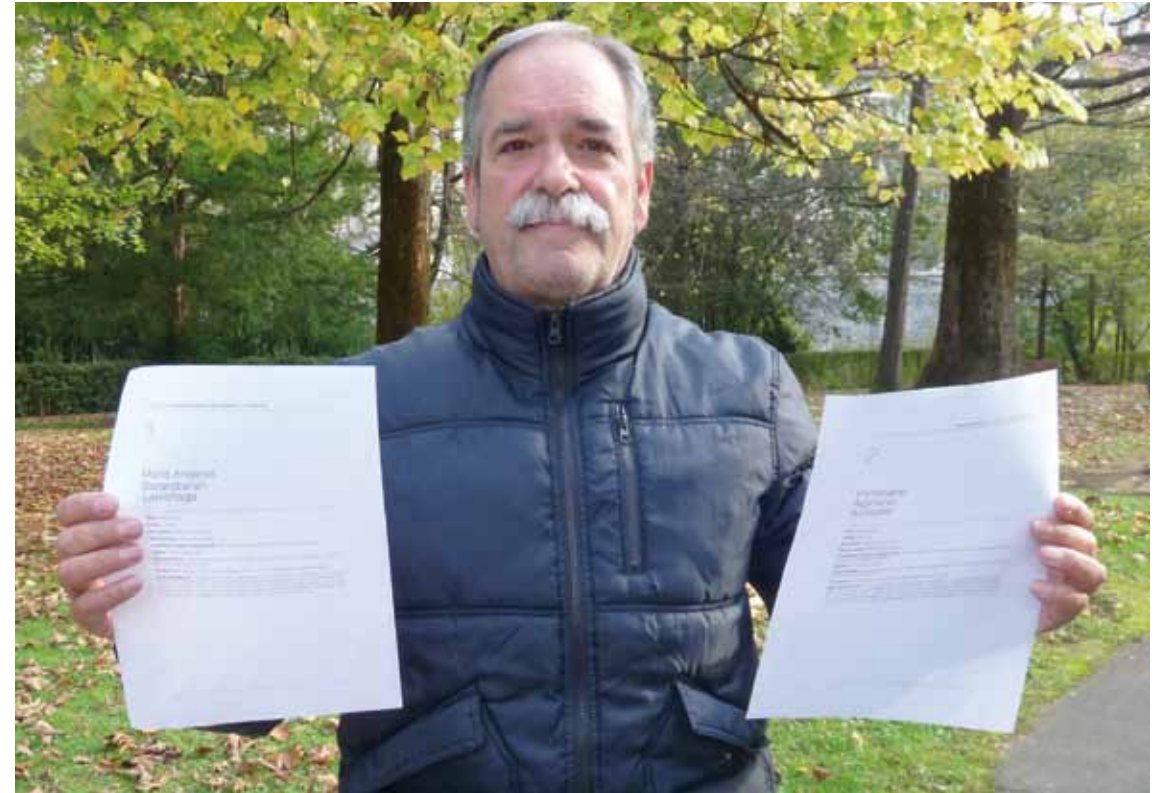
OLATZ ETXABE
IÑAKI ETXABEREN ALABA

“Existitu ez balira bezala egon dira batzuk”

Orain dela 40 urte BVEk (Batallon Vasco Español) bere gain hartu zuen Iñaki Etxaberi su-armaz eta gas-isuriz egindako atentatua. “Urriaren 5ean, 40 urte pasa ziren aita hil zutenetik. Nire ahizpak 4 urte zituen eta ez du gogoratzen gertatutakoa, baina nik momentu hura bizi izan nuen, aita lurrean ikusi nuelako. Gauza horiek ez dira ahazten”, azaldu du Olatz Etxabek.

“Pixka bat historia osoa ezagutzeko dena atera behar da. Gu orain arte gizarte mailan edo herri maila babestuak egon gara, agian, errekonozimendua edo babesa izan dugu, baina erakundeena ez. Horregatik, hau aldatzen ari dela ematen du, nahiz eta Espainiako gobernuak ez gaituen biktimatzat hartzen”, dio arrasatearrak.

“Gauza batzuk ematen du ez direla gertatu, eta aurrera joateko lehenengo gertatutakoa jakin eta ezagutu behar da. Bestela, zauriak gaizki ixtea bezala izango litzateke. Orain arte existitu ez balira bezala egon dira batzuk, errekonozitu gabe. Ez dena esaten ematen du ez dela existitzen. Beraz, orain bidea ireki dela dirudi”, azpimarratu du.



IÑAKI AGIRIANO
VICTORIANO AGIRIANO ETA MARIA ANGELES BARANDIARANEN SEMEA

“Biktima bat biktima bat da, berdin da hiltzailea nor den”

Polizia Nazionalak 1982an Cetme batekin botatako tiroekin erail zituen Victor Agiriano eta Maria Angeles Barandiaran, Gasteizko Gamarrako Atean barrena beren autoan zihoazela. “Bizitza goitik behera aldatzen dizu horrelako gertaera batek. Denbora geldituko balitz bezala. Gainera, biak batera joan ziren. Erreakzionatzea zaila izan zen, eta eskerrak guk ez genuela arazo ekonomikorik eduki. Bergarako jendeak babesa eskaini zigun, baina hemendik kanpo inork ez zuen ezer egin”, dio Iñaki Agirianok.

“Batzuetan biktima batzuk bakarrik daudela dirudi. Alderdi politiko bakoitzak bere biktimei buruz berba egiten du, eta beste guztiak ikusezina dira. Horregatik, Eusko Jaurlaritzak biktima guztiak kontuan hartu ditu. Hala ere, PPK edota Covitek, adibidez, ez dute nahi denak elkartzea. Barne ministroak, Fernandez Diazek, adibidez, segurtasun indarrek eragindako biktimak zehar-biktimak zirela esan zuen. Gaiari garrantzia kendu nahi balio bezala”, azpimarratu du Iñaki Agirianok.

Askotariko biktimak biltzen dituen Glencree ekimenean parte hartu du bergararrak: “Biktima bat biktima bat da. Berdin du hiltzailea edo egilea nor izan den. Pertsona baten minak eta sufrimenduak ez du ideologiarekin zerikusirik. Mina berdina da. Biktima ezberdinen artean elkartzea ere ez da erraza. Nork bere pentsamendua du. Hala ere, guk pauso hori eman dugu. Politikariak oraindik askoz atzerago daude. Zaila izan da hona heltzea, baina pausoak eman dira. Eskoletan ere Eusko Jaurlaritzaz gazteekin bizikidetzarako gaia lantzen ari da. Orain ezin dugu atzera jo. Eman diren pauso guztiekin aurrera joatea besterik ez dugu”.

Erakundeetatik babes txikia jaso dutela salatu du Agirianok: “ETAko biktimekin ere egon naiz, eta berdina esaten dute. Erakundeetatik babes gutxi jaso zutela. Denondako urte gogorrak izan ziren. Orduan ez nuen uste ETAko biktimendako ere hain gogorra izango zenik, nork berea ikusten duelako une horretan. Beraz, orokorrean izan da erakundeek izan duten utzikeria”.



ARRATE ZURUTUZA
LUIS DOMINGUEZEN ALARGUNA

“Memoria ez galtzeko balio du”

Bergarako ehorzlea zen Luis Dominguez, eta 1980an ETAk hilerrian bertan su-armaz hil zuen. “Kanposantua ixtera joan zen, eta tiroa eman zioten gixajoari. Momentu hartan berak zer pentsatu ote zuen galdetzen diot nire buruari askotan... Ez da erraza izan. 35 urte pasa dira, eta oraindik harekin amesten dut. Ezinezkoa da ahaztea”, dio Arrate Zurutuzak.

Txostenak alde askotariko biktimak jasotzea ondo ikusten du bergararrak: “Biktima ezberdinak egon behar dute, azken finean. Nire aitak denok berdinak garela erakutsi zigun. Ondo iruditzen zait. Ondo dago horrelako gauzak ezagutzera ematea. Ahaztu, jendea ahaztu egiten zaio, baina norberari ezin zaio ahaztu eta”.

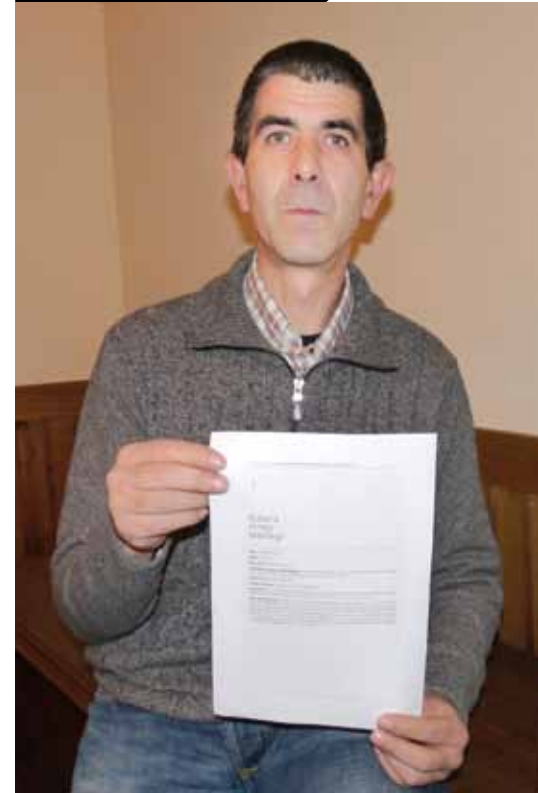
Gaur egun gizartean izan den aldaketa ere aipatu du Zurutuzak: “Jendeak ezberdin pentsatzen du, eta, agian, memoria hori ez galtzeko balio dute gauza hauek. Urte haietan, 1980an izan zen, jendeak ezberdin pentsatzen zuen. Zerbaitengatik izan zela uste zuen jendeak, epaileak balira bezala. Lehen, beldurra ematen zuen berba egiteak; jende askori, behintzat”.

Udalaitz

Gipuzkoa etorbidea 36 • ARRASATE • 943 71 18 70

GOLF SPORTVAN BERRIA

Sport autoen beste dimentsio bat
Sport monobolumen familiarra



KARMELO ARREGI
SUSANA ARREGIREN NEBA

“Txostenean biktimak desberdintzen dira”

Txostenaren arabera, Susana Arregiren kasuan bertsio kontrajarriak daude. Oñatiarra ETako kidea zen, eta Irunberriko Arroilan su-armaz egindako 2 tiro jaso ondoren zendu zen. Bertsio ofizialaren arabera, bere buruaz beste egin zuen. “Han gertatutakoa oraindik argitzeke dago. Gure kezka dugu, gauzak ez zirela epaiketan esan ziren moduan izan, eta gure susmoa da han benetan gertatu zena Guardia Zibilak dakiela. Datu batzuk nahiko ilunak daude txostenean”, azaldu du Karmelo Arregik.

“Dokumentua ondo ikusten dut. Azkenean, gatazkaren ondorioz sortutako hainbat hildakoren inguruko bertsioak eta azterketa eta memoriaren inguruan sartzea positiboa da. Hala ere, bereizketa bat egiten da gertaera batzuekin eta beste batzuekin. Hori salatzeke modukoa da. Gertaera berak konponketa eta erantzukizun bera izan beharko luke. Hori ez da gertatzen momentu honetan. Desberdintasun hori egiten ari dira. Lehen mailako hildakoak eta bigarren mailakoak, hori da ez duguna onartzen”, dio Arregik.

