

puntuua



GABONETAKO LOTERIA

DEZIMOAN DAGO AMETSAK BETETZEKO ESPERANTZA



PUNTUA 219

2019-12-20 EGUBAKOITZA

GABONAK
Hurrengo PUNTUA
zenbakia:
urtarrilaren 3an.

Ondo
izan!

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Afrika Bibang
- 6 **Irudiz**
Itsasoaren orroa Orruako olatuan
- 8 **Mundutik**
Ingalaterra: Luz aziko Londres
- 10 **Erreportajea**
Aberats izateko ametsetan
- 20 **Elkarrizketa** Cesar Bona,
irakaslea eta idazlea
- 24 **Osasuna** Gabonetako gehiegikeriak
- 26 **Kirola** Mendian aritzeko
gomendioak
- 28 **Adituen esanetan** Botilaratutako
uraren negozioa
- 30 **Otorduan** Zelai Zabala jatetxea:
Gabonetarako aukerak
- 32 **Moda** Gabonetako dekorazioa
- 34 **Motorra** Eskomotor kirol elkarteak
- 36 **Gure artistak** Marian Perea
eskoriatzarra
- 38 **Kultura** AMAK musika taldea
- 40 **Liburu artean** *Miñan*
- 42 **Gure altxorrak**
Bergara: Santa Ana parkea
- 45 **Teknomania**
- 46 **Handitzen, handitzen**
Eskulana: *Gabonetako zuhaitza*
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Nagore Ipiña
Gero arte, Bonaparte!
- 16 **Hainbat aburu** Martin Jauregialtza
Zirimiria DA
- 16 **Eztabaida** Zenbat gastatuko dugu
Gabonetan?
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Joxemari Muxika
Boteredunak eta hizkuntzak
- 18 **Talaiatik** Amaia Agirre *Jan
dugulako izango gara*
- 44 **Komunikazioa** Edorta Arana
Gertakizunak

puntua

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkarteak
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

goiena[™]
KOMUNIKAZIO TALDEA
TOKIKOM

Lehendakaria
Aitor Izagirre
Zuzendari nagusia
Iban Arantxabal
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-kutxa
Tel.: 943 25 05 05
berriak@goiena.eus

PUBLIZITATEA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
Tel.: 943 25 05 05
publi@goiena.eus

HARPIDETZA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
Tel.: 943 25 05 05
harpidetza@goiena.eus

Lege Gordailua:
SS-1509-2014
ISSN: 2443-9738
Tirada: 4.100 ale

Inprimategia:
Gertu Komunikaziobide SL

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



GOIENA KOMUNIKAZIO TALDEA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

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



Gipuzkoako Foru Aldundia

Gero arte, Bonaparte!



NAGORE IPIÑA

2015eko martxoaren 2an bidali nuen nire lehenengo proposamena PUNTUAra: *Gaurko, etorkizuneko(?)*, *hezkuntzaz*. 1.200 karaktere espazioekin, fondo beltza, letra zuria. Urdinez markoztatuta izenburua. Eta gaur, 2019ko abendua amaizera doanean, azkena: *Gero arte, Bonaparte!* 2.200 karaktere inguru, fondo zuria eta letra beltza. Ia bost urte. Bost zenbakiaren inguruan ere idatzi dut noiz edo noiz, edo bosgarren iraultzaren inguruan... Aldatu da PUNTUA eta aldatu naiz ni. Eta orain, gelditu eta isildu egin behar naizela uste dut. Nire txanda amaitu dela iruditzen zait.

Pentsamenduak, ideiak, asmoak, keinuak, ardurak; inkluso, sentimendu intimoak partekatu ditut zurekin urte hauetan. Gutxi gorabehera, 55 testu partekatu ditut zurekin, 55 momentu. Badirudi bosta dela nire zenbakia. Horretaz ere konturatu naiz urte hauetako testuen errebasoa egiterakoan.

Zurezat idazteak nirezat idaztea eta nirea ordenatzea ekarri dit. Erronka izan da niretzako; hitzei forma eta kolorea ematea hilabetero. Gustuz egin dut, mimoz zaindu ditut esandakoak eta esan gabekoak. Baina, momentuz, azkena izango da testu hau. Momentuz. Eta azkena izanda, eskerrak emateko aprobeztatuko dut. Modu batez edo beste batez, nire testuak irakurri dituzulako; sukaldean, sofan, komunean. Irakurri, ulertu eta entzun. Entzun diot, testuen gaineko elkarrizketak ere izan ditudalako zurekin. Beti poztu izan nau horrek. Testuak idazten ditudanean, irakurtzen duenarengan zerbaitek *klik* edo *klak* egitea espero dudalako; elkarrizketaren parte delako testua ere, emozioa ere badelako hitza. Nire hitzei tonua jarri diezu. Doinua ere batzuetan. Eskerrik asko hitzak dantzan eta parafrasoak kantuan jartzeagatik.

Orri zuri bakarra geratzen zitzaidan gaur goizean koaderno urdinean, marradunean. Azken testu honek bete du orria, baina kostatu zait azken *puntua* jartzea. Erraz hasi dut, baina ezin amaitu ibili naiz. Amaitu dut, azkenean; orain, tokatzen zait entzutea; zure txanda da oraingoan; zure testuei doinua jarri nahi diet.

Koaderno berri bat erosiko dut noizbait. Baina, momentuz, hau da azken testua, azken dantza eta azken kantua. ■■■

**ZUREZAT IDAZTEAK
NIREZAT IDAZTEA ETA
NIREA ORDENATZEA
EKARRI DIT**

Afrika Bibang

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: EL AIGOR

Hamabost urte pasatu dira getxoztarrak *Entzun* izeneko lehen lana kaleratu zuenetik; orain, bigarrenarekin da bueltan, *Nomada* izenekoarekin.

