

# puntuua



## INO GALPARSORO

**ELKARRIZKETA**

**EZKER ABERTZALEKO KIDEEEN AURKAKO EPAIKETAZ**



# PUNTUA | 042

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:  
**IMANOL SORIANO**



**3 Nire txanda**  
Lurrinen kiratsa

**4 Bat-batean**  
Olatz Zugasti

**6 Irudiz**  
*San Nicolas Coronado...*

**8 Mundutik**  
Klima aldaketak  
bultzaturiko exodoa

**10 Erreportajea**  
Boluntarioak dira arima

**16 Iritzia**  
Giza soldadutza  
Gabonak kontsumismoaren  
garaia direla uste duzu?

Joxe ta Piku  
A-20 ahaztua

**18 Talaiatik**  
Intsektuak, dieta  
osasuntsuaren parte!

**20 Elkarrizketa**  
Ino Galparsoro, Arrasateko  
alkate ohia

**24 BIZI**

**24 Osasuna**  
Zurrunga beti da alarma  
seinalea

**26 Kirola**  
Adinean aurrera, indartsu

**28 Adituen esanetan**  
Internet, emakumeen  
jabekuntzarako tresna

**30 Otorduan**  
Gertuko tratua eta  
eskaintza paregabea  
Mendiolan

**32 Moda**  
Estali burua estiloz

**34 Motorra**  
R5 Alpine Turbo autoaren  
xarma

**36 Gure artistak**  
Conchi Moreno

**38 Kultura proposamena**  
Euskal Herriko onena  
izateko dantzan

**40 Liburu artean**  
*Arbola esku-zabala*

**41 Goienakideak**

**42 Gure altxorak**  
Bihotzetik gailurrera

**44 Komunikazioa**  
Bazen garaia: zorionak,  
ETB!

**45 Gadgetmania**

**46 Handitzen, handitzen**

**46 Egin eta jan**  
Txokolatezko robotak

**47 Jaioberriak**

NIRE TXANDA



Maddi Iñarra

## Lurrinen kiratsa

Telebista ikusten ari naizen bitartean konturatu naiz kolonia iragarki batean bizi nahiko nukeela, jostailu spot-ekin batera Gabonen preludeo diren mundu alegoriko horietako batean. Nire bizitza osoa trukatu nuke hogeitako segundo inguru horientatik. Dena da hain ederra eta sentsuala...

Soilik begietara begiratu hasten dira sutuki musukatzen bikote lerdanak,

lurrinaren usainak hipnotizatu izan balitu bezala. Edo gau osoa klub eksklusiboenetan dantzan pasa ostean, hiri handi bateko etxe-orratz baten puntan ikusten dute egunsentia, takoiak oraindik soinean eta dutxatu berritako itxura freskoarekin. Gizonezko guztiek traje dotorea daramate, eta ziztatu bai baina

**Lamiak dirudite emakumeek, gorputz lirain eta bular tenteekin**

minik egiten ez duen hiru-lau eguneko bizar hori. Edo biluzik doaz gerritik gora, anatomiako gidaliburuak bailira gihar guztiak bistan. Tatuajeren batekin, akaso. Emakumeek ninfa edo lamiak dirudite, gorputz lirain eta bular tenteekin basoan erdi biluzik zuhaitz eta loreekin jolasean edo hondartzaren batean hareetan etzanda irribarrez beren buruei fereka egiten.

Baina hasi da albistegia eta beste emakume bat akabatu du haren bikotekideak, Siria bonbardatzen ari dira eta CISek dio hauteskundeak PPK irabaziko dituela.

*Eau de Realité.* ▣

### 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  
**Euskararen 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 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**

# Olatz Zugasti

'Ur goiena, ur barrena...' da Hernaniko abeslari eta harpa jotzailearen azken lana, eta, hainbat urteren ostean, berriz ere bakarka dabil agertokietan.

TESTUA: TXOMIN MADINA ARGAZKIA: JAGOBA DOMINGO

**24 urtean bosgarren diskoa. Patxadaz hartzen duzun seinale?** Geldi ez naiz egon: kantuak egiten ibili naiz, Benitoren [Lertxundi] musikaria eta produktorea ere banaiz... Baina zuzenekoetarako eta presio berezirik ez dudanez izan, neure denbora hartu dut.

**Hamahiru kantuetatik, gehienak zuk idatzitakoak dira. Zer kantatu gura izan diozu entzuleari?** Idaztean, bizitzan sortzen diren kezkek, ditugun gatazkak ordenan jarri nahi izaten ditut. Nire kasuan, ondoez batek bultzatzen nau idaztera. Batetik, neure ondoez pertsonalak; bestetik, gizarte mailako ondoezak, euskaldunon kasuan, nazio mailakoak. Gure herriak bere egoerarekiko duen jarrerak asko kezkatzen eta haserretzen nau.

**Zergatik haserretzen zaitu?** Uste dut herri honi bere egoerarekiko kontzientzia falta zaiola aspaldidanik. Hizkuntza bezalako alorretan kontziente gara arazoak ditugula, baina gero, gure ekintzekin, ukatu egiten dugu daukagun menpekotasun egoera: parte hartzen dugu zapaltzen gaituzten herrien marko guztietan, hauteskondeetan eta bestelakoetan. Beraien orbitan funtzionatzen dugu.

**Aspaldiko partez zuzenean aurkezten zabilta bakarkako diskoa. Nolako esperientzia?** Politia izaten ari da. Batez ere, azken bi kontzertuetan oso harrera beroa egin didate, eta neu ere gustura sentitu naiz. Gainera, orain arte zuzenean jo ez ditudan beste diskoetako abestiak ere jotzen nabil. Beldur kontuengatik utzi nion bakarka zuzenekoetan aritzeari, eta, Benitorekin kolaboratzen gustura nengoenez, horretan jarri nituen indarrak.

**Aukeran dauden instrumentu guztien artean, zergatik harpa?** Askok bezala, gitarrarekin hasi nintzen gaztetxotan. Hernaniko talde batean nengoela, musika irlandarra eta zelta entzuten hasi nintzen eta Alan Stivell bretoiaren *Renaissance de la Harpe Celtique* diskoa heldu zen nire eskuetara. Liluratuta utzi ninduten bai instrumentuak eta baita Stivellen estiloak ere, eta hortik hasi nintzen harparekin.

**Jendearengan nolabaiteko miresmena sortzen duen instrumentua da.** Badu nolabaiteko sorgin kutsua. Ez da instrumentu oso definitua, ez da ozena, giro bat sortzen duena baizik. Hori da bere xarma, akordeekin eta sortzen den giroa; horrek harrapatu ninduen.

**Ikertu duzu inoiz zergatik euskaraz harpa jotzeak adarra jotzea esan gura duen?** Egia esan, ez. Horren kontura trufa ere egiten didate. "Honek harpa jotzen du!", esaten didate; eta orduan nik zera pentsatzen dut: "Nik baino hobeto harpa jotzen duenik bada hemen!". Grazia egiten dit.

**Egin dizute elkarrizketarik Benito Lertxundiri buruz galdetu barik?** Egin izan didate, bai. Baina, azkenean, ezinbestean, nik neuk ere ateratzen dut; azken finean, elkar lotuta gaude. Naturaltasunez daroat; ezin duzu zaren hori ukatu, batez ere, atsegina denean.

**Badira zenbait urte munduko musiken inguruko Kantaita irratsaioa, zuk aurkezten zenuena, amaitu zenetik. Igartzen dituzu faltan irratiko mikrofonoak?** Orduz geroztik ez naiz gelditu, batez ere sormen lanetan nagoelako murgilduta, baita produkzio lanetan ere. Ez dut faltan igartzen: nik neuk utzi nuen, baldintzak ez zirelako berdinak. Ez naiz atzera begiratzekoa, baina garai polita izan zen, asko ikasi nuen bertan.

**Zer ezin zaio falta zure egun bati borobila izateko?** Zerbait ikastea. Ez dakit egunero egin daitekeen, baina... arretaz bizitzea. Baina batzuetan atsedean egunak ere beharrezkoak dira; hori ere sormena da, gorputzak ere mugak ditu eta. ■





## ‘San Nicolas Coronado...’

ARGAZKIA: IMANOL SORIANO  
TESTUA: ENEKO AZKARATE

Litxarrerien zain egon ohi dira abenduaren 6ko guztietan, San Nikolas egunez, Mondragoeko eta inguruko neska-mutikoak. Aurten ere hala izan da: eskua luzatu eta zerutik zetozkien gozoki eta litxarrerria paketeen zain. Herriko Plazan, esaterako, ehunka gaztetxo batu zen domekan, udaletxeko bakoitik jaurtitakoak jasotzeko. 800 euro gastatu ditu Arrasateko Udalak karameluetan-eta. *San Nicolas Coronado, Arzobispo Mariandres, a la Luna, noche y día, etxeko andre noblia, egizu, egizu pilia...* Datorren urteko bolora arte.

# Klima aldaketak bultzaturiko exodoa

MUNDUTIK



**Ane Irazabal**

Parisen (Frantzia) dagoen arrasatearra

Pazifikoaren baitan dagoen Kiribati uhartean 100.000 pertsona bizi dira, baina ez dago denentzako tokirik. Itsasoaren gorakadaren ondorioz, kostatik hurbil bizi ziren komunitateek barnealdera ihes egin dute eta presio demografikoak gora egin du. Itsasoak ez du barkatzen, ordea. Adituen ustez, 2040rako ozeanoak zeharo irentsiko du irla txiki hori. “Ez dakigu nora joan, ez gaituzte inon onartzen, baina ezin dugu arazoa ezkututzen jarraitu”, esan dio bertako agure batek BBC telebistari. Kiribatiko biztanleek badakite munduko lehen errefuxiatu klimatikotzat jotzen direla.

**Klima aldaketak** eragindako iheslariek pil-pilean dauden bi arazo nagusiak batzen dituzte: beroketa globala eta masa migrazioa. Alta, oso gutxi dakigu errefuxiatu klimatikoen inguruan. Nazio Batuen Erakundearen arabera, 20 milioi pertsonak baino gehiagok osatzen dute eta taldea handituz doa.

Izan ere, itsasoaren gorakadak, nekazari lurren basamortutzeak eta ur edangarriaren faltak milioika lagun bultzatu ditu haien etxeetatik urrutiratzen. Klima aldaketak eragindako ondorioak dira guztiak, eta okerrera iristear dago. NBEk

adierazi du ur mailaren halabeharrezko igotzeak eragin zuzena izango duela 600 milioi herritarrengan. Beste batzuk, berriz, harago doaz. ACNUR-en iritziz, 2050ean mila milioi lagunek haien etxeak utzi beharko dituzte. “Asko hitz egin da gatazketatik ihes egiten duten errefuxiatuen inguruan, baina oso gutxi hausnartzen da

klima aldaketak bultzatu duen exodo handiari buruz. Eguraldiak gerrak baino pertsona gehiago lekualdatuko ditu”, idatzi du Jane McAdam irakasleak.

**Edonola ere**, egiaren larritasunak arazoa onartzera bultzatu ditu munduko agintari gehienak. Barack Obama AEBetako



presidentek, adibidez, errefuxiatu klimatikoen inguruan hitz egin du Parisko klimaren bilkuran, eta etorkizuneko ihesaldi masibo bati buruz ohartarazi du. Ukapenak bidea eman dio onarpenari, baina arazoa identifikatu ostean zer?

Parisko klimaren bilkurak hitz hutsalak ekarri ditu. Negoziazioak gogorak eta

☑ Gizenonezko bat manifestazio baten protestan errefuxiatu klimatikoen egoera salatuz.

☑ Umeak jolasean, urak estalitako Tarawango plazan –Kiribatiko hiriburua–.



luzeak izango dira Kyotoko Protokoloa ordezkatuko duen akordio berri batera iritsi baino lehenago. Itun berri bat adosteko, ordea, COP21-eko ia 200 herrialdeek ados jarri beharko dute. Oraingoan, promesak besterik ez da entzun. Lehen mundutzat jotzen diren herrialde aberatsetako gobernuek presioa ezarri dute garapen bidean dauden gainean. Karbono emisioa gutxitzea da helburua. Halere, inork ez ditu bere gain hartu nahi transformazio ekonomiko erraldoi horren kostuak. Bada, hurrengo belaunaldien biziraupenak baino garrantzitsuagoa dirudi diruak. Beste behin, Txinak eta Indiak izango dute akordio berriaren giltza. Asian daude biak, errefuxiatu klimatiko gehien dituen kontinentean.

Hori gertatu bitartean, beroketa globalaren faktura ordaintzen ari dira hondamendi honetan inolako ardurarik ez duten herritarrak. Kiribatiko agureak BBCri gogoratu dion legez, bere ilobak izango dira uharteko azken biztanleak. Haiekin desagertuko dira bertako historia eta kultura. Hurrengoak aberriagabe bihurtuko dira, itsasoak irentsitako herri bateko errefuxiatu. Baina Parisen batuta daudenei urrunegi geratzen zaie Kiribati. ☑

ARGAZKIAK: [HTTP://BPR.BERKELEY.EDU/](http://BPR.BERKELEY.EDU/) ETA [HTTP://WWW1.AMERICAN.EDU/](http://WWW1.AMERICAN.EDU/)

## 1. Bilketa handia

Gipuzkoa osoko 72 supermerkatu eta denda baino gehiagotan 1.400 boluntario inguru aritu ziren hiru egunez elikagaiak batzen eta erosleei zein elikagai diren beharrezkoenak eta egokienak informatzen.



## 2. Batzea

Bilketa handian, kamioiek batzen dituzte elikagaiak, baina galkorrak diren produktuetan, azken minutukoak deituak, Gipuzkoako Elikagai Bankuak egunero batzen ditu furgonetekin supermerkatuetatik produktuak.



# Borondate onaren bankua

Gipuzkoako Elikagaien Bankuak Bergaran duen egoitzan 50 boluntario inguru aritzen dira lan eta lan. Gabonak heldu aurretik bilketa handia egiten dute urtero, baina boluntarioak urte osoan ere buru-belarri ibiltzen dira beharra dutenendako elikagaiak batzen.

TESTUA: JOSU BILBAO ARGAZKIAK: JOSU BILBAO ETA GIPUZKOAKO ELIKAGAIEN BANKUA

Elikagaien Bankuko boluntario taldeetako bat.



