

# puntuua



**AITOR  
MENDIZABAL  
PILOTARI  
SENTITZEN  
JARRAITZEKO  
BESTE BIDE  
BATZUEN BILA**



# PUNTUA 217

2019-12-05 EGUENA

Azaleko argazkia:  
Jagoba Domingo

## Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Nerea Arriola
- 6 **Irudiz** Zeruko argi-ikuskitzuna
- 8 **Mundutik** Irlanda: Azaroa ala arazoa?
- 10 **Erreportajea** Datuen segurtasunari giltza jartzen
- 20 **Elkarrizketa** Aitor Mendizabal, pilotaria
- 24 **Osasuna** Presbifonia, zahartzaroko disfonia
- 26 **Kirola** Oñatiko gaztelekuko xake txapelketa
- 28 **Adituen esanetan** Ikusmen murriztua
- 30 **Otorduan** Hilarion jatetxea: denetariko aukerak
- 32 **Moda** Haginetako zorroak
- 34 **Motorra** Jose Ferreira, pilotua
- 36 **Gure artistak** Lorea Ibarra arrasatearra
- 38 **Kultura** Ines Osinaga: plaza txikitetan, gozo
- 40 **Liburu artean** *Afrikanerrak*
- 42 **Gure altxorrak** Oñatiko Antia jauregia: soziologoaren egoitza
- 45 **Teknomania**
- 46 **Handitzen, handitzen** *Plazan Bazan*
- 47 **Jaioberriak**

## IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Maddi Iñarra *Ziurgabetasuna*
- 16 **Hainbat aburu** Martin Calvo *Krisi klimatikoa*
- 16 **Eztabaida** *Black friday*-aren ondorioak
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Iñaki Ugarteburu *'Bergara oinez', osasun sarearen ekimena*
- 18 **Talaiatik** Patxi Saez Beloki *'Eta hortara goaz'*
- 44 **Komunikazioa** Andrea Gonzalez *Aurrerapena? Menpekotasuna?*

# puntua

goiena<sup>RR</sup>  
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

### Argitaratzailea

Goiena Komunikazio Taldea  
Kooperatiba Elkarte  
Otalora Lizentziaduna 31  
20500 ARRASATE

### Lehendakaria

Aitor Izagirre

### Zuzendari nagusia

Iban Arantzabal

### Zuzendaria

Eneko Azkarate

### Erredaktore burua

Monika Belastegi

### Diseinu arduraduna

Iñaki Iturbe

### Hizkuntza arduraduna

Sergio Azkarate

### Publizitate arduraduna

Mireia Larrañaga

### Kluba eta banaketa

Igone Osinaga

### Maketazioa

Imanol Soriano,

Aitor Lagoma

Amaia Martinez de Arenaza

### Publizitatea

Mireia Larrañaga, Ziortza

Martin, Amaia Mundiñano

### Administrazioa

Agurtzane Gaintzarain,

Ane Berezibar, Iratxe Bengoa

### EGOITZA NAGUSIA

Arrasate 20500

Otalora Lizentziaduna 31

132 posta-kubxa

Tel.: 943 25 05 05

berriak@goiena.eus

### PUBLIZITATEA

Arrasate 20500

Otalora Lizentziaduna 31

Tel.: 943 25 05 05

publi@goiena.eus

### HARPIDETZA

Arrasate 20500

Otalora Lizentziaduna 31

Tel.: 943 25 05 05

harpidetza@goiena.eus

### Lege Gordailua:

SS-1509-2014

ISSN: 2443-9738

Tirada: 4.100 ale

### Inprimategia:

Gertu Komunikaziobide SL

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



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA  
POLITIKA SAILA

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



Gipuzkoako Foru Aldundia

# Ziurgabetasuna



MADDI IÑARRA

**Z**iurgabetasuna omen da garai honetan kudeatu beharreko fenomeno nagusia. Orain dela gutxira arte gizartea eta pertsonon bizitza gidatu-sostengatu-zedarritu izan duten balore eta pilare nagusiak –familia, erlijioa eta lana– eraitsi ei ditugu eta iraultza teknologiko eta digitalak inoiz baino testuinguru aldakorragoa sorrarazi du, inoiz baino azkarrago aldatzen ari dena. Orain dela belaunaldi bat edo bi, bakoitzak gutxi gorabehera jakin zezakeen hautu batek edo besteak nora eramango zuen eta zenbat iraun zezakeen; bizitza guk ulertzen dugun bezala egituratzen zuten testuinguruak nahiko egonkorrak ziren. Baina, esan bezala, garai honen ezaugarri nagusietako bat omen da aukera askatasun eta aniztasuna eta horien iraunkortasun urria.

Ez dakit esan daitekeen *lehen* bizitza ziurragoa zenik, orain ziurgabetasun gehiago dagoenik. Zeren, bai, egiturak agian eraldatu eta desegonkortu dira, baina lehen, orain eta beti, etorkizuna ez da existitzen eta ezin da aurreikusi. Gertaera asko segurutzat hartu arren, nahiko probableak izan arren –bihar ere eguzkia aterako dela, datorren astean ere PUNTUA jasoko dugula etxean, zain gauden autobusa iritsiko dela...–, berez edozer gauza gertatu daiteke edozein momentutan, eta irenstea kostatzen zaigun egia bat da ez dugula gertatu ahal denarekiko inongo kontrolik. Bestela pentsatzen eta jarduten dugun arren.

Badirudi pertsonok behar ditugula heldulekuak, aurreikuspenak. Zerbait gertatuko dela bermatuko diguten plazebo mentalak. Badago harea mugikorretan ondo moldatzen den jendea; egoeren aurrean etorri ahal inprobisatzeko gaitasuna duena, bihar gaurko berdina edo antzekoa egingo duela jakiteak lasaitu baino estutu egiten duena. Bada, ez da nire kasua... Eta badakit egoerak aurreikusi eta aurretiaz planifikatu eta menperatu nahi izatea dela bizitzaren eta existentziaren baldintza nahitaezkoak diren ziurgabetasun eta kontrolaezintasuna onartzeko ezintasuna edo beldurra. Baina zaila egiten zait lasai bizitzea gauza batzuk gertatuko direla sinetsi gabe. ■■■

**LEHEN, ORAIN ETA  
BETI, ETORKIZUNA EZ  
DA EXISTITZEN ETA  
EZIN DA AURREIKUSI**

# Nerea Arriola

---

## TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: N.A.

---

Donostiarra eta formazioz eta lanbidez erizaina izan arren, aktore, bakarrizketari eta *Egunak egin du* saioko kolaboratzaile moduan egin da ezagun.

### **Nola heltzen da erizain bat euskal show**

**business-era?** Antzerki munduan erizaintzan baino urte gehiago daramazkit. Kontua da jendea ezagutzen duzula, gauza bat eskatzen dizutela, horrek beste batera eramaten zaituela... Esan behar da, baina, antzerki ikasketak ere baditudala. Halere, oraindik ere jarraitzen dut erizaintza lanetan; jardunaldi heren bat daukat.

**Zenbat harritu ziren ingurukoak jauzi hori ematea erabaki zenuenean?** Ezer ere ez. 8 urte nituenetik nabil antzerkia egiten; beraz, naturala izan da.

**Non egongo da orain lehenengo aldiz ezagun egin zintuen pertsonaia, SuperTxope youtuberra?** Bere etxean, seguruenik, edo parrandan, bestela. Oraindik ere nabari dut jendeak ezagutzen nauela pertsonaia horrengatik.

**Asko igarri zenuen Youtubetik telebistarako pausoa?** Bai. SuperTxoperen bideoak, esaterako, websail bat bezala grabatu genituen: atalka, hiruzpalau lagunen artean, kameratxo batekin, argiztapen xumearekin... lasaitasun guztiarekin. Orain, telebistan, jende, langile mordoak dut inguruan, eta norberak izan dezakeen kontrola txikiagoa da; telebistak errespetu handiagoa ematen du. *Egunak egin du* oso berandu emititzen da; hortaz, oraindik fama aldetik ez dut alde handirik nabaritu.

**Internetetik ez zara gutziz aldendu: esku artean duzu Gorabeherak websaila.** Bai; aurreko batean grabatu genituen atalak, eta emozionatuta nago. Ea noiz irteten den. Grabaketak oso dibertigarriak izan dira, eta politena da erakusten duela nola komunikatu daitezkeen bi pertsona espazio oso txikian. Websailak, nolabait ere, aktoreendako beste irtenbide bat dira: telebistaz, antzerkiarekin eta zinemaz gain, sarean ere egin dezakegu lana, mugikorren bidez kontsumitzeko aukera emanaz.

**Bakarrizketa bat egiten ari zara, eta publikoan algaratu gutxi. Gertatu zaizu horrelakorik? Eta zergatik horri buelta emateko?** Oraingoan, ez zait horrelakorik gertatu, baina esango genuke horri diogula beldurrik handiena bakarrizketak egiten ditugunok. Gertatu daiteke umore mota batek leku batean funtzionatzeak, baina beste batean ez. Egoera horren aurrean, bakarrizketa laburtu egingo nuke, ahalik eta bukaera duinena ematen saiatu eta hurrengo baterako ikasi.

**Ze baldintza bete behar du proiektu batek zure baiezkotza lortzeko?** Talde txikietan lan egitea gustatzen zait, bihotz handia duten proiektuetan; baliabide gutxiarekin ondo zainduta daudenetan. Telebistatik datozen proposamenek, bestalde, interesa, kuriositatea piztu behar didate.

**Zeuri, zelako ikuskizunek eragiten dizkizute barre algarak?** Identifikatuta sentitzen naizen egoerak azaltzen dituztenek. Baita kritika soziala daukaten umorezko ikuskizunek ere; *Erradikalak gara* obrak, adibidez. Ikuspuntu feminista badute, gainera, bereganatu naute. Umorea baliabide indartsua iruditzen zait, eraldaketa sozialerako balio dezakeena, baina egoerak erreproduzitzeko gogo sor dezakeena ere bai. Hortaz, modu positiboan zein negatiboan erabili daiteke.

**Agertoki gainean edo fokuen azpian ez zaudenean ere, pertsona umoretsua zara?**

Egunaren arabera. Saiatzen naiz gauzei alde positiboan bilatzen, baina badaude oso goibel nagoen egunak ere. Inguruak asko eragiten dit.

**Noizko pertsonaia dramatiko bat?** Ni deseatzten nago! Iruditzen zait drama beste puntu batetik landu behar dela, eta interesgarria egiten zait oso. Bakardadea, harremanak, tristura... denok ulertzen ditugun sentimenduak dira; umorea subjektiboa den bezala, alor humanoa denok ulertzen dugu. Baina umorea ere oso ondo dago, e!

**Udako egun bero bat edo neguko egun hotz bat nahiago?** Bigarrena. Beroarekin ito egiten naiz, eta hotzarekin beti duzu posible arropa gehiago jartzea. Edo bestela, norbaitekin elkartzeko zara, eta hor duzu goxotasuna. ■■■





## Zeruko argi- ikuskizuna

---

**ARGAZKIA:** MIKEL ALBERDI

**TESTUA:** IMANOL BELOKI

---

Luminiszentzia itxurako aurora boreal fenomenoak ikustea izugarria dela diote, eta, besteak beste, horren bila joan da Mikel Alberdi aretxabaletarra Islandiara. Zeruko argi-ikuskizunaz gozatzeaz batera, magiaz betetako paisaiari erretratu bikainak atera dizkio, dronearekin grabatu, eta aparteko ikus-entzunezkoak jaso. Esperientzia ahaztezina izan dela nabarmendu du Alberdik, baina pazientzia eta zorte handia behar dela dio, eta gaua ahalik eta oskarbien egotea beharrezkoa dela gaineratu du. Hala, aurorek duten forma, egitura eta askotariko koloreak begiko erretinan grabatuta geratu zaizkio. Mitoz betetako fenomenoak bada ere, eguzkitik kargatutako partikulek Lurraren eremu magnetikoarekin talka egiten dutenean gertatzen dira. Fenomeno ikusgarria, duda barik. ■■■

# Azaroa ala arazoa?

IRLANDA



**IÑAKI IRIGOIEN** IRLANDAN BIZI  
DEN BERGARARRA  
ARGAZKIAK: OXFORD ETA C.C.

Azaroa... uda ahaztuta daukat dagoeneko, Gabonetako oporrak oraindik urrun daude, euria, hotza, egunak gero eta ilunagoak... *always looking the bright side of life* (beti bizitzaren alde positiboari begira).

Testu hau idazterakoan konturatu naiz azaroa asteazkenez betetako hilabetea bezala dela, eta albisteen ikuspuntutik, hemen Irlandan, aurtin, behintzat, basamortu bat dela.

Inpresioa daukat Irlanda hibernaziora joan dela. Datorren urtea, 2020a, hauteskundeen urtea izango da. Hori dela eta, alderdiak

lanpetuta daude hautagaiak aukeratzen eta etxe gabekoen eta osasun zerbitzuen egoera latza alde batera lagata daukate, "momentuz".


Beste alde batetik, urteko, edo, hobeto esanda, azken hiru urteetako, albiste nagusia, *brexit*-a, ere hibernazioan dago eta egongo da, Erresuma Batuko hauteskundeak pasatu arte, gutxienez. Eta gutxienez esaten dut, bai, ze emaitzen arabera, azken hiru urte hauetan agian *brexit*-aren arazoa daukagu bakarrik. Agian, ez da azaroen arazoa, nirea bazik. Lo eta lan, lan eta lo, gorik ez besterik egiteko.

## "Pena ematen didan neskatoa"

Gaur, nire 13 urteko alabak zera esan dit: "Nire klasean

dago neskato bat pena ematen didana". Eta, noski, nire curiositatea piztu du. Nire alaba isila da eta ez da lagunak erraz egitekoa, baina hartzaindegitik partekatu du gela ume *desberdinekin*. Berarentzako ez da arraroa Downen sindromea daukan ume batekin egotea, edo hiperaktiboak diren umeekin.

Hori dela eta, jakin-mina sortu zait, eta galdetu diot ea zergatik ematen dio pena. "Bigarren Hezkuntzako lehenengo urtea errepikatzen ari delako". "Zergatik?", galdetu diot. "Zerbait daukalako, ez dakit, *letra batzuk*-eta uste dut gehiago kostatzen zaiola ikastea. Azterketetan beti nota baxuak ateratzen ditu, eta ikusi



**AZAROA  
ASTEAZKENEZ  
BETETAKO  
HILABETE A  
KONTURATU NAIZ**



dezaket horrek triste jartzen duela".

Hartu-eman guztian behin ere ez du erabili hitz iraingaririk edota mespretxu tonurik. Bere ardura zen triste zegoela. Konbentzituta dago bere klasekideak laguntza beharra daukala. Mugikorren belaunaldia ez da nik pentsatzen nuena bezain itxaropen gabekoa.