Hamabost urte zure lehen lanetik. Eta askoren galdera: non egon da Afrika urte hauetan guztietan? Mundu osoan zehar ibili naiz bidaiatzen beste proiektu batekin, The Johnny Freelance Experience deritzona. Bartzelonatik abiatuta, Eivissan, Parisen, Londresen, Txinan, Japonian, Thailandian... ibili naiz, geratu gabe, beste musika estilo bat egiten eta ingelesez abesten.

Nomada izena, beraz, aproposa benetan zure bigarren diskorako! Hori da. Urteetan hara eta hona ibili ostean, hemen erdi-egonkortutakoan konturatu naiz gauza asko egin ditudala, eta hori prozesatzen nabil oraindik ere; hamabost urte izan arren, oso azkar pasatu zaizkit. Lau abestik eta *intro* batek osatzen duten EPa da: *Sua single-a*, esaterako, soul estilokoa da; baina dantza egiteko beste doinu bat dago; hip-hop estiloko bat; bidaia baten giroa duena...

Entzuleak zertan igarriko du hamabost urte horiek pasatu direla? Soinu ezberdinak sartu ditudala; soinu dantzagarrri gehiago, esaterako. Nik neuk igartzen dut zerbait berezia dagoela, baina ez dakit nola azaldu: Afrika bera da, baina alaiagoa, akaso. Entzutea onena!

Izan duzu publikoak ahaztu egingo zintuen beldurrik? Horrek baino gehiago, jendearen harrerak eman dit beldurra: nire musika gustatuko zaien, zer pentsatuko duten, ulertuko nauten... Momentuz, baina, harrera oso positiboa ari da izaren.

Abestiak sortzeko orduan, zein da zure helburua? Gehiegi pentsatu gabe sortu ditut: lehenengo, musika egiten dut, eta gero, horri jartzen diot letra. Horrela lan egiten ohi dut, nahiz eta orain, esaterako, banabilen emakumeentzako abesti bat sortzen. Baina, normalean, datozkidan moduan jarraitzen diet gauzei.

Lana kaleratu berri duzun arren, estudioan harrapatu zaitugu. Abesti gehiago egiten nabil, kontzertuetarako entseatzen, promoziorako orriak egiten... Geratu barik nabil lanean: kantu bi gehiago atera nahi ditut udaberrirako, gero disko oso bat ateratzeko. Azken finean, hau da nire lana.

Hainbeste denbora igaro eta gero, aldaketa handiak igarri dituzu euskal panorama musikalean? Bai. Estilo ezberdinak daude orain: trapa, hip-hopa, elektronika... Eta poztu egiten nau, ikusten dudalako nik egiten dudana musikak baduela lekua; lehen, arraroa zen zerbait egiten nuen. Kanpotik eragin gehiago jasotzen dugu, eta gazteek hori hartzen dute. Rocka, punka... horiek asko gustatzen zaizkit, baina uste dut polita dela euskaraz musika estilo ezberdinak lantzea.

Eta Euskal Herria nola aurkitu duzu? Egia esan, ez dut astirik izan dena barneratzeko. Ikusten dut kanpoko jende asko dagoela, taberna berriak, giro freskoagoa.... Baina Euskal Herriak Euskal Herria izaten jarraitzen du, eta horregatik maite dut.

Zuk zeuk zer ikasi duzu munduan zehar hainbeste bidaiatuta? Denok berdinak garela toki ezberdinetan: denok ditugu arazoak, beldurrak... Japoniar bati begietara begiratuz gero, ikusten dut nire beldur berberak dituela. Kanpotik ezberdinak izan arren, barrutik denok gara berdinak, eta hori oso polita iruditzen zait.

Geratzeko etorri zara ala baduzu hurrengo helmuga buruan? Geratzeko, baina hanka bat kanpoan dudala. Basea Bilbon jarri dut: ni Getxokoa naiz, baina Bilbo aldatu egin dela ikusi dut, eta hori dastatu gura dut. Baina beti mugimenduan: kanpoan baditut proiektuak, eta joan eta etorri ibiliko naiz.

Bere garaian, telebistarekin ere izan zenuen hartu-emanik. Errepikatuko zenuke? Bai. Gainera, telebistarako programa bat badut buruan, baina oraindik ezin da ezer aurreratu. Laster ikusiko duzue!

Zer eskatzen diozu bizitzari? Batetik, osasuna, eta bestetik, maitasuna; gorroto gehiegi dago mundu honetan! ■■■



Itsasoaren orroa Orruako olatuan

ARGAZKIA: ASIER ALTUNA 'TXOKITO'

TESTUA: JOKIN BEREZIARTUA

Haize bortitza eta itsasoaren oldarraldia albiste izan dira azken egunotan; bereziki, kostaldean. Debagoiengan izan ziren buruhaustek, baina kostaldea izan da kaltetuena; Donostian egun berean izandako inoizko intzidentzia kopuru handiena eragin zuen haizeak abenduaren 13an: ertzainak, udaltzainak, suhiltzaileak eta mantentze-lanetakoak kontuan hartuta, 200 interbentzio izan ziren Gipuzkoako hiriburuan. Ondoko argazkia Zumaian dago aterata, surflarientzat ezaguna den Orruako olatuaren bueltan –hondoan Zumaia faroa ageri da–. Asier Altuna *Txokito* argazkilari arrasatearrak errepidea irenstear dagoen olatu erraldoia betikotu zuen, eta ziur bertan zeuden gidarien erretinan ere geratu dela irudia. Itsasoaren orroa, Orruako bidegurutzean. ■■■