‘Txostenaren irakurketa kritikoa’ tailerra egin dute Oñatiko gaztetxean

Jaurlaritzaren txostenak “hutsune asko” dituela eta, zenbait lagun batu, eta ondorio hauetara iritsi dira:

- “Bizitzeko eskubidearen aurkako urraketen argazkia” zergatik hasten da 1960an eta zergatik ez, adibidez, 1936an edo 1934an?

- Txostenak hutsune nabarmenak ditu. Batzuk aipatzearen: Eustakio Mendizabal, Fran Aldanondo, Alvarez Peña, Jokin Leunda... Tiroketetan, torturapean, kartzeletan, istripuetan... hildakoak ez dira agertzen. Hori ez da despiste baten ondorioz egin. Euskal memoria fundazioak 2010ean osatu zuen gatazkaren ondorioz hildako 474 pertsonako zerrenda bat errepide kontroletan, manifestazioetan, torturapean, espetxean... hildako euskal herritarrekin osatuta. Jaurlaritzak ez dio kasurik egin zerrenda horri. Oñatiri dagokionez, ez ditu kontuan hartu Miren Zumalde eta Natividad Junco, 1969an eta 2007an presoiei bisitatzea zihoazela

errepide istripuan hilak. Angel Fernandez oñatiarraren kasua ere ez dute kontuan hartu; 1983an lehergailu batek eztanda eginda hil zen oñatiarra.

- Txostenak Susana Arregi ez du biktimatza hartu, baizik eta “ikerketa eta argitze lan handiagoa” eskatzen duen kasu bezala. Guardia Zibilak tiroz hil zuela zalantzan jartzen du horrela Jaurlaritzak.

- Biolentziaren adar bakarra hartzen da kontuan: bizitza eskubidearen urraketa adarra. Fokua hor jarrita, biolentziaren beste adar batzuk, oso ugariak izan direnak Euskal Herrian, ahazteko saiakera interesatua egiten du Jaurlaritzak: torturak –polizia, guardia zibil eta ertzainenak–, 10.000 kasu ingurutan zenbatu direnak; manifestazioetako pilotakada eta jipoiak, espetxeetako tratua –isolamendua, jipoiak, dispertsioa, zigorren luzapen amaigabea–, borroka armatuan ibili gabeko jendearen atxiloketak –gazte

erakundeak, erakunde politikoak, presoan aldeko taldeak, kazetariak...– Eta hori guztiori, zigorgabetasun edo inpuniterik handiengan. PPK, PSOEek eta PNVk inplikazio zuzenak dituzte Euskal Herrian izan diren ehunka biolentzia kasutan. Baina zigorgabetasuna erabatekoa da.

- Azkenik, txostenak esaten du helburu hau izan duela: “Erretratu hauen helburu nagusia hau da: Euskadiko udalei beren herri-hiriei buruzko ahalik eta informazio gehiena ematea, horren bidez oroitzapenezko ekintzak eta biktimen aitortza sustatzen laguntzeko”. Hori esatea ondo dago, baina badakigu Euskal Herria zentsurapean dagoela oraindik eta kontaketa desberdinak egiteko askatasunik ez dagoela. Gogora dezagun bestela zer gertatu den udan Otxandion. Lutxi Urigoiti oroitzeko ekitaldi baten ondorioz lau lagun atxilotu zituzten “terrorismoa goratzea” egotzita.



Martin Calvo

Debagoiena 2050

Azaroaren 13ko Parisko atentatuak eta 2004an Madrilen izandakoak gauza bat dute komunean: gertu sentitu ditugu, egunero, munduko bazterretan beste hainbat herritarrek pairatzen dituzten sarraskiak ez bezala. Indarkeriek errugabeak akabatzen eta mugimendu migratorioak sustatzen dituzte nonahi, gerora Mendebaldeko gizarteak eraldatuz.

Idea berau diasporan bizi garenok argi ikusten dugu herriratzean. Duela 50 urte Estatutik etorritako langileek auzoguneetan betetzen zuten espazio fisiko hura, orain, atzerriko etorkinak betetzen ari dira. Neurri txikian bada ere, orduko langileen etxebizitzak Hego Amerikan, Erdialdeko Amerikan, Afrikan edota Asian jaioterra duten langileen etxebizitzak dira –edo bertan bizi dira–.

'INBASIOAREN' MEZUAK EZ DU INOLAZ ERE DATU OBJEKTIBOekin BAT EGITEN

iristen, Immigrazioaren Behatokiak (Ikuspegi) dioen lez.

Oker nabil, agian, baina 2050ean, orain ezagutzen dugun gizartea eta bertan gauzatzen diren zilegizko zenbait eztabaida –aberria, identitatea, kultura eta abar– gertakariengatik erabat gainditutako eztabaidak izango direlakoan nago. Bestalde, kalean sumatzen dudana *inbasioaren* mezuak ez du inolaz ere datu objektiboekin bat egiten; eta datu-kale pertzepzioaren arteko urruntasun berau, gizarte laguntzen eztabaidari buruz ari garenean ere antzerakoa dela esango nuke. ■

Baina eskualdeko udalek lantzen dituzten estatistiken arabera, biztanleen %71,6 Euskal Herrian edo Estatuan jaiotako pertsonak dira; %21,7 Europako Batasunean; %3,4 Amerikan; %1,7 Afrikan; eta %1,6 Asian. Eskola publikoan –atzerriko ikasle gehien hartzen dituen sistema–, atzerriko ikasleak ez dira %8ra

Uste duzu badela bizitzarik beste planeta batzuetan?

Tarteka azaltzen da jendea esaten identifikatu gabeko objektuak ikusi dituela. Pentsarazi egiten dizu gai horrek?



Rosa Errazkin
Museoko teknikaria

Ez litzaidake arraroa egingo zientziaren bitartez frogatzea posible dela beste planeta batzuetan bizitza egotea. Teknologia eta zientzia geroz eta gehiago garatzen ari dira, eta nork daki! Ez nau gaiak kezkatzen, baina zientziak beti dauka atek zabalik, eta kontu honi ere ez nizkioke atek itxiko. Positiboki ikusiko nuke, aukera berriak zabalduko lirake, seguru aski.



Horazio Argarate
Parrokoa

Unibertsoaren neurriak hain ikaragarriak direla ikusita, gutxienez gurekin behin pasa baldin bada eta probabilitatearen legeak ikusita, esango nuke baietz, badagoela bizitza beste planetaren batean. Nahiko zentzuzkoa iruditzen zait, kosmologiaren puntako teoriak ere baietz diotelako. Ez dakidana da bizimodu adimentsua izango den edo ez, eta zaila iruditzen zait eurekin topo egitea.

Iñaki San Miguel



Manu Arregi
Ilatargi taldekoa

Ockham-en Labanaren Printzipioak dioenez, azalpen sinpleena izaten da zuzena. Zerbait ikusten dugu zeruan. Estralurtarrak? Edo ikusten dugun horrek beste azalpenen bat du? Bizitzari buruz, badakigu: unibertsoa planetaz josita dago. Ura eta molekula organikoak ere non-nahi daude. Ez du zentzurik bizitza hemen bai baina beste inon ez sortzea. Ziur badagoela.



Ane Garces
Astrofisikaria

“Mundu infinituak daude unibertsoan bizi izaten” esateagatik erre zuten Giornado Bruno duela 400 urte. Guztiz ados nago haren hitzekin. Unibertsoa bizidun bakarrak garela pentsatzea gure ziliborrera begiratzea dela uste dut. Baina bizitza bilatzeko orduan gure antzekotik hurbil dagoen eredu bilatzen dugu, identifikatu gabeko objektuak horren adibide dira.



Diego Martiartu

Zer berri gerran?

François Hollande? Epa, bai, San Pedro naiz... San Pedro zerutik skype bidez deika gerra kontuak jakin guran... Frantzia gerran dagoela: honaino ere iritsi da ba notizia, San Gabriel arkanjelua ekarria... Orduan, Belgikatik etorri da eraso, beraz, non joko duze kontraerasoa?... Sirian?... Lekutan dago Siria!... Estatu Islamikoaren kontra gaudela? Atzo arte alde egon gara ba... O.k., orain Al Assad babestuko dugu, gure etsaia izan arren.

Eta Saudi Arabiakoak ere gureak, nahiz jekeek Estatu Islamikoa finantzatu... Baina, baina, zer diozu? Putinekin gabiltzala Siria bonbardatzen! Ederra egongo da Obama!... Zer? Estatu Batuak eta Al Qaeda bat eginda Sirian? Aibalaletxe!... A, petrolio, jakina... Jaungoikoari petrolio eskatu nahi diozula? Ez eskatu haritzari garirik, François. Zuek petrolio dagoen lekura joan eta hartu, eta gero, intimitatean, barkamena eskatu. Beti egin da hola. ■



Oskar Elizburu

AEK-ko Artezkaritza Kontseiluko
kidea eta Debagoieneko zuzendaria

Zelako egun ederra!

Eguna bukatutakoan esan beharko genukeen esaldia dugu hori; gustura gauden seinale. Eguna ederra izan dela esateko, baina, horren argazkia-edo beharko genuke.

Horren bila, hausnarketa egitera, mendi aldera jo eta, hara! Moisesen antzera, *mandamentuen taula* ekarri dut; modernitateei esker, *whatsapp* batean. Mezuan, gaztetako gogorapen bat etorri zen, Gandiagaren haize bolada bat. Bitorianorekin txikitan bizi izandakoak gogoratu eta haren lezio batzuk bihotzean sustraitu izanaz konturatu nintzen; eta profezien gisara ikusi nuen aholkua: *Bizimodu ederra izateko, momentu bakoitzari atera behar diogu edertasun hori*.

Hori lortzeko, zazpi aholku bidali zizkidan; zazpi eta ez hamar, errazago betetzeko edo!

1- Garen bezalakoak agertu besteen aurrean: euskaldun bagara, euskaraz egin dezagun lehen hitza. Hori egiten ez badugu, eskizofreniatik gertu ibiliko gara ezezagunekin: *Nori egingo diot euskaraz? Horrek euskaldun itxura dauka! Beste horiek, seguruenik, ez dute jakingo...* Guk euskaraz egin eta gero gerokoak! Zer esanik ez aurrekoa euskalduna dela dakigunean! Egin eta eragin!

2- Argi utzi zer garen eta zer izan nahi dugun: euskaldunak garela erakutsi beharko genuke, euskaraz bizi nahi dugula agerian utzita. Euskaldun identifikatzen gaituztenean, erdal elebarrak gabezia dutela sentituko dute, eta ez gu geu deseroso. Euskaldunok askotan erakutsi dugu egokitzen badakigula, gehiegi ere; besteek noizko aurrerapausoa? Euskara gizarte-kohesiorako bidea izan behar da.

3- Elkarbizitzarako zubiak eraiki: euskal identitatea ezagutarazteko bideak jorratu; euskaraz pentsatzeak eta bizitzeak izaera konkretu bat ematen duela erakustea komeni da. Euskaldun egiten gaituena euskara bera da, ez bertan jaiotzea edo politikoki bertako sentitzea. Elkar ulertzeko bidea eta tresna izan behar du euskarak, eta hori norberak aukera dezake.

4- Lagundu ondokoari onuragarria zaiona lortzen, eta egiten duen ahalegina eskertu: euskara ikasteko, praktikatzeko eta euskaraz bizitzeko dauden aukeren berri ematea komeni zaigu. Ikasteak, praktikatzeak, ohiturak aldatzeak esfortzua eskatzen dute; baina ahalegin horretan lagun izango gaituztela argi esan behar diegu, eta egiten dutena eskertu, baloratu.