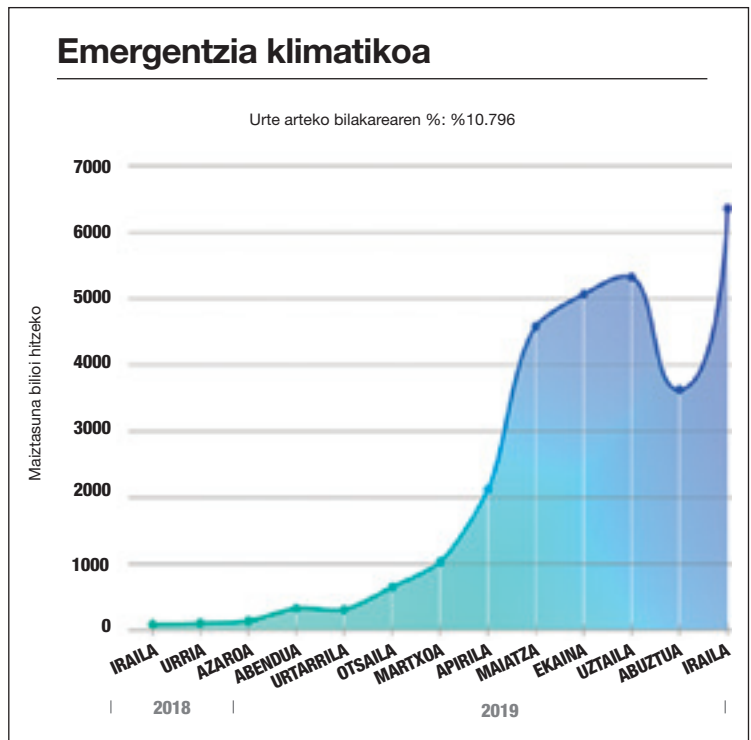
**Urteko hitza**

Urtero, Oxfordeko unibertsitateak urteko hitz edo esaldi bat aukeratzen du. Horren helburua da urteko berezitasuna, giroa, kezka, ardurak islatzen duen eta epe luzerako eragina edukiko duen termino bat aukeratzea.

Aurtengo aukera ondorengoa da: *climate emergency* (klima larrialdia). Bere esanahia honela adierazi dute: "Egoera larria bizi dugu eta ekintza urgenteak beharrezkoak dira, klima aldaketa murrizteko edo geldiarazteko eta horren ondorioz sor daitezkeen ingurumen kalte larriak saihesteko".

Klima larrialdia orain dela urtebete guztiz ezezaguna zela esan dezakegu eta urte bukaera honetan sarritan entzuten dugun hitz bat izatera pasa da.

*Klima eta larrialdia* bi hitz nahiko arunt izan dira orain arte eta guztiok geneukan ideia bat euren esanahia zein zen. Baina klima larrialdia berria da



eta, guztiok dakigun bezala, hitz bati *larrialdia* hitza gehitzen diogunean, gure atenzioa erakartzen du.

**Aurtengo aukeraketa, ezberdina**

Baina aurtengo aukeraketak beste berezitasun bat dauka. Izan ere, normalean hitz/esaldi aukeratutakoarekin batera dauden beste "finalistek" askotan ez daukate zerikusirik elkarren artean. Baina aurtengo aukeraketa desberdina da. Klima ekintza, klima krisialdia, klima ukapena, eko-antsietatea,

desagertzea, hegaldi lotsa, eko-suizidioa...

Oxforden esanetan, "datu hauek garrantzitsuak dira, erakusten dutelako aldaketa bat jendearen hizkera aukeraketan. Hizkuntza aukeraketa arduratsu baten adierazgarria da".

Eta espero dut aurtengo aukera 2017ko hitz aukeraketarekin erlazionatuta egongo dela -*youthquake* (gazte-lurrikara)- eta ez 2016ko aukeraketarekin -*post-truth* (egia ostekoa)-. ■■■■

# Datuen segurtasunari giltza jartzen

Gizarte digitalizatu batean bizi gara, eta horrek dakar gero eta informazio eta datu gehiago izatea azpiegitura digitaletan; eta, ondorioz, eraso digitalak pairatzeko arriskua areagotzea. Gipuzkoako enpresen %53k onartu dute inoiz erasoren bat jasan dutela. Horregatik, beharrezkoa da aktibo hori babestea.

Testua:

**Arantzazu Ezkibel Galdos.**

Argazkiak:

**Vipul Uthaiah.**

**G**izarte gero eta digitalizatuago batean bizi gara; digitalizazio horrek segurtasunean eragiten du. Batez ere, enpresak dira segurtasun hori arriskuan ikusi eta zibersegurtasunari aurre egiteko ezagutzak eta tresnak behar dituztenak. Izan ere, enpresek gero eta informazio eta datu gehiago izaten dituzte azpiegitura digitaletan. Datuei begira jarrita, Gipuzkoako enpresen % 84k beren ekoizpen ekipoak sare korporatibo edo publikoetara lotuta dituzte, eta % 53k onartzen dute zibererasoren bat jasan dutela azken urtean.

Inguruneetara konektatuta egote horrek eragiten du zibersegurtasuna izatea sektore industrialeko enpresentzat arrakastarako funtsezko faktoreetako bat. Digitalizazioaren erronkei eta horren inguruko arriskuei aurre egiteko tresnak behar dituzte enpresek. Zibererasoek enpresetan eragiten dituzten ondorio batzuk hauek dira: datu sentikorrak galtzea, aktibo fisikoak kaltetzea, produktuen kalitatea gutxitzea eta eragiketak bertan behera geratzea.

## **Azpiegitura digitalak**

Gizartearen digitalizazioaren ondorioz, enpresek gero eta datu gehiago dituzte azpiegitura digitaletan. Datu horien ihesa saihesteko, segurtasun-baldintza oso zorrotzak behar izaten dira. Izan ere, digitalizazioak edo munduari zabalduetako leiho horrek norabide bikoitza du: "Ate baten modukoa da. Ateak giltza izan



**ENPRESEK GERO  
ETA DATU GEHIAGO  
IZATEN DITUZTE  
AZPIEGITURA  
DIGITALETAN**

## **BEGIRADETATIK ETA BAIMENIK GABEKO SARBIDEETATIK BABESTU BEHAR DA**

## **ERASOEN AURREAN ENPRESA BATEKO ANTOLAKUNTZA OSOAK EGON BEHAR DU KONTZIENTZIATUTA**

dezake, eta giltza jartzen dugu giltza daukana bakarrik sartzeko. Beste kontu bat da sarraila merke bat erosi daitekeela, eta gerta daiteke edonor sartzea, edo daukagun giltza ez baldin badakigu ganoraz erabiltzen, ez du ezertarako balio. Enpresa batek beharrezko dituen datuak Interneten eta eremu digitalaren bitartez eskuratzen dituen hein berean, enpresaren beraren datuetarako sarbidea ere irekitzen da", dio MUko irakasle Mikel Iturbek. Horregatik, premiazko ikusten du erasoetatik, begiradetatik eta baimenik gabeko sarbideetatik babestea. Enpresaren datuak sortu eta prozesatzen dituzten makina guztiek dutela behatua izateko edo eraso jasateko arriskua nabarmendu du: "Digitalizazioaren eskutik ugaritu egin dira premiaz kudeatu eta aztertu beharreko datuak".

### **Erasoa gertatu dela komunikatzea**

Eraso baten aurrean, enpresa guztiek ez dute berdin erantzuten. Batzuek komunikatu egiten dute gertatutakoa; beste batzuek, ordea, ez dute gertatutakoaren berri ematen: "Eraso bat gertatu dela komunikatzea egokia dela iruditzen zait, denok ikasi dezakegulako horrelako eraso horretatik".

Eraso bat ekiditerakoan hainbat faktore hartu behar direla kontuan uste du Iturbek: "Nik uste dut gaur egun badagoela merkatu zabal bat erasoei aurre egiteko. Enpresek neurri teknikoak erosten dituzte, eta horretan inbertitu, eta uste dute horrekin nahiko dela. Baina nire iritzia da segurtasuna ez dela bakarrik neurri bat aplikatzea. Beharrezkoa dena da, enpresen kasuan, antolakuntza osoa egotea kontzientziatuta zibersegurtasunari dagokionez". Enpresetan profesional formatuek egon behar dutela gaineratu du: zibersegurtasunean formatutako jendea, gauza direnak neurri ezberdinak hartzeko edo politika ezberdinak ezartzeko. "Horrez gain, baina, antolakuntza osoak egon behar du prestatuta: zibersegurtasuna zer den jakin behar dute eta egon behar dute kontzientziatuta erasoei aurre egiteko", nabarmendu du Iturbek. Izan ere, erasoak etengabe ari dira berritzen, eta, Iturberen ustez, enpresek jakin behar dute zeintzuk izango diren etorkizuneko erronkak: "Behar dugu jakin zer egin, eta hori, azkenean, formazioan eta kontzientziazioan dago. Agian, orain arte egin diren praktikak ez dira egokienak, ahalbideratu dezaketelako eraso gertatzea".

Gero eta gehiago entzuten da hedabideetan enpresa batek edo besteak erasoak pairatu dituela: "Orain, asko entzuten dira *ransomware* bidez egiten diren erasoak; *WannaCry*, adibidez. Orain dela urte batzuk birusak izaten zirela dio; *I love you* eta halakoak, esaterako: "Gaur egun, normalitatearen barruan daude birus horiek guztiak. Erasoa batzuk ezagun egiten dira, eragiten dieten enpresaren izenaren arabera; baina esango nuke gaur egun normala dela. Olatu ezberdinak egon beharrean, gaur egun uholdea da eta etengabe ari dira erasoak gertatzen".

Eraso baten aurrean enpresak asko gal dezakeela nabarmendu du Iturbek. Horrelakoak ekiditeko sortu du MUK Zibersegurtasun Industrialeko Masterra; otsailetik aurrera eskainiko dute, Bilbon. Urtebeteko programa izango da eta industriaren, elektrizitatearen, petrolioaren eta gasaren, garraioaren eta automozioaren sektoreetan jarriko dute arreta berezia.

# Zibersegurtasun industrialeko zentroa

Azaroaren erdialdean inauguratu zuten Gipuzkoako Zibersegurtasun Industrialeko Zentro Aurreratua (ZIUR); instalazioak Zuhatzuko enpresa parkearen Urola eraikinean daude. Gipuzkoako enpresa industrialen zibersegurtasuneko gaitasunak indartzeko eta garatzeko, Gipuzkoan zibersegurtasunaren sektorea bultzatzeko eta lehiakortasuna eta nazioartean duen kokapena indartzeko helburuekin sortu dute. ZIUR-en helburua da Gipuzkoako ekonomia garatzen laguntzea, zibersegurtasun industrialaren ikuspegitik. Punta-puntako instalazio batzuei eta sektoreko eragile eta enpresen arteko lankidetzari esker, Gipuzkoa nazioarteko erreferente gisa kokatu nahi dute zibersegurtasun aplikatuaren esparruan.

ZIUR Fundazioa hainbat erakundek osatzen dute; tartean daude Gipuzkoako Aldundia eta Donostiako Udala, eta Carlos Abade izango da zentroko zuzendari nagusia.

## 250 metro karratu

ZIUR-en egoitzak 250 metro karratuko espazioa hartzen du. Instalazio aurreratuenekin ekipatu dute, zibersegurtasun industrialeko zentroak izango dituen bi ekintza-lerro nagusiei erantzun ahal izateko: lehenik, ezagutza sortzea, eta, ondoren, jakintza hori enpresa ehunean zabaltzea. Honen ondorioz, instalazioak bi gune nagusitan



Ziur zentroaren inaugurazioa.

banatuta daude. Gune batean formakuntza eta talde-lanerako espazioak kokatu dira: bi bilera gela eta beste horrenbeste formakuntza-gela. Lau gela horiei Gipuzkoako ibai nagusien izenak jarri dizkiete; bigarrena, berriz, gune teknikoa da. ZIUR-eko lantaldea kokatzen da. Instalazio horien diseinu eta atontzeak milioi bateko inbertsioa eragin du 2018an eta 2019an.

## Bost laguneko lantaldea

ZIUR-ek bost laguneko lantaldearekin ekin dio bere ibilbideari. Zuzendari nagusiaz gain, zuzendari tekniko bat, zibersegurtasun analista bat, sistema seguruen garapenerako arkitekto bat eta administrazio alorrean arituko den pertsona bat daude bertan.

**GIPUZKOA NAZIOARTEKO ERREFERENTE GISA KOKATU NAHI DUTE ZIBERSEGURTASUNEAN**

Gipuzkoako enpresen %80k baino gehiagok ekoizpenerako ekipoa sarera konektatuta dauzkatela kalkulatu bada ere, hirutik batek soilik garatu ditu segurtasun protokoloak. Datozen aste eta hilabeteetan, zentroak martxan jarriko ditu zibersegurtasunari lotutako hainbat formakuntza-tailer eta, baita ere, azken hilabeteotan zenbait enpresa eta tailerrekin batera diseinatu dituzten proiektu esperimentalak.

Sektoreko azterketen arabera, datozen urteetan enpresen %67k handitu egingo dute zibersegurtasunerako aurrekontua, goraka doan arazoari aurre egin ahal izateko. Gaur egun, mundu osoko enpresek batez beste 3,4 segurtasun-gorabehera izaten dituzte urtean, eta, ondorioz, 4,8 milioi dolarreko galerak izaten dituzte.

Gipuzkoako ekonomiaren funtsezko oinarriak industria eta fabrikazio mekanika dira eta zibersegurtasuna funtsezko elementua izango da sektore horietan.

# "Prestigioa baino askoz gehiago galtzen da"

MIKEL ITURBE MU-KO IKERTZAILEA ETA IRAKASLEA

Mikel Iturbe getxoztarra zibersegurtasunean ikertzailea da Mondragon Unibertsitatean. Enpresa industrialek dituzten erronkak azaldu ditu.

## Zer da zibersegurtasuna?

Gure enpresa edo antolakuntzan dagoen aktibo digitala babestea da zibersegurtasuna. Bertan dagoen informazioa konfidentziala da, eta eskuragarri dago eskatzen dutenendako bakarrik. Gero eta gehiago ari gara informazioa sortzen eta gordetzen; datu horiek guztiz beharrezkoak dira enpresetan, eta pertsonen kasuan baita; Whatsapp dugu, posta elektronikoa dugu... Ez dugu nahi gure baimen barik beste inork datu horietara sarbidea izatea. Enpresa industrialetan gero eta gehiago ari gara makinak monitorizatzen, eta horiek sarera edo Internetera konektatuta dauden momentutik beharrezkoa da horiek babestea; zibersegurtasun industriala deitzen zaio horri.