Lur azpiko Londres

INGALATERRA



MIKEL AIASTUI

INGALATERRAN BIZI DEN OÑATIARRA

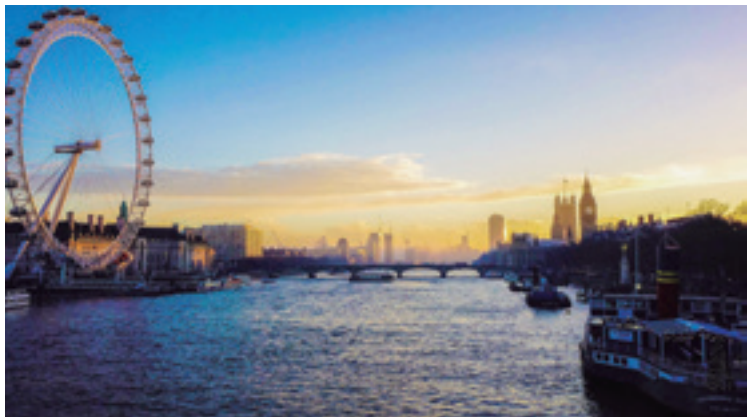
ARGAZKIAK: FLICKR ETA C.C.

Guztiok ezagutzen dugu Londres. Erromatarrek sortutako hiri hau Ingalaterrako eta Erresuma Batuko hiriburua da, eta hiririk handiena. Londres hiri globala da, arte, komertzio, hezkuntza, komunikabide, moda, finantza eta ikerketan munduan lider dena.

Finantza arloan, munduko zentro finantzario garrantzitsuenetakoa da –gaur egun bigarrena New Yorken atzetik– eta interesgarria da jakitea munduko dibisa transakzio guztien % 36 Londresen gertatzen dela.

Horrez gain, munduko aireportu sistema handi eta erabiliena du. Gaur egun, sei aireportu desberdin ditu hiriak eta horietatik 178 milioi pertsona pasatzen dira urtero. Hezkuntza arloan, Londresek 370.000 ikasle unibertsitario ditu, 43 unibertsitatetan banatuta. Zenbaki horiek kontuan edukita, hiriburua Europako hezkuntza kontzentrazio handiena du. Azkenik, munduko hiriburu bakarra da hiru Olinpiar Joko bizi izan dituen.

Ingalaterrako hiriburua munduko bigarren hiri bisitatuena da, urtero 19,8 milioi bisitariekin –Bangkoketik bakarrik jasotzen ditu bisitari gehiago, urtean 20 milioi



London Eye noria. Tamesis ibaiaren eskuinaldean, Big Ben.

bisitarekin–. Monumentu ezagunenak Big Ben, Westminster Abadia, Parlamentua, Londresko zubia eta San Pablo katedrala dira. Baina Londresek badu aurpegi ezkutu bat eta guztiz ezezaguna da urtero gerturatzen diren 19 milioi turistentzat, edo ia guztientzat!

Lur azpiko Londresi buruz ari naiz. Eta artikulua honetan, hiri honen lur azpiko hiru sekretu argitaratuko ditut: munduko metro sare zaharretik hasi, gerra garaiko proiektuekin jarraitu eta lur azpiko posta

**LONDRES MUNDUKO
BIGARREN HIRI
BISITATUENA DA; HIRU
OLINPIAR JOKO BIZI
IZAN DITUEN BAKARRA**

garraio zerbitzu sekretuetaraino.

Londresko metroa

Londresko metroa garaiko azpiegitura lan handienetakoa izan izen. Egunero milioika pertsonak erabiltzen dute eta turisten lagunik onena bilakatzen da, hiria alde batetik bestera bisitatzeko, baina gutxi ezagutzen dute metroaren historia.

Munduko metro sare zaharrena da hemengoa. 156 urteko historia du eta gaur egungo funtzioez gain, hiriaren historian zehar hainbat erabilera ezberdin izan ditu; batez ere, gatazka garaietan. Urtero 1,3 bilioi pertsonak erabiltzen dute, egunero bost milioik, eta munduko hamaikagarren erabiliena da. Hamaika linea



Londresko metroa eraikitzeko lanak.

ditu eta 420 kilometro luze da –Donostiatik Madrilerako distantzia–.

Londresko metroa Charles Pearsonek, hiriko abokatu batek, proposatu zuen, 1843an, Thames Tunela inauguratu eta gutxira, hiria hobetzeko plan baten baitan. Hamar urte eztabaidatu ondoren, Parlamentuak baimena eman zuen lur azpiko sei kilometroko trenbide bat eraikitzeko. Lehen linea haren lanak 1860an hasi ziren eraikitzen eta oso metodo ezberdina erabili zuten gaur egungoekin alderatuz. Ingeniariek kalea guztiz ebaki eta zulatu zuten sei kilometroko luzeran, eta zulo horretan bertan metro lineako hormak eraiki zituzten. Behin hormak prest zeudela, tunela tapatu eta kalea berreraiki zuten.

Ikatzarretzen zuten lokomotorra
Azkenean, 1863an, lehen linea ireki zuten, eta, harrigarria izan arren, lur azpiko metro linea hartako tren ikatzarretzen zuten tren lokomotorra izan zen. Imajinatu horrek sortuko zuen kea!

Hiru urte geroago, 1866an, J.H. Greatheadek garatutako zulagailu berri batekin linea berriak egiten hasi ziren. Baina bigarren hartan, zulo handi bakar bat eta askoz ere sakonagoa egin zuten eta bertatik makina berriarekin tunelak garatzen hasi ziren. Horrela, kaleak, eraikinak eta trafikoa ez

ziren kaltetuak izan. Eta orduan bai, aurreko esperientziatik ikasita, tren berriak energia elektrikoarekin jarri zituzten martxan.