5- Gizarte justua eraikitzen lan egin: euskararen egoera normalizatzeko bideak landu, ingurune hurbiletik hasi eta gizarte osoraino. Euskaraz bizitzea eskubidea delako, legez bermatu beharra aldarrikatu behar genuke; justizia eta oreka biztanle guztiengana helduko da horrela.

6- Babesa eman ahul sentitzen denari: euskaratik erasotua edo baztertua den orori laguntzea ezinbestekoa da. Egoera injustu

Euskaraz bizitzeak izaera konkretu bat ematen duela erakustea komeni da

Babesa emateko aukera duenak horretan parte hartzea ezinbestekoa da

horretan bakarrik dagoen sentsazioerik ez luke inork izan behar. Elkartuta egotea indarra ematea da, eta babesa emateko aukera duenak horretan parte hartzea ezinbestekoa da.

7- Aurreko guztia bermatzeko politikak bultzatzea: hizkuntz politika eraginkorra bultzatu behar da gizarte eta erakundeetatik. Denok izan behar dugu eragile eta partaide: norbanakook, gizarte eragileok eta administrazioa.

Aurreko zazpi aholkuek nagusi bat osatzen dute, jakina: *Euskaldun gaitzen! Euskaraz gozatuz zoriontsuago izango gara*. Euskararen Egunean, hori guztia –edo batzuk, behintzat– egiten saiatuko gara elkarrekin; soka berean lotu eta su indartsu bat pizten saiatuko gara. Eta gauean, egun ederra izan dela pentsatuko dugu. Gainera, ez da dena hor bukatuko; urteko beste 364ak ere euskararen egunak izango dira guretzat, egun ederrak, benetan! ■

Monika Madinabeitia Irakaslea

“Diasporari begira jarri behar dugu”

AEBetako mendebaldea eta hango euskaldunen historia ikertzen ditu Monika Madinabeitia. Atzerriko euskaldunen ekarpena aldarrikatzen du: “Diasporari errekonozimendua zor diogu”.

TESTUA: LEIRE KORTABARRIA ARGAZKIAK: LEIRE KORTABARRIA ETA JUANKAR ARRAIZA

Lehenengo Filologia ikastetik eta doktore tesia egitetik, AEBetako mendebaldera emigratutako euskaldunen arrastoa ikertzera pasa zen Monika Madinabeitia (Eskoriatza, 1971). Bi proiektu ditu orain esku artean: batetik, euskal-amerikar literatura ikertzen dabil, eta, bestetik, Huhezin Euskal Herriari buruzko ingelesezko materiala sortzeko lanean hasi da.

Zelan bukatu zenuen AEBetako euskaldunen ginean espezializatzen?

Doktore tesia egiteko ikastaroetara joaten hasi nintzen, eta idazle bat etorri zen hara; iparramerikarra eta mendebaldekoa, Nevadan jaioa eta Kalifornian urte askoan bizi izandakoa. Nik mendebaldea hemengo aurreiritzi eta estereotipoekin ikusten nuen: cowboyak, indiarrak eta halakoak. Eta berak beste mendebalde bat, bariatuagoa, desberdina aurkeztu zigun. Hala, idazle haren gaineko tesia egiten bukatu nuen. Frank Bergon da bera. Nire tesia ipar-mendebaldeko literaturaren bueltan kokatu nuen, baina gero jakin nuen euskal jatorrikoa zela bera. Aukera izan nuen Idahora joateko, han eskola batzuk emateko, eta diaspora ezagutu nuen.

Zer izan zen, zuretzako, euskal diaspora hura deskubritzea?

Gazteagoa nintzen eta ez nekien euskal amerikarra izateak zer esan nahi zuen. Orduetik, euskal diasporaren gainekoa da nire ikerketa. Ipar Amerikako mendebaldekoaz aritzen naiz, baina beste leku batzuetan ere oso diaspora inportantea dago; adibidez, Argentinan.

Renoko Center for Basque Studies delakoan egon berri zara. Zer egin duzu azken bidaia horretan?

Literaturaren bitartez eta, azkenaldian, musikaren bitartez ere euskal identitate da orain nire ikerketaren gaia; zer den euskaldun izatea, hain zuzen ere. *Euskaldun* hitzaren inguruan aritzen naiz, ingelesez *Basque* hitzean hori dena sartzen ez den arren. Identitate hibridoa ere ikertzen dut; AEBetan, Argentinan... iparramerikar eta euskaldun, argentinar eta euskaldun sentitzen dira. Guri kosta egiten zaigu hori ulertzea. Bestetik, euskal diaspora, nahiz eta askotan ahaztu egiten zaigun, gure historiaren zati garrantzitsua da.

“LITERATURAREN BIDEZ, EUSKAL IDENTITATEA AZTERTZEN DUT”



Monika Madinabeitia, AEBetako euskaldunek idatzitako liburuen artean.

Literaturatik eta musikatik identitatearen gaineko ze informazio lor daiteke, bada?

Frank Bergonek, adibidez, lau eleberritu eta hor AEBetako ipar-mendebaldeko euskal diasporaren testuinguruan egon daitezkeen kasuistika batzuk agertzen dira. Denak daude egiazko gertaeretan oinarrituta. Bere lehenengo nobela *Shoshone Mike* deitzen da. 1911n, indiar familia batek hiru euskaldun eta anglosaxoi bat hil zituen. Pertsonaia bat hildako baten semea da, eta orduko garaiko euskaldunen erronkak azaltzen ditu: ez zituzten talde nagusian onartzen, pertsonaia horrek amerikarra bakarrik izan nahi zuen... Hurrengo nobelan 3. belaunaldiko euskaldunak agertzen dira. Bere hirugarren lanean, *Wild game*, 3. belaunaldikoek harrotasun etnikoa sentitzen dute; ordurako, eskubide zibilak emanak zeuden AEBetan, eta euskaldunendako ere mesede izan zen hori.

Bestalde, bere fikzioan bere datu biografiko asko dago: bere amama Markinatik joana zen, eta amak ez zuen euskal kulturari buruz ezer jakin nahi, baina berak, alderantziz, bere

nortasuneko herentzia kultural hori deskubritu zuen, ikertzen hasi zen, hemengo familiarekin harremana du... Fikzioaren bidez, han gertatzen diren kasuistiken arteko bat agertzen du.

Euskal amerikar literaturan gero eta egile gehiago dago. Robert Laxalt-ek 1957an *Sweet promised land* liburua idatzi zuen; haren alabak *The big blue memory* idatzi zuen, eta horren semeak ere liburua idatzi du. Azken hori Euskal Herriari girotuta dago.

Badirudi atzerriko euskaldunek interes handiagoa dutela Euskal Herriko euskaldunengan alderantziz baino...

Diasporari –eta hor sartzen dira emigranteak, erbestera...– asko zor diogu, eta eurak ez daude gure lehentasunen artean, baina, eurei esker, gerra zibilaren garaian, euskarari eutsi zitzaion, euskal kulturaren aldeko hainbat ekintza egin zituzten hemen ezin zirelako egin... baina historiaren zati hori ez da eskoletan lantzen. Orokorrean, errekonozimendu falta handia dago.

“DIASPORARI ESKER EUTSI ZITZAION EUSKARARI GERRA GARAIAN”

Euskaldun izatea zer den, euskal identitatea ikertzen duzu. Kontzeptu potoloa, ezta?

Betiko eztabaida da euskalduna izatea zer den, ea ezaugarri jakin batzuk dauden edo ez... Ez gara inoiz ados jarriko, baina nik uste dut, askotan, gure Euskal Herriko identitate-erakitze horretan diasporako jendearen esperientzia kontuan hartzea falta izaten zaigula. Guk eurei begira ere jarri behar dugu. Egunerokotasunean beste gai batzuk dira guretako hemen zentralak, baina begirada hori garrantzitsua da, elkarrizketa bat sortzeko. Baina, nire iritziz, ez dugu inoiz definituko euskaldun izatea zer den; horregatik idazten dugu horri buruz.

Harrigarria da AEBetan euskal ikerketetarako zentro bat egotea.

Bai; gainera, Renoko Unibertsitateko atal bat da, eta kide gutxi dira, baina itzeleko energia dute. Eurei esker, Euskal Herriari buruzko notiziak munduko hainbat partetara heltzen dira. Eta, askotan, bitartekari lana egiten dute: Joseba Zulaika, Xabier Irujo... han daude eta Euskal Herri honen eta diasporaren arteko lotura lanak egiten dituzte, eta ez bakarrik AEBetako diaspora, baita Hego Amerikakoa, Filipinetakoa... Eurak dira euskal diasporaren ahotsa. Horrez gain, Euskal Herriatik kanpoko euskal gaien inguruko liburutegi garrantzitsuena dute.

AEBetako mendebaldean, Euskal Herria ez da arrotza izango.

Nik neuk oso esperientzia onak izan ditut. Aireportuan, immigrazio kontuetarako, tramiteetarako... euskalduna nintzela jakin eta pasatzen utzi izan didate, euskal jatetxe bat ezagutzen dutelako, edo eskoletan euskaldunak izan dituztelako... Gaur egun, euskaldunek ospe ona dute: langileak, jatorrak... Beti ez da horrela izan, baina orain bai. Jende askok dirua egitea lortu zuen eta gaur egun errekonozimendu handia dute mendebaldean.

Emakumearen eta emigrazioaren inguruan ere ikertu duzu, ezta?

Bai, eta Frank Bergonen amama, Petra, eredu gisa hartuta, Ipar Amerikarako euskal emigrazioan emakumeen historia kontatu nahi dugu. Proiektu horren hasieran gaude. Zerbait grafikoa izan dadin gura nuke nik, narrazio grafiko bat. Frank-ekin batera Coloradon, Elkon... izan nintzen, bere familiarekin, materiala batzen, amamaz zer gogoratzen duten... bere historia eraikitzen. Markinako bere familiarekin ere egongo gara. Nahiz eta



Monika Madinabeitia eta Frank Bergon, Coloradon, Blanco Basin-en.

Petraren historia izan, zerbait orokorra izango da, haren historian gertatu ziren gauza asko bere askori ere gertatu izango zitzaielako.

Non argitaratuko da?

Ez dakigu. Nahi dugu ahalik eta testu gutxien agertzea, hitz batzuk, beharbada -zaila da istorio bat bat testu gabe kontatzea-, hizkuntza ez dadin muga izan. Bi aldeontzat esperientzia berria da. Aukera asko dago, baina oraindik materiala biltzen gabiltza.

Bestalde, Huhezin ingelesezko materialaren inguruko proiektu batean lanean hasi zara, ezta?

Bai. Huhezin nazioarteko ikasleak izaten ditugu, eta euren bidez sortu zen euskal kulturaren gaineko ikasgaia, ingelesez ematen dena. Nik sortu nuen eta beste bi lankiderekin ematen dut. Aurkitzen dugun oztopo bat da materiala edo literatura, orokorrean esanda, euskal kulturari eta Euskal Herriari buruz gutxi dagoela ingelesez. Renoko zentroak asko argitaratzen du euskaraz eta horri esker badaukagu, baina askotan tokatzen zaigu hemengo lanak itzultzea. Hutsune horiei erantzuteko sortu da proiektua, Renorekin batera, eta helburua da nazioarteko ikasle horiei begira materiala sortzea; zerbait dinamikoa, nora etorri diren ezagut dezaten. ■

“RENOKO ZENTROAK EUSKALDUNON GAINEN NOTIZIAK ZABALTZEN DITU”

Jostailuak



Jarraitu gabonetako izarrari



DESOREKAK JATEKO OHITURETAN

Irudiaren morroiak

ARGAZKIAK: GOIENA

OSASUNA



Agustin Rodriguez
Pediatria

Desorekak jateko ohituretan osasun publikoko arazo dira garatutako herrialdeetan. Azken urteetan, gora egin du intzidentziak eta prebalentziak, eta egun, garatutako eta mende-baldar bihurtutako herrialdeetako nerabeen artean, hirugarren gaixotasun kroniko ohikoena da. Neska-mutiko, nerabe eta gazteei eragin diezaiekete; edozein maila sozioekonomiko eta arrazatakoiei. Pisu, bestalde, ez da halako desoreken adierazle kliniko bakarra; pisua normala duten pertsonak ere izan dezakete.