**Eraso informatikoak berritzen diren moduan, segurtasuna ere eguneratuta izan behar da.**

Mundua asko aldatzen ari da. Gaur egun gertatzen diren eraso masiboak inor gutxik irudikatuko litzuke orain dela 15 bat urte. Digitalizazioa



MIKEL ITURBE

asko aldatzen ari den mundua da eta zibersegurtasuna, are eta gehiago. Hor badaude negozio beltz asko dirua bilatzen dutenak, eta eraso gero eta sofistikatuagoak egiten dituzte. Gure beharra da eraso horiei aurre egin ahal izatea; ez bakarrik gaur egungo erasoiei, baizik eta etorkizunean etorri daitezkeen erasoiei aurre egiteko gai izatea. Enpresetan jende formatua izatea ezinbestekoa da; etorkizuneko desafioei aurre egiten jakingo dutenak.

## **Zeintzuk izaten dira ohiko mehatxuak?**

Esango nuke bi eratako mehatxuak daudela: batetik, ezagunenak, gaur egungo eraso masiboak. Sofistikatuak

"ETORKIZUNEKO DESAFIOEI AURRE EGITEN JAKINGO DUTENAK BEHAR DIRA"

ez direnak ere badaude, eta horiei samur egiten zaie aurre; bestalde, eraso sofistikatuagoak daude, enpresa multzoak identifikatzen dituztenak eta enpresa multzo horiei eraso egiten dietenak. Eta, bigarrenik, eraso indibidualak daude. Horiek arriskutsuagoak dira. Demagun enpresa batek edo gobernu batek lortu nahi duela beste enpresa batek duen prozesu industrial baten informazioa. Eras horiek asko lantzen dituzte eta sofistikazio maila oso handia lortzen dute.

## **Enpresa batek horrelako lapurreta bat izaten duenean, zertan eragiten dio?**

Enpresaren beraren prestigioan eragiten du; baina ez bakarrik horretan, prestigioa baino askoz ere gehiago galtzen da. Enpresa industrial batean, adibidez, produkzioa gelditzea eragin dezake, egunetan edo asteetan. Enpresarendako beharrezkoak diren datuak gal daitezke; planoak, adibidez. Gertatu izan da eraso baten ondorioz enpresa batek itxi behar izatea. Sute bat izatea bezala da; enpresak ezin badio inbertsio horri aurre egin eta enpresarendako beharrezkoak diren aktiboak galtzen badira, itxi egin beharko du.

## **Erronka horiei erantzuteko sortu duzue masterra?**

Zibersegurtasun industrialean zentratutakoa izango da, eta lanean dagoen jendeari, profesionaleri, bideratutakoa. Bilbon eskainiko dugu, PWC enpresarekin elkarlanean. ■■■

# AITZIBER GARMENDIA

ASTE HONETAN

## IBON LARRINAGA



Ttap euskarazko aldizkari digitala, deskargatu astero dohainik zure mugikor edo tabletean.

**DOAN**

**ttap**

Irakurri, ukitu,  
ikusi, entzun.

Informazio gehiago:  
[ttap.eus](http://ttap.eus)



DESKARGATU  
Play Store-n

DESKARGATU  
APP Store-n



MARTIN CALVO

# Krisi klimatikoa

**K**risi klimatikoak demokrazietan dituen efektuen artean aurretiazko arazoan biderkatzailea dela azpimarratu dute politologoek. Guztiei eragiten dien arren, klima aldaketak eragin handiagoa du herrialde pobreenetan. Garapen desberdintasun globalaren aurrean txiroenek jaioterriak atzean uzten dituzte, eta herri ekonomikoki garatuekiko migrazio mugimenduak areagotu. Baina Lankidetzeta eta Garapen Ekonomikorako Erakundearen txosten baten arabera, migrazioetarako garrantzitsuagoa da klima-aldaketa, jatorrizko herrialdeetako faktore ekonomikoak eta politikoak baino.

Gurean, demokraziek ez dute klima aldaketak eragiten duen

ezinbesteko eraldaketa soziala kudeatzeko tresna nahikorik eta ezegonkortasunaren ur nahasietan gorroto, bazterketa eta xenofobiaren joerak mamituz doaz. Hara, negazionismo klimatikoa ikur duten Europa osoko adierazpen ultraeskuindarrak, uste baino gertuago ditugunak. Klima aldaketak errealitatea ulertzeko eta eraldatzeko bokazioa behar du, ezagutza zientifikoa duen ekintzarako nahia, etorkizunarekiko akordio etiko globala.

## OINARRI ZIENTIFIKOA DAUKATEN KONPROMISO KOMUN POLITIKOAK HARTU BEHAR DITUGU

Krisi klimatikoa demokraziaren aurkako mehatxua ere badela esan genezake, beraz. Nola edo hala denok pairatzen dugun krisi klimatikoaren aurkako borroka, demokrazia gehiago eta hobearen aldeko borroka dugu.

Aditu baikorrenek diote etorkizuneko mundu sostengarri baten alderanzko trantsizioan gaudela. Klima aldaketak planetaren gaineko bizi-baldintzak ez ezik demokraziaren balio eta printzipio unibertsalak ere amaitzea ez badugu nahi, oinarri zientifikoa duten konpromiso komun politikoak hartu behar ditugu, baina trantsizio horren galtzaileak lagundu eta babestuko dituzten neurri justuak inolaz ere ahaztuz, gurean nahiz harago. ■■■

## EZTABAIDA

### 'Black friday'-aren ondorioak

Gipuzkoan bakarrik 200.000 pakete inguru banatu ziren egun bakarrean, eta Euskadiko biztanle bakoitzak batez beste 250 euro gastatu zituen *black friday*-ko erosketetan.



JON APRAIZ  
IBAI ARTE MERKATARI  
ELKARTEA

"Guk *black friday*-a beharrean *fair saturday*-a antolatzea erabaki genuen: Bizkai aldean sorturiko ekimen bat da eta kultura ekintza batekin lotzen da. Erosketa zoroen artean, patxadaz hartzeko momentu bat da. Zapatu goizerako dantza taldeekin antolatu genuen".



LEIRE IRIA  
HERRITARRA

"*Black friday*-a kapitalismoa da eta multinazionaleri bakarrik egiten die mesede. Bost euro gutxiago ordainduta aurrezten badugu, zenbat aurreztuko dugu ez badugu ezer erosten? Sare sozialen bidez ia konturatu gabe erostera bideratzen gaituzte egun".



## XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



## ERREMATEA



IÑAKI UGARTEBURU

'Bergara oinez',  
osasun sarearen  
ekimena

**A**zaroaren 21ean, ehun lagun inguru elkartu ziren *Bergara oinez* programaren azken irteerarako; gazteak eta helduak, bertakoak eta ingurukoak. Denek elkarrekin egin zuten ibilbidea, oinez, lasai, berbetan, disfrutatzen... Amaitzeko, salda beroa eta tortilla-pintxoak.

2019an, hamar irteera izan dira, batzuk oso jendetsuak eta beste batzuk ez horrenbeste, baina, guztietan giro ederra izateaz gain, gutxienez elkarte bat egon da atzetik: San Joxepe, Kattalin, Aranzadi, Duintasuna, Pol-Pol, Mariaren Lagundia, Agorrosinen luzaketak egiten dituen taldea... Guztiei eskerriak asko, lan ederra egin duzue!

Aurrera begira jarri behar dugu, Osasun Sarearen hurrengo bileran landuko dugu 2020rako programa; nire ustez, nahiz eta aurtengoa polita izan, ezin gara honekin konformatu.

Bergaran badira nahiko aktibitate fisikorik egiten ez duten pertsona dezente eta batzuek zailtasunak dituzte oinez ibiltzeko, laguntza behar dutelako, bakarrik daudelako...

Horiei aukerak zabaltzeko, edota programaren berri ez dutenentzako, partaideentzako eta nahi duten guztientzako bidea zabaltzeko pausoak eman beharrean gaudela uste dut, eta *Bergara oinez* programa indartu beharko genuke! ■■■

MIKEL ZUMALDE  
KONTSUMITZAILEA

"Zifra izugarriak dira, geroz eta jende gehiagok saltoki handietan erosten du, enpresa txikiak alde batera utziz. Kezkagarria iruditzen zait, saltoki txikiak ito egingo dira: tratua, erosotasuna, malgutasuna... ez digute ematen multinazionalak".

MADDI GURIDI  
HERRITARRA

"Hainbeste tona hondakin produzituko direla jakinda, eragin handia eduki dezaketen aldaketa txiki batzuk proposatzen dizkizuet Gabonetarako ere; opariak egunkari paperarekin biltzea edo kaleak apaintzeko artistekin kontaktzea".

# 'Eta hortara goaz'



PATXI SAEZ BELOKI SOZIOLINGUISTA ETA EUSKALTZAINDIKO SUSTAPEN BATZORDEKO KIDEA

**F**risian kontatu dute, Leeuwadernen, hizkuntza gutxituen gaineke nazioarteko kongresu batean. Landa eremuan bizi diren gazte irlandarrek hiriburuetara alde egiten dute. Horrela jokatzeko arrazoia bat eta bakarra da: ibilbide profesionala garatzeko aukerak Dublin moduko hiri handietan dituztela. Baina Irlandako gazte horiek badute hizkuntzari dagokion bereizgarri bat. Irlandaraz gehien egiten den guneetan bizi dira, gaelera gehien hitz egiten den eremu geografikoetan, Gaeltacht izenekoetan. Gehienek gaelera dute etxeko hizkuntza. Baina hiriburuan nekez egin daiteke gaeleraz, Bilbon euskaraz nekez mintza daitekeen bezalaxe. Gazte horiek Dublin bezalako hiriburuetakoko lan aukerei heldu ahal izateko etxekoa duten hizkuntza bazterrean utzi beharrean dira. Landa eremuan lan egiteko aukera izango balute, bertan geratuko lirerateke eta gaeleraz egiten jarraituko lukete egunerokoan. Irlandako Gobernuak gero eta diru gutxiago bideratzen du landa eremua biziberritzeko. Horren ondorioz, landa eremuko komunitateak gainbehera bizi du gazteek bertatik alde egiten dutelako eta, gazteekin batera, hiztun komunitateak bizirik jarraitzeko aukera desagiten

delako azukrea kafesnetan bezalaxe.

Ipar Euskal Herriko gazteekin gertatzen ari dena ez dago Irlandako egoera horretatik oso urruti. Lapurdi, Nafarroa Beherea eta Zuberoako gazte euskaldunak –etxetik euskaldun direnak eta asko baxoa arteko ikasketak euskaraz egindakoak ere badirenak–, ikasketak bukatutakoan, bereziki unibertsitateko ikasketak amaitutakoan, maiz askotan, etxe ondoan ikasketa horiekin uztartzen den lanik aurkitu ezinik ibiltzen dira, Ipar Euskal Herriko egitura ekonomikoa oso mugatua delako.

**Frantziako Euskal Herri** kontinentalean pisu handia du laborantzak, 4.500 etxalde eta 9.000 laborarirekin. Horretan Irlandako Gaeltacht eremuetako egoerarekin badu antziki Ipar Euskal Herrikoak. Behe Nafarroako eta Zuberoako herri txiki askotan erdiak baino gehiago dira laborantzan diharduten herritarrak.

Frantziako Euskal Herri kontinentaleko gazteak, frantsesegiz egindako unibertsitate ikasketak amaitzen dituztenean, lan aukeren bila, ez dira Espainiako Euskal Herri penintsularra begira jartzen, Cervantesen hizkuntzan antolatua dagoen lan munduak uxatzen eta

aienatzen dituelako. Gazte euskaldun horiek Frantzia kontinentaleko hiri nagusietara begira jartzen dira. Kimu berri horiek, hogeitaka urterekin, bizitza proiektua eraiki behar duten urte erabakigarri horietan, Euskal Herriatik aldendu beharrean gertatzen dira. Eta hortik aurrerakoa asmatzea ez da zaila: lanean hasten diren hirian, bikotekide izango dutena ezagutuko dute eta lanaren eta maitasunaren arteko lotura horrek etxetik urruti dagoen hiri horretara lotuko ditu, eta sarritan, ondoren etorriko diren seme-alaben medioz, bizitza osorako. Horrela, bizitza proiektua Euskal Herrian eraiki ezin duten gazte euskaldun horiek galdu egiten ditugu euskararen herrigintzarako.

**Euskararen hiztun** komunitate sendoa eraikitzeko bide bakarra dago: bizitokia eta bizibidea etxean, Euskal Herrian izatea. Gure gazteak Euskal Herrian nahi baditugu, lan eta bizi bertan egin behar dute. Bide horretatik, Euskal Herri penintsularreko lan mundua euskaldunduko bagenu eta bertako enpresetako kudeaketa euskaraz egitera iritsiko bagina, gure Euskal Herri kontinentaleko gazteak ez lirerateke Parisera begira jarriko. Aukera izango lukete Euskal

Herri penintsularrean lan egiteko eta Euskal Herri kontinentalean bizitzeko.

Etzekotuta ditugun bi erdarek bi Euskal Herriak elkarrengandik aldentzen dituzte, askotan bizkarra emanda jarri arte. Elkarri begira jarri nahi baditugu, lotzen gaituen euskararen hari mehea derrigorrean indartu beharrean gara, hori nahitaezko dugu.

#### **Arlo sozioekonomikoak**

euskararen biziberritzean duen garrantzia aztertu du Euskaltzaindiak Bilboko Merkataritza Ganberan egin duen 24. Jagon Jardunaldian. Bertan elkartutako eragile guztiek lan arloa euskalduntzearen giltzarritasuna hezkuntza arloa euskalduntzearekin parekatu dute. Hezkuntza eta lana elkarren osagarri dira. Euskaldunez osatutako gizartearen euskaraz bizi nahi badugu, nahitaezkoa dugu laneko arlo guztietan euskara nagusitzea. Hori aho batezko aldarria izan da Euskaltzaindiaren Jagon Jardunaldian. Eusko Jaurlaritzak, Euskal Herriko instituzioetako hizkuntza politikaren abangoardiatik, euskararen aurrerabiderako egitasmo sendoak iragarri ditu lan arloan. Gipuzkoako

Foru Aldundiak ere arlo sozioekonomikoan eragitea jarri du lau urteko agintaldiaren jomuga nagusi. Euskadiko Udalen Elkarateak, Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako hiru foru aldundiek eta hiru hiriburuek, Eusko Jaurlaritzarekin eta Uemarekin batera, aurtengo Euskararen Nazioarteko Egunerako elkarrekin paratu duten adierazpen instituzionalak honela dio:

*Ugari dira berariazko lanketa eskatzen duten alorrak, eta horien guztien artean bada bat gizarte-bizitzaren gune-gunean dagoena: ekonomia, lana eta kontsumoa biltzen dituen arloa, hain zuzen ere, gizartearen eta herritarron bizitzaren motor nagusia baita. Arlo sozioekonomikoak eta euskararen erabilerak elkarri egin behar dioten ekarriaren garrantzia ez da gutariko inorentzat ezezaguna. Bai baitakigu ez dela hizkuntza normalkuntzarik lanaren, ekonomiaren eta kontsumoaren munduan erro sakonik ez duenik.*

**Elefantea ikusgarri** bihurtu dugu. Oskorriren kantak dioen bezala: *Euskal Herrian euskaraz, nahi dugu hitz eta jolas, lan eta bizi euskaraz, eta hortara goaz.* ■■■

## **GURE GAZTEAK EUSKAL HERRIAN NAHI BADITUGU, LAN ETA BIZI BERTAN EGIN BEHAR DUTE**

# "Goiko mailara helzaitezke, baina zailena mantentzea da"

**AITOR MENDIZABAL** PILOTARIA

Pilotari batek eman ditzakeen pauso guztiak eman ditu antzuolarrak. Herriko klubean hasi eta, bere merituegatik, afizionatu eta profesional mailetan egon da. Orain, Asperekin zuen kontratua bukatuta, pilotaz beste modu batera gozatzea tokatzen zaio. Ez du baztertzen pilota eskolako umeeekin ibiltzea.