Hasiera batean, metro linea bakoitza enpresa pribatu ezberdin batek kudeatzen zuen eta horrela izan zen XX. mendearen hasierara arte. Azkenean, 1933an, enpresa ezberdin guztiek bat egin zuten eta gaur egun Londresko Udalak kudeatzen ditu linea guztiak. Hala ere, bitxia dirudien arren, linea bakoitzak langileen sindikatu ezberdina du, eta sindikatua linea kudeatzen zuen jatorrizko enpresa pribatuaren arabera da. Hori dela eta, sindikatu batek greba egiten duenean, metro linea bat edo bi bakarrik izaten dira kaltetuak, besteak beste, sindikatu bat baitute. ■

MUNDUKO METRO SARE ZAHARRENA DA LONDRESKOA ETA URTERO 1,3 BILIOI ERABILTZAILE DITU

Aberats izateko ametsetan

Abenduaren 22an egingo den Gabonetako loteriaren zozketan dirua tokatuz gero horrekin zer egin eta zertan gastatu da herritar gehienen ametsa egun hauetan. Administrazioetan nabarmen igotzen da saltzen dituzten dezimoen kopurua. Aberats izatea da nahia.

Testua: **Oihana Elortza.**
Argazkiak: **Goiena, Larraitz**
Zeberio eta Oihana Elortza.

Loteriako zozketa astero egiten bada ere, Gabonetakoak, abenduaren 22an egiten denak, xarma berezia duela argi dago. Tokatuko zaien esperantzarekin urtean zehar jokatzeko ez duten herritar askok eta askok jokatzeko dute loteria horretan.

Ondo dakite hori loteria administrazioetako saltzaileek.

Uda aurretik jasotzen dituzte Gabonetako zenbakiak, baina azken aste eta egun hauetan izaten dute lan handiena dezimoak saltzen. "Baditut bezero batzuk uda aurretik erosten dutenak. Oporrak pasatzera euren jaioterrira doazelako eta hango senideei eraman gura dietelako. Baina, duda barik, abendua izaten da lanez gainezka egoten garen hilabetea", dio Arrasateko San Andres auzoan dagoen Garai administrazioeko Leire Garaik.

Zenbaki zehatzak gura dituzte askok

Urte asko dituen administrazioa da, familiakoa. Hantxe saldu zituzten 2013an Arrasaten tokatu zen sari potoloaren dezimo asko. "Ikaragarria izan zen. Santamas egunean izaten da zozketa eta urte hartan ere baserritar jantzitan geunden. Notizia jakin genuenean izugarritzko poza sentitu genuen. 180 milioi euro banatu genituen. Pila bat!", dio, pozik, Leire Garaik. Dezimo asko administrazioan bertan saldu zituzten, eta baita herriko hainbat lantegi eta enpresatan ere. Administrazio ondoan duten estankotan ere zenbaki horren partizipazioak zituzten eta saria oso banatua izan zen.



Leire Garai, Arrasateko administrazioan.

Dezimoa erosterakoan, jendeak era guztietako arrazoiak izaten ditu zenbaki aukeratzeko: "Batzuetan, data bat izaten da; beste batzuetan, norbaitek zenbaki hori amestu duelako; eta beste batzuetan, gainerako bukaera guztietako zenbakiak dituztelako eta justu hori falta zaielako. Cadiztik, Errioxatik, Granadatik eta Valentziatik ere deitu digute, esaterako, guk daukagun zenbaki jakin bat bidaltzeko. Badaude batzuk, gainera, urtero deitzen eta eskatzen digutenak zenbaki bera. Postaz bidaltzen dizkiegu etxera".

Jende ilarak abenduaren 23an

Oñatiko Foruen plazan dagoen Irizar loteria administrazioan ere jaso dituzte deiak Galiziatik, Sevillatik eta Kataluniatik, besteak beste, dena delako zenbakiak bidaltzeko. Garaik entzuten dituen antzerako azalpenak entzuten ditu Jimy Irizar oñatiarrak ere: "Ametsetan egin dutelako, aitek ere zenbaki horretan jokatzeko ohitura zuelako, iloba baten heriotza-data delako...".

Urtero moduan, abenduan normalean baino lan gehiago izan dute Oñatiko Irizar administrazioan ere. "Inoiz gertatu izan zait Aste Santuko oporrak tarteko Oñatira etorri diren turistek Gabonetako loteria eskatzea apirilean, baina udatik aurrera hasten da salmenta. Eta Oñatin, beste hainbat gauza moduan, jaien ostean. Enpresa batzuek, adibidez, eurak banatzen dituzte dezimoak eta nominatik kentzen diete dirua langileei, eta beste batzuek hemen uzten dituzte eta langileak eurak etortzen dira erostera. Herriko taberna eta elkarte askok ere ateratzen dute Gabonetako loteria". Partizipazioak, baina, lehen baino askoz gutxiago egiten direla dio Irizarrek: "Herriko taldeek jarraitzen dute egiten, baina taberna gehienetan, esaterako, dezimoak izaten dituzte orain. Edozein herritan kobratu ahal dira".

2.000 euro arteko saria duten dezimoak edozein administrazioan kobratu daitezke; hortik gorako kantitateak, banketxean. "Zerbait kobratzea tokatuz gero, nahiz eta jokaturakoa izan, berehala kobratu gura izaten du jendeak eta abenduaren 23an jende ilarak sortzen dira administrazio kanpoan. Batzuek urtarrilaren 5eko zozketarako loteria erosten dute jasotako diruarekin. Egia da abenduaren 22ko zozketak sona handiagoa duen arren sari gehiago ematen dituela urtarrilaren 5ekoak, eta horretarako ere hartzen ditu jendeak dezimoak".