### 3. Egoitzara eraman

Supermerkatuetatik elikagaiak batu ondoren, Bergarako San Juan auzoan dagoen egoitzara eramaten dituzte. Bertan, furgonetak eta kamioiak deskargatu egiten dituzte boluntarioek.



**B**ergaran dagoen Gipuzkoako Elikagaien Bankuko egoitzan goiz eta arratsaldean dabilta lanean egun hauetan 50 boluntario inguru. Azaroaren 27tik 29ra bilketa handia egin zuen Elikagaien Bankuak Gipuzkoa osoan, eta orain, jasotako elikagai guztiak sailkatzen, pisatzen eta gordetzen lan eta lan dabilta Debagoienean dagoen egoitzan.

Orain dela 21 urte Oiartzunen martxan jarri zen Elikagaien Bankua. Hala ere, Bergarara orain dela bost urte heldu zen. “Urte pila bat lanean ibili ziren, baina gure ingurura gaizki heltzen ziren. Hemen janari hauen beharra zuen jendearentzat oso garestia zen Oiartzunera joatea elikagaiak batzera. Orduan, orain dela 5 urte inguru beste erantzun bat eman behar zela erabaki genuen”, azpimarratu du Gipuzkoako Elikagaien Bankuko kide Jose Antonio Agirrebeñak.

Mutrikutik hasita, Debaren ibar osoa –Ermua barne– eta Ikaztegiatarainoko lurralde zabala hartzen du bere gain Bergarako San Juan auzoan dagoen egoitzak. 180.000 biztanle inguruko lurraldea, guztira. Oiartzungoak, bestalde, 380.000 biztanlerentzako zerbitzua ematen du. Momentu honetan, 34-35 erakundetan izena eman duten 3.722 pertsonarendako eta 3 urtetik beherako 296 umearendako elikagaiak banatzen dituzte Bergaran. Oiartzungo egoitzan, berriz, gutxi gorabehera 18.000 pertsonarendako elikagaiak biltzen dituzte.

**BATZE HANDIA** Gabon aurretik, urtero batze handi bat egiten du Elikagaien Bankuak. Gipuzkoa mailan 72 denda eta supermerkatutan bildu dituzte aurtun elikagaiak. “Gero, azkenean, beste batzuk ere apuntatu dira, eta ia 100 supermerkatu izan dira. Kanpaina berezia egiteko jende gehiago behar izaten dugu, noski. Ostiraletik domekara, goizeko

bederatzietatik gaueko bederatzietara ibili gara. Orain, bilketa honekin elikagai asko sartu dira, baina apalak ia hutsik genituen. Guk batze honekin ia urte osorako betetzen dugu egoitza. Hala ere, badaude produktu batzuk iraungitze aldetik justu egoten direnak. Esnea da adibide garbiena. Orduan, produktu horiekin momentu batzuetan larri ibiltzen gara, eta Elikagaien Bankuko egoitzen arteko harremana sartzen da hor. Gure artean eskatu edo erosi egiten dira produktu hauek”, azaldu du Agirrebeñak.

Iaz, 191 tona inguru batu zituzten Bergarako egoitzan, eta aurtun kopuru hori gainditzeko itxaropena dutela onartu du boluntarioak: “Nik iazko zifrak gaindituko ditugula uste dut. Hala ere, kazetariak sarri etortzen dira zenbat kilo batu ditugun galdetzera. Garrantzitsua ez da zenbat kilo batu ditugun, baizik eta kilo hauek urte osorako emango duten edo ez. Iaz 191 tona batu genituen, bai, eta hilabete bukaerarako izango dugu aurtengo zifra borobilduta. Oraindik bi edo hiru aste gehiago dena sailkatzen, pisatzen eta antolatzen eman beharko ditugu. Gabonak pasa arte topera ibiliko gara”.

Ekainean beste bilketa berezi bat burutu zuen Gipuzkoako Elikagaien Bankuak, eta, uda aurretik batutako elikagaiekin, urteari eutsi diotela azaldu du Jose Antonio Agirrebeñak: “Ekainean beste bilketa berezi bat egin zen. Oso interesgarria izan zen, eta horrekin ere urteari eutsi diogu, azkenean. Horren bultzadarekin eta aurretik geneukanarekin eutsi diogu”.

**BOLUNTARIOAK** Hori guztiori posible egiten dutenak boluntarioak dira. Egunero elikagaiak batzen, sailkatzen, gordetzen edota banatzen dituzten pertsonak. Gehienak erretiratuak dira, baina bere apurra jarri nahi duena ere gerturaten da noizean behin. “Urte osoan gora eta behera ibiltzen garenak 50 bat boluntario gara. Haiek, normalean,

### 4. Sailkatzea

Normalean, elikagaiak sailkatu barik heltzen dira kaxatan. Boluntarioek elikagaiak sailkatu eta pisatu egiten dituzte, antolaketa zehatza eramateko. Alde batetik, galkorrak direnak; bestetik, epe luzeagoa dutenak.



**Jesus Mari Larrea**  
3 urte boluntario

#### “Gazteak animatu behar ditugu”

Jesus Mari Larrea bergararra orain dela hiru urte erretiratu zen, eta ordutik boluntario ibiltzen da Elikagaien Bankuan: “Lana nekagarria da, bai, baina poztasuna ere ematen du hemen boluntario ibiltzeak. Merez du, noski. Hona etortzen dena pozik irtengo da, ziur. Gainera, bailarako jendeaz gain, beste herri batzuetatik ere etortzen dira laguntzera. Hala ere, gazteak ez dira agertzen. Hemen beti berdina ibiltzen gara, eta ia denak erretiratuak gara. Gazteek dute indarra, eta eurek ere parte hartu behar dute. Beraz, gazteak etortzera animatu behar ditugu”.



**Rosa Imaz**  
2 urte boluntario

#### “Lan hau ere ikasi beharreko gauza bat da”

Bergararrak bi urte daramatza Elikagaien Bankuan. Bertan egiten duten lana gertutik ezagutzea ondo etorriko litzaieke gazteei eta ikasleei, Rosa Imazen ustez: “Batez ere, ikasleak etortzera animatu beharko lirake. Haiek ere jakin behar dute zer gertatzen den hemen eta nola gabiltzan lanean, hori ere ikasi behar dute eta. Gazte gutxi dago, eta, 15:00etan eskoletatik irteten badira, orain dagoen lanarekin, pare bat ordu hemen ondo etorriko litzaieke. Ia egunero gatz batzuk, eta beste batzuek dituzten beharrak ezagutu beharko lituzke jendeak”.

egunero etortzen direnak dira. Orduan, jendea ez nekatzeko, egun bakoitzeko talde ezberdin bat antolatzen dugu, eta astelehen baten egiten dutenek ez dute etorri beharrik izaten datorren astelehenera arte. Hala ere, orain batze berezia egiten ari gara eta jende gehiago ibiltzen gara, lan gogorra dugu eta. Egunean, normalean, 8-10 bat lagun ibiltzen gara, txandaka”, azaldu du Agirrebeñak.

“Zarata pixka bat ateratzen saiatzen gara, ea jendea mugitzen den. Ez da erraza, baina boluntarioen lana zein garrantzitsua den erakusten dugu. Batzuetan haserretzen gara, jende gehiago edukitzea nahiko genukeelako, baina hau borondatezkoa da, eta batzuk goizean eta arratsaldean ibiltzen dira, beste batzuk ahal dutenean... Guk esaten dugu hau ez dela soluzioa arazoa konpontzeko. Guk laguntza bat egiten dugu, besterik ez. Gauza hauek beste bide batetik joan beharko lukete. Hala ere, bitartean horrela ibili beharko dugu”, dio Jose Antonio Agirrebeñak.

**BATZEA, LAN GARRANTZITSUA** Bi elikagai mota bereizten dituzte Elikagaien Bankuan: alde batetik, elikagai galkorrak egunero batzen dira, supermerkatuetatik zuzenean. Fruta, barazkiak, esnea... Produktu hauek Bergarako San Juan auzoko egoitzan lagatzen dira, eta, sailkatu ostean, horien bila joaten dira elkarteak hurrengo egunean. “Guk datorrenari ematen diogu. Zerrenda bat dugu, eta egun bakoitzean elkarte jakin batzuk etortzen dira. Aste batzuetan gehiago eramaten dute eta beste batzuetan gutxiago, batzen dugunaren araber”, dio bergararrak.

Produktu horien bila boluntarioak joaten dira goizero supermerkatutik supermerkatuera. Boluntarioek 10:00 aldera joan behar izaten dute furgonetarekin, supermerka-

**LAU MILA LAGUNENDAKO ELIKAGAIK BILTZEN DIRA BERGARAN**

## 5. Elikagaiak gorde

Sailkatuta eta pisatuta daudenean, kaxak apalategietan gordetzen dira. Galkorrak diren elikagaiak ere sailkatu egiten dituzte hozkailu handi baten, egoera onean dauden edo ez begiratu ostean.



**BELEN  
EZENARRO**  
CARITAS  
BERGARA



### “Janaria eskatzen dutenen kopurua jaitsi egin da”

#### Nola banatzen duzue janaria?

Hilean behin banatzen dugu, Udalaren laguntzarekin. Udaleko furgoneta joaten da Elikagaien Bankura, eta guk biltegi baten gordetzen dugu janaria. Gero, elikagaiak jaso nahi dituztenek orri bat ekarri behar dute. Orri hori betetzeko hilean lau egun jartzen ditugu, eta gero, jendea janariaren bila etortzen da txandarekin.

#### Ba al dago janaria jasotzeko baldintzarik?

Bergaran erroldatuta egotea beharrezkoa da janaria jasotzeko. Hori da baldintza formal bakarra. Laguntzak jasotzen badituzte, orduan guk erabakitzen edo baloratzen dugu janaria eman edo ez.

#### Azkeneko urteekin alderatuta, nolakoa izan da 2015a?

lazitik hona kopurua jaitsi egin da. Krisia hasi zenean, orduan bai egon ziren orain baino pertsona gehiago zerrendan. Jende aldetik denetarik dago. Urte askoan lanean egon ostean orain lanik gabe gelditu direnak, eta Bergaran urte asko daramatenak ere. Bertakoak gutxi daude, baina badaude bakar batzuk. Gainera, hilabete batetik bestera kopurua aldatu egiten da, norbaitek laguntza jasotzen duenean zerrendatik kanpo uzten dugu eta.

tuetako langileak goizetik sartzen direlako lanera eta tarte horretan apalak txukuntzen dituztelako. Horrela, iraungitzez dauden produktuak baztertu egiten dituzte, eta Gipuzkoako Elikagaien Bankuak jasotzen ditu.

Galkorrak ez diren produktuak, bestalde, bilketa berezietan pilatzen dira gehienak, eta gero, hilabetean behin banatzen dira: arroza, pasta, olio, esnea, azukrea edota kontserbak, adibidez. “Normalean, hil bukaeran etortzen dira elikagai hauen bila. Guk hemen sailkatuta izaten ditugu, banatzeko prest”, azpimarratu du Agirrebeñak.

Aurten, aurrez prestatutako jaki gehiago eskatu dituzte: “Jende asko diru aldetik oso gaizki dabil, gasa ordaintzeko arazoekin, eta etxean berogailurik ere ez dute pizten. Horregatik, kozinatzeko ere gaizki ibiltzen dira. Ahalegindu gara aurrez prestatutako jakiak hartzen. Horrela, energia gutxiago erabilia ere presta daitezke gauzak. Aurten horrelako jaki asko sartu dira”.

**BANATZEA** Elikagaien Bankuak ez ditu elikagaiak zuzenean banatzen. Beharra dutenei banatzeko ardura dutenak erakundeak eta elkarteak dira: “Elkarte ezberdinak etortzen dira: udalak, Caritas, etorkinen elkarteak... Toki edo herri bakoitzetik batzuk etortzen dira. Guk zuzenean ez ditugu banatzen, zoratzeak izango litzateke eta. Adibidez, lehenengo banaketa 282 pertsonarendako egin genuen, 8 erakunde edo elkartetan banatuta. Horiek Oiartzunera joaten zirenetako asko ziren, eta, horregatik, pertsona hauen zerrenda bat laga ziguten. Hala ere, orain elkarteak arduratzen dira banaketaz”.

4.000 pertsona ingururendako janaria banatzeko orduan sistema bat ezarri dute. “Lotetan banatzen ditugu elikagaiak.

**50 BOLUNTARIO  
INGURU  
IBILTZEN DIRA  
LANEAN,  
TXANDAKA**

## 6. Banatu

Elikagaien Bankuan pertsona bakoitzari egokitzen zaion kopurua sortatan biltzen dute, eta erakundeak biltegitik pasatzen dira jasotzera. Elikagai galkorren kasuan, egunero pasatzen dira; besteen bila, hilean behin.



**Ana Orgaz**  
Hasieratik boluntario

### “Boluntariotza belaunaldi batekoak gara”

Elikagaien Bankuko Bergarako egoitza ireki zutenetik da Ana Orgaz bergararra boluntario: “Hasieratik animatu ginen senarra eta biok. Ez zaigu ezer kostatzen hona laguntzera etortzea. Gainera, taldean egoten gara, eta, azkenean, lagunak ere egin ditugu. Gu boluntariotza belaunaldi batekoak gara, eta hori galdu egin da gaur egun, nire ustez. Azken finean, eman egiten duzu, baina jaso ere bai, eta zure buruarekin oso gustura gelditzen zara. Hala ere, ordu mordo sartzan ditugu egun hauetan, eta boluntario gehiago animatzea garrantzitsua izango litzateke”.



**El Mehdi Ould Elid**  
2 urte boluntario

### “Behar dutenei laguntzen ari gara hemen”

Aretxabaletan bizi den sahararra alabarekin ibili da aurten boluntario: “Laguntzera etorri naizen bigarren urtea da. Astean bitan etortzen saiatzen naiz, eta beti laguntzeko gogoz, hemen laguntza behar delako. Nire alaba aurten etorri da aurrenekoz. Emazteak ere etorri nahi zuen, baina etxeko txikiekin gelditu da. Egundauetan lana dago, eta eskerrak eman behar ditugu, azken finean, behar dutenei laguntzen ari garelako. Hau babesten ari direnei ere eskerrak eman behar zaizkie, ea Elikagaien Bankuak denbora luzean jarraitzen duen”.