Buruko desoreken ondorio izaten dira, eta bereizten dira jatearen aurrean duten jokabide patologikoagatik eta pisua kon-

trolatzeko duten obsesioagatik. Ezagunenak anorexia eta bulimia dira, baina badaude beste batzuk honako multzo honetan sartzen direnak: zehaztu gabeko jateko ohituretan desorekak.

ANOREXIA ETA BULIMIA Anorexiaren kasuan, pisua hartzeari edo gizen-tzeari beldur handia eta siluetagatik kezka dira gaixotasun horren ezaugarriak. Horrek eragindako pisu galera handia dakar, eta, ondorioz, malnutrizioa. Pertsonak gizen edo desproporziornatu ikusten du bere burua, nahiz eta normaltzat jotzen den pisuaren azpitik egon.

Bulimiaren ezaugarria, bestalde, elikatze-nahasmenak dira: denbora laburrean janari kantitate handia kontsumitzea –bi ordutan, esaterako–, eta, normalean, ezkutuan.

Kasu gehienetan, kaloria askodun gozo eta jakiak jaten dira, eta, tripakada horiek eguneko edozein ordutan gerta daitzkeen arren, ohikoena arratsetik aurrera izatea da. Hori gertatu bezain laster, gaixoak

kulpa sentimendua izaten du, bere buruarekiko mespretxua edo aldarte depresiboa. Hala, ohikoa izaten da tripakadaren ondorioz neutralizatzeko ekin-tzak burutzea, hala nola gonbitoa eragitea, kirol asko egitea eta diuretiko eta laxanteak erabiltzea. Pisu eta figurarekin obsesioa dute, baina, gaixo hauen kasuan, ez da beti haien pisuan gorabeherarik izango; pisu normala izan dezakete, baxua eta gain-pisua. Bulimia desoreka gordea izan ohi da, oharkabean erraz pasatzen da, eta lotsa eta kulpa sentimenduekin bizi dute gaixoek. Horregatik, arazoa oso garatuta dagoenean eskatu ohi dute laguntza.

NERABEZAROAN BEREZIKI 12 eta 21 urte arteko nerabe eta gazteen %5ek dute halako gaixotasun bat eta %11k arrisku sintomak

NERABEEN ARTEAN 3. GAIXOTASUN KRONIKO OHIKOENAK DIRA



dituzte. Anorexiaren prebalentzia %0,5 eta %1 artean da eta bulimiaren kasuan, %1 eta %3 artean. Emakumeei gehiago eragiten diete gizonezkoie baino: bederratz emakumeko, gizon bati eragiten dio. Anorexia hasten da, batez beste, 14 urterekin eta 18rekin beste gorakada bat gertatzen da. Bulimiaren kasuan, nerabezaroaren amaieran ematen da, 17-20 urte artean.

Bestetik, badira zenbait multzo halako gaixotasunetarako joera handiagoa erakutsi dutenak: dantzariak, modeloak, gimnastak, atletak eta gizon ezko homosexualak.

ARRISKU FAKTOREAK Faktore askok dute eragina: genetikoak, banakakoak, familiakoak eta sozio-kulturalak. Horien konbinazioak gaixotasuna garatzea ekar dezake eta familian halako kasurik izanez gero, areagotu egiten da arriskua.

Nork bere buruarekiko atsekabea, bereziki itxura fisikoagatik, klabea da jateko ohituretan desorekak izateko. Normalean,

autoestimua txikia izaten dute, eta antsietate handia. Barnerkoiak dira, oso zorrotzak euren buruarekin, obsesiboak, perfektionistak, eta uste dute ez direla afektiboak, nahiz eta errealtateak bestelakoa dioen.

Halako gaixoen familiei dagokionez, oso babesleak dira, jokabide zorrotza dute eta euren arazoak konpontzeko gaitasunik eza.

Tratamenduari dagokionez, luzea eta konplexua izaten da, eta ez dago bakarra; pertsona bakoitzaren ezaugarrietara egokitzen da. Medikuen, psikologoaren eta nutrizionistaren elkarlana beharrezkoa izaten da pazienteari erantzun integrala emateko. Bada faktore bat oso kontuan hartu beharrezkoa tratamenduari dagokionez: gaixotasun kontzientzia falta. Ezaugarri tipikoa da hori, eta, bereziki, gaixotasunaren hasieran gertatzen da.

Halakoetan, familiak zeresan garrantzitsua izaten du pertsonari gaixo dagoen kontzientzia hartzen laguntzeko. ■

Elikatze-nahasmena da bulimiaren ezaugarri nagusia: denbora laburrean janari kantitate handia kontsumitzea, eta, normalean, ezkutuan.

Alarma seinaleak

JATEKOARI DAGOKIONEZ:

- Behar gabe dieta egitea.
- Janariarekiko kezka.
- Errezetekiko gehiegizko interesa.
- Jan eta gero kulpa sentimendua.
- Azkar jatea.
- Bazkalostean komunean sartzea.
- Komunean sarriago sartzea eta denbora luzeagoan.
- Familia bazkariak saihestea.
- Etxeko bazkaria azkar amaitzea.
- Bazkaria ezkatututa topatzea, bere logelan, esaterako.
- Janari-hondar handiak topatzea, bere logelan, esaterako.

PISUARI DAGOKIONEZ:

- Arrazoi bako pisu galera handia.
- Gain-pisuari beldurra eta erabateko arbuioa.
- Ariketa fisikoa modu konpulsiboan egitea.
- Botaka egitea probokatzea.
- Laxante eta diuretikoak hartzea.
- Amenorrea, emakumeen kasuan.
- Ilea erortzea, hotza, zorabioak...

Gorputza indartzen

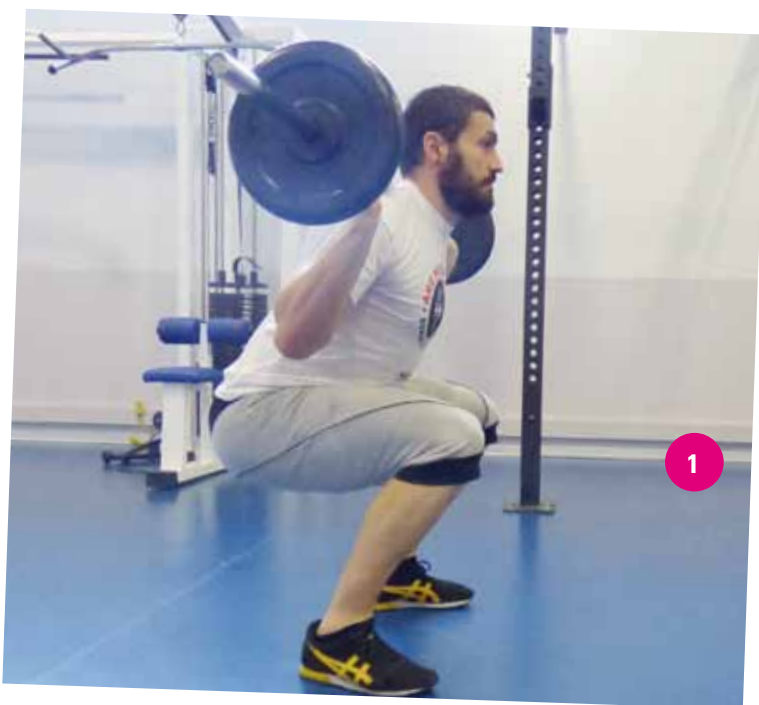
TESTUA ETA ARGAZKIAK: ARANTZAZU EZKIBEL

Gorputzaren beheko parteko giharrak nola indartu azaldu du Xabier Azkarate Antzuolako gimnasioko monitorea. Ariketak egiteko orduan profesional baten aholkuak jarraitzea ezinbestekoa dela dio; batez ere, “hasiberriek” jarraitu behar dituzte argibideak.

GORPUTZA BEROTU Gorputzaren beheko partean, gerritik behera, gluteoak eta abduktoreak, koardrizepsa, iskiotibialak eta bikiak daude, besteak beste. Azkaratek azaldu du ariketak egiten hasi aurretik ezinbestekoa dela gorputza berotzea; horretarako, lan kardiobaskularra egitea gomendatzen du. Horrez gain, elikadura eta hidratazioa zaintzea oso garrantzitsua dela dio: “Izterdiarekin ez da ura bakarrik galtzen; horregatik, mineralak ere kontrolatu beharko lirakeke”.

Ariketa fisikoa hainbat helbururekin egin daiteke: “Tonifikatzeko egin daiteke, hipertrofia lor daiteke, eta grasa erretzea ere izan daiteke helburua”, dio. Tonifikatu nahi duen pertsonak pisu txikiagoa hartu beharko du, eta erreplikapen gehiago egin.

IZTERRAK INDARTU Korrika egiten duen kirolari batendako, adibidez, oso garrantzitsua da izterrak eta bernak indartzea. Horregatik, korrika egiteaz gain, beste kirol osagarri batzuk edo inda-



1. GLUTEOA

Barra baten pisua hartu eta sorbaldan jarri. Bizkarra zuzen izatea oso garrantzitsua da ariketa hori egiterakoan. Belaunak flexionatu eta ipurdia behera jaitsi behar da. Ariketa hori egiterakoan, ipurmasaileko giharrak eta kuadrizepsa landuko dira.

3. ISKIOTIBIALAK

Makinan landuko dira giharrak hurrengo ariketa egiterakoan. Izterreko atzeko parteko giharrak dira iskiotibialak; besteak beste, femorala dago. Bizkarra zuzen mantendu behar da, beste ariketetan modan. Nork bere neurria ipini beharko du makina ariketa ondo egiteko.

2. PAUSOA AURRERA

Lehenengo ariketaren antzerakoa izango da bigarren hori, baina gogorragoa. Bizkarra zuzen dagoela, pauso bat aurrera eman behar da. Belaun bat flexionatu egingo da eta bestea lurrera eraman. Ariketa hori egiterakoan ipurmasaileko giharrak eta kuadrizepsa landuko dira.

4. BIKIAK

Kuadrizepsa eta bikiak landuko dira ondoko ariketa egiterakoan. Jauziak egiteko edo maldak igotzeko oso garrantzitsua da bikiak indartsu izatea. Nork bere neurria ipini beharko du makina, eta bakoitzak ahal duen pisua erabili. Bizkarra zuzen mantendu behar da.



Xabier Azkarate eta Mireia Bikuña giharrak indartzeko ariketak egiten.

rra lantzeko ariketak egitea oso gomendagarria da. “Gainera, korrika bakarrik egiten duenak gihar jakin batzuk bakarrik lantzen ditu eta horrek desoreka sor dezake”, dio Azkaratek.

BAKOITZAREN MUGAK Azkaratek dio nork bere mugak kontuan izan behar dituela: “Hartutako pisuarekin 15 erreplikapen egiteko gauza ez bada, pisu txikiagoa hartu”.