Oñatiko Irizar administrazioan duela 60 urte baino gehiago hasi ziren loteria saltzen. Jimy Irizarren aitajaunak jardun zuen eta familia negozioak zabalik jarraitzen du. Eman dituen sari handietan azkena 2008an izan zen; lehenengo sariko serie bat saldu zuten, hiru milioi euro. Oraingoak pasa gabe, 2020ko Gabonak martxoan hasiko dituzte administrazioan, orduko loteriako dezimoak eskatuz.

**MARTXOAN ESKATZEN
DITUZTE DEZIMOAK
ADMINISTRAZIOETAN
ETA UDA ALDEAN
HASTEN DIRA SALTZEN**

**GRANADATIK,
KATALUNIAIK,
SEVILLATIK ETA
GALIZIATIK ESKATZEN
DITUZTE ZENBAKIAK**

"Elkartean inbertitu genuen dirua"

IBAI ETXANIZ ELGETAKO INTXORTA SOZIEDADEKO BAZKIDEA

Elorrioko elkarte batekin elkarbanatu zuen Elgetako Intxorta soziedadeak Gabonetako loteria eta Elorrion tokatu zen sari potoloa, 2007ko abenduan. "Soziedadearen galera handitzen zihoan urtetik urtera, eta astebete lehenago, abenduaren 17an, bazkideak sarrerarik gabe hartzea onartu genuen zuzendaritzan, sozio berriak erakartzeko", du gogoan orduan juntako kide zen Ibai Etxanizek.

Obrak

Dezimoarekin kobratutako dirua bazkideen artean nola



Elgetako Intxorta elkarte gastronomikoa.

banatu hasi ziren batzuk eztabaidatzen, baina zuzendaritzak erabaki zuen dirua elkartearena zela, eta, horrela, martxoan ezohiko bilera egin zuten: "Diru

horrekin soziedadean obrak egin genituen. Bodega eta goiko jantokia margotu eta txukundu eta erdiko solairua eraberritu. Sobratu zen dirua elkarteko kontuan gelditu zen".

"Huescara joan ginen kobratzera"

IZASKUN BALANTZATEGI GOIKOBALU ABESBATZAKO KIDEA

Joan den urteko urrian Huescara joan ziren Arrasateko Goikobalu abesbatzako kideak kontzertu bat egitera eta han erositateko loteria txartelak zozketako lehen zenbakiarekin izan ziren sarituak. "Loteria saltzen zuten hango administrazioan zenbaki bera zuten hainbat dezimo erosi genituen gutako askok. Gero, loteria txartelak ere erosi genituen bazkalostean, hango elkarte batekoak: sei eurotan erosi eta bost jokatu. Eta zenbaki horixe tokatu zen, zenbaki txikia zen, baina zortekoa", dio Goikobaluko Izaskun Balantzategik.



Arrasateko Goikobalu abesbatza.

Kobratzera joateko bidaia Loteria txartelak zirenez, hango banketxe batean kobratu behar zituzten eta urtarrileko asteburu batean egin zuten bidaia horretarako. "Taldetxo

bat joan ginen, tokatu zitzaigun guztion agiriekin eta txarteekin, bakoitzak berari tokatutako zenbatekoa kobratzeko. Oso asteburu polita izan zen.



"Guk erosi genuen, baina nagusiak ez"

JON ARRASATEARRA

Arrasateko Joni [asmatutako izena da] duela sei urte tokatu zitzaion Gabonetako loteria, 2013ko zozketan. "Urtean zehar ez dut jokutzen eta Gabonetan ere oso gutxi, egia esan. Baina lantokiko zenbakia erosi egin behar da, eta urte hartan ere erosi nuen. Eta tokatu egin zen. Dezimo bat nuen nik", dio.

Gogoan du urte hartako abenduan, zozketa izan baino egun batzuk lehenago, afaria egin zutela soziedade batean hainbat lankidek. Tartean zegoen euren nagusia ere. Hark ez zuen laneko loteria erosi eta behin baino

gehiagotan esan zioten, barrez, bera izango zela tokatuko ez zitzaion bakarra. Eta baita gertatu ere. "Oporren ostean lanera bueltatu ginenean, ez genuen gaiaz berba egin".

Zorrak ordaintzeko

318.000 euro gelditu zitzaizkion Joni tokatutako dezimotik, eta etxearen hipoteka ordaintzea zen lehen plana. "Familian askotan ateratzen zen gaia nola zen posible diru asko edukitzetik batere ez izatea pasatzea. Harrigarria iruditzen zitzaigun hori. Tokatutako dirua kudeatzeko laguntza hartu

genuen guk. Finantzetan aditua den laguntzaile batengana joan ginen eta hark esan zigun zer eta nola egin diruarekin". Garaje bat erosi zuten eta gainerako dirua gorde egin zuten, beharra heltzen zaienerako. Onartzen du, baina, lehen baino erosoago bizi direla orain: "Beharpenei itxaron barik edo oporretara joateko udako aparteko paga kontuan izan barik, adibidez. Eta asko da hori". Tarteka, zorte bera izan zuten lankideekin hitz egiten du diruarekin egin dutenaz: "Kafe orduan, atsedean orduan, izaten da, normalean".



"Dezimo bat tokatu zitzaigun bost laguni"

MIKEL OÑATIARRA

Lankide izandako beste lau lagunekin batera urtero hartzen du Gabonetako loteria Oñatiko Mikelek [ez da benetako izena]. "Lan egiten genuen enpresa itxi egin zuten hamarkada hasieran, baina gu boston harremanak oraindik irauten du. Behin baino gehiagotan elkartzeko gara mahai baten bueltan eta urte amaiera aldean egiten dugun bazkarian bakoitzak 20na euro jartzen ditugu dezimoak erosteko. Bost zenbaki ezberdin. 2013ko zozketan sari potoloko zenbaki bera zuen dezimoetako batek. Horrela, boston artean banatuta, 80.000 euro tokatu

zitzaigun bakoitzari. Ez burua galtzeko adina, baina bai laguntza handia eguneroko bizitzarekin jarraitzeko. Oso pozik, egia esan".