Ezin dugu banan-banan banatu, ez dugulako familia bakoitzaren problematika ezagutzen. Hori ez da gure lana. Orduan daukagun esperientziarekin modelo bat hartu dugu, eta, konkretuki, kutxa edo lote bakoitza 4 pertsonakoa dela ezarri dugu. 4 pertsonarendako loteak dira gure erreferentzia. Hortaz, 44 pertsona badaude elkarte batean, 11 lote ematen dizkiegu. Gero, lote bakoitzean elikagai kopuru zehatz bat jartzen dugu, eta banaketa euren artean egiten dute”, dio Agirrebeñak.

**EZINBESTEKO LAGUNTZA** Gipuzkoako Elikagaien Bankuak diru laguntza jasotzen du Diputaziotik. Elkartearen indarra boluntarioen lanean dago, eta diru laguntzak beharrezkoak diren hainbat zerbitzu ordaintzeko erabiltzen dituzte. “Foru Aldundiaren diru laguntza hori hau mantentzeko erabiltzen dugu: energia, furgonetak, gasolina, lokalen errentak... Akordio bat da, azken finean. Diru-kopuru bat ematen digute, eta, batez ere, galkorrak diren produktuei zuzenduta dago. Alde batetik, aprobetxamendu handi bat egin, eta jendeari elikagaiak eman, eta, bestetik, zaborte gira elikagai hauek bideratzea ekiditen da. Bestela, janaria bota egingo litzateke. 2014an elikagai galkorretan 80.000-90.000 kilo inguru batu genituen. Lan hau ez balitz egingo, kilo horiek guztiak zabortegira joango lirateke. Ekologia aldetik, beraz, lan garrantzitsua ere bada”, dio Bergarako boluntarioak.

Bilketa handia bultzatzeko laguntza bereziak izaten dituztela azaldu du Jose Antonio Agirrebeñak: “Gainera, laguntzak izaten ditugu. Kanpainak kostu batzuk ditu, eta babesle bezala beti ditugu laguntzaile batzuk. Aurten, babesle berezia Gipuzkoako Ostalarien Elkarte izan da”.

**BILKETA  
HANDIAN URTE  
OSORAKO  
ELIKAGAIK  
BATZEN DIRA**





Eduardo Zubiaurre

# Giza soldadutza

**G**ipuzkoa Garaileren saio batean parte hartzen ari nintzela, giza soldadutza izeneko asmo bat azaldu zen nire lantaldean. Proposatzailearen iritziz, egungo gizarte indibidualista, arduragabe eta bakartietan gero eta nabarmenagoak dira norbanakook ditugun gabeziak giza harremanetan, eskuzabaltasunean, heldutasunean, bizitzari zentzua ematean... hau da, zoriontasunaren bidea jorratzeko ezinbestekoak diren jokabideetan. Aldi berean, espezie bezala gizakiok mende honetan gaingintu beharko ditugun erronken

## HALAKO EGITASMOEKIN GIPUZKOARROK BERRIZ AITZINDARI BIHUR GINTEZKE

Zergatik ez, ba, bertako edo urrutiko indarkeria, gosea, gaixotasuna, ezjakintasuna, kutsadura eta beste hainbat arazo gaingintzeko gure burua zerbait egitera behartzea?

Arau, laguntza, aitormen, sari edo pizgarrien bidez norbanakoak, enpresak eta herri-erakundeak horrelako jardueretan aritzera mugiaraziko bagenitu, seguru nago gure burua eta ingurua aldatzeaz gain mundua ere hobetzen hasiko ginatekeela.

Gure aurrekoek Ternuako arrantza, Jesusen Lagundia, Caracasko Konpainia, kooperatibismoa eta halako ekimen berritzaile eta unibertsalak abian jarri zituzten eran, honelako egitasmoen bitartez gipuzkoarrok berriz ere aitzindari bihur gintezke. ■

aurrean behar-beharrezkoak izango dira norberaren beldur eta mesfidantzak gaingintuz besteak kontutan hartu eta zerbait egiteko gai eta gertu izatea.

Esaera zaharrak dioenez ezina ekinez egiten denez, ez legoke gaizki giza soldadutza moduko bat abian jarriko bagenu.



Aitor Biain

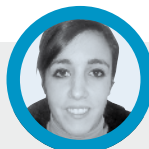
## A-2oko ahaztua

A-20a, orain arte, Gabonetako oporretara joateko atzera kontua hasten zen eguna izan ohi zen; aurtten, aldiz, Espainiako Estatuko hauteskundeak izango dira. Politikariak euren programak kontatzen dabilta, baina ez diet ezer entzun kulturaren gainean. Dirudienez, ez da interes handiko gaia. Edozelan ere, azkeneko lau urteotan beste ez da inoiz hitz egin Hezkuntza eta Kultura ministroaz. Batez ere, hartu zituen erabakien gainean: kulturaren BEZa %21 igotzea, LOMCE ezartzea... Gobernuaren justifikazioa austeritatea izan zen. Baina kazetari batek dioenez: "Austeritateak efektu toxikoa du gizartearen bizi-organoen gainean. Arimen infartua".

Kultura, sistema bat da. Kultura, ikaskuntza bat da. Kultura, errealitateari zentzua ematen dion elementu bat da. Kultura, egokitzeko eta aldatzeko gailua da. Ez dezagun ahaztu urteko egun baten ere ez kulturak duen garrantzia. ■

## Gabonak kontsumismoaren garaia direla uste duzu?

Iristear dagoen sasoi horretan gauza gehiegi erosteko joera daukagu?



**Uzuri Castelo**  
Soziologoa

Bai. Familian eta lagunartean elkartzeaz gain, ezaugarri komertzialak nabarmenak dira. Olentzeroren eta Erregeen opariak, argiztapena, azokak, milaka produkturen salmenta... Arnasten den ilusioa, neurri handian, publizitateak bultzatzen du; kontsumismoa Gabon espirituaren erdigunean txertatuta dago. Zoriontasuna saltzen da kontraesanek beteriko garai hauetan.



**Lander Juaristi**  
Txatxilipurdi

Urte osoan gara jendarte kontsumista, baina Gabonak gerturatzean merkatuak egiten duen presioa izugarria da. Haurrei eta nerabeei mezuak inolako filtro gabe heltzen zaizkie. Aproposa izan daiteke lanketa egiteko; ikastola aurrean haurrei ematen dizkieten katalogoen mezuak aztertzeke, telebistako iragarkien edukiaz jabetzeko. Kontsumo absurdotik ihes egitea gure esku dago.



**Nerea Villa**  
Ludotekakoa

Guraso eta hezitzaile moduan, gure esku dago jai hauei beraiei izaera eta zentzua bueltatzea. Utz ditzagun alde batera kontsumismoak sorturiko ideiak. Familia osoa elkartzeko egunak dira, gure bihotza besteengana zabaltzeko egunak. Zoriontsu izateko ez daukagu diru asko gastatu beharrik. Ezin uka umeek sasoi honetan jasaten duten bonbardaketa mediatikoa izugarria dela.



**Jesus Mari Elkorro**  
Ibai-Arte

Kontsumo handiagoga dago urteko jairik berezienak direlako. Gure kulturari, eta munduari, toki askotan, opariak egiten dira; Olentzerorekin eta Errege magoekin lotuta, hemengo kasuan. Baina kontsumo hori familiaren ingurukoa da; esaterako, abuztuan ere asko kontsumitzen da, baina kanpora begira, batez ere. Opariak egitea gure kulturaren parte da, neurria hartzea da kontua.



**Amaia Agirre**

Elikagaien teknologoa eta  
nutrizionista

## Intsektuak, dieta osasuntsuaren parte!

Europako Parlamentuak jakitzat hartu berri ditu intsektuak. Jaki direla onartzeak dakar gure artean intsektuak modu legalean komertzializa daitezkeela, gure plateretan lasai asko jan ditzakegula!

**Lasai asko? Ba bai!** Oso osasungarriak dira, onura ekonomiko garrantzitsuak ekartzen dituzte, ingurumena babesten dute eta gozoak ei dira! Hori guztia, FAO erakundeak abalaturik. Odol hotzekoak izanda, elikagaien energiarik ez dute behar gorputza bero mantentzeko; euren ustiaketan ondorioz, metano, amoniako eta berotegi efektua eragiten duten gasen igorpena oso txikia da eta simaurra apenas sortzen dute.

Baina prest gaude jaki berri hauek gure menuan sartzeko? Kapazak izango gara eragiten diguten nazka gainditzeko? Bada, jakin ezazue gizakiak historian intsektuak jan izan dituela: kakalardoak, harrak, otiak, matxinsaltoak, termitak eta sorgin-orratzak menuan normal agertzen ziren. Entomofagia, izen hori du praktika horrek.

**Antzinako gizaki ehiztariak**, animaliek intsektuen bidez proteinak lortzen zituztela ohartarazi zirenean, jateko praktika berarekin hasi ziren, eta, horrela, intsektuz elikatzea patroi bihurtu zuten.

Orduan, noiz laga genion intsektuak jateari? Erantzuna jakiteko, Mesopotamiaraino joan behar dugu, Kristo aurreko 10000. urtera, nekazaritza sortu zen garaira. Gizakiak lurra maneiatzen eta animaliak hazten ikasi zuen, eta nomada izatetik sedentarismora pasa zen, elikatze ohiturak aldatuta, eta bizimodu hori gaurko Europara eta mundura zabaldu zen.

**Gerora, nekazaritzaren arrakastaren** ondorioz, landareak hondatzen zituzten izurri bezala ikusten hasi ziren intsektuak, eta, herriak handituz joan ziren heinean, intsektuak jaten dituzten herrialdeetatik urrundu ginen.

Intsektuak nazkagarriak iruditzen zaizkigu, baina 2.000 intsektu baino gehiago jan daitezke eta 2 bilioi pertsonaren elikagai dira. Tropikoko herrialdeak dira kontsumitzaile nagusiak, entomofagia kulturalki oso hedatua dagoelako: espezieak handiak eta askotarikoak dira, eta, kongregaziorako ohitura daukatenez, ustiaketa errazten du. Kanbodian, adibidez, tarantula handiak frijituta saltzen dituzte azoketan; Afrika hegoaldean Mopane beldarra saltsa pikante baten poliki-poliki kozinatuta jaten dute, baita lehortuta eta gatzituta; eta Mexikon txapulinak txikituta txigortzen dira, berakatzarekin, limoiarekin eta gatzarekin.

**Ez da zapore kontua soilik**, osasungarriak direla ere esan dugu. Zientzialariek esan dute gosea arazo den herrialdeetarako soluzio izan daitekeela, kontuan hartu behar baita intsektuek %80ko proteina-maila eduki dezaketela, eta behar ditugun koipe eta mikronutrienteak ere bai. Jan daitezkeen intsektu gehienek behi haragiak duen burdina

### Baina prest al gaude jaki berri hauek gure menuan sartzeko?

#### Proteinak, mikronutrienteak eta burdina dauzkate, besteak beste

kopuru bera edo handiagoa daukate; munduan burdina falta da nutrizio gabezia hedatuena.

Nazka gainditzen denean, nutrizioan eta zaporean irabazten da. Irinaren harrak intxaur txigortuen zaporea du, matxinsaltoak ganben zaporea eta kilkerrek palomiten usaina daukate. Gainera, intsektuak haztea ingurumenean inpaktu txikiagoa dakar: berotegi efektuko gasik apenas igortzen dute eta toki, ur eta jaki gutxiago behar dute. Horien ustiaketak garapen bidean dauden herrialdeetan aurrerapen sozioekonomikoa ekar dezake.

**Intsektuak jaten ari garela** pentsatzeak soilik nazka ematen digu; imajina ezazue euren hanka eta ileak gure ahoan zehar, baina pentsa ezazue langosta bat jaten ari garela; ez dauka langostak intsektu handi baten itxura? Hurrengo batean jatetxe bateko menuan intsektu bat aurkitzen dugunean, chefaren adeitasuna dela pentsatu beharko dugu! ■

Ino Galparsoro Arrasateko alkate ohia

# “Eroso daude gatazka usteltzen uzten”

Ezker abertzaleko 35 kide epaitzen dihardute egunotan Madrilén, ETArekin zerikusia dutelakoan; horien artean lau debagoiendar, Mondragoeko alkate izandako Ino Galparsoro tartean.

TESTUA ETA ARGAZKIAK: ENEKO AZKARATE ARGAZKIAK: IMANOL SORIANO

**A**rrasateko alkate izan zen 2007tik 2011ra bitartean. Lehen alkate emakumea, hain justu ere. EAE-ANVrekin, ezker abertzalearen hauteskunde-marken legez kanporatze sasoietan. Isaias Carrasco PSE-EEko zinegotzi ohi arrasatearraren hilketara eta haren osteko uneak gertu-gertutik bizi behar izan zituen, hedabideetan oihartzun handia izan zuen mozioko etikoa eta guzti. Osoko bilkura haren ostean, Baltasar Garzon epailearen aurrera deklaratzera joan eta “ustekabea” espetxeratu egin zuten; Soto del Realen hiru hilabete egin behar izan zituen. Egunotan, Madrilén epaitzen dihardute, 04/08 auziaren barruan, ezker abertzaleko beste 30 kideekin batera, horien artean Mikel Zubimendi, Mikel Garaiondo eta Aitor Arantzabal bergararrak.

## Zergatik epaitzen zaituzte?

Nire gaineko autoak dio erakunde terroristako kide edo kolaboratzaile izatearren eta epailearen aginduei jaramonik ez egitearren. 2007ko udal hauteskundeetan aurkeztu nintzen EAE-ANVren zerrendaburu eta 2008ko otsailean Garzon epaileak argitaratu zuen alderdi horren kontrako legez kanporatze agindua. Apirilaren 14ra arte ez genuen erabakiaren jakinarazpen ofizialik jaso Arrasateko Udalean. Jaso bezain pronto, Udaleko idazkariarekin kontrastatu eta

agindua betetzeko neurriak hartu genituen. Idazkariak interpretatu zuen Udaleko gaietan erabili ahal izango genituela siglak, baina ez Udaletik kanpokoetan. Uste dut agindua bete egin genuela. Gerora, ni kartzelan sartu ninduten egunean, Garzonek argitu egin zuen epaia eta agindua bidali zuen Udalera, galaraziz EAE-ANV moduan funtzionatzea Udalean ere. Espetxean nengoen, eta, ondorioz, agindua ez betetzeko aukerarik ez neukan. Edozelan ere, alderdi bati atxiki bako zinegotzi moduan funtzionatzen hasi ziren orduz geroztik.