Gimnasia sartzeko 15 urte izatea gomendatzen du: “Gazteagoek jolasaren bitartez landu beharko lukete gorputzaren mugimendua”. ■

Gorputzaren beheko parteko giharrak

GLUTEOA Ipurmasaileko giharrak dira gluteoak: nagusia eta erdikoa daude.

IZTERRAK Izterreko aurreko partean kuadrizepsa dago eta atzeko aldean iskiotibiala, besteak beste.

BERNA Belaunetik orkatilara artean, atzeko partean bikiak daude eta aurrealdean tibiala, beste gihar batzuen artean.

Gurasoen txip aldaketa

ARGAZKIAK: GOIENA

ADITUEN ESANETAN



Juankar Alonso
Psikologoa

Nolakoa da nire bikotekidearekin dudan harremana? Oreatua al da? Gustura al nago? Seme-alaben heziketa bien artean daramagu? Nola daramat nire eginkizuna, guraso bezala, nire lanarekin? Ba al daukat astirik niretzat eta nire seme-alabentzat? Noraino bete ditzaket nire aisialdirako beharrak guraso bezala?

Guraso moduan, horrelako galderak geure buruari egitea normala da. Modu egokian jokatzeke aspektu hauetaz jabetzea arduraren seinalea ere bada.

GURASOEN ARTEKO HARREMANA Gure seme-alabek badakite, ederki aski, gainera, nola gauden gure artean, nola egiten ditugun harremanak. Batzuetan uste dugu eurak ez direla enteratzen, ez dituztela entzuten gure liskarrak... baina beti, beti, sentitzen dute zerbait gertatzen dela, eta okerrera da zerbait hori gertatzen denean ez dakitela, zehatz-mehatz, zer demontre den. Egoera horrek

antsietatea eta segurtasunik eza eragiten die, euren bizitzan islatuz, eskolako errendimenduan, portaera sozialean, motibazioan...

Gurasoen arteko harremana orekatua, sendoa eta baikorra bada, seme-alaben bizitzan eragin baikorra izango du, eta, alderantziz, bikote arteko arazoek, desorekek, komunikazio gabeziek, desadostasunek... eragin kaltegarriak sor ditzakete seme-alaben garapen psikologikoan eta emozionalean. Hau da: bikotearen harremanaren kalitateak seme-alaben ongizatean modu zuzenean eragiten du; bereziki, haurrak txikiak direnean.

Horregatik, guraso moduan, lortu beharko genuke bikote harreman orekatua mantentzea, ez bakarrik gure zoriontasunarengatik, geure seme-alabena-rengatik ere bai. Horretarako, besteak beste, aspektu hauek zaindu beharko genituzke: maiteminduta jarraitzeko, eguneroko *detaille* txikiak zaintzea; sentimenduak partekatzea; sexualitatea zaintzea eta *elikatzea*; etxeko ardurak, seme-alaben heziketa... partekatzea, *bestearen* indibidualtasuna errespetatzea...

KONTZILIAZIOA Iristen al naiz denera? Nola kudeatzen ditut nire lanorduak eta nire eguneroko eginkizuna guraso bezala? Gure seme-alabak heztera-



UMEEN HEZIKETAN OINARRIZKOAK DIRA DENBORA ETA GURASOEN EGOERA PSIKOEMOZIONALA

koan, oinarrizkoak diren bi aspektuak, besteak beste, denbora eta gurasoen egoera psikoemozionala dira.

Hala, kontuan izan beharko genituzke, alde batetik, ba ote dugun kantitate eta kalitatezko denbora seme-alabekin, egunero egoteko; edo, alderantziz, bakarrik edo eskolaz kanpoko ekintzaz beteta dauden. Hau da, eskolatik ateratzen direnean, gurasoren bat, gutxienez, beraiekin ba al dago? Zoritxarrez, gero eta haur gehiago dira etxeratzen bakarrik egoten direnak. Etxean ez dago inor beraien zain, *giltzadun seme-alabak* dira.

Bestetik, zaindu egin beharko genuke gure lanbideak edo lan-giroak eragindako estres maila zenbateraino eramaten dugun etxera. Laneko arazoek, tentsioak, nekeak... gure egoera emozionalean eragiten dute, eta horrek gure seme-alaben harremanetan. Batzuetan, zaila da egoera hori aldatzea, baina, behintzat, horretaz kontzientek izatea eta eragin hori gure seme-alabengan txikiagotzen saiatu beharko genuke.

Lana eta familia modu egokian kontziliatzeko beste oinarrizko aspektua etxeko eginkizun eta ardurak bikotearen artean

Lanaren eta familiaren arteko kontziliazioa guraso askoren kezka da gaur egun.

banatzearena da: seme-alaben zainketa, janaria erostea, presatzea, etxea edo arropa garbitzea... Eginkizun horiek partekatu behar dira, ez bikotekideen sexuaren arabera, noski, bakoitzaren aukeren –disponibilitatea– arabera baizik.

BIZITZA SOZIALA ETA AISIALDIA Orain, guraso naizenetik, nolakoa da nire bizitza soziala? Seme-alabarik ez nuenean betetzen nituen ekintza sozial eta aisialdiko ekintza berberekin jarraitzen dut?

Guraso izateak ez du esan nahi bizitza sozialari edo aisialdi pertsonalari uko egin behar zaionik. Gainera, gure egoera psikoemozionala zaintzeko, behar-beharrezkoa da arlo horiek ere suspertzea, gure behar horiek betetzea.

Baina zenbateraino onartzen edo baimentzen digu gure familiako errealitateak ditugun behar sozialak eta aisialdikoak betetzen? Guraso izateak arlo guztietan txip aldaketa dakarrela onartu behar dugu. Zerbait uko egin beharra dago; ezin dugu lehen-goko ohiturekin, ordutegiekin, planekin... jarraitu –esaterako, pintxo-potera edo kiroldegira astean behin joan, hiru edo lau aldiz joan beharrean–. ■

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

Gabonetarako postreen eskaintza berezia Santa Anan

ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

OTORDUAN



Iñaki Pildain

Santa Anako sukalde arduraduna
pildain@santaanamondragon.com

Konturatu orduko iritsiko dira Gabonak, eta dagoeneko hasi gara Arrasateko Santa Ana jatetxean sasoi horretarako aproposak izaten diren postreak eskaintzen. Besteak beste, eskaintza hauxe daukagu kartan: ondorengo orrian datorren koko eta txokolate zuriko coulanta anana-sorbetearekin, Jijonako turroi izozkia eta Arkarazoko eztiarekin eginiko izozkia intxaurrekin.

Gabonetarako postrea

Hauxe da aukeratu dudana postrea: koko eta txokolate zuriko coulanta anana-sorbetearekin. Aproposa da Gabonetan egiten diren jatordu pisutsuen osterako: sorbeteak digestioan laguntzen du eta anana (piña) diuretiko da. Kokoa erabili dut, Gabonetan oso ohikoa izaten delako, baina sasoioko fruitu lehorrak ere erabili daitezke. Argi ibili behar da coulanta labean sartzen denean; izan ere, denbora luzeegia utziz gero, bizkotxo egiten da, eta, jateko orduan, koilara sartzerakoan, krematsu egotea komeni izaten da.

Arkume sasoi ere badator, eta kartan ipini dugu. Ehiza sasoiari gaude orain, eta otsailera bitartean gurean ehizakiak dastatzeko aukera daukagu: eperra, usoa edota oreina plantxan errege-sagar purearekin. Onddoak ere erabiltzen ditugu azkenaldian.

Horiek guztiak asko eskatzen dituzte kanpotik etortzen diren bezeroek. Izan ere, gustatzen zaie jakitea nola prestatzen ditugun hemen plater horiek. Eta, egia esatearren, oso pozik joaten dira. Bertako eta sasoioko produktuekin egiten dugu lan.

Jatetxean 100 lagun ingururendako tokia daukagu eta hamabi logelako hotela ere badugu bertan. Erreserbetarako, deitu 943 79 49 39 telefono zenbakira. ■



Arrasateko Uribarri auzoko Santa Ana jatetxeko jangelan 100 lagunendako tokia dago.

Koko eta txokolate zuriko coulanta anana-sorbetearekin.



Koko eta txokolate zuriko coulanta anana-sorbetearekin

Osagaiak (8 lagunendako)

SORBETEA
Anana-zukua, litro erdi
Azukrea, kilo erdi
Ura, litro bat
Gelatina, 5 orri
COULANTA
Brik pasta
Gurina, 210 g
Zuringoak, 5
Gorringoak, 5
Azukrea, 125 g
Irina, 130 g
Kokoa, 50 g
Txokolate zuria, 50 g

Prestaketa

1. Sorbetea egiteko, jarri irakiten ura eta azukrea. Gero, bota anana-zukua. Hori epeltzean, gehitu gelatina orriak.
2. Hori guztia pasa plater zapal batera eta sartu izozkailuan. Ordu erdian behin atera eta nahastu, sendotzen denera arte.
3. Coulanta egiteko, bigundu mikrouhin-labean gurina eta txokolatea.
4. Zuringoak harrotu eta gorringoak ere bai, baina bakoitza ontzi batean. Gorringo harrotuei gehitu azukrea pixkanaka eta joan nahasten.
5. Irina eta kokoa ere nahastu beste ontzi batean.
6. Osagai horiek biltzeko, irina eta txokolatea dagoen ontzira gehitu ondorengoak: gorringoak, zuringoak, irina eta kokoa. Nahastu guztia poliki-poliki.
7. Brik pasten moldeetan banatu hori guztia eta sartu labean, 180 gradura dagoela, 10 minutuz.
8. Jarri coulanta eta sorbetea plater batean, eta kito.

Denbora: 60 minutu. Zailtasuna: ★★★★★

SANTA ANA JATETXEARI ESKER IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE:

943 25 05 05 kluba@goiena.eus KLUBA Jatetxea [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.
Aurreko zozketako irabazlea: Izaskun Regil Campos (Bergara).

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

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Nola lortu argazkietan natural irtetea?

TESTUA: MAIDER ARREGI ARGAZKIAK: BEGIRA

Ze urrats txiki egin daitezke argazkietan naturaltasunez eta ondo irteteko? “Zalantza gabe, argazki naturalenak ohartu gabe ateratzen ditugunak dira. Pose gutxikoak”, azaldu du Ane Idigorasek, Begirako argazkilariak. “Kamera bat aurrean dugula zaila izaten da naturala izatea, baina, azken finean, argazkilariak broma pare bat esanda lortu dezake naturaltasun hori. Esan ere, nahiko zaila izaten dela pertsona bati naturaltasun puntua ateratzea”. Horixe da, hain justu, argazkilari on baten lana, naturaltasuna klik batean lortzea. “Zaila da, baina umore puntu bati esker lortzen dut helduen eta haurren naturaltasuna azaleratzea”.

MODA ARGAZKIAK “Oso bestelako argazkiak dira. Jarrera, postura eta espresioa esajeratu eta behartu egiten dira. Eta, noski, ez dira naturalak izaten; baina puntu artifiziala edukitzea moda argazkietan onargarria da”.