Erretzeko beldurra

Diru hori bakoitzak bere beharretan eta nahietan erabili duela dio Mikelek.

"Unibertsitate mailako ikasketak ordaintzeko ari da bat erabiltzen diru hori, adibidez. Beste batek auto berria erosi zuen eta beste batek zorrak ordaindu. Nik seme-alabei eman nien zatitxo bat eta betidanik izan nuen desioa betetzen lagundu zidan

beste zatitxo batek: bigarren etxebizitza bat erosten Errioxan. Saritua izan zen zenbakia dut jarrita hango etxeke atarian".

Oraindik jarraitzen dute urteko bazkariak egiten, eta Mikelek Errioxan erositako etxean bat baino gehiago egin dituzte. Aurten ere jarri dute dirua abenduaren 22ko zozketarako. "Lagun berdina arduratzen da beti lan horretaz, eta aurten ere hark erosi ditu. Gogoan dut tokatu zitzaigunean ez zuela gauean lorik egin, etxeak su hartu eta zortekoa izan zen dezimoa erreko zen beldur".





Josean Aparizio, Arrasateko Garibai kaleko bulegoan.

"Jendeak, normalean, ondo kudeatzen du tokatutakoa"

JOSEAN APARIZIO

EUSKADIKO KUTXAREN ARRASATEKO GARIBAICO BULEGOKO ZUZENDARIA

Gabonetako loteria tokatuz gero, nola kudeatu dirua? Euskadiko Kutxako Josean Apariziok "lasaitasuna izatea eta zentzuz jokatzea" gomendatzen du.

Zenbat euro tokatzen dira lehen sariko zenbaki bera duen dezimo batekin?

Berez, 400.000 euro dira dezimoko. Horietatik 20.000 euro kargutik libre daude –iaz 10.000 euro ziren eta datorren urtean 40.000 euro izango dira– eta gainerakoa da kontatzen dena. Beraz, 324.000 euro garbi, dezimoko.

Egia da banketxeak saria egokitu zaien herritarrengana joaten zaretela dezimoak kobratzeko?

Lehen, agian, bai, baina egun, ez. Gaur egun, likidezia handia da eta bankuen aldetik ez dago presiorik.

Zozketaren hurrengo egunetan etortzen dira kobratzera zortedunak?

Batzuk bai, baina esango nuke gehienek lasai hartzen dutela eta handik aste batzuetara etortzen direla.

Zer egin behar da dezimoa elkarbanatutakoa bada?

Batena baino gehiagorena bada?

Komeni da hasieratik argi uztea zeintzuk diren diru horren jabeak, diruaren zati bat kobratuko dutenak. Dirua batek kobratzen badu eta gero berak eman gainerakoei, galtzeko dute denek. Kobratzen duenari dagokion erretentzioa aplikatuko diote eta horrek beste jabeakideei ematen dienean, donazio tasa ordaindu beharko du dirua jasotzen duen bakoitzak. Tasa horiek ezberdinak dira familiartekoen graduen

arabera, eta are handiagoa lagunen artean egiten bada. Konfiantza egonez gero, nahikoa da pertsona bat etortzea eta onuradun guztien datuak ekartzea. Baina diru kontuetan arazoak zor daitezke, eta, ahal bada, hobe da onuradun guztiak elkarrekin etortzea eta denek prozesua zein den ondo ikustea.

Zorra ordaindu. Gehienek diote horixe egingo luketela loteria tokatuz gero. Baina komeni da zorra kolpera kentzea edo hobe da poliki ordaintzen joatea?

Ze zor mota edo zenbatekoa den ikusi behar. Hipotekaren kasuan, adibidez, kolpera ordaintzeak galerak ekar ditzakete eta, agian, hobe da pixkanaka ordaintzea, limite fiskala mugara egokituz, baina pasatu gabe. Hala ere, norberak zer gura duen ikusi, eta aukerak aztertu behar dira. **Posible da diru asko izatetik ezer ez izatera pasatzea?** Gerta daiteke, baina nik esango nuke jendea zentzuduna dela eta zentzuz jokatzeko duela, normalean. Ondo kudeatzen, antolatzen, dute tokatutako dirua.

Zenbat diru tokatu behar da lana uzteko?

Bizitzeko behar duzunaren arabera. Dezimo batekin, lanean jarraitu behar dugu, ez bagara zorrik eta ardurarik ez duen eta ia erretiratzeaz dagoen herritar bat. ■■■

"DEZIMOA BATENA BAINO GEHIAGORENA BADA, BAKOITZAK BERE ZATIA KOBRATU BEHAR DU"



Goiena Klubeko bazkidetza **%30 merkeago**

Goiena Komunikazio Taldeko hedabideek lehentasunezko mezenasgo jarduera izendapena jaso zuten 2018an Gipuzkoako Foru Aldundiaren aldetik.

Ondorioz, besteak beste, Goiena Klubeko bazkide baldin bazara edo egiten baldin bazara, **zerga onurak** ezarriko zaizkizu Goienari egin diozun ekarpenarengatik. Goiena Klubeko bazkidetza kuota **%30 merkatuko zaizu errenta aitortpena** egiterakoan.

BAZKIDE EGITEKO, DEI EGIGUZU: 943 25 05 05
EPE-MUGA: 2020KO URTARRILAREN 31.



Hainbat komertziotan deskontuak.
Puntuak aldizkaria astero etxean.
Deskontuak Goienako iragaki salikatu eta eskeletan.
Zozketak eta promozioak.

goienakluba[™]
Euskara irabazle, denok irabazle!