## Zein da zure ustea?

Aitzakia hutsa izan zela. Garzonek esana zuen dena zela ETA, eta, ondorioz, ezker abertzaleko hainbat kide atxilotzeko agindua eman zuen. Horri jarraiki, geratzen zitzaion erakundeetan eta, bereziki, udaletan lanean geundenon aurka egitea. Niri tokatu zitzaidan, beharbada lotu zutelako Isaias Carrascoren erailketarekin.

## Epaiketa politikoa da?

Zalantzarik ez dago, epaiketa politikoa da, bai.

## Zeure burua ETAkotzat sentitu duzu inoiz?

Ez, ez, ez. Ez sentitu eta ezta izan ere! Alderantziz. Gure asmoa izan da ETA gainditzeko baldintzak ezartzea gure Herrian. **Oinarrizko eskubideak urratuta ikusten dituzu?**



Eskubide zibil eta politikoaren aldeko Libre plataformaren horma-irudiaren aurrean, Arrasaten.

Bai. Eskubide zibil eta politikoak urratzen joan dira urtetik urtera, modu batera edo bestera, alderdi politikoaren legez kanporatzeekin.

## Zer zigor eskatzen dute zure kontra?

10 urteko kartzela zigorra.

## Oraingo zapaturako ekitaldi berezia antolatu dute Bergaran, Madrilén egunotan epaitzen zaituzteten lau debagoiendarrei babes emateko. Zelan hartzen dituzue horrelakoak?

Babestuta sentitzen gara. Eta inportantea da hori. Baina lotsa apur bat ere ematen du, nirea baino egoera okerragoan badaudelako beste batzuk.

## Zelan gogoratzen dituzu espetxeko hiru hilabeteak?

Ustekabea hartu genuen guztiok. Inork ez zuen espero deklaratzera Madrilera joan ginenean espetxera bidaltzeko agindua emango zigutela, are gehiago, kontuan izanda sumarioan ez zela nire kontrako ezer agertzen. Urduri nengoen. Kartzelako bizimodua oso gogorra da eta ez da berdina 18 urterekin edo 60 urterekin. Gogoan daukat ziegatik kanpo uneoro geundela ilararen baten. Baina, bestalde, kartzela ezagutu izanak baditu gauza onak ere; han geunden euskaldunon arteko harremana, esaterako. Bestetik, argi geratu zitzaidan kartzela ez dela birgizarteratzeko

tresna, kontrakoa baizik. Eta beste kontu bat: ustez gaizkileak diren pertsonekin tratua izanak asko aberastu ninduen. Zentzu horretan, Jabier Salutregiri eginiko elkarrizketa irakurri berri dut eta bat egiten dut dioenarekin.

## Pertsona ezberdina zara kartzelaren ostean?

Ez dakit. Edozelan ere, espero ez nuen begirunea eta babes sentitu nuen herrikideen partetik, inoiz eskertu ezingo dudana.

## Abenduaren 20ko hauteskundeetatik aterako diren Espainiako Gorte berrien ostetik gauzak alda daitezkeela iruditzen zaizu?

Ez dut aldaketarik espero. Arrazoia bategatik: hemengo gatazkari irteera emateko gogoia edo borondatea duenak erabakitze eskubidea ipiniko du mahaiaren gainean eta horri izugarritzko beldurra diote Madrilén.

## Espainiako presidente izateko aukera duten hautagaiek ez dituzte aipatu ere egiten Euskal Herriarekin lotutako gaiak. Interesa galdu du hemen gertatzen denak Espainian?

Euskal gatazka ez dago Espainiako alderdi nagusien agenda politikoan eta ezta hedabideenetan ere. Hori esanda, ez dut inork ikusten honi amaiera emateko gogoarekin. Katalunia eta jihadismoa dira orain haien lehentasuna. Eroso daude gauzak daudenetan edo usteltzen utzita.

### Herralde katalanen edo euskaldunen erabakitze eskubidearen alde agertu da Podemos.

Anbigutasun handiarekin jokatzeko dabilta, baina uste dut etorkizunean ikusiko dugula. Ez dago beste biderik. Denborak esango du.

### Zuen epaiketaren berririk ere ez da Espainiako hedabide nagusietan.

Fiskalak deituta, lekuko bat Arnaldo Otegi izango da eta orduan uste dut joango direla hedabideak, baina epaiketa hasi zenean egin genuen prentsaurrekora euskal hedabideak bakarrik agertu ziren. Adierazten du gure gaiak ez daukala inolako interesik Madrilgo hedabideetan.

### Epaiketaren lehen saioa zelan joan zen?

Tribunalak inpresionatu egin ninduen, eta, alde horretatik, gogorra eta deserosoa izan zen. Epaileak, AVT, Dignidad Y Justicia... horiek guztiak neuzkan aurrean.

### Zer espero duzue epaiketa honetatik? Zer sumatzen duzue?

Zaila da aurreikusten. Esaterako, *herriko tabernen* kontrakoan, gauza nahiko larriak frogatuz eman zituzten; esaterako, Batasuna ETA dela eta Batasuneko kide guztiak ETAko kideak direla.

### Frogak eskatzerakoan zorrotasun handiagoo eskatu dute epaileek?

Ez dakit, ba, zer esan...

### Itxaropentsu zara?

Berez naiz baikorra, baina inuzente izena ere badaukat eta...

### Beldurrik baduzu kartzelara itzultzeko?

Beldurrik ez. Gaizki pasatuko dut, baina pasatuko dut.

### Zure kontra ze frogak erabili dute?

2008ko otsailetik apirilera arte eginiko hainbat ekimen aipatzen dira: Iruñean eman genuen prentsaurreko bat, baita beste prentsaurreko batzuk ere, baina inolako frogak barik. Iruñeko ondo gogoratzen dut, baina han ez nuen hitzik ere egin eta han izan ziren beste batzuk ez daude epaituak. Horretaz gain, mozio bat aurkeztu izana Udalean EAE-ANVren izenean.

### Isaias Carrasoren erailketa izan zen zu atxilotzeko arrazoia?

Uste dut arrazoi horregatik aukeratu zuela Garzonek nire aurka egitea, baina alde aurretik erabakita zeukan EAE-ANVko udal hautetsien aurka egitea. Niri tokatu zitzaidan.

### Zelan gogoratzen dituzu zinegotzi sozialista ohiaren aurkako atentatua eta ondorengo egunak?



Isaias Carrasco hil osteko EAE-ANVren agerraldia, 2008ko martxoan.

Oso gogorra izan zen. Akordatzeko bat, atsekabe handia sentitzen dut. Gogoan daukat egubakoitza zela Carrasco tirokatu eta erail zuten eguna. Bisitan etorritako Iparraldeko batzuekin nengoen bazkaltzen. Berrria jakin eta berehala abiatu ginen ospitalera, baina bidali egin gintuzten. Ez zuten gurekin ezer jakin nahi. Errespetatu egin genuen haien nahia. Ondoren, Udaleko bozeramaileen batzordea deitu genuen eta PSE-EEko zinegotziek eskatu zuten ni ez egotea udaletxean, eta hori ere errespetatu genuen. Ezker Batuko udal gobernukide Ander Rodriguezi utzi genizkion alkate ardura hasierako une haietan. Rodolfo Aresen eta PSE-EEko beste batzuen jarrera gurekiko oso gogorra izan zen. Mina baino gehiago mendeku gosea erakutsi zuten gurekiko. Hedabideena ere presio jasangaizta izan zen.

### Mozio etikoa eztabaidatzeko osoko bilkuraren ze oroitzen duzu?

Gogorra izan zen. Gure adierazpena egin genuen, eta, alde horretatik, lasai geratu nintzen.

### 2007tik 2011ra bitartean izan zinen Arrasateko alkate. Agintaldiaren une gogorrenak izan ziren haiek?

Bai, zalantzarik gabe, baina izan ziren beste une gogor batzuk ere.

### Esaterako?

Mattin Sarasolaren eta Igor Porturen

## “BIKTIMEN TXOSTENA HERRITARREKIN OSATZEKO UNEA ETA BEHARRA HELDUKO DIRELA USTE DUT”

atxiloketena, esaterako. Atxiloketen lekuko izan zirenek kontatutakoa eta bertsio ofiziala ez ziren berdinak, baina egoera haren aurrean ez geneukan ezer egiterik. Oro har, oso urte gogorak izan ziren. Ezker Batuak gobernu ardurak utzi zituen Carrascorenaren ostean eta geuk hartu behar izan genituen ardura guztiak...

### Berriki, aldizkari honetan argitaratutako elkarrizketa baten, Paco Garcia zinegotzi sozialista ohi kritikoa agertu da Arrasateko udal agintariekin, adibidez, Isaias Carrascoren gaineko oroigarriak ez dagoelako herrian.

Herri honetan sufrimendu handia egon da eta alde bateko eta besteko hildakoak ere bai. Bere garaian egin zen tentazioa hau edo beste oroitzeke, honen edo bestearen izena jartzeko kale bati, eta abar. Ni neu ez naiz halakoen aldekoa eta udalbatzak erabaki zuen pertsonen izenak ez zirela erabiliko kale edo plazak izendatzeko. Uste dut erabaki zuzena dela. Gertaera horien gainean hitz egin eta ekintza hori sortu duen egoera gainditzeko baldintzak jartzearen aldekoa naiz. Bestalde, Alderdi Sozialistak urtero antolatutako Isaias Carrascoren aldeko omenaldia, hura hil zuten tokian, eta ni alkate izan nintzen urteetan, behinik behin, inoiz ez nuen gonbiterik jaso hara joateko.

### Hala ere, normala iruditzen zaizu herrian ez egotea ETAK hildako zinegotzi ohiaren oroigarri edota haren izena daroan kalerik?

Ez dakit zinegotzi izateak ezer berezirik ezartzen dion pertsona bati, halako kasuetan. Zalantzak ditut. Gaia mahaiaren gainean jarri

## “FAKTORE ASKO DAUDE ARRASATEKO ALKATETZA, 30 URTEREN OSTEAN, GALDU IZANA ESPLIKATZEKO”

behar da, eta eztabaidatu. Baina Isaias Carrasco bezala, Iñaki Etxabe ere hor dago, adibide bat ipintzearen.

### Jaurlaritzak egiten diharduen biktimen gaineko txostenari buruz ze iritzi duzu?

Hastapenetan dago eta gauza batzuk faltan sumatu ditut, baina osatzeko unea eta beharra ere egongo dela uste dut. Txostena udaletxean jasotzea ondo dago, baina uste dut herritarrekin partekatu behar dela. Kontakizun bateratua egitea ez da posible, baina kontakizun ezberdinak jaso eta inbentario bat egitea iruditzen zait egokia. Zentzu horretan, Errenterian egiten ari diren ekimena interesgarria iruditzen zait.

### Zergatik Errenterian bai eta ez Arrasaten?

Pertsonen kontua dela iruditzen zait, baina hemen ere sortuko dela uste dut.

### Ezker abertzaleak irabazi eta alkatetzak lortu ditu Arrasaten EAJ zatitu osteko hauteskunde guztietan, 1987tik 2015era arte, ia 30 urtez.

### Ustekabean hartu zenituen azken udal eta foru hauteskunde emaitzak?

Ustekabe handia izan zen. Emaitzen balorazioa egiteko batzarretan egon naiz eta ondorioa da ez dakigula ondo zer gertatu zen. EAJren oposizioa oso bortitza izan zen eta hedabideetatik egurra jaso genuen. Zabaldu zen eta herritarrei heldu zitzaizen mezua da EH Bilduk gauzak inposatu egiten dituela. Horrek seguru izan duela eraginik herritarrek erabakiak hartzerakoan. Bestetik, Fagorrekin gertatutakoak badauka zerikusia, nire ustez. Beste arrazoi batzuen artean, gaia ez dakigulako ziur zelan tratatu. Hori kalean nabaritzen dut. Ez dugu gaiaren gainean askorik hitz egiten. Bestalde, uste dut herritarrek baloratu dutela eta inposizio moduan ikusi dutela, bere garaian EAJk onartutako foru arau bat Bilduk indarrean jarri izana, arau hori kooperatibisten interesen aurkakoa izanik.

### Gai horren gainean zuzen jokatu du Bilduk Foru Aldundian?

Bai. Kontrakoa egitea prebarikatzea izango zen. Amorrutik handia ematen dit, bereziki, ni neu, kooperatibista izanik, kaltetua naizenean. Erabaki hau ez dugu ondo azaltzen jakin.

### Jende askok ez zuten ulertu Inazio

### Azkarragaizar alkateak berriro aurkezteko aukerarik eduki ez izana.

EH Bildun eta ezker abertzalean karguak ez dira betiko. Orain, kontu honek hauteskunde emaitzan zerikusia izango zuela? Seguruena bai. Faktore asko daude. 30 urtean agintean egon ostean, jendeak aldaketarako nahia ere izango zuen. ■

## LOAREN APNEAK

# Zurrunga beti da alarma seinalea

ARGAZKIAK: ALBERTO GOROSABEL ETA JACOB BOTTER

### OSASUNA



**Alberto Gorosabel**  
Mediku odontologoa

**I**rakurtzen ari zareten artikulu hau bi zatitan banatuko dugu. Gaurko honetan loaz egingo dugu berba, zurrungez eta apneaz, eta lo indarberritzaileria izateko gomendioak emango ditugu. Datorren astean, berriz, zurrungak eta apneak nola diagnostikatu eta tratatzen diren landuko dugu.

Loa hain da garrantzitsua, gure bizitzaren herena horretan ematen dugu. Prozesu biologiko oso aktiboa da, oso garrantzitsua osasuntsu egoteko. Hirugarren behar biologikoa da, jatearen eta edatearen atzetik. Lo egiteari lagako bagenio, hiru hilean hilko ginatke, eta nahikoa dira egun gutxi batzuk lo egin barik

egotea, gure osasunak okerrera nabarmen egiteko.

Zenbakiari erreparatu gero, bestalde, herritarren herenak interbentzio medikua behar duen desorekaren bat du loan.

Hala ere, loarekin lotutakoak jendartearen onarpenik ez duten gaixotasunen artean daude. Bihotzeko gaitzak edo minbizia errazago ulertzen dira eta halako gaitza duten pertsonen senitartekoen, lankideen... aldetik tolerantzia handiagoa izaten dute. Egunez lo geratzen den edo arreta mantentzeko zailtasunak dituen pazienteari, seguruenik, aurpegiatu egingo zaio, baina litekeena da loarekin lotutako 90 gaixotasunetako bat izatea. Ohikoenetakoak loaren apneak dira.