‘SELFIE-’AK Mota hauetako argazkiak, ordea, ez dira horren naturalak izaten. Ondo pentsatutako jarrera, postura dute eta atzean. “Normalean, gaztetxoak dira *selfie*-ak ateratzen dituztenak eta jartzen duten espresioa ez da batere naturala izaten; aurpegi behartuak dira, eta pose askoak”. Kontuan hartu behar da zenbat eta pose gutxiago izanda,



“ARGAZKI NATURALA OHARKABEAN ATERATAKOA DA”

ANE IDIGORAS

orduan eta naturalagoa emango duela aurpegi batek. “Norberak uste badu bere burua ez dela ondo atera behar argazkietan, gaizki irtengo da, ziurrenik; pentsaera horrekin ez dabil bide zuzenean. Izan ere, modu horretan, bere aurpegiko espresioa behartzen dabil. Eman dezakedan aholkua da kamerari zuzenean ez begiratzea; pixka bat alde batera burua jiratzeta; beste toki batera begiratu eta beste zerbaitetan pentsatzea, alegia. Hori bai, ez da komeni talde argazki

Irribarre naturala lortzeko, umorez hartzea gomendagarria izaten da.

Moda argazkietan onargarriak dira postura eta begirada behartuak eta esajeratuak.



Maria Gartzia

Estetikan aditua
amamari_5@hotmail.com

Produktuen iraupena

Gure nezeserra osatzen duten produktuak noizean behin berritu egin behar dira. *M* handi bat daramate behin zabaldua iraun dezaketean epea jakiteko. Aurpegirako hidratatzaileen, eguzkitakoen eta gorputzerako kremen iraupena hamabi hilabetekoa da. Produktuok iraungita erabiltzen badira, alergiak edo gorritasunak sortu ditzakete. Begien inguruko kremek sei eta hamabi hilabeteko erabilpena daukate. Emateko orduan kontuz ibili behar da, aurpegiko gune sentikorrena delako. Makillaje baseak ere urtebeteko epea dauka. Ezpainenak eta begi itzalak, ordea, iraunkoragoak dira eta bi edo hiru urteko iraupena dute. Azazkal lakak eta betile maskarak dira gutxienez irauten dutenak, lehortu egiten direlako. Esmaltari azetona bota dakioke irauteko. ▣

Moto-krosa zaletasun bilakatuta

TESTUA: JOSU BILBAO ARGAZKIAK: JOSU BILBAO ETA JOSU MENTXAKA

Josu Mentxaka bergararra Euskadiko moto-kros txapeldun izan zen behin baino gehiagotan bere mailan. Hala ere, gaur egun, zaletasun moduan erabiltzen du motorra. Bere aita ere motorzalea da, eta harengandik jasozuen zaletasuna. “9 urterekin Disneylandera joan edo motor bat nahi nuen galdetu zidan aitak, eta nik motorra aukeratu nuen, zalantzarik gabe. Horrela, 9 urterekin hasi nintzen motorrean, Rieju 50 txiki batekin. Aitarekin batera joaten nintzen mendira, eta egun baten lehiazteko nahia sartu zitzaidan”, dio Mentxakak.

“Lehiatzea oso garestia da, azken finean. Lizentziak urtean 200 euro inguru dira, eta 10 bat lasterketa egoten dira, eta 50 euro ordaindu behar dira bakoitzeko. Gasolina eta irteerak ere ordaindu behar dira, gurpilak... Aitarekin beti ibili naiz mekanika ere gustatzen zaiolako eta mantenua berak egiten duelako, baina ez dakit noizbait lehiaketetara itzuliko naizen”, dio pilotu bergararrak.

MOTO-KROSA GAINBEHERAN? Orain dela urte batzuk moto-kros modalitatea punta-puntan zegoela eta orain beherantz doan zerbait dela uste du Josu Mentxakak: “Orain dela urte batzuk denon ahoan zegoen gaia zen. Orain, nire ustez, beherantz doan zerbait da. Ez da zaleengatik, baizik eta baimenen arazoengatik, batez

ere. Kontu horrekin jendea nekatzten hasi da. Euskal Herrian urtean hamar lasterketa irteten badira, kopuru nahiko ona da, baina, normalean, arazoak egoten dira antolatzeke orduan. Euri asko egiten badu, bertan behera gelditzen dira probak, eta, kasu askotan, lizentziekin arazoak ere egoten dira”.

Hala ere, Euskal Herrian harrobi garrantzitsua dagoela ere azpimarratu du: “Iker Larrañaga gasteiztarra eta Ander Balentin lizarratarra oso maila onean dabilta. Bizitza osoa eurekin lehiatzen aritu naiz. Espainia eta Europa mailan puntan dabilta bi pilotu dira. Eurekin lehiatu nintzen ni, eta, hasieratik, beste maila bat zutela ikusten zen, erdi-profesionalak ziren. Niretako zaletasun bat zen”.

SALTOEN ARRISKUA Moto-krosean saltoek ikusgarritasuna gehitzen dute, baina jauziak gainditzen ikastea ez dela erraza dio Mentxakak: “Burua ere prestatu behar da. Poliki hasi. Hasieran, salto txiki batekin hasten zara, eta gero, distantzia handitzen joaten zara. Azkenean, bakarrik irteten dira. Erorikoak izaten dira, noski, baina beldur hori gainditzea da gakoa. Garrantzitsuena saltoa egiten zozazen une berean azeleragailua pixka bat sakatzea da. Hori ez baduzu egiten, motorra aurrerantz joaten zaizu pisuagatik”.

Saltoetan eta zirkuituan bertan, teknikak abiadurak baino



“SALTOETAN ERORIKOAK IZATEN DIRA; BELDURRA GAINDITZEA DA GAKOA”

JOSU MENTXAKA

Josu Mentxaka motorzale bergararra Kawasaki KXF 250 motorrarekin, Burdinaten.

Argazki txikietan, Josu Mentxaka pilotua motorrarekin saltoak entrenatzen.

pisu handiagoa hartzen duela azaldu du bergararrak: “Moto-krosean, normalean, ez da abiadura handirik hartzen, nahiz eta motorraren gainean zozazenean kontrakoa iruditzen zaizun. Zirkuituetan teknika gehiago behar da. Ez da arriskutsua izaten, normalean, ez zarelako erortzen modu arriskutsuan. Zutik joan behar duzu, normalean, ipurdia atzera botata. Bihurguneetan eseri egiten zara, baina, ahal bada, beti zutik joan behar duzu. Bihurguneetan hankak ateratzen ditugu, normalean, eta horrek ere badu bere arriskua”.

URETAKO KIROLAK GUSTUKO Hankan lesio gogorak izan ostean, motorra alde batera uzten hasi zen Josu Mentxaka, eta orain, surfarekin buru-belarri dabil. Motorrari uretako kirolek irabazi diote kasu honetan: “Eroriko larria izan nuen, eta beldur pixka bat hartu nuen. Hala ere, lehiatzen jarraitu nuen. Piraguismoan ere ibili nintzen, nahiko maila onean lehiatzen, gainera. Oso gustura aritu nintzen, eta topera sartuta egon nintzen urte batzuk, gainera. Orain, surfa da nire zaletasun handiena, astero joaten naiz eta. Badirudi uretako kirolek gehiago bultzatu nautela azken urteetan”.

Motorraren hotsa, hala ere, noizbehinka entzutea beharrezkoa du Josu Mentxakak, eta, horretarako, Bergarako zirkuituan ibiltzen da beste motorzale batzuekin batera. ■

Amaia Santamaria

TESTUA: MAITE TXINTXURRETA ARGAZKIAK: AMAIA SANTAMARIA

Amaia Santamaria (Bergara, 1992) Arte Ederretako graduaren azken urtea egiten ari da. Duela gutxi, hainbat lan izan ditu Hamaika tabernan ikusgai. Bere arteak azken urteotan izandako garapena azaldu du.

Zientzietako batxilergoa egin eta Geologia ikasten hasi zinen. Bi urteren ostean, Arte Ederretara aldaketa egin zenuen. Nola pasatu zinen mutur batetik bestera?

Umetatik gustatu izan zait margotzea eta eskulanak egitea, eta pintura eta marrazketa ikasi nuen eskolaz kanpo. Baina zaletasun hori ez nuen inoiz serio hartu etorkizunerako aukera moduan. Ingurumenarekiko interesa ere banuen, eta Geologiarekin hasi nintzen unibertsitatean. Gure fakultateetik gertu, Leioan, Arte Ederretakoa zegoen, eta bertako lagunek geroz eta inbidia handiagoa ematen zidaten. Geologia ikasketek ez ninduten guztiz asebetetzen, eta momentu baten esan nuen: aurrera!

Goienaren Udako Argazki Lehiaketa irabazi zenuen. Noiz hasi zinen argazkilaritzan?

Pasa den kurtsuan Argazkilaritza ikasgaia izan nuen, eta orduan hasi

nintzen astero kalera kamerarekin ateratzen. Lehen ez nintzen espresuki argazkiak ateratzera joaten. Orain, aldiz, interesarekin joaten naiz, eta argazkiaren momentuaren bila, horren zain egoten naiz.

Ikus-entzunezko artea ala arte plastikoak nahiago?

Hasieran, argi neukan nirea eskuzko lana zela. Baina, denborak aurrera egin ahala, konturatu naiz gero eta gehiago nabilela argazkiak eta bideoak erabiltzen. Orain, biak konbinatzen ditut. Adibidez, gai bat aukeratzen dut, eta hori argazkiekin lantzen hasten naiz. Baina gero, gauza desberdinak gehitzen joaten naiz.

Horrelako instalazio asko egiten dihardut.

Bartzelonan egin duzu pasaden kurtsua. Herriak baino aukera gehiago eskaintzen ditu hiriak?

Bai. Azken urteak Bilbon egin ditut eta han ere badira aukerak, baina Bartzelonan askoz gehiago. Erakusketa, tailer eta horrelako gauza mordo bat dago. Herri batean eskaintza mugatuagoa da, eta, askotan, norberak mugitu behar du zerbait antolatzeko.

Zure artearen ezaugarri bat?

Aldatzen doala. Egiten noan heinean, gauzak probatzea gustatzen zait. Lehen baino askatasun handiagoarekin egiten dut lan orain.

Dantza egitea ere gustuko duzu.

Bai. Umetan euskal dantzetan nenbilen, eta lagunak ere sarri elkartzten ginen dantzarako. Swing eta salsa estiloak gustatzen zaizkit. Duela urte pare bat, salsa tailerra eman nuen lagun batzuekin gaztetxean. Irakasteaz bat, guk ere ikasten genuen. Nire lanean dantza erabiltzea gustatuko litzaidake, baina oraindik ez dut modua aurkitu. ■



Deserrotze laneko collagea.



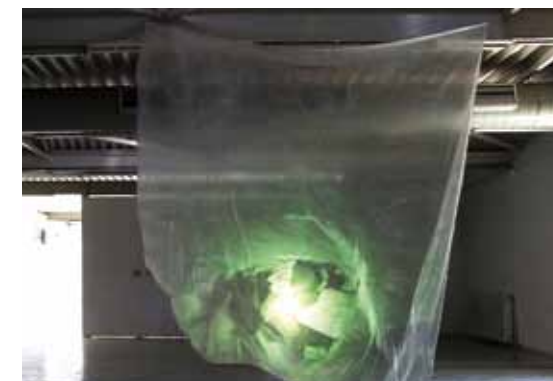
Bideo instalazioa.



Santamariaren argazkietako bat.



Goienaren Udako Argazki Lehiaketako lan irabazlea.



Webgunea: www.amaitas.wix.com/amaiasantamaria.

Parekidetasunean hezteko antzezlan

TESTUA: MIREIA BIKUÑA ARGAZKIAK: EIDABE EKIMEN KULTURALAK

Lehen Hezkuntzako azken urteetan dagoen neskatoa da Odei. Abenturazale amorratua: itsasoan nabigatu gurako luke, dragoi bat garaitu edo super-heroi izan. Baina bere lagunek nahiago dute neskei txikitatik ezarritako jolasetan aritu. Bestalde, Lur mutikoa da. Ez du futbola askorik atsegin, baina lagunek horretan dihardutenez... nahiago du musikaren munduan murgildu eta ipuinak kontatu.