MARTIN JAUREGIALTZO

Zirimiria DA

Gabonen atarian, urtero lez, euskal kulturak bizi duen gertakari mediatikoena errepikatuko da. Lerro hauek idazten ditudan bitartean oraindik ez da hasi eta zuen eskuetara heltzen denerako Landakok jada bere atea itxita izango ditu.

Durangoko Azokak ez du inor epel uzten: batzuek euskal kulturaren erakusleiho ikaragarria ikusiko dute, beharrezko gunea euskal sortzaileen giharra erakusteko; eta beste batzuek, aldiz, azokaren gehiegikeria, irrealtasun puntua azpimarratuko dute. Egiari zor, tamalez, aste bukaera horretan gertatzen denak ez du segidarik urteko gainontzeko egunetan, eta kulturgileak euskaraz sortutako ekoizpenen inguruan kezkatuta daude; antza denez,

euskal hiztunok ez dugu ohitura handirik euskaraz sortutako kultura kontsumitzeko.

Uneko kultur uholdeen indarra eta ikusgarritasuna ukatu gabe, ni zirimiri-zalea naiz, gustuko dut nola zirimiriak, ia konturatu gabe, nire azal poroetatik barneratu eta zainak aktibatzen dizkidan, benetan bizirik nagoela sentiaraziz. Kulturarekin antzeko zerbait gertatzen zait, neurri txiki eta etengabeko kultura tantak atsegin ditut.

KULTURARI DAGOKIONEZ, NEURRI TXIKI ETA ETENGABEKO KULTURA TANTAK ATSEGIN DITUT

Kulturaren ekosistemaz ari garenean, uholdearen eta lehortearen arteko erdibidea, lortu beharrekoa, zalantzarik gabe, zirimiria da.

Honen adibide, Oñatin, aurtun, lagun talde batek antolatzen duen film laburren rallyak (OLR) 10 urte bete ditu; denbora honetan, tantaz tanta, haziz joan da eta euskaraz sortutako ehunka lan egin dira esperientzia honetatik abiatuta. Azkenaldi honetan, bertan lanean hazitako bi taldek: LPM taldeak *Lope* izeneko filma erditu zuen; eta duela gutxi, Dwingi-dwingi taldekoek *Odolusteak* eskaini digute. Bi ekoizpen txalogarri, OLRk egindako lanetik sortu eta, nire kasuan, *0 kilometro*-ko produktu berrien kontsumorako gosea piztu didatenak. ■

EZTABAIDA

Zenbat gastatuko dugu Gabonetan?

Loteria, jaki eta otorduak, opariak... Gabonak bertan daude eta gastuek gora egitea aurreikusten da. Azken datuen arabera, batez beste ia 500 euro gastatuko dituzte herritarrek.



INMA RUIZ
KAPIKUA DENDA

"Azken urteetan jendeak gutxiago erosten duela antzeman dugu. Herritar bakoitzaren arabera da, baina, orokorrean, laguneko opari bana erosten dute, eta, prezioari dagokionez, 20-50 euro ingururen bueltan ibiltzen dira, normalean".



JOSE RAMON OTAMENDI
HARAKINA

"Asko esaten da herritarrek aurrezte aldera aurretik erosten dituztela produktuak eta gero izoztu. Gurean ez dugu askorik igartzen hori; prezioak zerbait igo ohi diren arren, azken egunetan erosten dituzte produktuak: bildotsa, txuleta, urdaiazpikoa...".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



JOXEMARI MUXIKA

Boteredunak eta hizkuntzak

Gibraltarren izan naiz duela gutxi. Komunikaziorako darabilten hizkuntza zein ote den argitzeko jakin-minez heldu nintzen. Ingelesa da, ez zen inon espainierarik agertzen, nahiz eta espainieraz hitz egiten den herrialde andaluziarrez inguratirik dagoen.

Han ere hizkuntza boteredunek ezartzen dute. Ez dago boteredunek nahi ez duten hizkuntza garapenik, ez Gibraltarren, ez Parisen, ez Madrilen... eta Bilbon?

Hemengo lantokietan ere antzeko egoera dago; alegia, boteredunek ezartzen dutela komunikazio hizkuntza. Adibidez, nahiz eta 2019-11-29ko *Goiena* astekarian Fagor Taldearen iragarkiak dioen %84k euskaraz ulertzen duela, espainiera dute lanerako komunikazio hizkuntza.

Euskara erabili daiteke, noski, kafe edo bokadilo tarteetan...?

Jauzia emateko garaia da. Ez legoke eragozpenik lau urte barru euskaraz funtzionatzeko beste %16ak ikasiz gero. Zergatik ez dute nahi boteredunek?

Hizkuntzaren eta boteredunen arteko harreman hau ez dago landua euskarari buruzko ikerketa, inkesta, proposamen eta ildo estrategikoetan.

Erantzuna aurkitzeko, iker dezagun harreman hau. ■■■



IRATXE UNZUETA
EGUREN ARRAZDEGIA

"100 eta 150 euro artean gastatzen dituzte arrandegian. Prezioek gora egiten dute Gabonak gerturatu ahala, eta badira lehenago erosi eta izozten dutenak, aurrezteko asmoz. Dena den, produktu jakin batzuk enkarguz erosten dituzte, normalean".



LEIRE ASIAIN
PEÑALBA LOTERIA

"Bakoitzaren arabera izan ohi da: batzuek diru asko jokatzeko dute loterian eta beste batzuek ez dute ezer jokatzeko. Komunikabideek iaz argitaratu zituzten datuen arabera, baina, herritarrek 70 euroren bueltan gastatzen dituzte Gabonetako loterian, batez beste".