**ARNASAREN ETENAK LOALDIAN** Esna gaudenean, gure eztarria zabalik dago eta airea traba barik sartzen da arnasa normaltasunez hartuz. Haatik, lo gaudenean, itxi egiten da inspiratzean. Hori normala da eta baditugu erre-



Lehen irudian egoera normala ikus daiteke: airea normaltasunez sartu eta irteten da. Bigarrean, ronkopatia ageri da. Hirugarrenean, berriz, loaren apnea: mingainaren eta aho sabaiaren tartea itxi egiten da eta airea sartzea zailtzen du.

flexuak itxiera-kolapsoa ekiditeko. Baina pertsona batzuetan erreflexu horiek, bai grasa meta-ketatik edo beste faktore batzuegatik, ez dute ondo funtzionatzen eta loaren bitartean asfixia esporadikoak izan ditzakete.

Horrek kalitate txarreko loa eragiten du, eta, ondorioz, logura izatea egunez eta neke kronikoa ere bai. Egoera horretan, zazpi aldiz handitzen da auto eta lan istripuak izateko aukera.

Asfixia bakoitzarekin, minututik gora egon daiteke zenbaitetan arnasa hartzeke. Ez da oxigenoa iristen ehunetara eta hipertentsio arteriala eta larriak izan daitezkeen arazo kardio-baskular eta garunbaskularrak eragiten ditzake.

**LOAREN APNEA DAUKAT?** Badira zenbait adierazle loaren apnea dugun edo ez jakiteko: zurrunga sarri egitea; logura eta neke handiegia izatea egunez; hipertentsio arteriala; gaixotasun kardiobaskularra izatea –edo eduki izana–; eta obesitatea.

Normalean, zurrunga eginez gero, eta aipatutako beste adierazleetako bat izanez gero, aztertzea komeni da, loaren apnea izateko zantzu guztiak dituelako.

Apnearen sindromea eta loaren hipoapnea zera da: airearen sarrera erabat eragozten duen (apnea) edo mugatzen duen (hipoapnea) goiko arnasbidearen aldi baterako –gutxienez 10 segundo– itxieraren errepikapena.

Apnea arina da lo ordu bakoitzeko 5 eta 14 geralditan artean

izaten badira; neurrizkoa, 15 eta 29 artean emanez gero; eta larria, berriz, 30etik gora.

Lau heldutik bati eragin dio apneak, baina %10 baino ez dira tratatzen; %90 ez daude diagnostikatuta. Espainian, 9,5 milioitik gora laguni eragiten die. Zoriturrez, ez du minik ematen, ez du azkurarik eragiten, ez du zatartzen... eta, ondorioz, ez zaio behar duen garrantzia ematen.

**ZURRUNGAREKIN, ALARMA** Normalean, gizonezkoen %50ek –egunero edo ia egunero– egiten dute zurrunga; emakumeen %25ek; eta umeen %10-12 inguruk. Ikerketen arabera, zurrungek hipoapnea eragiten dute lehenik, eta gero, apnea. Zurrunga beti da alarma seinalea. ■

# Adinean aurrera, indartsu

TESTUA: ARANTZAZU EZKIBEL ARGAZKIAK: A. EZKIBEL, LAPATILLA.COM

**U**rteak bete gura izaten ditugu guztiok, bizitzan aurrera egitea. Aurrera bai, baina osasuntsu. Bada, osasuntsu egoteko indartsu egotea ere garrantzitsua da. Hain zuzen ere, horri buruzko argibideak eman ditu Oñatiko Zubikoa kiroldegiko monitore Asier Penabadek.

**INDARRA LANDU** Kiroldegiko monitore Asier Penabadek dio: "Nagusiek ariketa aerobikoa egiteko ohitura badute, baina etapa horretan atrofia muskularra nahiko handia izaten da. Horregatik, erakutsi nahi diet indarra lantzeak ze abantaila izango dituen". Oinez ibili edo igeri egiteaz gain, Penabadek erakutsi nahi die bestelako ariketak ere badaudela.

Pisuarekin ariketak nola egin azaldu diete hirugarren adineko

koei; eta, horrez gain, ariketa aerobikoa intentsitate handian ere egin daitekeela gomendatu diete. "Indarra gutxi lantzen dute nagusiek, eta, ikerketa batzuen arabera, indar galera eta heriotza lotuta daude", dio.

**BIZI KALITATEA** Egunerokotasunean, gainera, indar galera nabaritu egiten da bizi kalitatean: eskailerak igo eta jaisteko zailtasunak izaten dituzte, eta beste gauza batzuk egiteko ere mugatuta egoten dira. "Osteoporosiarendako ere ona da indarreko entrenamendua egitea", dio Penabadek. Gihar multzo handienak indartzea gomendatzen du monitoreak; hankak, adibidez. "Egunerokotasunean askatasun handien ematen dutenak hankak

dira. Nagusiek konturatu behar dute hankak indartsu izanez gero egunerokotasunean bizi kalitatea hobetu egingo dutela. Aldakak eta belaunek gutxiago sufrituko dute: eskailerak igo eta jaitsi, oinez denbora luzeagoan ibiliko dira, zutik ere bai...", dio.

**KONTUAN HARTU** Gimnasioko orduetan oinarriko ariketak erakusten dituzte; gero, nork bere beharren arabera egokitu beharko du lana.

Ariketa fisikoa lehenengoz egin behar duen bati gomendatzen diete medikuarengana joateko. "Hark esango dio zer egin eta zer ez egin", azaldu du Penabadek. Horrez gain, indarra landu behar denean beroketa ariketak egitea gomendatzen dute

## INDARRA HARTUZ BIZI KALITATEA HOBETZEN DA

### Gaztetatik hartu behar dira ohitura onak

Gorputza prestatu egin behar dugu hirugarren adinera osasuntsu iristeko. Horrek esan nahi du ohitura onak hartu behar ditugula, gaztetatik. Hala ere, nabarmendu behar da pertsona bakoitzak bere berezitasunak izango dituena, eta horren arabera jarduera fisiko bat edo beste egin beharko duela. Jakin behar duguna da: nolako bizitza duen pertsona horrek, zer egiten duen egunero, zer gustatzen zaion... hori oso garrantzitsua da; izan ere, motibazio bat izan behar dugu jarduera fisiko



**Jose Ramon Bardeci**  
Erizaina

bat egiterakoan. Hortik abiatuta zer egin nahi duen erabakiko du; jarduera fisikoa egiten denboran luzatzeko motibazioa izatea ezinbestekoa da.

Ariketa fisikoa egitea oso onuragarria da hirugarren adinekoendako. Zeintzuk dira onura horiek? Batetik, mendekotasuna atzeratu egiten du. Modu horretan, autonomia handiagoa hartuko du pertsona horrek: giharrak indartuko ditu; hezurak hobeto izango ditu eta osteoporosi txikiagoa



Hirugarren adineko gizon-emakumeak indar ariketak egiten.

–lan kardiobaskularra, adibidez–. Teknika ahalik eta zuzenena erabiltzea ere oso garrantzitsua da, lesioak ekiditeko. Arnasketa ere kontuan hartu behar da: "Pisua jasotzean –giharra moztu egingo da– arnasa bota egingo dut; eta giharra luzatzean arnasa hartu", dio, eta gaineratu du: "Giharrak moztekoan arteriak konprimitu egiten dira

eta tentsio arteriala igo egiten da. Hirugarren adinean tentsio altua izatea nahiko ohikoa denez, kontuan hartu behar duten aholkua da".

**INTENTSITATE HANDIAN** Korrika egiterakoan kolpea ematen den bakoitzean gorputzaren pisu guztia belauera botatzen da; alde batetik, hezurra indartu

egiten da, eta hori ona da osteoporosiarendako; bestetik, aldiz, artikulazioek asko sufritzen dute. Hala, korrika egin barik, intentsitate handiko ariketa izan daiteke: eskailerak igozea; aldapa gora eta behera ibiltzea –gimnasioko zintan, adibidez–; eliptikan ibiltzea, besoak ere mugituz. Horrek guztiak gorputza indartzen lagunduko du. ■

izango du; pisu txikiagoa izango du eta modu horretan hobeto mugituko da eta ondorioz zailagoa izango da erortzea; umore hobea izango du eta hobeto lo egingo du; gainera, gaixotasunak prebenituko ditu –bihotzeko arazoak, diabetesa, hipertentsioa, koloneko eta bularreko minbizia–. Erorikoen kasuan, esan behar da oso ohikoa dela hirugarren adinekoek erorikoak izatea, eta gehienak etxean gertatzen dira.

Jarduera ohikoena oinez ibiltzea da –%77k egiten dute hori–; gainerakoek jarduera gogorragoak egiten dituzte. Nire ustez, oso garrantzitsua da jarduera fisiko pertsona bakoitzari moldatu behar zaiola jakitea. Jarduera fisikoa egiteko bi modu

daude: bat da aktiboa izatea. Egunerokoan egiten duguna modu aktiboan egitea: autoa gutxiago hartu, oinez ibili, eskailerak oinez igo, ortuan ibili... horiek guztiak egiten jarduera fisikoa egiten da. Jarduera fisikoa egiteko beste modu bat da oinez ibiltzea, igeri egitea, dantza egitea... edo antolatutako eskolak: yoga, pilatesa...

Egunean ordu erdi ibiltzea da gomendagarria –astean 150 minutu–. Intentsitate handiagoa sartuz gero, astean 75 minutu egitea gomendatzen dugu. Intentsitate handiagoko jarduerak egiteko gomendagarria da medikuarengana etorri eta azterketa bat egitea, pertsona hori nola dagoen jakiteko.

# Internet, emakumeen jabekuntzarako tresna

IRUDIA: PMK



ADITUEN ESANETAN



**Susana Manzanedo Aketxe**

Psikologoa, emakumeen aurkako indarkerian esku hartzeko masterra

Internet inguratzen gaituen errealitate bat da. Nahi edo ez, gure bizitzako parte handi bat bihurtu da eta gaur egungo gazteria mundu birtualean ere jendarteratzen da, ez mundu fisikoan bakarrik.

Mundu honek eskaintzen dizkigun aukerak amaiezinak dira, baina ez daude arriskuz libre. Sarean barneratzen garenean nahi duguna izan gaitzke: gure bizitza fisikoan egin ezin ditzakegunak egin, eta abar. Honek mundu fisikoan indarrean dauden gizalegezko arauak saihestea eta beste esparru batean onartezinak direnak egitea edo esatea ere baimentzen du. Gainera, gure nortasuna ezkutatu eta anonimatu aukeratu dezakegu, honek dakarren *askatasuna* disfrutatuz, baina askatasun hau ez da benetakoa.

Erregularik eta araurik gabeko esparru bat dela esatea gezurra izango litzateke. Pertsonen egindako esparru bat denez, pertsona horiek aukeratzen dituzten erregelek eta arauak ezartzen dute baimendutakoa eta galarrizitakoa eta genero arauak oso presente dauden batzuk dira.

**GENERO ARAUAK SAREAN** Hasieran, mundu birtual honekin, genero rola eta genero arauak suntsitzeko aukera zegoela defendatu zen, baina bizitza fisikoan existitzen diren genero estereotipoek aukera hau mugatu egingo dute.

Alde batetik, genero estereotipo hauek zientzia eta teknologia gizonezkoekin lotu dituzte betidanik eta honek emakume asko mundu honetatik aldentzea ekarri du, bai garatzaile moduan bai erabiltzaile moduan ere. Emakumeok guri ez dagokigun mundua dela ulertzeak gure burua gonbidatu bezala ikustea edo gizonezko batzuk emakumeak han egoteko legitimitaterik ez dugula ekartzen du batzuetan, eta honela, mundu birtual hori arautuko duten dinamiketatik kanpo uzten gaituzte.

Beste alde batetik, esparru publikoak tradizionalki maskulinoak izan da eta emakumeok oztopoak topatzen ditugu gure aho-tsa berdintasun egoera batean plazaratzeko, esparru honetan modu desberdinean aritzeko jendarteratuak izan gara eta.

## INTERNET MUNDU FISIKOAREN ISLA DA; LAN FEMINISTA BEHARREZKOA DA

**MUNDU FISIKOAREN ISLA** Interneten ematen dena ez da berria, mundu fisikoaren isla da eta gai honetan ez da desberdina. Gazteen artean genero desberdintasuna argi ikusten da, adibidez, sare sozialetan aritzeko orduan neskek jokaera sexistak pairatzen eta normalizatzen dituztenean. Ez dute haiei gertatzen zaiena eraso sexistekin lotzen, berdintasunean bizi garelako diskurtsoa sinetsi egin dute eta Interneten gertatzen dena sexismoarekin lotuta ez dagoela uste dute.

Erabilpenaren aldetik ere desberdintasunak sumatzen dira, mutilek aisiarako eta modu instrumentalean erabiltzen dituzten bitartean, neskek ikusgai jartzen dien adierazteko modu bezala erabiltzen dituzte.

Neskek argazkiak eta haien sentimendu eta pentsamenduak erakusten dituzten iruzkinak igotzen dituzte erlazioak sortu nahian, presio eta kontrola eta eraso sexistak izateko arriskua handituz –*La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales: una aproximación cualitativa al uso que hacen de las redes sociales las y los jóvenes de la CAPV*; Ianire Estebanez eta Norma Vazquez, 2013; Eusko Jaurlaritzaren argitalpena–.

Mundu fisikoan genero desberdintasuna eta indarkeria, bai agerikoa baita burutsua ere, gainditzeko lan egiten den bezala, mundu birtualean lan feminista guztiz beharrezkoa da. Ez bakarrik aurretik aipatutako arazoak konpontzeko baliagarria delako, baita belaunaldi berrietako neskengana eta emakumeengana heltzeko beste modu bat delako ere.

Internetek eskaintzen dituen abantaila guztiez baliatu behar dugu gazteen artean pentsamendu kritikoa eta ideia berdintsuagoak sustatzeko. Informazioa banatzeko arintasuna eta erraztasuna estereotipo tradizionalak suntsitzen dituzten mezuak, idazkiak edota teoriak modu masiboan banatzeko erabil dezakegu, eta, hain grafikoa den komunikabidea izanik, mugimendu feministak betidanik ezaugarri izan duen kreatibitatea ustiatzeko aukera ezin hobea ematen digu.