Testua: **Mireia Bikuña Madrid.**

Argazkiak: **Jagoba Domingo, Imanol Soriano eta Mireia Bikuña Madrid.**

**M**endizabalek berak aukeratu zuen azken partidua jokatzeko eguna eta lekua: Eibarko Astelenan eta San Andres egunean. Egun berezia izango da berarendako. 2011ko uztailaren 17a eta 2016ko maiatzaren 21a bezala. 2007an Elgetako lau eta erdiko txapelketa irabaztearren sari moduan jaso zuen eskopeta erabiltzen du oraindik.

**Bost egun pasa dira Astelenako partidutik. Hotzean, zer esaten dizu buruak eta gorputzak orain?**

Pozik nago. Gustura. Azken partidua jokatzeko leku eta egun ederrak izan ziren. Urte hauetan guztietan nire ondoan egon direnak Eibarren egon ziren, eta esker mezuak besterik ez dut euren dako. Baina zapatuta arte heldu zen Asperekin nuen hartu-eman, eta orain, etorkizunean pentsatzen hasiko naiz.

**Asperen erabakia espero zenuen?**

Banitu susmoak. Asperen filosofia da pilotari berri batek debuta egiten duenean beste batek enpresa utzi behar duela. Hori aintzat hartuta, eta pilotari berriak zeudela ikusita, pentsatzen nuen ni izango nintzela kalera joango zen horietako

bat. Baina Aspen geratzeko esperantza txiki bat ere banuen. Susmo handia eta esperantza txikia. Hortaz, mentalizatuta nengo.

**Pilotan lor zenezakeen guztia lortu duzula uste duzue ez zara helmugaraino heldu?**

Akaso, pauso bat gehiago ematea falta izan zait, baina hori ere zaila izaten da. Ditudan ezaugarrietarako, ondo moldatu naizela uste dut. Bi txapelketa irabazi ditut, eta pozik nago horregatik. Baina pilotaren lehen lerrora iristeko kirolari osoa, konpletoa, izan behar da; eta horretarako, berezko ezaugarriak ezinbestekoak dira. Eta, akaso, goiko mailara irits zaitezke, baina zailena, duda barik, mantentzea izaten da.

**Zer falta izan zaizu lehen lerrora heltzeko?**

Gaur egungo pilotan indarra ezinbestekoa da. Potentzia, alegia. Eta, gainera, pilotari gehienak oso altuak dira. Nire kasuan, indar gutxiago daukat, eta txiki samarra naiz.

**Eta gainera, ezkertiarra!**

Hori ere bai. Baina ezkertiarra izatea muga bat ez dela erakutsi du Rezustak.

**Pilota eskergabea izan da zurekin?**

Ez. Pilotak eman didan gehiena, ia guztia, oso ona izan da. Bereziki, lagun handiak. Esperientzia



Aitor Mendizabal, Antzuolako frontoian.

handiak bizi izan ditut, eta horrekin geratzen naiz. Momentu txarrak ere egon dira, beste edozein lanbideren antzera. Baina, balantza batean ipinita, gauza gozoek irabaziko lukete.

### **Kolpe gogor honen ostean, pilotari sentitzen zara oraindik?**

Bai, duda barik. Gorputzaldi onean nago, eta eskuetatik eta fisikoki ondo, eta pilotan jokatzen jarraitu gurako nuke. 8 urterekin hasi nintzen pilota astintzen, Antzuolako frontoian. Txikitatik sentitzen naiz pilotari, eta pilotari izaten jarraitu gurako nuke. Ezin bada profesional mailan, bai beste modu batera. Etopa bat itxi dut, baina beste batzuk zabaltzea gurako nuke.

### **Aspe eta Baiko enpresez harago, badago pilotari izaten jarraitzeko aukerarik?**

Bai. Zorionez, badaude txikiagoak diren enpresa batzuk, urte osoan partiduak antolatzen dituztenak. Profesionaletan ibili diren pilotari asko pilotalekuetan dabilta oraindik: Xala, Titin, Beroiz, Irusta... Beste kategoria batean, beste exigentzia maila batekin. Politia izan daiteke hori ere, baina ikusiko dut zer egin dezakedan.

### **Profesional izateari uzten diozunean, asko aldatuko zaizu eguneroko jarduna?**

Bai; kar, kar, kar. Urte hauetan guztietan asteak ondo planifikatuta eduki ditut. Entrenamendu fisikoak eta pilotakoak tartekatut ditut. Ia egunerok nuen lan-saioaren bat egiteko. Aurrerantzean? Kirola egiten jarraituko dut, baina beste hainbat gauza egiteko denbora ere izango dut. Oporrak antolatzeko aukera ere izango dut. Pilotariok asteburuetan egiten dugu lan, bereziki. Partidurik ez genuenean ere guardian egon behar genuen hutsuneren bat betetzeko beharra bazegoen. Egunean bizi ginen. Asteburutako planak ezin egin, eta are gutxiago opor luzeak antolatu.

### **2011ko uztailearen 17an bete zenuen txikitako ametsa?**

Bai. Pilotan edo beste kirolen batean gabiltzan guztion ametsa da profesionala hiltzea, eta egun hartan debutatu nuen nik, Zarautzen. Gogoan daukat Antzuolako jaietako domeka zela, eta lagun pila joan zen Aritzbataldara.

### **Egun berezi hura topera disfrutatu zenuen?**

Egia da eguna bera nahiko urduri pasa nuela, baina oso gogoan daukat eguneko momenturik garrantzitsuenak. Debutaren ostean, lasaitasunean, konturatu nintzen lortutakoaz. Antzuolan txikitan hasitako bideak Zarautzen izan zuten lehen helmuga.

## **Ze iritzi daukazu Aitor Mendizabalen ibilbideaz?**



**FELIX AGIRRE**

ANTZUOLAKO PILOTA ESKOLA

### **"Pilotari izateko jai zela ikusten zitzaien"**

"Antzuolako pilota eskolan hasi zenean ikusten zitzaien pilotarako jai zela. Dohain bereziak zituen. Pilotari fina izan da, baina ez nuen uste heldu den lekuraino helduko zenik. Noski, etxetik zetorkion zaletasuna. Aita ere pilotari fina izan zen. Aitorren aitak eta biok bikote moduan jokatu genituen hainbat partidu".



**ARITZ BERRAONDO**

PILOTARI OHIA

### **"Pilotari gustagarria izan da zaleendako"**

"Profesionaletan bere maila eman du Aitorrek. Beti prest lanerako. Kantxan pilotari gogorra izan da. Dena ematen duen horietakoa, eta hori asko eskertzen dute zaleek. Pilotari oso gustagarria izan da. Akaso, dituen ezaugarriengatik, kostatzen egin zaio aurrerago hiltzea, baina faltan igarriko dute enpresan".



**JOKIN ETXANIZ**

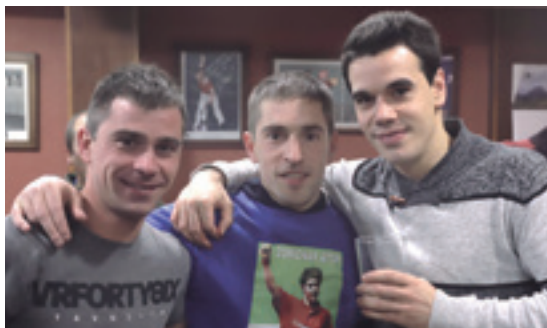
ASPEKO ENTRENATZAILEA

### **"Edozein partidutarako prest egon da beti"**

"Enpresako pilotaria izan da. Beti prest edozein partidu jokatzeko. %100 eman du beti. Nolakoa den jakinda, pena handiz hartutako erabakia izan da. Maila ona eman du gurekin egon da urteetan. Momentu batean, maila izugarria eduki zuen, eta orduan, aukeraren bat edo beste falta izan zitzaioala uste dut".



Mendizabal, Promozioko txapela irabazi ostean.



Aitor Jauregi, Aitor Mendizabal eta Asier Longares.

**"DITUDAN EZAUGARRIETARAKO, PROFESIONALETAN ONDO MOLDATU NAIZELA ESANGO NUKE"**

**"ETAPA BAT ITXI DUT, BAINA BESTE BATZUK ZABALTZEA GURAKO NUKE, PILOTAZ GOZATZEN JARRAITZEKO"**

**"ANTIGUAKO ELIZPEAN AMAMAREKIN EGINDAKO TANTOAK OSO PRESENTE DITUT ORAINDIK"**

**2016ko maiatzaren 21ean, Bigarren Mailako buruz buruko txapela irabazi zenuen. Zure ibilbideko unerik onena izan zen hura?**

Ez dakit onena izan zen, baina bai garrantzitsuenetakoa, Lehenengo Mailan jokatzeko eskubidea ematen zidalako. Buruz burukoa jokatu nuen; besteak beste, Aimar Olaizolaren kontra lehiatuta. Lau eta erdikoa ere jokatu nuen. Horiek biak nire curriculumean geratuko dira betirako.

**Amateur mailan egindako lanak eman zizun profesionaletara salto egiteko aukera. Oparoa goa izan zen amateur maila?**

Bai. 18 urterekin irabazi nituen Elgetako lau eta erdiko eta Diario Vasco txapelketak. Prestigio handiko bi torneo. Egia da amateur mailan txapelketa askoz gehiago jokatu ahal direla. Profesionaletan hiru txapelketa nagusi daude, eta pilotarien zerrendan sartzea oso zaila da. Adibide bat: iazko eskuz binakako txapeldun Elezkano aurtengo txapelketatik kanpo geratu da.

**Pilotari gazteen entrenatzaile izateko aukera planteatu duzu?**

Aurretik ibili izan naiz, aldika, Antzuolako pilotari gazteekin. Norbere esperientziaz baliatzea oso polita da. Umeekin lan eginda euren bilakaera nolakoa den ikustea ederra da. Auskalo. Akaso, etorkizun batean... Ni hasi nintzanean ere herriko entrenatzaileak izan nituen. Antzuolan zale asko dago eta pilota eskola ere bai.

**Frontoietatik eskolako geletara egingo duzu salto.**

**Pilotari izatetik irakaskuntza mundura.**

Irakasle ikasketak egin ditut, eta orain, eskolak ematen hasiko naiz. Hainbat urtean, pilotak emandakoarekin bizi izateko zortea izan dut, baina ez ditut ikasketak baztertu. Gaur egun, pilotari eta kirolari gazte guztiek dituzte ikasketak. Norberaren kirol ibilbidea noiz bukatuko den jakitea ezinezkoa da, eta, badaezpadako horiek saihesteko, beste ofizioaren bat edukitzea inportantea da. Oso garbi neukan ikasketak bukatu behar nituela.

**Antiguako elizpean amamarekin jokaturako tantoak gogoan dituzu oraindik?**

Bai. Aitak pilotan jokatzeko zuen, eta oinez ikasi orduko hasi nintzen pilotarekin. Goiko auzoan bizi ginen orduan, eta amamarekin joaten nintzen Antiguako elizpera. Lehen tantoak eta pilotakadak amarekin egin nituen. Betirako gordeko ditut oroitzapen haiek. Futbolearen ere ibilitakoa naiz, baina uste dut txikitatik nekiela pilotari izango nintzela. ■■■

# Ahotsa makaltzen denean...

PRESBIFONIA, ZAHARTZAROKO DISFONIA



**MAIDER EGINO** LOGOPEDA

ARGAZKIA: SHANE ROUNCE/UNSPLASH

Zahartzea aldaketa fisikoak eragiten dituen prozesu globala da. Aldaketa horiek askotarikoak izan daitezke adin bera duten pertsonen artean.

Ahotsak ere aldaketak jasaten ditu zahartzeko prozesu horretan; izan ere, fonazio aparatua ere zahartu egiten da. Hain zuzen ere, zahartzaro prozesuaren ondorioz ahotsak jasaten dituen aldaketei presbifonia esaten diegu.

Presbifoniarekin aldatu egiten dira ahotsa sortzeko laringean ditugun egiturak. Besteak beste, ahots-korden muskulu masa gutxitu egiten da, eta gainazala gogortu egiten da. Bestalde, laringeko kartilagoak kaltzifikatu egiten dira eta kolagenoa galtzen dute. Bereziki ahots-korden mugimenduaren ardura dutenetan gertatzen da hori. Ondorioz, kordak ez dira guztiz ixten, eta aire gehiago igarotzen da horien artetik.

Ahotsaren eta arnasaren arteko koordinazioak txarrera egiten duen neurrian dardara sortzen da ahotsean, biriken eta diafragmaren ahultzeak eraginda.

## Presbifoniaren sintomak

Presbifoniaren eraginez ahotsak intentsitatea galtzen du eta ahots nekea agertzen da. Horrekin batera, okertu egiten da soinua egitearen eta arnasa hartzearen arteko koordinazioa.

Ahotsaren kalitatean aldaketak gertatzen dira; izan ere, erresonantzia gutxitu egiten da, eta ahots garbia igorri nahian pertsonak etengabe eztarria garbitzeko ahalegina egiten dute marranta ginez.

Aurpegiko eta lepoko muskuluen tonua galtzearen eta postura aldaketen ondorioz ahotsa makaldu egiten da, eta dardara sortzen da.

Badira generoarekin lotutako beste ezaugarri batzuk ere. Emakumeei, esaterako, menopausia garaian aldatu egiten zaie ahotsa. Tonu baxurako joera hartzen dute.

Gizonen kasuan, kontrakoa geratzen da. 60 urtetik aurrera ahotsaren tonuak gora egiteko joera du.

Ahots-korden tentsio galera poliki-poliki geratzen da adinak aurrera egin ahala. Denboraz, ahotsa makaldu egiten da, dardara areagotzen da, marranta eta etenak agertzen dira, eta horrek guztiak nekea sortzen du luze hitz giterakoan.

Sintoma horiek adineko pertsonen komunikazio gaitasunean eta bizi kalitatean eragin nabarmena izaten dute.

## Ahotsa zaindu egin behar da

Presbifoniaren aurrean, prebentzioa da gakoa. Bizitzan zehar ahotsa modu egokian erabiltzeko eta zaintzeko neurriak hartzen baditugu, presbifoniaren sintomak aurreikustea edo gutxitzea lortuko dugu, eta, ondorioz, gure bizi-kalitatea hobea izango da.