Odei eta Lur dira Eidabe Ekimen Kulturalak taldeko antzezlan berriaren protagonistak: *Futbolariak eta printzesak*. Parekidetasunean eta berdintasunean hazteko eta hezteko antzezlan.

Eta Odeiri eta Lurri bizitza ematen Olatz Pagaldai eskoriatzarra eta Jon Zubiaga *Osoron* arrasatearra daude. Biak ala biak, Galder Perezen aginduetara. “Berdintasuna bultzatzeko antzezlan jaso genuenean, asko poztu ginen. Are gehiago, Galder Perez zuzendaria izango zela jakin genuenean. Plazera izan da berarekin lan egitea. Asko ikasi dugu”, diote aktore protagonistek.

ARAUEN KONTRA Berdintasunaren eta parekidetasunaren aldeko aurrerapausoak eman diren arren, harago joan gura du Eidabe taldeak antzezlan horrekin:



“UMEEN JOLASEN BIDEZ KONTATUKO DITUGU ODEIREN ETA LURREN BIZIPEK”

JON OSORON

“GIZARTEAK ZEHAZTUTAKO ARAUEN KONTRA EGITEN DUTE PROTAGONISTEK”

OLATZ PAGALDAI



Argazki nagusian aktoreak eta Galder Perez zuzendaria; eta ezkerrean, Zubiaga eta Pagaldai.

“Haurrei eta gazteei zuzendutako lana da eta estereotipo sexistatik eta generoaren etiketa guztietatik ihes egiteko beharra duten bi gazteren bizipenak kontatzen ditugu. Berdintasunaren eta parekidetasunaren aldeko kontzientzia lana egin gura dugu”, dio Olatz Pagaldai.

Esketx laburrak erabiliko dituzte Odeiren eta Lurren istorioak kontatzeko. “Bi protagonisten jolasen bidez kontatuko dugu istorioa. Gizarteak zehaztuta dituen arauen kontra egingo dute biek ala biek: mutilak alde batetik eta neskek bestetik. Odeik Odei izan gura du eta Lurrek Lur. Inork esan gabe nola jokatu behar duten. Inork arauak zehaztu barik. Modu jostagarrian kontatzen ditugu euren bizipenak. Ez da antzezlan moralista”, azaldu du Jon Zubiagak. Komedia da eta kantua eta dantzak egongo dira.

PERTSONAIA GEHIAGO Parodiak eta umorea erabiliko dituzte gaia lantzeko, baina kontakizuna modu zuzenean eta zorrotzean egingo dute. “Umeendako antzezlan da, baina umeak ez dira tuntunak. Egunerokotasunean dauden egoerak modu gordinean kontatzen ditugu. Helduak izango balira bezala”, esan dute.

Zubiagak eta Pagaldai antzezlaneko beste pertsonaia batzuei emango diete bizitza: gurusoak, irakasleak... Horiek

irudikatzen txotxongiloak erabiliko dituzte. “Umeak eta gazteak Odeirekin eta Lurrekin identifikatuko dira lanak irauten duen 50 minutuetan. Gurusoak, familia eta irakasleak inportanteak dira euren bizitzan, eta presentzia izango dute antzezlanean. Adinaren arabera, gurasoen eta irakasleen kontra egiten dute, eta hori ere erakutsiko dugu”, esan dute aktore debagoiendarrek.

IZENEKIN KEINU BEREZIA Bi protagonisten izenekin ere keinu berezia egiten gura izan diote berdintasunari. Antzezlanean Odei neska da eta Lur mutila. “Izenak oso ohikoak dira, baina, normalean, Odei mutila da eta Lur neska. Baina zergatik izan behar du horrela? Nork ipini du arau hori? Hitz edo izen batzuei ohiko zentzua ematen ez zaienean sortzen dira istiluak eta gaizki ulertuak”, azpimarratu dute.

DEBAGOIENEAN ERE BAI *Futbolariak eta printzesak* antzezlanaren estreinaldia Bilbon egin zuten azaroaren 21ean. Aurretik, Legutian erakutsi zuten.

Bestalde, abenduaren 3an, Euskararen Eguna aitzakia hartuta, hiru emanaldi egingo dituzte Bilbon bertan. Debagoienara abenduan helduko dira Eidabeko kideak: 13an emanaldia egingo dute Oñatiko gaztelekuan. ■



Lierni Urbistondo
Elgetako liburutegikoa



HAIN GUTUN LUZEA

Egilea: Mariama Ba
Argitaratzailea: edo!
2015 / 149 orrialde
Generoa: Nobela

Poligamiak dakarrena

Afrikako ipuingintza munduko aberats eta erakargarrietakoa izan arren, hauei begiratzeak Afrikako literaturaren irudi jakin bat sortu du: Afrika koloretsua, animalia basatiz betea, basamortua edo oihana baino ez duena kontagai. Kontinente erraldoi bat irudi topiko batera makurtuz.

Mariama Ba beste Afrika bat irudikatzen digu: kolonizazio garaia ondorengo Senegal. Ohiko tradizioaren eta modernitatearen arteko talka aztertzeaz gain, ikuspuntu feminista afrikarra jorratzen du.

Ramatulaye, emaztea eta 12 seme-alabaren ama senegaldarra da. Ramatulayek bere adiskide den Aissatouri konfiantzazko gutun bat idatziko dio bere senar Modou hiltzen den egunean. Gutun luze honetan, bi adiskideek barrenak hustu eta minak partekatzen dituzte, amorrua adieraziz poligamia eta tradizio *atzerakoiei*.

Ramatulayeren eta Aissatouren bizitzak erabat aldatu dira poligamiaren

ondorioz. Aissatouk ez du onartuko emazte berria, eta bertan behera utziko du gizonarekin duen harremana. Aldiz, Ramatulayek, nahiz eta lagunaren ausardia miresten duen, eta emazte berria onartuko ez badu ere, ez du senar-emazte hitzarmena hautsiko. Hala ere, horrek ez dio abandonua arinduko.

Afrikako emakumeek poligamia ulertu, onartu eta defendatzen dutela esan bada ere, Ramatulayeren bizitzak kontrakoa adierazten digu eleberri honetan. Poligamiak iraina, mina, abandonua, gizonen erantzukizunen utzikeria, jelskortasuna eta inbidiak, istiluak, eta abar ekartzen baitzizkio familiari.

Nahiz eta poligamia den eleberriko gai eta salaketa iturri nagusia, beste gai batzuk ere lantzen ditu, hala nola Senegalgo kolonizazioa eta ondorengo deskolonizazioa, estatu independenteak eraikitze ahaleginak, tradizio eta sinetakerak, erlijioaren indarra, kasta-sistema, emakumeen eskubideak, behartutako ezkontzak, amatasuna, adiskidetasuna... ■

Nahiz eta poligamia den gai eta salaketa iturri nagusia, beste gai batzuk ere lantzen ditu



Gema Zabala Zabala jatetxeko arduradunetako bat “Bezeroek PUNTUA astekaria irakurtzen dute tabernan”

TESTUA ETA ARGAZKIAK : AMAIA TXINTXURRETA

Bergarako Zabala jatetxean astelehenerik zapatura bitartean eskaintzen dituzten eguneko menuetan, kafea doan ematen diete Goiena Klubeko bazkideei.

Noiztik egiten diezue eskaintza Goiena Klubeko txartela erakusten dizuetenei?

Uda aurretik hasi ginen, duela zortzi hilabete inguru. Goienatik deitu ziguten proposatzen ea prest egongo ginatkeen Goiena laguntzaile izateko, eta baietz erantzun genuen, bezeroei beste eskaintza bat egin eta Goienak publizitaterako aukera ematen digulako.

Eta bezeroek erabiltzen dute txartela jatetxean?

Hasieran, jende gutxi erabiltzen zuen txartela, baina duela lau aste inguru bezero bat konturatu zenean txartelarekin kafea doan zela, sorpresa hartu zuen eta esan zigun bertara sarriago etorriko zela. Edozelan ere, kanpoko jende dezente izaten dugu jatetxean, eta horiek, normala den moduan, ez dute txartelik.

Eta gustatzen zaizue PUNTUA?

Bai. Egubakoitzero jasotzen dugu eta gustuko dugu. Formatu txikia dauka eta erraz irakurtzen da. Bezeroek ere irakurtzen dute PUNTUA astekaria tabernan. ■



GOIENA KLUBEKO ABANTAILA GEHIAGO:

Deskontuak komertzioetan: Debagoieneko hainbat komertzioetan deskontuak.

Puntuak: Egubakoitzetan etxean jasoko duzu.

Deskontuak: Goienan jartzen dituzun iragarki sailkatu eta eskala guztietan.

Urteko kuota: 55 €. Azaroan bazkideguz gero: 10 €.

943 25 05 05 | kluba@goiena.eus | blogak.goiena.eus/goienakluba

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

San Migel errota

XV. mendekoa da, Oñatiko Turismo Bulegoan dago eta jatorrian Oñatiko kondeen jabetzakoa izan zen

TESTUA ETA ARGAZKIAK: MIREIA BIKUÑA

Oñatiko kondeak gutxienez hiru errotaren jabe ziren XV. mendean: Olaldekoa, Linatzibarkoa eta San Migel errota. Azken hori 1432ko agirietan agertzen da. Errota hori San Migel monasterioaren jaun-ondasunen zatia zen eta haren patroilakoek – Oñatiko kondeak – hamarrenak jasotzeko erabiltzen zuten. “Errotan egiten ziren hamar kilo produktu bakoitzeko, kilo bat jasotzen zuten kondeak. Izan arto-irina edo gari-irina”, esan du Turismo Bulegoko teknikari Jaione Elortzak.

Santa Anako mojek erosi zuten errota 1905ean eta Udalak 1983an

Izan ere, jatorriz Oñatiko kondeena zen errota hainbat jabe izan ditu, baina leku berean dago: egungo Turismo Bulegoaren egoitzan.

HAMARRENA KOBRAZTEKO Kondearen instalazioak erabiltzeko obligazioaren kontrako hainbat auzi egon ziren: 1482, 1583, 1627, 1658 eta 1741. urteetan. Nekazarien eta kondearen arteko azken hitzarmena 1787. urtekoa izan zen. Urte haietan guztietan, hamarrena jaso zuten.

1899ko industria erroldan ez da San Migel errotaren erreferentziarik agertzen. Ordurako, etenda zuten produkzioa, baina egitura hidraulikoa mantendu egin zen eta beste industria mota

batean erabilgarri izan zen. Errotaren kanaleko ura herriguneko etxe eta ortuetan erabiltzen zen. Santa Ana monasterioko mojek baratzean erabiltzen zuten. Bestalde, Lekunberrin (Nafarroa) zegoen bainuetxe batek Oñatiko ura erabiltzen zuen hiru bainuontziak betetzeko.

MOJAK 1773ko uholdeen ostean, urak gainezka egin zuen Santa Ana monasterioaren eraikina-ren gainetik. Dena den, urte batzuk geroago, 1905ean, mojek erosi zioten errota orduko jabe Juan Gordoia Perea-ri. “Orduko erreka gaur egun Zubikoa kiroldegiko apartakalekua dagoen lekutik pasatzen zen, eta Santa Anako mojek eskura zuten orturako, etxerako eta garbiketarako egiteko”, dio Elortzak.