Internet nesken eta emakumeen jabekuntzarako tresna izugarria izan daiteke, ondo erabilia izanez gero, eta horretarako ezinbestekoa da erreferente positiboak izan gaitzkeenak hor aritzea. ■

Gure adituendako galderak dituzula? Bidali zure zalantzak, eta argitzen ahaleginduko gara. [mbelastegi@goiena.eus](mailto:mbelastegi@goiena.eus)

# Gertuko tratua eta eskaintza paregabea Mendiolan

ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

OTORDUAN



**Pablo Ortiz**

Sukaldeko arduraduna  
mendiolaerretegia@gmail.com

Bezeroak gertutasun handiarekin hartzen ditugu Aretxabaletako Mendiola erretegia. Maiatzean zabaldu nuen eta dagoeneko ohiko bezero ugari dauzkagu. Auzoan bertan bizi diren baserritarrak dira asko, eta herritik eta kanpotik etortzen direnak ere etxean bezala senti daitezten lan egiten dugu egunero jatetxean. Gure berezitasuna da txingarretan erretako arrain eta haragien

## Txingarretako ukituarekin

Hauxe da aukeratu dudan platera: sekretu iberikoa txingarretan erreta. Haragi berezia da sekretu iberikoa; pertsona guztiei ez zaie gustatzen, gantz dezente izaten duelako, baina hori da beste haragietatik bereizten duena, eta bezero ugari asko gustatzen zaie. Gainera, gure jatetxean, txingarretan erreta aterata, beste ukitu bat ematen diogu; etxean edo bestelako jatetxe askotan ematen ez dioten ke gustua hartzen du, eta mundiala egoten da. Prestatzeko ez du zailtasun handirik eta bezeroaren gustura erreta ateratzen dugu.

eskaintza handia daukagula; txingarretan erretako jakiek zapore berezia izaten dute, eta hori ez dute gure inguruko jatetxe askok.

**Eguneroko menuz gain,** karta berezi bat ere badaukagu, eta erreserba bitartez bezeroek aukera daukate nahi dituzten otorduak eskatzeko. Etxean egindako platerak ere baditugu: saiheski iberikoa, olagarroa txingarretan erreta, odolkiak, tripakiak, piper beteak... Oilasko edo idi hanburgesak ere txingarretan erreta ateratzen ditugu, eta, horrez gain, ardo aukera zabala daukagu.

**Erreserbak egiteko** deitu 605 05 92 30 telefonora edo idatzi [mendiolaerretegia@gmail.com](mailto:mendiolaerretegia@gmail.com) helbidera. ■



Kurtzebarri mendiaren magalean dagoen Mendiola erretegiaren kanpoko aldea.

Mendiola erretegia prestatutako sekretu iberikoa txingarretan.



## Sekretu iberikoa txingarretan erreta

### Osagaiak

Sekretu iberikoa \_\_\_\_\_  
Patata bat \_\_\_\_\_  
Gernikako piperrak \_\_\_\_\_  
Gatz larria \_\_\_\_\_  
Modena-baltsamoa \_\_\_\_\_

### Prestaketa

1. Sekretu iberikoa jarri txingarretan 7 minutuz alde batetik eta beste 7 minutuz beste aldetik, gutxi gorabehera.
2. Patata moztu eta erdi-egosi, frijitu aurretik.
3. Frijitu patatak eta baita piperrak ere.
4. Plater batera atera sekretu iberikoa tiratan moztuta. Bota gatz pixka bat eta ondoan jarri patatak, piperrak eta modena-baltsamo apur bat.

Denbora: 20 minutu. Zailtasuna: ★★★★★

**MENDIOLA ERRETEGIARI ESKER IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE:**

📞 943 25 05 05 ✉ [kluba@goiena.eu](mailto:kluba@goiena.eu) 📞 KLUBA Jatetxea [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.  
Aurreko zozketako irabazlea: Eneritz Gonzalez Uribe (Arrasate).

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

**goienakluba**  
Euskara irabazle, denok irabazle!



# Estali burua estiloz

TESTUA: MAIDER ARREGI ARGAZKIAK: LOVELY PEPA ETA MARC FORNE

**H**otzarekin badirudi geroz eta jende gehiago animatzen dela burua estalita eramatera. Modako ezinbesteko osagarri bilakatu dira eta askotariko estilo eta oihale-tako txanoak aurki daitezke merkatuan. Zalantza gabe, *outfit* ugari sortzeko aukera ematen dute txanoek edo kapelek. “Urte-tik urtera txanoak gero eta gehiago erabiltzen dira. Badirudi modan jarri direla, eta jendea animatu egiten da horiekin *look* ezberdinak sortzera. Izan ere, txano batek *look* simple bati falta zaion tokea eman diezaiokie.

Artilezkoak dira gehien eramaten direnak; puntu fin edo lodikoak, borlarekin edo borlarik gabe. Duela zenbait urte oso modan egon ziren txapelak (*boinak*) ere eramango dira aurten, estilo frantsesa berreskuratuz. Bestalde, kapela handiek beste urte batez iraungo dute: hegal zabaldunak zein kapela txikiagokoak. Neguan eramaten diren koloreak neutroak eta ilunak izaten diren arren, kolore gorriak eta mostazak ere presente egongo dira aurten”, azaldu du *singlecloset* blogeko Ana Alberdi moda adituak.

**NOLA KONBINATU?** “Txanoak edozein *outfit*-ekin konbina daitezke, baina kontu handia izan behar dugu hauek ondo funtziona dezaten. Gomendagarriena da *look* sinpleekin eramatea, modu horretan protagonismo handiagoa hartuko du eta”, azpimarratu du Alberdik.

**ILEMOTZA** Ile motza dutenek, ordea, askotan ez dute euren burua txanoarekin ikusten. Nola jarri ere ez dute askok jakiten. *Singlecloset* moda adituak, baina, ile motzarekin txanoak jartzea posible dela dio: “Bai, noski, eta zein ondo geratzen diren, gainera. Batzuetan, badirudi ile motza eramateagatik zenbait osagarri ez dutela funtzionatuko, baina ez da horrela. Gakoa da gure ile motzari ondo doakion gorro bat bilatzea. txanoa, kapela edo txapela, gure ile mozketara moldatu behar dugu emaitza ona lortu ahal izateko. Buruari pare bat buelta ematen badiogu, emaitza zoragarriak lor ditzakegu”.

**MUTILAK** Txanoa egokia da hotzari aurre egiteko eta burua ez ezik belarriak ere estaltzeko. Baina gizonezkoak ausartzen al dira? “Mutilendako ere egokiak dira, bai, baina egia da mutilen kasuan gutxiago ikusten direla. Osagarriei dagokienez, mutilek gutxiago arriskatzen dute, normalean; baina horrek ez du esan nahi merkaturik ez dagoenik



Kapelak dira, zalantza gabe, negurako osagarri izarrak. *Lovely Pepa* blogariak badaki hori.



Gizonezkoendako eskaintza ez da horren zabala; arriskatu gabe, artilezko txanoak dituzte gogokoen.



**“LOOK” SINPLE BATI FALTA ZAION UKITUA EMANGO DIO TXANOAK”**

ANA ALBERDI

–bestela, galdetu Herbehereetako mutilei, behar-beharrezkoa baitute hotza pasatu nahi ez badute–. Gizonezkoen kasuan, emakumezkoen antzera, *look* simple bati txano edo kapela simple bat gehitzea da gakoa. Nire ustez, emakumeak bezain beste ez bada ere, gizonezkoak hasi dira apur bat arriskatzen azken urtean; horren isla ikus dezakegu multinazional handien arropa bilduma berrietan.

**BLOGARIAK** Beste behin, sarea eta moda blogak dira zalantzan dauden horiei laguntza eskaintzeko txokorik onenak. Ereduak nahi adina eta gustu guztietarako, gainera. Ideiak hartzeko geroz eta jende gehiagok jotzen du, gainera, modan erreferente bilakatu diren blogarien armairu birtualetara. ■



Alaine Altube

Ekitaldi antolatzailea  
alainealtube@gmail.com

## Gabonetako afaria(k)

Badatozela! Hemen dira Gabonak! Familia eta lagunak elkartzeko unea. Alde batera utzi dezagun Gabonetako kontsumismo zoroa eta pentsa dezagun zeinen polita den maite duzun horiekin ospatzea.

Garrantzitsuena: aurrez antolatu, denetik lortu eta dena kontrolpean izan. Eta ez nabil janariaz soilik hizketan. Zer jan eta edan behar dugun garrantzitsuena dela pentsatzen dugu, eta askotan hala da (jakirik onenak, edaririk berezienak, goxorik apartenak...). Baina zenbat gonbidatu izango dituzun kontuan izan behar duzu menua eta erosketa-zerrenda antolatzeko. Ez ahaztu dekorazioaz. Mahai-zapi politik, amandrearen ontziteria bereziak edo kandekek giro polita sortuko dute. Afaria luze badao eta haurrak aspertzen badira, beraientzat aurrez joko batzuk prestatu. Eta jai zoriontsuak izan! ■

# R5 Alpine Turbo autoaren xarma

TESTUA ETA ARGAZKIAK: JOSU BILBAO

**J**avier Estevez Gartzia bergararrak 1983ko Renault 5 Alpine Turbo auto ederria du. Orain dela 20 urte, gidabaimena izan aurretik erosi zuen autoa. “Gazteagoa nintzenez anaiak R5 bat eduki zuen. Frantzian erosi zuen, eta etxera ekarri genuen. Auto hori baserrian ia bizitza osoan eza gutu izan dut, eta saldu zuenean sekulako pena eman zidan. Orduan, bat erostea erabaki nuen, autoa asko gustatzen zitzaidalako. Erosi egin nuen, eta oraindik ez nuen gidabaimenik!”, dio bergararrak.

Azken urteetan Renault horien prezioak gora egin du, eta kalean gehiago ikusten dira: “Itxura eta forma ederra du auto honek, eta horrek erakartzen du, batez ere. Horregatik, prezioek gora egin dute. Gehiago ikusten dira, jendearen interesa piztu da eta. Gainera, askok prestatu egiten ditu, lasterketan aritzeko. Izan ere, auto hauekin rallyetan ere ibili da jendea. Carlos Sainz bera ere urte ugari ibili zen R5-arekin lehiatzen,

80ko hamarkadan. Gainera, postu onak lortzen zituen”.

**BILDUMAGILEEN GUSTUKOA** Estevezek Frantziako bildumagile bati erosi zion autoa: “Auto oso gustukoa dute bildumagileek, oso kuttuna izan baita belaunaldi bateko jende askorendako. Historia duen autoa da, azken finean. Renault Kopan parte hartzen hasi zirenean, 80ko hamarkadan, oihartzuna hartu zuten. Orduan, DS eta Kopa modeloak atera zituzten, eta geroago, potentzia handiagoa emateko helburuarekin Alpine Turbo modelo atera zuten. Azken honek, batez ere, oihartzun nahiko handia izan zuen. Izan ere, Alpine 1.400 turboaren motorra jarri zioten, 1971. urte inguruko auto batena. Motorra berri egin zuten eta auto honi jarri zioten”.

**MANTENUA** Egoera onean mantentzeko oso ondo zaindu beharreko autoa da R5-a. “Zailena egoera onean mantentzea da. Mantenua berez ez da oso konplikatu. Hala ere, asko mimatu



## “BELAUNALDI BATEKOENDAKO OSO AUTO KUTTUNA DA”

JAVIER ESTEVEZ

behar dira, auto hauek oso ondo zaintzea eskatzen dute eta. Ezin duzu edozein modutan zaindu”, dio Javier Estevezek.

“Eguraldiak laguntzen duenean, batez ere, bueltatxo bat ematen dut. Azkenean, auto hauek mugitu egin behar dira, geldirik izorratu egiten direlako. Autoa martxan jarri sarritan egiten

du, hori bai. Hala ere, neguan ia ez dut erabiltzen. Euriarekin, eta errepedeetan botatzen duten gatzarekin, beheko alde kalte egiten delako. Urte asko ditu, eta gatzak, adibidez, nahiko erasotzen dio. Ez dute auto moderno batek eduki dezakeen babes. Detalle txiki horiek zaintzea ezinbestekoa da. Horrela, autoak

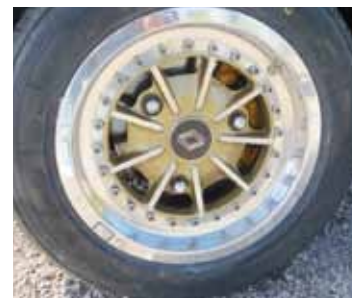
Argazki nagusian, Javier Estevez Gartzia bergararra bere Renault 5 Alpine Turbo autoarekin, Udalara bidean.

Argazki txikietan, R5-aren detaileak: Motorra, barnealdea eta eserlekuak, haguna, eta autoa albo batetik.

urte gehiagoko bizitza izango du”, azaldu du Estevezek.

Gaur egun, auto klasikoaren loraldia dela eta, orain dela urte batzuk baino errazagoa da auto horien piezak aurkitzea: “Piezak aurkitzea, lehen, askoz zailagoa zen. Orain, adibidez, fabrikatzaile gehiagok egiten dituzte. Modan daudela ikusi dute, eta berriro eskaintzen hasi dira. Orduan, karrozeriako eta barneko piezak prestatzen hasi dira. Beraz, berri- tzea eta ondo mantentzea geroz eta errazagoa dela esan daiteke”, dio bergararrak.

**BITXIKERIAK** Auto horrek kristal-jasogailu elektrikoak ditu. Garairako, oso arraroa zen autoetan horrelakoak aurkitzea, oso gutxi zeuden eta. Gainera, *Intercooler* frantziarra du. 80ko hamarkadan dezente gehiago ordaindu behar izaten zen gauza horiengatik. Motorra 1.400 Alpine da, eta 112 zaldi inguruko potentzia du. Egin dizkion hobekuntzen artean, *Torsen* diferentzial autoblokan- tea eta erlazio laburreko abia- dura-kaxa dira aipagarrienak. ■



# Conchi Moreno

TESTUA: MIREIA BIKUÑA ARGAZKIAK: CONCHI MORENO ETA MIREIA BIKUÑA

**C**onchi Morenok (Oñati, 1969) zazpi urte dihardu artilearekin lanean. Ardi latxen eta merinoen ilearekin askotariko jantziak eta apaingarriak egiten ditu. Oraingoz, enkarguz.