Kontuan izan behar dugu ahots-kordak gure gorputzeko muskulaturaren parte direla, eta, ondorioz, ez baditugu egoki erabiltzen, soinua egin eta arnasa hartzeko mekanismoek gaitasuna galduko dute. Hala, garrantzitsua da gomendio hauek kontuan hartzea:

- Gure gorputzaren bertikaltasuna kontrolatu egin behar dugu. Tente gaudenean diafragmak eta birikek posizio egokia dute.
  - Aireztatze eskasa duten giroak edo tenperatura aldaketa bortitzak saihestu egin behar dira: aire korronte hotzak, berogailua gehiegi erabiltzea, aire girotu hotzegia...
  - Ona da ozen irakurtzea.
  - Ona da abestea.
- Abesbatza baten, adibidez.





## PRESBIFONIAK ERAGINA IZAN DEZAKE ADINEKO PERTSONEN KOMUNIKAZIO GAITASUNEAN

- Garrantzitsua da laringeko mukosa ondo hidratatzea, sarri edanda. Ohitura ona da botila bat ur aldean izatea.

- Ona da, baita ere, urarekin gargarak egitea.

- Jarduera fisikoa egin eta horrekin batera ahal den bizitza osasuntsuena.

- Mentazko goxokiak, aldiz, ez hartu; izan ere, laringeko mukosa lehortu egiten dute.

Horien ordeaz, zitriko edo erregaliz-goxokiak edo ezti naturala har ditzakegu.

### **Prebentzio terapiak**

Presbifonia garaian, ahots terapia egin daiteke. Laguntza izan daiteke deskribatu ditugun aldaketen aurrean. Esaterako, itxiera glotikoa errazteko, presio subglotikoa eta

ahotsaren intentsitatea handitzeko, muskulatura mantentzeko edo garatzeko, ahotsaren kalitatea egonkortzeko eta hitz egitearen kalitatea hobetzeko...

Ahotsa makaltzen ari dela nabaritzen badugu marranta agertzen delako edo ahotsean etenaldiak sortzen hasten direlako,

# 25 urte xakeaz gozatzan

OÑATIKO GAZTELEKUKO XAKE TXAPELKETA

## ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: MAIDER ARREGI

Mende laurdena bete du aurten Oñatiko gaztelekuko xake txapelketak. Cristina Val eta Ainhoa Anduaga aritu dira koordinatzaile lanetan eta Lukas Iruretagoienak egin ditu epaile lanak. "Dena oso ondo joan da eta txapelketa inolako arazo gabe egin ahal izan dugu, giro ederrean eta gustura. 41 pertsonak eman zuten izena, baina 37 parte-hartzaile aritu dira, azken orduko lau baja izan ditugulako. Normalean, 30 parte-jartzaile inguru izaten dira, eta aurten, zertxobait gehiago. Beraz, pozik gaude", azaldu du Valek.

Adin guztietako parte-hartzaileak izan dira txapelketan, ume, gazte zein heldu. "Leku ezberdinetako jokalaria izan ditugu, Euskal Herriko hainbat herritakoak, eta aurten, gainera, Oñatiko parte-hartzaile kopurua hazi egin da. 15 oñatiar izan dira, eta hori asko da, beste urte batzuetako kopuruarekin alderatuta. Gehienak gaztetoak izan dira, eta gainontzekoak ere gaztelekutik pasatutakoak eta txapelketan behin baino gehiagotan parte hartu izan dutenak", gaineratu du.

Bestalde, ez da emakumerik egon aurtengo edizioan. "Normalean, oso emakume gutxik hartzen dute parte. Iaz, emakume bakarra egon zen, eta

duela bi urte, berriz, bizpahiru", dio gaztelekuko langileak.

Esan moduan, 25. edizioa izan da aurtengoa eta urtero egiten dute garai hauetan. "Urrian edo azaroan egin ohi dugu urtero, salbuespenak salbuespen. Egun bakarra izaten da beti, zapatu goiz batean".

David Astasio gasteiztarra izan da onena aurten. Aitor Alcaide aretxabaletarra sailkatu da bigarren eta Manex Regillaga abadiñarrak osatu du podiuma. Lehenengo oñatiarra Iñaki Zumalde izan da, 16. postuan sailkatuta.

## Urteetako esperientzia

Lukas Iruretagoiena epaileak hainbat urte pasatu ditu Oñatin. "Txapelketa sortu zuten Arantxa Mugerzak, Patxi Hipolitok eta Loli Errastik. Azken hau arrasatearra zen, baina Oñatira joan zen bizitzera. Hirurek erabaki zuten txapelketa hau antolatzen hastea. Ni hirugarren edizioan hasi nintzen epaile lanetan, eta oso giro polita sortzen da urtero. Urte hauetan guztietan oso maila oneko jokalaria pasatu dira Oñatiko

**AURTENGO EDIZIOAN 37 PARTE-HARTZAILE IZAN DITU GAZTELEKUKO XAKE TXAPELKETA, OHI BAINO GEHIAGO**

gaztelekutik. Esaterako, Azer Mirzoev Azerbaijango jokalaria; Alfonso Romero, hainbat aldiz Espainiako txapeldun izandakoa; Carlos Varas txiletarra; eta abar. Aurten ere izan dira maila oneko jokalaria", dio epaileak.

## Txapelketa ez ofiziala

Iruretagoienaren esanetan, xakearekiko zaletasun handia dago eta jende askok jokatzen du xakean, bai Euskal Herrian eta baita Gipuzkoan ere.

"Gertatzen dena da Eusko Jaurlaritzak eta Diputazioak jarritako legearen arabera 12 edo 13 urtera arte ezin direla federatu jokalaria moduan.

Ordura arte ez daukate txapelketarik eta lehiarik. Ofizialak ez diren txapelketetan bakarrik aritu daitezke", dio. Horietako bat da, hain zuzen, Oñatiko txapelketa. "Halako txapelketek balio dute gazteek xakearekiko zaletasuna hartzeko, baina adin guztietako jendeari zuzenduta egoten da. Jokatzen dakien edozeinek hartu dezake parte".

Debagoien mailan, adibidez, bi txapelketa ofizial jokatzen dituzte. "Abenduaren 26tik 29ra jokatuko dute Arrasate Hiria nazioarteko txapelketa. Bestalde, Bergara Hiria nazioarteko txapelketa irailan jokatuko ohi dute". Horrez gain, Gipuzkoa mailan, Azpeitian, Eibarren eta Elgoibarren ere egiten dituzte. ■■■



Xake jokariak, kontzentratuta, zapatuan, Oñatiko gaztelekuan.

# Besteek ulertzea, erronka

IKUSMEN MURRIZTUA



## AMAIA GEREÑU MUXIKA

RETINOSIS GIPUZKOA BEGISAREKO

PRESIDENTEORDEA

ARGAZKIA: BEGISARE

Ikusmen murriztua itsutasuna baino maila bat gutxiago da, eta askotariko patologiek eragiten dute: glaukomak, endekapen makularrak, magna miopiak, erretinosi pigmentarioak...

Erretinosi pigmentarioari dagokionez, erretinari eragiten dio. Endekapenezkoak eta hereditarioak diren gaixotasunen multzoa da, eta ikusmenaren galera motel eta mailakatuagatik bereizten da. Galera iraunkor horrek gutxienez lehen etapetan gaueko eta periferiako ikusmenari eragiten dio, eta modu mailakatuan itsutasunera eramaten du.

Gaixotasunaren garapenari beste sintoma batzuk ere gehitzen zaizkio: ikusmen zorroztasunaren galera mailakatu, itsualdi eta fotopsiak, koloreen eta kontrasteen antzematearen galera... Nahiz eta gaixotasunarekin jaiotzen den, arraroa da nerabezaroa baino lehen sintomak agertzea. Gutxiengo gaixotasuna da: 4.000 pertsonatik bati eragiten dio. Gipuzkoan 200 bat kasu egongo dira.

### Sendabiderik ez, oraingoz

Egun, ez dago sendabiderik, baina mundu osoan zehar

ikerketa lanean jarraitzen da askotariko estrategiak erabiliz. Gipuzkoako Biondonostia Institutuan abian da *Erretinosi pigmentarioaren azterlan epidemiologiko, kliniko eta molekularra* ikerketa-lana. Hari esker aurrerapenak lortu dira diagnostikoan, oinarritzko ikerkuntzan eta gaixotasunaren prebentzioan.

Ikusmen galerak askotariko ondorioak izaten ditu, kontuan hartuta bizitzako zein unetan gertatzen den. Adibidez, ikastea, lan egitea, gidatzea... egokitu, aldatu edo utzi egin beharko dira egoerak horrela eskatzen badu. Denbora aurrera doan heinean, nabarmenena eta gogorrena autonomia falta izaten da. Horrek eskatzen du hainbat jarduera egiteko modu desberdinak bilatu beharra, eta asko laguntzen du egokitzeo gaitasunak eta jarrera baikorrak.

Zaila da besteek erretinosi pigmentarioaren sintomak ulertzea. Ulertezintasun hori arazo bihur daiteke; batez ere, maila sozialean. Laguntza hainbat arlotatik gara daiteke. Gizarte gero eta inklusiboago batek eta ingurune gero eta

## LAU MILA PERTSONATIK BATI ERAGITEN DIO ERRETINOSI PIGMENTARIOAK

irisgarriago batek asko lagunduko lukete, eta, horrekin batera, arreta-gunea pertsonen ezgaitasunetan jarri beharrean pertsonengan jartzeak. Beraz, badago zereginik.

Bestalde, lagundu nahi dugun pertsona hori naturaltasunez tratatuko bagenu eta galdetuko bagenio, berak esango liguke zer behar duen. Baina nola jakin ikusmen urritasuna duen pertsona baten aurrean gaudela? Pertsona askok modu absolutuan ulertzen du ikusmena; edo ondo ikusten duzu edo guztiz itsua zara. Era berean, ustea da ikusmen arazoak betaurrekoekin edo ebakuntzarekin zuzen daitezkeela. Hori dela eta, kosta egiten da ulertzea pertsona bat normaltasunez molda daitekeela egoera batzuetan eta, aldiz, laguntza edo bastoi zuri bat behar duela beste batzuetan. Egoera horiek gertatzen dira, gainera, ikusmen desgaitasuna izan arren begietan inolako anomaliarik ageri ez duten pertsonekin. Begirada egoki zuzen dezakete eta ez daramate ez betaurreko ilunik ez ikusmen zailtasunak dituztela adierazten duen ikurrik. Sarri bastoi zuri batekin edo gida-txakur batekin lortzen da helburu hori, baina bi ikur horiek guztiz itsuak diren pertsonekin identifikatzen dira.

Hala, ikusmen murriztua ikusgarri egiteko sistema bat asmatzeko lanean hasi ginen.



*Ikusmen murriztua dut ikurra ezagutzera emateko mahaiak.*

Horrela sortu genuen, 2013ko abenduan, *Ikusmen murriztua dut* bereizgarria txapa zein besoko gisa Retinosis Gipuzkoa Begisare elkartearen.

#### **Interakzioa hobetzea helburu**

*Ikusmen murriztua dut* bereizgarria baliagarria da ikusmen murriztuaren jatorria edozein izanda egoera horretan dauden pertsonak identifikatzeko. Hainbat helburu ditu: elkarren arteko ulermena hobetzea, elkar eraginean laguntzea, autonomia ahalbidetzea, gizartea sentsibilizatzea...

Sentsibilizazio kanpaina ugari egin dira eta eragina izan dute: bideo didaktikoak, ikusmen-akats desberdinak simulatzen dituzten aplikazioak, *Ikusmen Murriztua* bizi ezazu erakusketa ibiltaria, *Ikusmen murriztua*

*dut* jardunaldiak, hitzaldiak, tailerrak, formakuntzak... Debagoienari dagokionez ere hainbat sentsibilizazio-saio egin ditugu Arizmendi Ikastolako egoitzetan eta Bergarako osasun zentroan. Lurraldebus autobusetan ere bat egin dute *Ikusmen murriztua dut* kanpainarekin. Otsailean, berriz, erakusketa eta hitzaldia eskainiko ditugu Kulturaten eta *Ikusmen Murriztua Duta – Hemen kontuan dugu* kanpaina egingo dugu Arrasateko saltokietan eta

## **2013KO ABENDUAN SORTU GENUEN IKUSMEN MURRIZTUA IKUSGARRI EGITEKO BEREIZGARRIA**

herritarrei arreta ematen dieten udal langileen artean. *Ikusmen murriztua* ikusgarri egitea lortu nahi dugu, gizarte osoak ezagutu dezan *Ikusmen murriztua dut* bereizgarria.

Horrekin batera, bertako erabiltzaileek bizi duten egoeraren berri ematea nahi dugu, horrela sustatzen baitira jarrera positiboak. Azken finean, arazoa ulertzen laguntzea, interakzioa hobetzea eta gizarteratzearekin batera emozioen zama arintzea dira helburu nagusiak.

#### **Gipuzkoako elkartearen 260 lagun**

Retinosis Gipuzkoa Begisare Elkarteak 260 bazkide ditu gaur egun, eta horietatik 180 dira erasandakoak. Gure helburu nagusia da pertsona horien eta inguruan daudenen bizikalitatea hobetzea. Hiru lan-ildo nagusi ditugu. Batetik, bazkideen eta inguruko egunerokoan eragitea laguntza psikologikoa, heziketa saioak eta kultura ekintzak eskainiz. Bestetik, ikerkuntza sustatzen dugu Biodonostia Institutuan duten proiektuari gure lana eta ekarpen ekonomikoa bideratuz. Hirugarrenik, gizartea sentsibilizatzea gure gaixotasuna eta bere sintomak ezagutzera emanez. Donostiako Zurriola hiribidean dugu Gipuzkoako egoitza nagusia. Webguneak dira: [www.begisare.org](http://www.begisare.org) eta [www.tengobajavision.com](http://www.tengobajavision.com). ■

# Hilarion jatetxean denetariko aukerak



**GABINO YARZA SUKALDEBURUA**  
IRUDIAK: A.T ETA I.M.

Hilarion jatetxean entsaladen eta plateren eskaintza zabala daukagu. Entsaladei dagokienez, epelak eta hotzak dauzkagu aukeran, gustu guztietarako aproposak direnak. Eta bestetik, plater ugari ere baditugu; tartean, ondorengo orrian datorrena –entsalada epela perretxiko, anana karamelizatu, langostino eta urdaiazpikoarekin– eta baita garaiko eta gure itsasoko

hegaluzea ere. Izan ere, guk erabiltzen ditugun platerak *zero kilometro*-koak izaten dira; gure inguruetakoko ortuetakoak eta baserrikoetakoak, eta baita Kantauri itsasokoak ere.

## Eskaintza zabala

Eskaintza zabala daukagu: eguneko menuetan, lehen platera aukeratzeko hamalau plater ditugu eta bigarrena aukeratzeko beste hamalau, eta hamar postre. Menu berezia eta karta ere eskaintzen dugu.