1923-1926 urte artean berrikuntza lanak egin zituzten ubidean, eta turbina berria ipini zuten. 1929an aroztegi-zerrategi lanak egiten hasi ziren San Migel errotan. Jarduera harekin jarraitu zuen XX. mendearen lehen hamarkadetararte. Hasierako urteetan indar hidraulikoa erabiltzen zuten, eta, geroago, argindarra.

UDALAK EROSI ZUEN 1983an Oñatiko Udalak erosi zuen errota. Mojak herrigunetik Garagaltza auzora



joan zirenean, Udalak hartu zuen bere gain errota. “1997an eraikina bota zuten etxebizitzak egiteko San Juan kalean, baina etxabearen irina egiten zen garaitik zeuden aztarna arkeologikoak mantendu egin zituzten”, azpimarratu dute teknikariek.

Etxebizitzak egin ostean, urte batzuk geroago, Turismo Bulegoa egokitu zuten beheko solairuan eta errotara bisita gidatuak egiten hasi ziren.

JATORRIZKOAK San Migel errota jatorrizko elementuak mantentzen ditu, eta baita beste leku batzuetatik ekarritako piezaak. “Errota mugitzeko erabiltzen zen ura biltzeko deposituak berberak dira, nahiz eta orduko ubidea desagertu egin den. Irina egiten erabili zen azken erroterra ere ikusgai dugu, baina, apurtuta dagoenez, ezin izan digu etekinik atera.



➤ Errota mugitzen duen harria, egin daitezkeen irin motak eta irinarendako iragazkia.

➤ San Migel errotaren bitoerak, eta hamarrenak kobratzeko erabiltzen zen balantza.

Bestalde, jatorrizko elementuetan aipagarrienak dira kokapena eta egitura orokorra”, diote Turismo Bulegokoek.

San Migel errota bitoera (tolva) zituen eta ditu, nahiz eta horietako bat ezin duten martxan ipini turistei erakusteko. “Garia ehotzeko erabiltzen zen turbina egurrezkoa zen, eta, uretan egonda, usteldu egin da. Aurretik, jatorrizkoa hondatu egin zen eta pago-zurez berregin zuten”, adierazi du Elortzak.

Artoa eta garia ehotzeko harriak eta turbina eta harriak aldatzeko garabi-besoa Bergarako Narbaizabolu-Goikoa errota-rik ekarri zituzten. Tobera berriak-alderantziz dauden kono itxurakoak – Lasturko (Deba) Lastur Goikoa errotakoak eredu hartuta egin ziren. Horietan biltzen da harrira jausi aurretik irin bihurtuko den alea.

Errotaren funtzionamendua garbiago ikusteko, harrietako bati gainean zuen kaxa kendu diote.

BALANTZA Bisitan doazen turistek beste hainbat elementu ikus ditzakete Turismo Bulegoan. “Errotan egiten ziren irin motak eta prozesua erakusten ditugu, eta hamarrena kobratzeko erabiltzen zen balantzetako bat. Burdinazko pisuak ere baditugu. Balantza eta pisuak ez dira XV. mendekoak, baina aspaldikoak dira. Ez dira erreplikak”, esan du Elortzak. ■

Silicon Valley

KOMUNIKAZIOA



Jabi Sanchez
@jabisanchez

Nork ez du Silicon Valley -ri buruz ezer entzun? *Startup*-ak, teknologiaren Meka, garaje baten jaiotako konpainia milioiunak, bakarrik gidatzeko gai diren autoak, iPhoneak, Google, Apple, Mark Zuckerberg, wifia duten autobusak, San Frantzisko, ping-ponga eta doako janaria bulegoan, mila milioiko konpainien salerosketak... denak liluragarria dirudien arren, Silicon Valleyk badu bere alde iluna.

Hona hemen Silicon Valleyren liluragarritasun horretatik ez duen istorio bat: han, errepide-zirkulazioa nahiko latza da, eta trenen maiztasuna, minimoa. San Jose-San Frantzisko tartea denbora labur batean burutzea ezinezko bihurtzen da. Horrela, teknologia konpainiek, orain dela urte batzuk, euren langileak etxetik bulegora eta bulegotik etxera garraiatzeko autobus konpainia pribatuen zerbitzuak alokatzen dituzte.



PMK

Scott Peebles-ek 53 urte ditu, enpresa horietako batean autobus gidari egiten du lan, eta Appleko munduko enpresarik aberatsena-langileak San Frantziskotik Cupertinoara eramateko arduraduna da, 18 euro orduko irabazita.

Honaino, garrantzi gabeko istorio normal bat baino ez litzateke izango. Gehi diezaiozun istorio honi gizon honek etxebizitzarik ez duela eta bere autoan bizi dela. Lan eta soldata onargarria izanda ere, Scott etxebizitza bat eskuratzeko gai ez da, logela bakarreko etxebizitza baten batez besteko alokairua 3.300 dolarrekoa delako San Frantziskon eta 2.300 dolarrekoa San Josen.

Peeblesen egoera berean autobus gidari dezente daude Silicon Valleyn.

Peebles, lanpostu duina izanda, hil amaierara iristea ezinezkoa zaien taldearen parte da, eta, nahi gabe, Silicon Valley dauden gizarte ezberdintasunen ikur bihurtu da, bere egoera autobus gidarien manifestaldi batean prentsari kontatu eta gero.

Peebles eta bere lankideak kexatzen diren bitartean, Googlek eta Applek nahiko aurreratuta daramate gidari gabe gidatzeko gai den autoaren prototipoa, merkatuan 2020rako egotea espero dena, batzuek diotenez. ■

GADGETMANIA



Jon Berezibar
jberezibar@goiena.eus



MOBEEGO

Bateria | MobeeGo | 2,5 - 5 euro

Lau orduko karga ematen dio bateriak honek mugikorrari. Erabili eta botatzeko modeloa dago (2,5 euro) eta kargadorea daukana (5 euro). Android eta iPhone mugikorrekin dabil eta aurki egongo da eskuragarri, eta, teknologia denez gain, kiosko, kiroldegi nahiz banaketa makinetera zabaldu nahi dute salmenta. Leku horietan, erabilitako bateriak botatzeko biltoki bereziak egongo dira berrerabilpenerako.



IPAD PRO

Tableta | Apple | 899 - 1.229 euro

iPadaren neurri handiko bertsioa kalean da (Retina Display delako 12,9 hazbeteko pantaila), teknologikoki garatuena eta merkatuan aurki daitekeen puntakoena gaur egun. Neurri handia dela-eta, tabletarako beren beregi diseinatutako arkatx bat ere kaleratu du Applek, Apple Pencil. Gainerako iPhone eta iPaden eguneraketak dakartza bai software zein hardwarean.

VIVOSMART HR - INDEX SMART SCALE

Pultsometroa eta baskula | Garmin | 136 euro

Elkarri konektatutako eskumuturreko adimenduna eta baskula aurkeztu ditu Garminak. Pultsometroak 24 orduz erabiltzailearen jardura erregistratzen du (bihotz taupadak, pultsua loa...) eta informazio hori guztia baskulatik ateratzen dituen datuekin osatzen du (pisua, gorputz masa, koipea, ur ehuneko, hezur eta gihar masa...) jarraipen guztiz zehatza eskaintzeko.



Errezetaren egilea: Maddi Artzamendi | @maddiarz |

Pipak



Osagaiak

- Indar-irina, 500 g
- Gatza, 2 koilaratxokada
- Legamia freskoa, 25 g
- Olioa, koilaratxokada 1 (eta apur bat gehiago pipak margotzeko)
- Ura, 300-350 g
- Pipen gainean jartzeko gustuko osagaiak (guk sesamoa, piperbeltza, gatx ketua eta erromeroa erabili ditugu)

Prestaketa

1. OSAGIAK PRESTATU ETA OSATU MASA KATILUAN

Osagaiak prestatu. Indar-irina eta gatza katilu handi batean nahastu. Legamia freskoa hartu eta nahastu dagoela ikusten duzunean –30 segundora– osagai lehorrei gehitu –irinari eta gatzari–. Egin zulo bat indar-irin nahasketaren erdian eta gehitu ura eta olioa. Ura kontuz bota; irin mota bakoitzak ur kopuru ezberdina xurgatzen duenez, botatzen joan, eta ikusten duzunean nahasketa ez dela itsasten katilura, atera mahai gainera.

2. MASA ORATU

Eskuetara itsasten denez, oratu (amasatu) minutu batez eta utzi bost minutuz; horrela, glutena sortzen joango da eta errazago izango zaizu oratzea. Konturatuko zara masaren egitura aldatu egin dela; errepikatu hori hiru bat aldiz, eta, masa oragarriagoa denean, 5-10 minutuz oratu. Prest dagoela jakiteko, atzamarrarekin apur bat zapaldu eta zapal dutako masa hori bere baitara bueltatzen bada, plastikozko ontzi batean sartu eta estali film gardenarekin. Utzi igotzen toki epel batean –haize-korronterik gabeko sukaldeko txokoren batean, adibidez–, 60 minutuz.

3. FORMA EMAN

Labea piztu 200 graduan. Erretilua prestatu papera gainean jarrita. Masa bikoztu egin dela ikusiko duzu. 30 segundoz oratu, airea kentzeko. Pisatu eta 20 zatitan banatu. Zati bakoitzak atzamarraren lodiera izan beharko du. Pipa bakoitza erretiluan jarri, margotu eta bota gustuko osagaiak –gatza, piperbeltza, erromeroa, sesamoa...–. Utzi 20-30 minutuz, tamaina bikoiztu arte.

4. EGOSI

Labearen azpialdean esprai batekin ura bota edo ontzi batean ur apur bat jarri. Sartu erretilua pipekin eta egosi 10-15 minutuz.



Eki Zubizarreta Zubillaga

Arrasate. 3,500 kilo. Azaroaren 23a. Gurasoak: Amaia eta Mikel. Argazkian, Eki, amarekin eta aitonarekin.



Nerea Luarizaristi Escamez

Arrasate. 3,260 kilo. Azaroaren 22a. Gurasoak: Belen eta Iban. Argazkian, Nerea, gurasoekin.



Ekain Arribas Abad

Arrasate. 3,780 kilo. Azaroaren 22a. Gurasoak: Jose eta Nerea. Argazkian, Ekain, gurasoekin.



Irati Agiriano Odria

Eskoriatza. 2,900 kilo. Azaroaren 21a. Gurasoak: Haizea eta Arkaitz. Argazkian, Irati, sehaskan.



Garikoitz Blanco Garai

Aretxabaleta. 3,300 kilo. Azaroaren 21a. Gurasoak: Ainhoa eta Koldo. Argazkian, Garikoitz, amama Xixilirekin.



Ander Axpe Gabilondo

Aretxabaleta. 3,820 kilo. Azaroaren 20a. Gurasoak: Neida eta Aitor. Argazkian, Ander, ama eta aita.



Nora Gomez Gomez

3,620 kilo. Azaroaren 20a. Gurasoak: Saioa eta Ruben. Argazkian, Nora, amaren besoetan.



Aimar Ferreira Gomez

Oñati. 3,740 kilo. Azaroaren 17a. Gurasoak: Mirian eta Jorge. Argazkian, Aimar, amarekin.



Ainhoa Biteri Sopolana

Antzuola. 3,700 kilo. Azaroaren 17a. Gurasoak: Joana eta Ion. Argazkian, Ainhoa txikia, sehaskan lo.

Arrasateko Udalarekin ere euskaraz



ARRASATEKO UDALA