## Nolatan hasi zinen artilearekin lanean?

Ines alabari esker izan zela esango nuke. Amaren Egunaren harira tailerrak antolatzen zituzten ikastetxean. Tailerra feltroarekin egitea erabaki nuen, eta ze produktu egin zitezkeen kontsultatu nuen Interneten. Han ikusi nuen artilea eskuekin eta xaboiarekin landuz feltroa egin zitekeela. Aurkikuntza itzela izan zen niretzat.

## Feltroa artilearekin egiten da orduan?

Hala da. Artilea, ur beroa eta xaboa erabilia feltroa egin daiteke. Dena den, prozesuko inportanteena eskuekin ondo igurztea da. Xaboiarekin igurtziz artilearen zuntzak elkartu egiten dira eta feltroa sortzen da. Nahi diogun forma eman diezaiokegu feltroari.

## Ze artile mota erabiltzen dituzu?

Artile batzuk, lan egiteko gertu daudenak, garbituta erosten ditut eta beste batzuk, baserrietan erosten ditudanak, neronek prestatzen ditut. Azken horretan daude ardi latxen eta merinoen ileak.

## Artile horiek prestatzeko prozesua luzea da?

Lanean hasi aurretik, garbitu, lehortu, kardatu eta orraztu egin behar dira. Ur berotan sartzen dut bizpahiru aldiz. Ura garbi geratu arte. Lehortu

ostean, kardatu egiten dut, eta bukatzeko, orraztu. Prozesua polita da, baina luzea. Kardatzeko eta orrazteko leku eta makina aproposak behar dira. Prozesua mekanizatu egin beharko nuke latxa eta merino artileen produkzioa handitzeko.

## Zer produktu egin daitezke artile mota horiekin?

Latxa artilea oso latza da arropak egiteko, baina beste hainbat gauza egin daitezke: lanparak, alfonbrak, apaingarriak... Merino artilea gozoagoa da eta horrekin jantziak egiten ditut. Duela bi urteko Herri Eguneke azokan artile mota horrekin egindako gerruntzea (korpiñoa) erakutsi nuen. Etxeko-zapatilak ere egin daitezke merino artilearekin.

## Feltroarekin ere askotariko produktuak egiten dituzu.

Etxeko zapatilak, saskiak, lanparak, apaingarriak... Orain hasi naiz katuendako etxetxoak egiten.

## Herritarrek gustuko dituzte artilez egindako produktuak?

Baietz esango nuke. Apurka hasi naiz. Oraingoz, enkarguz jasotako lanak egiten ditut. Baina sare sozialei esker –Lanatalan izenarekin– zabaltzen ditut neronek egindako produktuak.

## Ikastaroak ere ematen dituzu.

Helduendako eta umeendako: kakorrazt-lanak, artilea, feltroa... ■



1. Merino artilearekin egindako gerruntzea.
2. Artilezko koloretako tokilak.
3. Artile zuriz egindako lanpara.
4. Koloretako artilearekin egindako mugikorrendako zorroak.
5. Etxeko-zapatilak, artile morearekin egindakoak.



# Euskal Herriko onena izateko dantzan

TESTUA: A. ARANBURUZABALA

ARGAZKIAK: BERGARAKO MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA ETA IMANOL SORIANO

**D**antza soltearen arloan Bergara tradizio handiko plaza dela dio Antton Mendizabalek, Gipuzkoako Euskal Dantzarien Biltzarreko kideak. “Bikote on asko atera dira herri horretatik, eta egiten diren txapelketek ere ibilbide luzea dute. Euskal Herriko txapelketa den aldetik, Bergarakoan arrakasta izatea oso garrantzitsua izan da beti bikoteentzako”.

Etzi, domeka, izango da 16 urte azpiko bikote gazteen 38. edizioa. Udal Pilotalekuan izango da, 12:00etan, eta sarrera doakoa da. Pentekoste jaietan egin izan duten txapelketa da, baina iaz Gure Esku Dago eguna zelako eta aurten udal hauteskundeak zirela-eta udazkenera atzeratu dituzte.

**GIPUZKOAKO 17 BIKOTE** Bergarako Musika eskolak antolatu du aurten, bigarren, Bergarako Udalaren eta Dantzarien Biltzarren laguntza eta babesarekin. “Kopuru horren bueltan izan dira azkeneko lauzpabost urteetan. Jatorriari dagokionez, berriz, aurten denak gipuzkoarrak dira: Bergarako bikote bat dago, zortzi bikote datoz Azpeititik, bost Errezilditik, Lezotik beste bi, eta Hernani-Oiartzundik beste bat. Urteak dira azken horretatik ez zela bikoterik aurkezten. Dantza talde pila bat daude, herrialde guztietan, gainera, baina Gipuzkoan bakarrik lan-

tzen da hain txikitatik dantza soltea. Hori izan daitekeela uste dugu beste herrialdeetatik inor ez aurkeztearen arrazoia, helduen txapelketan, herrialde guztietako ordezkariak izan ziren eta”, azaldu du antolatzaile taldeko Nekane Gabilondok, Bergarako musika eskolako irakasleak.

**EPAIA, DANTZA BILTZARREKOEK** Estanga anai-arreba trikitilarien doinuekin fandango eta arin-arin bana dantzatu beharko dute. Gabriel Alonsok (Sestao), Idoia Besadak (Pasaia), Karlos Sarriegik (Hernani) eta Ane Anzak (Donostia) osatzen duten aurtengo epaimahaia hainbat alderdi hartuko ditu kontuan horien lana baloratzeko: alderdi tekniko, artistikoa eta erritmoa.

“Batetik, teknikoki duten maila edo erakutsi dituzten zailtasunak aztertuko dituzte, baina ez pausoei dagokionez bakarrik, gorputz osoaren mugimenduari begiratu diote eta. Ikusleari zer transmititzen dion eta bikotekideen artean dagoen komunikazioa aztertuko dute, berriz, arlo artis-

tikoa baloratzeko; eta erritmoa baloratzeko orduan, doinua nola interpretatu duten. Horrez gainera, egindako akatsek ere garrantzia dute, eta dantzatzeko aukeratu dituzten arrokek ere bai. Sari berezia dago jantzi egokienarentzat”, dio Mendizabalek, Dantza Biltzarreko kideak.

## PLAZAKO DANTZAREN ERRONKA NAGUSIA GAZTEEK DANTZA GUSTUKO IZATEA DA



## Murgiondo eta Galarraga, etxean jokatzen

Bergarako Moises Azpiazu dantza taldeko Julen Murgiondo eta Saioa Galarraga dira domekako txapelketan herriko ordezkariak. 2013an hasi ziren txapelketetan bikoteka dantzatzeko, eta aurten hainbat txapel eskuratu dituzte. Euren indargunea hanka fin eta indartsuak izatea dela diote. Murgiondoaren esanetan, “txapelketetan abiadura eta bikotea parekatuta egotea oso garrantzitsua da, baina, batez ere, indarra ezinbestekoa da, koreografia fina eta polita ikus dadin”.

Bikote gazteen mailan azkeneko txapelketa du Bergarako bikoteak, datorren urtean helduen mailara egingo dute eta salto. Iazko edizioan hirugarren postua eskuratu zuten eta domekan onena ematera doazela dio Galarragak. “Gogoz eta gogor egin dugu lan, bereziki azkeneko hilabeteetan”, gaineratu du; baina aurkariak ezagutzen dituztela-eta lehia gogorra izango dela ere aitortzen dute Bergarakoek.



Saioa Galarraga eta Julen Murgiondo iazko Bergarako txapelketan.

Iazko edizioan parte hartu zuten bikote gazteak elkarrekin dantzan.

Alderdi horiei guztiei begiratu bost bikote onenak zeintzuk diren erabakiko du lauko teak. “Lehiakideen lana bukatu eta epaia atera bitartean, Bergarako Musika eta Dantza Eskolako ikasleek emanaldi txiki bat egingo dute”, gaineratu du Nekane Gabilondok.

**GARAI BERRIETARA MOLDATZEN** “Beste alor batzuetan moduan, dantzan ere aldatzen ari dira gauzak, zorionez. Lehiaketei erreparatu, txapelketetako betiko edo ohiko pausoetan nabardurak sartzeko joera sortu da azkenaldian. Aldeko eta kontrako iritziak sortu ditu horrek, baina ikuspegi ezberdinak izatea gauza sana da, bizirik gauden seinale da”, dio Mendizabalek, eta gaineratu du une honetan dantza solte txapelketetan jomuga berriak ari direla planteatzen. “Azken urteotako beheranzko joerari buelta ematen ari garela ematen du, zuhurtzia handiz esanda, bada ere. Itxaropentsu gaude”.

Dantza harrobiaz galdetuta, Mendizabalentzako, dantzari gazte guztiak dira harribitxiak. “Badira denbora luzeagoa dararamatenak, landuago dutenak, edo, besterik gabe, dohain handiagoa erakusten dutenak. Plazako dantzaren erronka, baina, gazteek dantza gustuko izatea da, plazan edo oholtzaren gainean jardutea ez da garrantzitsua; beraz, esandakoa: harribitxiak denak! ▣



Marina Etxegoien  
Oñatiko liburutegikoa



### ARBOLA ESKU-ZABALA

Egilea: Shel Silverstein

Argitaratzailea:  
Kalandraka-Pamiela

2015 / 64 orrialde

Generoa: Haur literatura

## Naturari zor dioguna

**N**ire lagun batek –DBHko irakaslea da bera– urtero ariketa berezi bat egiten du bere ikasleekin.

Oñatiko zuhaitzi ezagun eta eder batera joaten dira goiz batean, eta, ikasle bakoitzak zuhaitz bat aukeratu ondoren, hura besarkatu eta berarekin nolabaiteko komunikazioa lortu behar du. Gero, sentitu dutena marrazki, olerki edota ipuin batean gauzatu behar dute.

Ariketa sinplea eta polita iruditzen zait, naturarekin izan behar dugun harremana azpimarratzeko pentsatua. Liburu hau irakurri dudanean, neska-mutiko hauek etorri zaizkit gogora, guk ere askotan ahalegin berezia egin behar baitugu naturari zor diogunaz jabetzeko.

**Bazen behin arbola bat, mutiko bat maite zuena.** Honela hasten da ipuin hau, eta bertan, mutiko baten eta zuhaitz baten arteko adiskidetasuna ezagutuko dugu urteetan zehar. Harremana gizakiaren bizitzaren hiru aroetan zehar luzatuko da: haurtzarora, heldutasuna eta zahartzarora.

Mutikoak, haurtzarora, arbola maite zuen eta elkarrekin jolasten ziren, gora igo,

kulunkatu, sagarrak jan... eta bitartean, arbola zorionsua zen. Gaztaroan, mutikoaren beharrak praktikoagoak dira: dirua eta etxe bat bizitzeko. Arbolak, eskuzabaltasunez, duen guztia eskainiko dio, sagarrak dirua lortzeko eta egurra etxea eraikitzeko. Zahartzaroan, berriz, zuhaitzak jadanik ez duenean ezer gehiago eskaintzeko, gure mutiko zaharrak lasai egoteko leku bat besterik ez du behar.

**Ilustrazioak itxuraz** sinpleak izan arren, oso esanguratsua dira. Errotulagailu beltz batekin marraztutako zuhaitz bakar batek natura osoa islatzen du eta mutiko bakar baten bizitzak, gizakiok naturarekin dugun harremana.

Familia giroan edota ikastetxean gozatzeko ipuina, haurrek eta helduek elkarrekin irakurtzeko aproposa. Parabola baten antzera kontatua dagoenez, irakurketa anitzak eskaintzen ditu, eta, nola ez, hausnarketarako aukera.

Jatorrizko liburua AEBetan kaleratu zen 1964an. Kalandraka/Pamielaren eskutik heldu zaigu euskarazko alea. Aukera paregabea *klasiko-moderno*a bilakatu den liburu hau gure hizkuntzan gozatzeko. ■

Mutiko baten eta zuhaitz baten arteko adiskidetasuna ezagutuko dugu



## Arantza Arantzabal Rezusta-Karrikiriko arduraduna “Goiena Klubeko kideei %10eko deskontua egiten diegu dendan”

TESTUA ETA ARGAZKIAK : AMAIA TXINTXURRETA

Arrasateko Rezusta-Karrikiri dendan Goiena Klubeko txartela erakutsiz gero, %10eko deskontua egiten dute produktu guztietan.

### Noiztik zarete Goiena laguntzaile?

Urte honen hasieran egin ginen. Beraz, orduetik, %10eko deskontua

egiten diegu Goienako txartela erakusten dizkiguten bezeroei dendako produktu guztietan: etxean erabiltzeko produktuetan; sukaldarako lapikoetan, tresnerian eta ontziterian; erosketak egiteko karrotxoetan; mantetan; erlojuetan; etxea apaintzeko bestelako produktuetan... Aukera

handia daukagu dendan eta produktu guztietarako balio du deskontuak.

### Erabiltzen dute txartela bezeroek?

Egia esan, oraindik ez dute askok erabiltzen. Mostradorean badaukagu txartel moduko bat erakusten duena txartela erabiliz gero deskontua egiten dugula, eta, pixkanaka-pixkanaka, herritar batzuk hasi dira erabiltzen. Baina, agian, oraindik beste askok ez dakite gurean ere erabil daitekeela.

### Gustatzen zaizu PUNTUA?

Bai; asteburuetan irakurtzen dut, normalean. Arina da eta gai interesgarriak jorratzen dira. ■



### 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 €. Azaroan bazkideguz gero: 10 €.

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

goienakluba  
Euskara irabazle, denok irabazle!

# Bihotzetik gailurrera

1964a ezkerreko Udalatxan dagoen maparen egile Juan Luis Lizarralde altxor horren atzeko istorio ederra kontatu du

TESTUA: JOKIN BEREZIARTUA

ARGAZKIAK: LAUKOAK, ARITZ GORDO, JUAN LUIS LIZARRALDE ETA JOKIN BEREZIARTUA

**A**rrasatearren mendi kutunenaren gailurreko orientazio maparen egilea inork gutxik ezagutuko du. Juan Luis Lizarralde (Arrasate, 1937) da altxor horren egilea, 1964tik gaur egunera arte Udalatxeko puntan egon den mapa bereziaren sortzailea. Besaide Mendizale Elkarteak egoitzarik ez zuenean, Urizar tabernaren –egungo Kajoi–gainean elkartzen ziren zuzendaritzako kideak. Kide horien artean zegoen Lizarralde 1960ko hamarkadan: “Askotan galdeztzen genion gure buruari mendian zer egin zitekeen. Iturriak konpondu, bideak garbitu... eta halako baten proposatu nuen mapa egitearena”. Jaizkibelen halako mapa bat zegoela ikusi zuen, eta Udalatxen beste bat jartzea bururatu zitzaion: “Gailurrera igotzen diren mendizaleek jakin dezatela zein mendi dagoen begira dabilztan norabide horretan”.