Bezeroek nahi duten moduan osatutako menuak ere jartzen ditugu.

## Poltsiko guztientzat

Aurretik ere eskaintzen ditugu plater konbinatuak, baina poltsiko guztietara eta gaur egungo bizimoduetara egokitutako kartako errazio txikiak eskaintzen hasi gara jantoki berrian. Horrenbestez, bai gazteagoek eta baita nagusiagoek ere, esaterako, pikatzeko txuleta jan ahal izatea da asmoa Hilarionen. ■■■

## Hilarion jatetxea

- **Helbidea:** Larrea plaza 5, Arrasate.
- **Webgunea:** [restaurantehilarion.com](http://restaurantehilarion.com).
- **Telefona:** 943 77 01 69.
- **E-posta:** [hilarionarrasate@hotmail.com](mailto:hilarionarrasate@hotmail.com).



**HILARION JATETXEARI ESKER**  
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



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



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



## Entsalada epela perretxiko, anana karamelizatu, langostino eta urdaiazpikoarekin

### Osagaiak (4 lagunendako)

- Haritz-hosto letxuga
- Batavia letxuga
- Ardi-mihia
- 250 g kardu-ziza
- Anana naturala, laurden bat
- 4 langostino
- 4 urdaiazpiko-xafla
- 2-3 koilarakada azukre beltz
- Oliba-olioa birjina
- 2 koilarakada sagardo-ozpin
- Modena-ozpina
- Brandy

### Prestaketa

- 1. Kardu ziza juliana erara ebaki eta olio eta gatzarekin konfitatu, 40-50 minutuz.
- 2. Bitartean, anana zuritu, xaflatan ebaki eta karamelizatu: zartagin batean olio berotzen jarri eta anana gehitu. Beroa hartu duenean -3 edo 4 minutu-, azukrea gehitu eta pare bat minutuz mugitu. Brandy gehitu, eta erre arte utzi brandy hori.
- 3. Zartaginean langostinoak erre.
- 4. Hiru letxuga motak ebaki eta platerean jarri. Kardu-zizak gehitu -epel daudela-, anana karamelizatua gehitu eta langostinoak jarri. Urdaiazpikoa gainean jarri.
- 5. Ananaren zukuarekin batera sagardo-ozpina eta kardu-zizaren zukua gehitu entsaladara. Modena-ozpinarekin apaindu

Zailtasuna: •••••

## Aurreko zozketako irabazlea: Amparo Irizar Beiztegi (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 gestionatzea. Eskubidea izango duzu datuotan sartzeko, haiek zuzentzeko edo ezetzatzeko, helbide honetara idatzita: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)

**goienakluba**  
Euskara irabazle, denok irabazle!

# Distira guztiak ez dira urre

HAGINETAKO ZORROAK

## AMAIA ARANEGI

IRUDIAK: INSTAGRAM, PINTEREST, GTRES

80ko hamarkada ezkerro hip-hop munduan estatus, aberastasun eta errebeldia sinbolo bezala erabiltzen badira ere, gaur egun prentsako titular asko bildu dituzte famatuen artean joera bilakatu diren urre, zilar eta diaman-terez osatutako hagineta-ko zorroak.

Rihanna, Miley Cyrus, Madonna, Katy Perry, eta orain, azkena, Rosalia *grill* izeneko hagineta-ko zorroekin agertu da kamera aurrean eta jende askoren arreta bereganatu du.

Izan ere, famatuek prentsasurre-koak aprobetxatzen dituzte atentzioa piztu eta hauen arreta guztia bereganatzeko. Hori lortuta, jarraitzaile eta gazteak hauen joerak kopiatzen hasten dira, eta, kasu honetan, asko era arduragabe-egiten ari direla dio Bergarako Astiazaran Klinikako dentista Ane Olalde. "Moda arrisku- tsua iruditzen zait. Pertsona famatuek kalitatezko zorroak erabiltzen dituzte, euren hagineta- ra egokituta daudenak. Baina gaur egungo gazteek kalitate txarreko eta oso merkeak diren zorroak erosten dituzte".

### Kontzientzia falta

Lepo-koak, poltsak, gerri-koak, eraztunak, ... *look*-ak osatzeko osagarriak dira. Hagineta-ko zorroak ere osagarritzat har daitezke, baina, ahora sartzerakoan ondorioak egon daitezkeenez, kontu handiz eta kontzientzi-az

jokatu behar da. "Profesional baten kontrolpean egiten bada, erabilitako zorroak kalitate one-koak izaten badira eta osasun kontrolak pasatzen badituzte, onargarria izan daiteke. Baina oso garrantzitsua da profesional baten- gana jotzea eta kalitate oneko zorroak izatea. Gure osasuna jo-koan dago eta ez du denak balio".

Zorro horiek kendu eta jartze-koak dira, ez dira etengabe-egiten edukitzekoak, eta, horre- gatik, jendeak kaltegarriak ez direla pentsatzen du. Baina Olalde- k material onaren garrantzia azpi- marratzen du: "Ahora sartzen den elementu oro, minutu gutxi- rako izaten baldin bada ere, kalitate onekoa izan behar da. Ezin gara Internetetik erosita-ko 10 euroko zorro batzuetaz fidatu".

### Ondorio larriak

Hagineta-ko zorro horien erabi- le- ra arduragabeak ondorio larriak izan ditzake ahoan. Kalte horiek zorro- en tamainagatik eta horien materialagatik izan daitezke.

Pertsona guzti- ek ez dute aho-aren tamaina bera, hagin- en tamaina bera, batzuek okertuta dituzte... Beraz, oso garrantzitsua da ero- sitako zorroak gure ahora eta

**"JENDEAK OSAGARRI  
BEZALA IKUSTEN DITU,  
BAINA ARAZO LARRIAK  
ERAGIN DITZAKETE  
AHOAN"**

hagineta- ra egokituta egotea: "In- ternet- en saltzen dituzten zorroak oso orokor- rak dira, ez daude per- sonal- izatuta, eta horre- k oso on- dorio kaltegarriak eragin ditzake: hortzoiak uz- kurtzea eta, ondorioz, hez- urra galtzea; eta horre- k arazo periodon- talak sor ditzake. Gai- nera, bakoitzaren hagineta- ra egokituta ez daudenez, presioa egin diezaie- kete haginei eta pre- sio handi horren erro- z hortz hausturak sor daitezke. Horieta- ko batzuk enpaste batekin konpon- du daitezke, baina, kasu larriago batzuetan, hagina galdu daiteke. Bestalde, bruxismoa dutene- k – hortzak elkarren kontra karras- katzea – min musku- lar handiak pairatu ditzakete".

Zorro horien materia- lei dago- kienez, ezinbesteko- a da osasun kontrol batzuk pasata izatea. In- terneteko edozein webgunetan ero- sterakoan, ez dakigu zer ero- sten dugun, zein materia- lez osatuta dauden, eta aspe- ktu hori kontuan hartzea oso garrantzitsua da, etorkizunean arazoak sai- hes- teko: "Material desegoki- ek alergiak, narritadurak, hortzoietan lesioak, hortzoien hantura, mina eta on- doeza eragin ditzakete, besteak beste".

Ondorio larri horie- k kontuan hartuta, profesio- nal baten- gana jotzea eta haren aholkuei kasu egitea gomendatzen du Olalde: "Modan ere erant- zukizunez jo- katu behar da. Ahoko osasuna oso garrantzitsua da eta, hain zuzen, kontu handia izan behar dugu horre- lako joerekin". ■





Rosalía abeslaria, 2019ko Grammy Latino sariketan.



Katy Perry abeslaria.



J Balvin abeslaria 15.000 dolarreko diamanteekin.

# Akats txiki, ikasgai handi

JOSE FERREIRA

---

## XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: X.G.

---

Inoiz ez da berandu izaten ametsak egia bihurtzeko, eta Jose Ferreira eskoriatzarra da horren erakusle. Urte luzez, auto lehiaketak ikusle posiziotik bizi izan ditu, baina aurrean, besteak animatzen zaleen animoak jasotzera pasa da.

"Txiki-txikitatik izan dut lehiaketetako auto bat gidatzeko grina. Baina gogoia eduki arren, ez dut sekula horretarako autorik izan. Baina aurrean, aukera polit bat izan dut eskura, eta aspaldiko ametsa betetzera lortu dut".

Clio Sport autoa eskuratu zuen, igoerak eta rallysprintak egiteko. Erosteke baliabide ekonomikoak izateaz gain, gaztetan ez zuen heldutasun puntua edukitzeak animatu zuen erabakia hartzera.

### Debuta, Opakuan

Autoari zegozkion ukituak eman ostean, Opakuako igoeran egin zuen debuta Jose Ferreira. Aitortu duenez, gogorik eta ilusiorik ez zitzaion falta, baina beste sentimendu bat gailendu zen beste bi horien gainetik: urduritasuna. "Oso-oso urduri nengoen, inoiz baino urduriago. 10-12 urterekin gidatu nuen auto bat lehenengo aldiz, gidabaimenik gabe, zelai batean; eta orduan baino urduriago sentitzen

nintzen. Gogo gehiegi izatearen eragina, akaso".

Hasierako urduritasuna uxatzeko onena akzioa hastea izaten da, eta, kostata izan bazen ere, Ferreira lortu zuen egoera desblokeatzea.

"Hiru txandako igoera zen. Lehenean, lasai aritzea erabaki nuen. Asmoa zen gehiegi ez arriskatzea eta hurrengo txandetarako konfiantza irabaztea. Eta ondo joan zen. Lasai-lasai joan nintzen, eta eroso sentitzea lortu nuen. Bigarren txandan ere, antzera; arriskurik ez, eta ziurtasunez".

Hirugarren txanda hasi aurretik, gurpilak aldatzea erabaki zuen. "Bigarren txandaren ostean, susmoa nuen ea galgak ez ote zeuden ongi egokituta. Beraz, galgak berrikusi nituen eta gurpilak aldatu ere bai. Baina, hala eta guztiz ere, ez zen nahikoa izan ezusteko txarra saihesteko".

Hirugarren txandako bihurtune batean, uhinbiko bat kolpatu zuen, eta aurrealdeko kolpe-leungailua izeratu. "Ez dakit zergatik, gurpil aldaketagatik edo, nahi baino azkarrago sartu nintzen

**"ZIUR NAGO DATORREN DENBORALDIAN AURTENGO EMAITZAK HOBETZEA LORTUKO DUGULA"**

bihurgunera, eta uhinbikoa kolpatu nuen. Materialki ez zen kolpe larria izan, baina susto galanta hartu nuen. Horrelakoak dira ikasgai onenak".

Handik astebetera, ordea, autoa Gorlarako prest zuen. "Konponketak di-da egin genizkion, eta Bergaran lehiatzeko garaiz heldu ginen. Hala ere, lasai hartu nuen, helburua ezusteko edo matxurrik gabe bukatzea baitzen". Bergarako proba ondo amaitu ostean, pixkanaka konfiantza hartuz joan zen, eta Gatzagako Aramaioko eta Urbasako probetan gozatu ederrak hartu zituen. Urtea ixteko, Puentelarreinarako rallysprinta egin zuen, Maialen Lete bikotekidea kopilotu zuela, baina, tamalez, ezin izan zuten proba amaitu. "Dena ondo zihoan: Maialen bikain kopilotu, ni ondo gidatzen... baina martxa bat gaizki sartu nuen eta motorraren biela bat hautsi nuen".

### Datorren urterako, "gogotsu"

Aurtengoa debut urtea izan da, baina Ferreira eta Lete gogotsu daude datorren denboraldira begira. "Azken matxura ez zen oso larria izan eta autoa gertu dugu jada Opakuan denboraldi berria hasteko. Auto barruan eta auto kanpoan oso ondo moldatzen naiz Maialenekin, eta ziur iazko emaitzak hobetzea lortuko dugula". ■■■



Jose Ferreira, Clio Sport autoaren kanpoaldean.



Ferreira, auto barruan sartuta.



Maialen Lete eta Jose Ferreira, eskuak elkartuta.

# Lorea Ibarra

---

## JONE OLABARRIA

IRUDIAK: LOREA IBARRA

---

Uda honetan jarri zen Lorea Ibarra (Arrasate 2002) lehenengo aldiz kamera aurrean. Izan ere, amak animatuta erabaki zuen *Akelarre* filmeko probetan parte hartzea, eta, hein batean, "ezustean" harrapatu zuen filmeko kide izateko gonbidapenak.

### **Aurrez antzezen munduarekin hartu-emanik ez duzu eduki?**

Ez dut aurrez antzezen munduarekin inolako hartu-emanik eduki, lehen aldia izan zen *Akelarre*-koa: *casting* bat egin behar zutela esan zigun amaren lagun batek. Hasieran, kosta egin zitzaidan animatzea, baina ama temati izan nuen, eta, azkenean, bidali egin nuen argazkia.

### **Nolakoak izan ziren hautaprobak?**

Hautatze-proba luzeak izan ziren, proben artean hilabeteak pasatzen ziren. Separata bat bidaltzen ziguten, eta ez genuen guztiz ikasita eraman behar. Proba egiteko unean sekuentzia antzezen genuen, eta listo. Gero, inprobisatzeko eskatzen ziguten.

### **Antza denez, ondo joan ziren probak...**

Batzuetan, sentsazio onarekin ateratzen nintzen. Beste batzuetan, aldiz, gaizki egin nuen irudipenarekin. Ia sei hilabete igaro ziren lehen proba egin eta telefono dei bat jaso nuen arte. Handik aurrera, proba gehiago egin nituen, filmeko kide izango nintzela jakin arte.

### **Nolakoa izan zen filmaketa?**

Filmaketa gogorra izan zen, baina esperientzia itzela. Zazpi

aste iraun zuen grabaketak, Euskal Herriko txoko ezberdinetan; grabazio ordu asko izaten genituen segidan. Hamahiru ordu ere izan gara jarraian lanean, eta ez da erraza. Ordutegietara ohitzea egin zitzaidan bereziki zaila, gauzez askotan.

### **Hala ere, esperientzia ona izan zen.**

Oso esperientzia polita bizi izan dut: hasi aurretik, asteburuetan elkartzen ginen entseguetarako, eta bertan ezagutu nituen gainerako kideak. Gainerako lau neskekin oso harreman ona dut eta primeran konpontzen gara, baita taldeko gainerako kideekin.

### **Proiektu berrietan ere bazabiltza gaur egun?**

*Akelarre* filmean ezagutu nituen hainbat pertsonak *Ane* filmaren berri eman zidaten eta aurkeztea erabaki nuen, ez



Lorea Ibarra, ezkerretik lehenengoa, filmeko protagonistekin.



Lorea Ibarra, ezkerretik laugarrena, filmaren grabaketan.



nuen ezer galduko. *Ane* filma grabatzen aritu naiz azkenaldian, eta oso gustura nabil.