Mapa egiteko prozesu “luzea” oso ondo oroitzen du Lizarralde: “*Vasco Navarro* izeneko liburutik hiru mapa atera eta bata bestearen gainean jarri nituen eta etxeko konpasik handiena hartuz zirkunferentzia bat egin eta barruan geratzen ziren mendi guztiak izendatu nituen mapan, bakoitzaren altuera ere zehaztuta”.

**ORDU ASKOTAKO LANA** Emaitzak berak erakusten du 1964an hartu zuen lana itzela izan zela: “Ordurako lanean nenguen, eta, noski, lanorduetatik kanpo egin nuen. Ez dakit esaten zenbat ordu eman nituen orientazio mapa egiten. Hilabete egongo nintzen; ohera sartu aurretik ordu mordoxka bat egin nituen...”, gogoratzen du.

**AMODIO KEINU POLITA** Mapak badu, gainera, amodioa oinarri duen detaile eder bat: “Jendeak galdeztzen zidan lan hori guztia hartu eta gero ea zergatik ez nuen sinatu. Nik erantzuten nien ezetz, mapa ondo sinatuta zegoela. Marrazkiko itsasontzian dago sinadura, orduan nire neskalaguna zen eta egun nire emaztea den Arantzari eskainia”, oroitzen du, hunkituta.

51 urte pasatu dira mapa Udalatxan dagoenetik eta egileak berak ez du ondo gogoratzen inaugurazio ekitaldian egin zena: “Orduan, dominak ematen zitzaizkien mendi kopuru jakin bat egiten zituzten mendizaleei; suposatzen dut horrelako ekitaldiren bat egingo zela, baina ez dut ondo gogoratzen. Urte asko pasatu dira...”.

**OINAZTARRIAK APURTUA** Orientazio mapa berezia jarri eta urte batzuetara oinaztarri batek hiru zatitan apurtu zuen mahaia:



“Hasierako mahaia Frantzian egin zen, Lionen, oker ez banabil. Udalatxekoaren gisako zeramika lanak egiten espezializatuta zegoen fabrika baten egin zen. Ederto geratu zen, baina apurtu zenean, berriro elkartu ginen; zementua eman eta beste bat egin genuen. Oraingoan, baina, tximistorratzak jarri genizkion, badaezpada”.



☒ Ezkerrean, egilea eta zenbait senitarteko duela 40 bat urte, lehen maparekin; eskuinean, gaur egungo mapa.

☒ Argazki nagusian, Juan Luis Lizarralde eta mapa originala; behean, Udalatxeko gaina egunsenti baten.

geratu da, asko gustatu zait”, adierazi du egileak.

**TREBIÑU EUSKALDUN** Hasierako mapatik egungora dauden berritasunen artean –originaletik, argazki nagusian ageri den mapatik, kalkatu zuten egun Udalatxeko gailurrean dagoena– Trebiñuko detailea aipatu du Lizarralde: “Lehenengo mapan Trebiñuko konderria aparte marraztu nuen eta duela gutxi igo nintzenezan ikusi nuen kolore berarekin margotuta dagoela. Ondo iruditzen zait bateratu izana”, adierazi du, irribarretsu.

**URTE LUZEZ GALDUTA** Mapa ikusi ez duten arrasatear gutxi egongo dira, Udalatx igitzea ezinbestekoa da eta arrasatear izateko. Baina atzean dagoen istorioa inork gutxik ezagutzen du eta horren jakitun da Lizarralde: “Seguruenik ez duela inork ezagutzen atzean dagoen istorioa. Nik neuk 78 urte ditut eta nire belaunaldikoaren artean ere ahaztuta dagoen kontua da. Hori bai, maitasun handiz gordeztzen dut”.

Izan ere, urte luze egon zen galduta Lizarralde berak egin zuen mapa originala: “Hainbat urtez ibili nintzen haren atzetik, eta halako baten agertu zen, Besaideren egoitzako artxiboetan edo ez dakit non. Sekulakoa izan zen nire eskuetara bueltatzea”.



Hainbat urtez egon zen horrela, Besaideko beste zuzendaritza batek berritzea erabaki zuen arte: “Ez dakit noiz egin zen; suposatzen dut ikusiko zutela hondatzen hasita zegoela eta metakrilato antzeko batekin dago babestuta orain, marko eta guzti. Duela bizpahiru urte egon nintzen gailurrean bertan, eta ederto

# Bazen garaia: zorionak, ETB!

Artikulu honek hautsak harrotuko baditu ere, gauzak diren moduan esan behar direlakoan nago. Beraz, bai: zorionak, ETB! Bazen garaia.

## KOMUNIKAZIOA



Oihan Vega  
@oihanvega

**H**ogei urte eman ditu Euskal Telebistaren lehen kateak noraezean, nerabe eta gaztetxoentzako euskarazko programazio erakargarri eta eraginkor baten bila. Tamalez, oro har, gaztetxoaren artean, euskararen kontsumoa pailazoaren adinarekin batera amaitzen da; alegia, pailazoak ikusteari utzi eta ordutik aurrera erdarazko produktuak irensten hasten dira ezinbestean, telebistan, sare sozialetan, Interneten, Youtuben...

**Horren aurrean,** ETB1en erronka euskal hedabideetatik ihes egiten zuten gaztetxoak bereganatzea eta mantentzea izan da urte askoan. Orain arte, ordea, ez du asmatu kate publikoak; nerabeentzat arrotz eta urrunekoa zen kate bilakatu zen ETB1. Orain arte, ez zegoen nerabeek

kontsumitzen zuten euskal saiorik.

**Baina hogei urte** igaro ostean, azkenean, dianaren erdi-erdian jo du: *Gu ta gutarrak* saioa. Erakargarria, audientzia handiarekin eta eraginkorra, gure herriko ikastetxe eta institutuetan nerabeen artean hizpide bilakatu baita saio hau. Alegia, ikus-entzunezko euskal produktu batek, globalizazioak txertatutako bonbardatze guztien ginetik, bizirautea eta, gainera, gazteen eguneroko bizitzan eragitea lortu du. Eta guztia euskaraz! Hogei urte behar izan ditugu halako zerbait ikusteko, orain arte, Euskal Herrian hedabide bakar batek ere ez du halakorik lortu horren oihartzun handiarekin. Zalantzarik gabe, zoriontzekoa da; bazen garaia, ETB!

**Gu ta gutarrak** saioa ezagutzen ez duenarentzat, laburbilduz: kuadrillen arteko lehiaketa

bat da, *reality* formatua du eta joko eta probak egiteaz gain, lehiakideen arteko maitasun kontuak nahasten ditu.

**Batek baino gehiagok** esango du saio hutsala dela, ez duela eduki sakonik, ez dituela giza balioak lantzen, batzuetan inozokeriak egiten dituztela bertako partaideek, eta abar. Ados! Arrazoi guztia! Eta zer? Noski ez duela sakontasunik, ezta behar ere! Entretenimendua %100. Besterik gabe. Ondo pasatzea da saioaren helburua, gaztetxoak entretentzea, baina ez edozein modura, ez: euskaraz entretentzea. Euskaraz! Badakizue zenbat balio duen horrek? Badakizue zeinen zaila den adin horretako norbait, gaur egun bere sakelako telefonoa eskuan duela, munduko sare sozial guztiekin eta munduko ikus-entzunezko produktu guztiak doan lortzeko ahalmen magikoarekin, pantaila baten aurrean gutxitua den hizkuntza batean entretentzea? Ia-ia miraria iruditzen zait niri.

**Saioaren edukiari** buruzko hausnarketatik harago joanda, beste behin, zorionak, ETB! ■



PMK

## GADGETMANIA



Jon Berezibar  
jberezibar@goiena.eus



### OZO

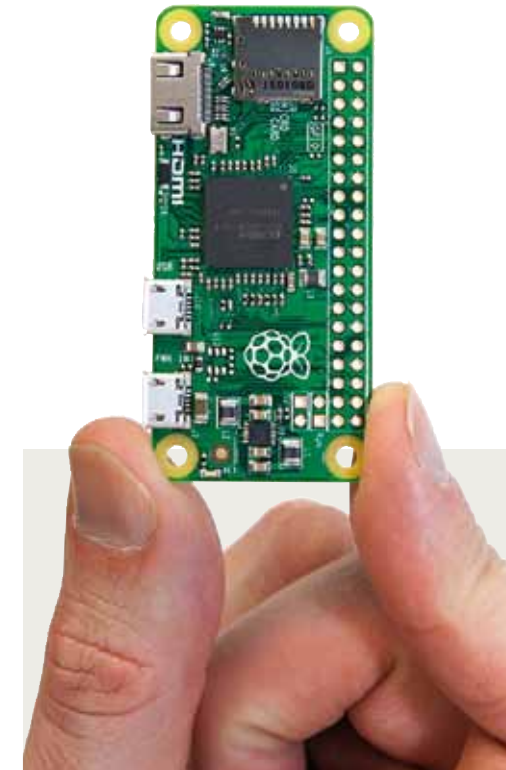
VR Kamera | Nokia | 50.000 dolar

Errealitate birtuala sortzeko kamera egin du Nokia. Pilota formarekin, 2000x2000 pixeleko grabazioak egiten dituzten 8 kamera ditu, 195 graduko ikus-eremua hartzen du eta mikrofonoa ere badu. Grabazio panoramikoak kalitate handian egiten ditu, denbora errealean Gbps 1. Merkatuan aurki daitekeen gisa honetako lehen kamera da eta zinema mundura dago bideratua.

### BASIS PEAK

Erlojua | Intel | 199 euro

Erloju areagotuen ohiko ezaugarriekin dator Intel-en smartphonea, baina, hain zuzen, prozesatzaileetan da espezialista konpainia. Alde onen artean, bateriaren iraupena dago, gama bereko gailuen batez bestekoaren ginetik, eta, txarren artean, mugikorarekin loturak batzuetan kale egiten duela. Abantaila nagusia da automatizatuta egiten dituela neurketa guztiak, baita atsedendialdiak ere.



### RASPBERRY PI ZERO

Ordenagailua | Raspberry Pi Foundation | 5 euro

Ordenagailurik txiki, merke eta arinena. Periferikoak konektatuta, besterik ez du behar funtzionatzeko. Giga erdiko memoria, Micro SD txartelerako sarbidea, Mini HDMI portua eta jatorrizko modeloa baino %40 azkarragoa prozesatzaileari dagokionez. Plakak 9 gramoko pisua du eta ordenagailuak beharrezko duen zirkuitu sorta guztia dauka barnean, nahieran programatzeko zain.



Errezetaren egilea: Maddi Artzamendi | @maddiarz |

# Txokolatezko robotak



## Osagaiak

Txokolate zuria (postreetarako erabiltzen dena), 180 g  
Txokolatezko arroz harrotua (puztua), 40 g  
Bonboiak egiteko silikonazko moldea

## Prestaketa

### 1. OSAGIAK PRESTATU

Aste honetako errezeta oso erraza eta sinplea da. Bi osagai besterik ez dugu behar: txokolate zuria –kontuan hartu postreetarako erabiltzen dena dela, normalak ez du balio– eta txokolatezko arroz harrotua –gosaltzeko zerealak izan daitezke–.

### 2. TXOKOLATEA DESEGIN ETA LEHENENGO KAPA EMAN

Maria bainutan desegino dugu txokolatea. Horretarako, lapiko bat ur apur batekin berotu eta horren barruan beste lapiko edo ontzi bat jarri; hor, txikitutako txokolatea jarri eta berotu. Txokolatea deseginda dagoenean, koilara batekin moldeko zulo txoetara botatzen

joan. Txokolate gutxi beharko dugu; helburua da lehenengo kapa fin bat ematea. Moldea mugitu beharko dugu zuloak txokolatearekin estaltzeko. Sartu izozkailuan 10 minutuz.

### 3. ARROZ HARROTUA ETA TXOKOLATEA NAHASTU

Aurretik deseginda daukagun txokolateari arroz harrotua bota eta ongi nahastu.

### 4. MOLDEA BETE ETA IZOZKAILURA

Moldea izozkailutik atera eta txokolate-arroz harrotu nahasketarekin zuloak bete. Izozkailuan sartu 20 minutuz edo txokolatea gogortu arte. Amaitzeko, atera bonboak moldetik.



### Xabat Lopez de Eguilaz Aginagalde

Aretxabaleta. 2,880 kilo. Abenduaren 6a. Gurasoak: Iraia eta Migeltxo. Argazkian, Xabat eta aita.



### Beñat Herzog Alberdi

Bergara. 3,450 kilo. Abenduaren 4a. Gurasoak: Argiñe eta Alex. Argazkian, aitarekin.



### Mara Lozano Romero

Aretxabaleta. 3,710 kilo. Abenduaren 3a. Gurasoak: Laura eta Ruben. Argazkian, Mara, aitarekin.



### Odei Herce Lopez

Bergara. 3,220 kilo. Abenduaren 1a. Gurasoak: Itziar eta Egoitz. Argazkian, Odei, amaren besoetan.



### Markel Zabaleta Legaristi

Oñati. 3,590 kilo. Azaroaren 30a. Gurasoak: Ainhoa eta Iker. Argazkian, Markel sehaskan.

## Jaio da!



Eman jaiotzen berri  
**PUNTUA**n eta Interneten.  
Deitu 943 25 05 05  
telefonora edo zatoz  
**GOIENA**ren egoitzara.

Asteleheneko 11:00ak arte jasotako jaiotzak bakarrik argitaratuko ditugu. Hortik aurrera jasotakoak hurrengo astean argitaratuko ditugu.





 943 71 48 45

[www.hemen-garbiketak.com](http://www.hemen-garbiketak.com)

*Zure konfiantzako garbiketa enpresa*

## **Mantentze garbiketak, obra amaierakoak eta garbiketa orokorrak:**

- Bulego eta lokalak
- Jabeen erkidegoak, garajeak
- Lokal komertzialak, azalera handiko saltokiak, hotelak eta enpresak
- Eraikin instituzionalak, eskolak, kiroldegiak, anbulatorioak, eta abar.