**Zer da antzezteak eman dizun onena eta txarrena?**

Gustuko dudan eta baloratuta sentiarazten nauen lan bat aurkitu dut, baina une honetan nahiko zaila egiten zait dena ikaskekin uztartzea. Ezagututako pertsonak ere azpimarratu nahiko nituzke.

**Eta etorkizunean, zein da zure asmoa?**

Mundu hau ziurgabetasun handikoa da, eta beste ikasketa batzuk eduki nahiko nituzke. Momentuz, batxilergoa bukatu eta antzezpenearekin erlaziorik gabeko graduren bat ikasi nahiko nuke. Hori bai, beste pelikula bat egiteko deituz gero, egingo nuke. ■■■



Filmaketako irudia.



Filmaketan atsedena hartzen.

# Plaza txikietan, gozo

INES OSINAGA

## AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: ITZIAR BASTARRIKA ETA  
MENDU URRUZUNO

Agertokietako foku handi eta distiratsuetatik kanpo egon da Ines Osinaga azken bi urteetan. Musikaren abiadura handiko trenetik jaitsi zen, baina ez da gelditu egon. Pozik dago, eta nabari zaio. "Konturatu naiz zelako aberasgarria izan den niretzako gelditzea; horrek lagundu dit gauzei beste modu baten begiratzeko, barrura zein kanpora. Asko irakurri dut, musika asko entzun ere bai, eta beste sortzaile batzuk ere izan ditut inguruan; horrek guztiak asko elikatu nau, eta sentitzen naiz, orain naizenetik, plazara hankatxo bat atera eta abesteko gogotsu eta indarrez".

Lehenago ez moduan, orain aske eta pozik dio erreferente izateko prest dagoela: "Uko egin izan diot askotan, baina konturatu naiz erreferente izan nahi dudala ardura osoz".

### 'Alutik' proiektua

Bota zuriak erantzi zituen arren, bidean plaza berriak agertu zaizkio, eta hala egin ditu familientzako zein bestelako ahalduntze-guneetan musika saioak. Orain, berriz, azaroan abiatu zuen *Alutik* proiektua ari da taularen gainean eskaintzen.

"Ni nire zintzonean, hori da *Alutik*", dio, eta une honetan barrutik ateratzen zaizkion kantuak eta kontuak direla

gaineratu du: "Zauriei begiratzeko modu bat da, eta bizitzari kantu bat ere bai. Nire kantuak abesten ditut, batzuk Gosereren garaikoak dira; kantu horiei beste modu batean begiratzeko diet orain, eta maitasunetik eta plazeretik kantatzen ditut. Horiek, gainera, nire beste sorkuntza batzuk ere badira; bertso batzuk ere bai; bidelagun izan ditudan sortzaileek sortutakoak, eta baita gustuko ditudan musikariak ere. Soinua jotzen dut, baina ez hori

bakarrik; oraingoan, makinekin ere jolasten dut".

### Iraungitze datarekin

Abiapuntua baino gehiago, bizitzako etapa bat borobiltzeko modu bat da *Alutik* Osinagarentzako; horregatik, argi zuen kontzertu gutxi egingo zituela. "Azken bi urteetan gauzak egiten ibili naiz, eta bakoitza testuinguru batean jarri nahi nuen; nik markatuta, denborak eta tokiak; hau da, noiz eta zein plazatan. Ez dut inertiak eramaterik



Ines Osinaga eta Lorea Argarate, Donostiako Bukowski tabernan.

## Durangoko Azokan, Lorea Argaraterekin

Bikoteari gustatu zitzaion Kabi@, kultura digitaletik jaso zuten proposamena, eta hala egingo dute, 18:00etan hasita, *Mauriziaz ez du inor hil* saioa gunea ixteko. "Plaza-andreoi gorazarre bat da, Maurizia ikur hartuta. Musika elektronikoaren –sanplerrak...– eta musika tradizionalaren, hau da, sustraiaren arteko nahasketa. Mauriziazaren koplak eta erritmoak orainaldira ekartzen ditugu ikuskizunarekin", dio Ines Osinagak.



Ines Osinaga musikaria.

nahi. Ez da nire helburua asko jotzea, ezta jende asko etortzea ere. Inportantea zen iraingitze data aurretik jartzea".

Gehienez hamar emanaldi izango direla dio, hori dela bere erronka. Bilbon egin zuen lehenengoa, eta ondoren izan da Soraluzen eta Oiartzunen. "Oraindik lotu gabe ditut guztiak; baliteke Iruñera joatea laster. Urtarrila bitartean izango da biratxoa, eta azken biak lotuta ditut: Laudion eta Larrabetzun, hurrenez hurren. Eskualdean, oraingoz, ez dut aurreikusita".

#### **Irakasle lanetan ere pozik**

Getariako Musika Eskolarako bidean erantzun dio PUNTUARI; hango irakaslea da eta eskola kudeaketan ere jarduten duela kontatu du: "Kultur transmisio proiektuetan ibiltzen naiz; asko

interesatzen zait hezkuntza ez formala. Hitzaldiak eta tailerrak ere eman izan ditut eta haurrentzako kontzertuak ere bai. Plaza ezberdinetan ibiltzea aberasgarria da".

#### **Bide berriak "esploratzen"**

Barruko sortzailearekin oso konektatuta dagoela dio, eta harro dago "kobazuloan" izan den denboran sortutako aukera ezberdinekin: "Poesia emanaldi musikatuak eta bestelako saioak ere egin ditut askotariko sortzaileekin. Lorea Argaratek eta biok, adibidez, laborategi-saio asko egin ditugu, horien oso zalea naiz. Euskaraldiko kantua egin genuen elkarrekin, eta hala hasi ginen. Handik jaio zen *Mauriziak ez du inor hil*. Musika elektronikoa asko gustatzen zait, eta gustuko dut makinekin eta soinuekin

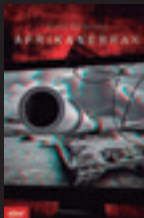
jolastea. Nire bi pasioek egin dute topo proiektu horretan".

*Erroa eta Geroa* izeneko dokumentalari musika jartzea ere esperientzia polita izan da: "Ikerketa batetik abiatuta, emakume baserritarrei buruzko dokumentala da. Talde-lanean egindakoa, niri musika egokitu zitzaidan. Politia izan da beste formatu baterako eta beste gauzak batzuk kontatzeko musika egitea; eta beste arlo batzuetako profesionalekin elkarlanean".

#### **Durangoko Azokan, bi aldetan**

Domekan emanaldia egingo du Argaratearekin eta ez daki egun horretan edo beste batean, baina erosketak egingo ditu: "Urtean zehar asko erosten dut, baina Azokako erromesa naiz ni ere, eta opariren bat jausiko da bai, gurguru. ■■■"

# Etorkizuneko Arrasate?



## Afrikanerrak

**Egilea:** Eneko Barberena

**Argitaratzailea:** Elkar

**Argitaratze urtea:** 2019

**Orrialdeak:** 160

**Generoa:** Narratiba



**ANDONI URZELAI** IDAZLEA

Eneko Barberena arrasatearraren lehen eleberria da hau. Eta, nire irudikoz, kristoren nobela ondu du. Hauxe sinopsia: migrazio ilegala kontrolatzeko asmoz, Europar Batasuneko tropek Afrika inbaditu dute. Armadan izena emateko nahikoa gazterik ez, eta zozketa bidez hautatzen dituzte Magrebeko frontera doazen soldaduak.

Nobela Arrasaten kokatzen da, oso urrun ez dagoen etorkizun hipotetiko batean, eta Eider eta Aitor bikotea du protagonista. Liburutegiko langilea, bata; irakaslea, bestea. Beraien bitartez azaltzen zaigu etorkizun hurbileko balizko gizarte hori, oso modu arin eta entretenigarrian, aisa irakurtzen baita nobela. Parte batean Enekok oso idazkera telegrafikoa darabilelako narrazioan. Esaldiak motzak eta zuzenak dira, baina hain dira indartsuak non askotan tiro batek bezala zulatzen dizkizuten tripak.

**Oso** modu inteligentean azaltzen dizkizu idazleak

egungo eta etorkizuneko munduaren inguruko kezkak bi pertsonaia nagusi hauen bitartez. Garai nahasiak dira, Europa gerran dago eta gizartearen inoiz baino nabariagoak dira hiritarren arteko desberdintasun, gatazka eta gaizki-hartuak. Gaur-gaurko gaiak mahai-gaineratu ditu, horrenbestez, Enekok protagonisten ahots zorrotz eta gupidagabearen bidez: migrazioa, klase borroka, etorkinekiko mesfidantza, desberdinen arteko talka... Eta horren guztiaren erdian, bikote baten eguneroko gorabehera emozional eta existentzialak, oso modu zehatz eta biluzean kontatuak.

Narrazioarekin abil jokatu du Enekok, eta historia etorkizunean kokatua dagoen arren, ez zaio irakurleari arrotz

**ETORKIZUNEAN  
KOKATUTA DAGOEN  
ARREN, EZ ZAIO  
IRAKURLEARI ZIENTZIA  
FIKZIOZKOA EGITEN**

edo zientzia fikziozkoa suertatzen. Aitzitik, gaurkotasun itzela du nobelak eta irakurlea ezelako filtrorik gabe identifikatzen da kontatzen zaionarekin.

**Nobelari** bainaren bat aipatzekotan: planteatzen duen distopia muturreraino eramanez izana. Irakurle lez, pena eman dit pausotxo bat harago joan eta etorkizun erradikalago bat proiektatu ez izanak, fantasiakoago bat; *Years and Years* telebista seriean planteatzen den moduko zerbait, esaterako. Behin lupa geroan jarrita biharko munduaren ajeak gehixeago esajeratu zitezkeela iruditzen zait. Nobelan kontatzen denak hain du gaurkotasun handia, non ematen duen 2030ean barik 2019an kokatua dagoela.

Gustu kontua da hori, edozelan ere. Egia ukazina hau da: nobela bikaina osatu du Enekok. Gozamen izugarria hartuko duzue berau irakurtzen eta, garrantzitsuagoa dena, zer pentsatua ere emango dizue, kapa ugari baititu narrazioak. ■



# Goiena Klubaren txokoa

## Hauek dira azaroko irabazleak!

### HARREMAN DENDAKO OTARREA

Amaia Altube Arabiurrutia (Bergara)

### ARRIKRUTZ KOBETAKO SARRERAK

Jose Mari Ugarte Aiastui (Oñati)

Juan Carlos Txintxurreta Galdos (Oñati)

Eneritz Urbieta Atxa (Bergara)

### KONTZERTUETAKO SARRERAK

Mila Murgiondo Villar (Oñati)

Espe Lizarralde Gallastegi (Arrasate)

Iker Arroyo Sanchez (Arrasate)

### IKUSKIZUNETARAKO SARRERAK

Nerea Agirre Garcia (Oñati)

Itziar Gardoki Legorburu (Arrasate)

### MAIALDE JATETXERAKO BI

### PERTSONENDAKO OTORDUA

Miren Gabilondo Arbulu (Bergara)

### GURE AMETSA JATETXERAKO BI

### PERTSONENDAKO OTORDUA

Jexux Kortabarria Legorburu (Antzuola)

### ERRIGORAKO SASKIAK

Aitor Belastegi Aranzabal (Antzuola)

Akaitz garai Zapata (Aretxabaleta)

Maite Arana Osinaga (Arrasate)

### ANTZERKIETARAKO SARRERAK

Iñigo Ibarzabal Beitia (Bergara)

Andoni Azkarate Larrañaga (Antzuola)

Aitor Okina Llodio (Arrasate)

Eluska Irazu Hernandez (Eskoriatza)

### ZARZUELARAKO SARRERAK

Nerea Garai Kortabarria (Arrasate)

Jesus M<sup>a</sup> Elkoro Iturriaga (Arrasate)

Maria Lazkano Balanzategi (Arrasate)

Imanol Garmendia Zabalo (Antzuola)

Itsaso Villar Velazquez (Eskoriatza)

Ana M<sup>a</sup> Aranburu Murgizu (Bergara)

### SANTA ANA JATETXERAKO

### BI PERTSONENDAKO OTORDUA

David Garcia Martin (Eskoriatza)

### SARIAK JASOTZEKO:

**Arrikrutzeko sarrerak.** Goiena klubeko txartela erakutsita, bina sareta izango dituzue Arrikrutzeko txarteldegian. Sarek 3 hilabeteko epe muga izango dute. **ARRIKRUTZ KOBAK.** Aretx. Auzoa. OÑATI. 943 08 20 00. Ordutegia: Asteartetik igandera 10:00 - 17:00 (Auzo ez du hitzordua egiteko) Hareman dendako otorea **Otarrea** jasotzeko. Jo zuzenean, bazkide txartelarekin, Hareman dendara. Arrasateko Eroski hipermerkaturan duen dendara. Saria jasotzeko. **BAZKIDEAREN TXARTELA** erakutsi edota **BAZKIDE ZENBAKIA** jakitera eman behar da. **GOIENA** Otalora Lizenziaduna 31, Arrasate. 943 25 05 05. Ordutegia: Astelehenetik eguena: 09:00 - 18:00. Egubakoitzean: 08:00 - 14:00.

## Sarrerak eta trukatzeko txartelak

### Arrasateko Udaleri esker

*"Utzi zure mezua seinalearen ondoren" antzerkiarako sarrerak ditugu*  
Arrasate / Amaia Antzokia / Abenduaren 15ean / 19:30ean

### Ozenki elkarteari esker

Gala Linkorako sarrerak ditugu.

Arrasate / Amaia Antzokia / Abenduaren 17an / 20:30ean

### Bergarako Udaleri esker

*"Sareak" dantzaldiarako sarrerak ditugu.*

Bergara / Seminarixoa / Abenduaren 14an / 19:00etan

### Ibai-Arte elkarteari esker

*50€-ko txartelak ditugu Ibai-Arteko saltokietan trukatzeko.*

### PARTE HARTZEKO: ABENDUAREN 12AN

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

Whatsapp: KLUBA "Mezu/galaferekin/ibai-arte"  
[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakia.  
Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarmandaguen: DFO 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena komunikazio zerbitzuaren bitartez automatikoki bota zitezke direla. Datu biletari honen helburu bakarra denda mandaguen sartzapenean parte hartzea da. Ez da beste zorigorriko datu batzuetan sartuko, baina zuzentzeko, helbide berrietan idatzita [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)



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



Bazkidegu zaituz 2019ko abendutik aurrera: 10€  
Deitu: 943 25 05 05  
[kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)

**goienakluba**

# Soziologoaren egoitza

OÑATIKO ANTIA JAUREGIA

---

**MIREIA BIKUÑA MADRID**

ARGAZKIAK: M.B.M.

---

XVI. mendean, Oñatiko erdigunea zen Santa Marina plaza. Merkataritzako tratuak, negozioetako batzarrak eta beste hainbat egiten ziren plaza horretan. Adibidez, Legazpitik burdina Oñatira eramaten zuten, eta Santa Marinan egiten zituzten negozioak.

Oñatiko gune garrantzitsua izan zen, Foruen plaza egin arte. Elizaren parean udaletxea eta herritar aberatsenen etxeak inguruetan eraiki zituzten arte. XVIII. mendean izan zen hori.

## Egoitza

Baina, Santa Marina plazak berak izan duen garrantziaz aparte, haren inguruan dauden eraikinek eta jauregiek egiten dute aberats eta ikusgarri lekua. Horietako bat da Antia jauregia. Etxerik handiena. Kultura Intereseko Ondasun izaera dauka. Nazioarteko Lege Soziologia Institutuko ikasleen eta irakasleen egoitza da egun. "Jauregia hutsik zegoen, eta, Oñatiko Udalaren eta Eusko Jaurlaritzaren arteko hitzarmenari esker, eraberritu eta zabaldu egin zuten", dio Jose Antonio Azpiazuk.

## Estilo barrokokoa

Estilo barrokoa duen etxea da. Oinplano angeluzuzena dauka eta ez dago beste eraikin bati itsatsita: eskuineko aldeak

Gerriko kantoira ematen du eta ezkerrekoak, Euskadi etorbidera. Bi aldeetara ditu sarrera-irteerak. Nagusiak Santa Marina plazara ematen du. Egurrezko ate dotore batek ematen die ongietorria hango egoiliarrei. Atearen gainean armarria dago.

Antia jauregiak hiru solairu ditu: beheko solairua eta beste bi. Beheko solairuko leiho gutzietan burdin sarea dute. Aldiz, lehen solairuan, balkoiak dira protagonistak. Horietako gehienak, leiho bakarrekoak. Bi bakarrik dira bikoitzak.

## Lorategia

Santa Marina plazara ematen duen fatxada ikusgarria da, baina atzeko aldera ematen duena are ederragoa da. Bereziki, duen irteera bitxiarengatik: terrazatik eskailera batetik igo eta jaitsi daiteke. Burdinak ere presentzia handia dauka alde horretan. Era berean, zirkuluerdiko arkuak daude lorategi aldera ematen duen fatxadan. Lorategiak berak ematen dio handitasuna eta edertasuna etxeari. Gune horrek izaera publikoa dauka.

## Beste jauregiak

Antia jauregiaren ondoan daude Baruena eta Madinabeitia etxeak. Horiek ere, XVIII. mendekoak. Zaharrena Baruena da. Pizkunde garaiko ukituak dituen, eta Areizaga baroiaren etxea izandakoa.



Sarrerako plaka.



Lorategirako irteera.



Ate nagusia.



Santa Marina aldera ematen duen Antia jauregiaren fatxada.



Armarria.



Burdinsarea.



Leihoa eta balkoia.

# Aurrerapena? Menpekotasuna?



ANDREA GONZALEZ

**G**izartean aurrerakuntza handiak ekarri ditu teknologiak; urteek aurrera egin ahala, honek ere aurrera egin du gizakion bizitza errazteko asmotan. Baina bizitza errazten digute ala haren menpekotasuna bermatzen du?

**Hamaika** dira teknologiak komunikazioari ekarritako aurrerakuntzak. Asko gailu elektronikoko eramangarriak dira: mugikorra, tableta, ordenagailua, eta abar. Baina, azkenaldian, moda berri bat sortu dela uste dut, erloju adimentsuen moda. Erloju inteligentea edo *smartwatch* delakoa gure mugikorrarekin lotzeko eta sinkronizatzeko berezitasuna duen erlojua da, eta modu independentean ere erabiltzeko aukera dago.

**Herritarren** zati handi batek *smartwatch*-a erabiltzeko joera hartu du. Hasierako erlojuek oinarrizko funtzioak egiten bazituzten, oraingoekin mugikorrera konektatu eta Internetarako sarbidea duzu, deiak eta mezuak jasotzeko aukera... Hau da, sakelakoak eskaintzen dizkizun baliabide guztiak eskumuturrean eramangarriak dira. Erosotasunaz baliatuta, informazioa jasotzeko eta komunikatzeko modu hau tendentzia bihurtu da, ez daukazulako telefonoa begiratu



BEHANCE.NET / PMK

behar zerbait jaso edo begiratu nahi duzun aldiro.

**Mugikor** baten pantaila eta erloju batena alderaezinak dira. Tresna elektronikoek eboluzionatu egin dute, eta txikiago bihurtu dira. Hori horrela izanda, pantaila txiki batean askoz deserosoagoa eta nekezagoa da mezuak, albistek edo dena delakoa irakurtzea eta bidaltzea. Ez hori bakarrik: ordulari tradizionalak pilekin funtzionatzen dute, baina hauek bateriaren beharra dute,

**TEKNOLOGIA NEURRIZ ERABILTZEA GARRANTZITSUA DA, BIZITZA HOBETZEKO ERABILI NAHI BADUGU**

eta azkar xahutuz gero ezin izango du agindurik bete. Hala, teknologia gehiena bezala, sarritan kargatu beharra dago.

**Gehienetan** bezala, suposatzen da gehiago ordainduz gero kalitatea hobea izango dela, baina maiz ez da horrela izaten. Mugikorrarekin konektatzea da. Batzuetan ez dira egoki konektatzen edo ez dizu uzten sakelakoek dituzten abantailak gozaten. Aparatu elektronikoak, oro har, garestiak izaten dira, eta, *smartwatch*-a telefonoa baino merkeagoa dela jakinda ere, ezin ditu edozein pertsonak erosi.

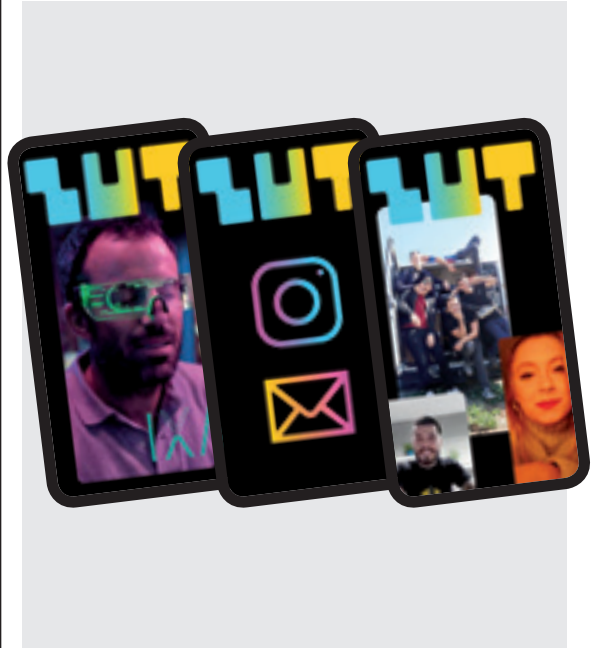
**Azkenik**, uste dut, herritarrengan teknologiak inpaktu handia izan duela alor askotan. Asmoa aurrerakuntzak egitea eta bizia erraztea den arren, hauen gehiegizko erabilerak menpekotasun ugari sortzen dituela iruditzen zait. Mugikorrarekin bezala, uneoro konektatuta gaude baina behintzat telefonoa gordetzeko aukera daukagu eta momentuan gauden pertsonekin hitz egiteko. Ordulariarekin, aldiz, mezuren bat heltzen den aldiro gure kontzentrazioa desbideratu egiten da. Beraz, nire ustetan, teknologiak gure bizitzak hobetzeko erabili nahi baditugu, neurrizko modu batean erabiltzea garrantzitsua da. ■

## Euskarazko lau itzultzaile aukeran

Itzultzaile automatiko erabiliena *Google Translate* bada ere, euskaratik eta euskarara egiten dituen itzulpenen kalitatea ez da batere ona.

Orain, erabiltzaileek zuzen funtzionatzen duten lau itzultzaile berri dituzte eskura; zerrendara gehitzen azkena Elhuyarren *Itzultzailea.eus* izan da. Beste hiru aukerak *Modela.eus*, *Batua.eus* eta *Euskadi.eus/itzultzailea/* dira; laurak, doan.

**Aukera gehien 'Itzultzailea.eus'-ek eskaintzen ditu** Modela itzultzailea Mondragon Linguaren eta Elhuyarren arteko elkarlanaren emaitza da. Doan da, hilean 2.000 hitzera arte. Vicomtech-ek garatu du *Batua* itzultzailea; ez dauka mugarik, itzulpena bertan kopiatu edo PDFan deskargatu daiteke eta itzulpena ebaluatu daiteke. *Euskadi.eus*-ena itzultzaile neuronal da eta itzulpen bakoitzean gehienez 4.000 karaktere onartzen ditu. Azkenik, Elhuyarren itzultzailea eleaniztuna da: gaztelania, galegoa, katalana eta frantsesa itzultzen ditu. Horretaz gain, *app*-a ere badu.



## 'Zut': gazte euskaldunen neurrira egina

Kontsumo erak aldatzen doazela jakineko gauza da, eta euskarak lekua galdu ez badu nahi, errealitate berrietara egokitzen jakin beharko du.

Ildo horretan eta elkarlan baten emaitza moduan jaio da *Zut* aldizkaria. Gazteei interesatzen zaizkien gaiak kontuan izateaz gain, nerabeek nola kontsumitzen duten ere aztertu dute aldizkaria diseinatzerakoan. Horregatik, mugikorra da aukeratutako euskarria, bideo bertikalak dira eduki mota eta kalitatea eta denbora motzak dira estiloa markatzen dutenak.

Emaitza da hamabostean behin eskuko telefonoko *Zut* aplikazioan doan deskargatzeko aukera eskaintzen duen aldizkari digitala.

### Gazteen gustuko gaiak

*IXA* serie-aplikazioa, musika eta *cover*-ak, moda, sexologia tartea, teknologia, errezetak, telesailen gaineko gomendioak, lehiaketa-erronka... jorratzen dira aldizkarian; guztia Instagram *stories* kutsuarekin. Informazio gehiago: *Zut.eus*.

## Esaterak

Eman esaldi bakoitzari dagokion jarraipena, euskal esatera zahar bana osa dezaten.



Gogozko tokian...

- ...azterketarik ez
- ...aldaparik ez
- ...maitasuna da nagusi
- ...etsaiak lagun

Kaiola erosten duenak...

- ...hegaztiak nahigabetzen ditu
- ...dirua du barra-barra
- ...txoria gogoan
- ...kantuz gozatu nahi
- ...katua lagun



## Hamarrekoa

Aurki itzazu bi irudien artean dauden 10 aldeak.



## SUDOKUA

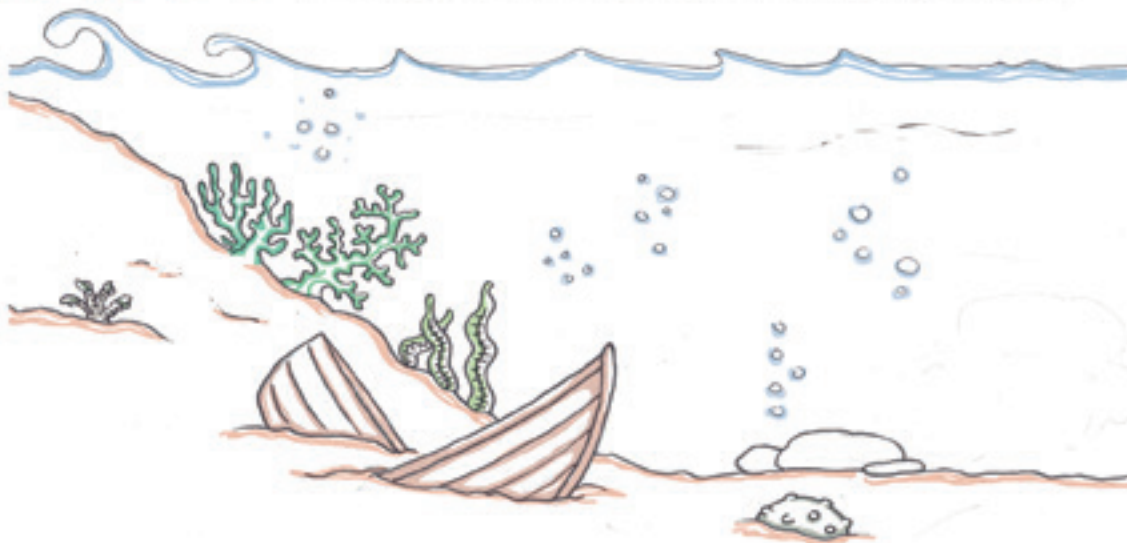
Osa ezazu sudokua, BI AUTO hitzak osatzen dituzten hizkiak erabiliz (B, I, A, U, T eta O). Gogoratu, letra bakoitzak behin agertu behar duela zutabe, lerro eta area bakoitzeko.



	I	T	O	B	A
			I		
I		O			B
B			T		O
		I	U		
	O	U	B	A	

## Marraztu

Itsaspean ere gauza asko aurki daiteke: itsaslaminak, arrainak, ologarroak, altxorrak, urpekariak... Marraztu ezazu nahi duzuna, eta gero, margotu.





**Ekhi Muguruza Anduaga**

Bergara. 3,550 kilo. Azaroaren 27a. Gurasoak: Nerea eta Julen. Argazkian, Ekhi txikia, ohean lo.



**Oihan Odriozola Larrañaga**

Oñati. 3,330 kilo. Azaroaren 26a. Gurasoak: Jon eta Maider. Argazkian, Oihan, lasai-lasai sehaskan.

## Jaio da!

**Eman jaiotzen berri PUNTUAN eta Interneten.  
Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz  
Goienaren egoitzara.**

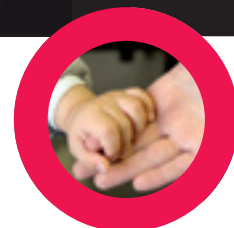
Asteleheneko 11:00ak arte jasotako jaiotzak bakarrik argitaratuko ditugu.  
Hortik aurrera jasotakoak hurrengo astean argitaratuko ditugu.



**guraso.eus**

Gurasoen premiak asetzeko gunea

- Gurasotasunaren gaineko iritzi artikuluak.
- Aisialdirako gomendioak.
- Adituei elkarrizketak.



# ZUT

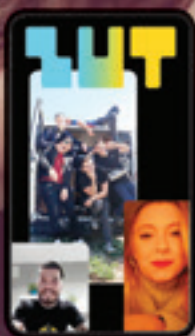
## Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

Euskaraz



### Mugikorretarakol

Bideoak, argazkiak, musika... modu bertikalean! Ez biratu mugikorra; edukiak ZUTik, bertikalean!



### Gazteen gaiak

Musika, youtuberrak, erronkak, elkarrizketak, outfit onenak... Askotariko gaiak



### 'IXA' websaila


Formatu bertikalean egin den euskarazko lehen websaila ZUTen bakarrik ikus dezakezu.



### Eta zure edukiak!

ZUTen zure bideoak, erronkak, memeak, coverrak... jaso nahi ditugu! Animatu eta bidali!

# Deskargatu doan!

 APP Store

 Play Store