Jan dugulako izango gara



AMAIA AGIRRE ELIKAGAIEN TEKNOLOGOA ETA DIETISTA

Elikaduraren historia beti egon da lotuta gizateriaren bilakaerarekin; izan ere, elikadura da gizakiaren lehen beharra, baina plazera ere bada, eta bi premia eta plazer-polo horien artean, historia zail eta konplexua garatu da, eta baldintzatzaile askok hartu dute parte.

Egiten duguna zergatik egiten dugun jakitea funtsezkoa da sukaldaritzako ohiturek nola eboluzionatu duten ulertzeko; eta sukaldaritza ulertzeko, sukaldaritzaren arrazoia ulertu behar dugu, elikatzea, eta horrek gizakiaren hastapenetara garamatza.

Zientziak bakarrik erantzun dezake ziurtasunez: zerk egin gintuen gizaki? Darwinen eta *gizakiaren jatorriaren* ikuspegitik, gizakien eboluzioa eta mundu mailako sakabanaketa gure adimenari eta moldagarritasunari egotzi zaizkio. Baina Richard Wrangham primatologo ezagunak alternatiba harrigarria aurkezten du: sukaldaritza erabiltzearen emaitza da gure eboluzio-arrakasta.

Homo generoa sortu zuen eredu eraldatzailea bizitzaren historiako trantsizio handienetakoa bat izan da.

Suaren kontroletik eta prestatutako elikagaien etorreratik sortu zen. Trantsizio hori lehen aldiz Etiopiako harri zorrotzetan duela 2,6 milioi urtean gelditu zen agerian. Oraindik dela gutxi ezagutzen diren *habilinoak*, tximinoen eta gizakien arteko kate-maila galdua direnak, aitzoaren egiletzat hartzen dira, eta bizi ziren tximino ez-gizatiarren tamaina bikoizten zuten haien garunek; beraz, batzuek *Homo* generoan sartzen dituzte, eta, beraz, gizaki deitzen diete. *Homo erectus* bihurtu ziren zenbait *habilino*, eta munduak aurre egin zion etorkizun berri bati.

Richard Wranghamen hipotesi ausarta da hori. Gure jatorriari buruzko teoria berritzaile batean, Wranghamek erakusten du elikagai gordinen kontsumoa elikagai egosietara aldatzea funtsezko faktorea izan zela giza eboluzioan. Autoreak dio *Homo* generoa eta gainerako animaliak bereizten dituen gertaera janaria prestatzeko gaitasuna dela. Egiazko hipotesi bat.

Zientzialarien ondorioa argia zen: "Janari gordinaren bidezko dieta zorrotz batek ezin du energia-hornidura egokia bermatu". Izan ere, dieta erabat gordina izaten zuten

emakumeek; %50ek hilekoa izateari uzten zioten erabat.

Elikagaiak gordinik jateko aukera ez da erakargarria; nonbait, inguruko baldintzek ezarria izan baita. Krudiboroek ez dute arrakasta handirik. Ingurune moderno aberatsetan baino ez dute aurrera egiten, kalitate bikaineko elikagaiak jatearen mende baitaude.

Gure arbaso hominidoak janaria prestatzen hasi zirenean, gizakien digestio-traktua uzkurtu eta garuna hazi egin zen; izan ere, janaria zenbat eta samurragoa izan, orduan eta bizkorragoa eta osoagoa da digestioa. Elikagai gordin eta gogorrak mastekatzen aritu ordez, ehizatze eta kanpalekua zaintzeko erabil zitekeen denbora.

Sukaldaritza aurkikuntza handia izan zen, ez bakarrik elikadura hobea ematen digulako edo fisikoki gizaki egin gaituelako. Are gauza garrantzitsuagoa egin zuen: gure burmuina bereziki handia egiten lagundu zuen, giza gorputza adimen distiratsuz hornituz, eta Darwinen *gizartegarunaren* hipotesiari bidea eman zion; haren arabera, garun handiek eboluzionatu egin dute, adimena gizarte-

bizitzaren osagai erabakigarria baita.

Elikatzeko modua ez ezik, sozializatzeko modua ere aldatu zuen. Gizarte-kohesioa sortu zuen, su baten inguruan bildu eta janaria partekatzea, eta bikote-batasunerako eta ezkontzarako oinarri bihurtu zen. Laburbilduz, gure arbasoak suaren erabilerara egokitu ondoren, gizateria hasi zen.

Ostean, duela 40.000 urte inguru sortu zen *Homo sapiens* delakoa, eta kultura-aurrerapena garatu zuen. Horren ondorioz, iraultza neolitikoari ekin zion nekazaritza agertzearekin eta animaliak etxekotzearekin, bide eman zion biztanleriaren zati handi bati sedentarismoa eta herrixketako hiri-bizitza ahalbidetzeko.

Hortik aurrera, biztanleria, oro har, azkar ugartu da, elikagai gehiago kontsumituz, elikatze-iturriak etxebizitzatik hurbil edukitzeagatik jarduera fisiko gutxiago egiten, eta, beraz, energia-gastu txikiagoa edukitzen. Horren ondorioz, pisuarekin eta obesitatearekin lotutako lehen arazoak agertu ziren. Era berean, sedentarismoak eta herriko bizitzak populazioaren pilatzea eragin zuen, eta, horren ondorioz, ingurunea

eta akuiferoen kutsatzea, baita izurriteak eta epidemien etorrera eragin ere.

Milurteko berri bati ekin diogu, mundu populatuago eta komunikatuago batekin, elikadura eta ekonomia globalean murgilduta dagoena eta askotariko elikagaien ekoizpen-teknologia aurreratuz disfrutatzen duena, baina klima-aldaketari, ingurumenaren kutsadurari, elikagaien segurtasunik ezaren krisi askori eta pobreziaren emigrazioaren drama eragiten ari diren arazoei lotuta dagoen mundua da duguna esku artean.

Hori guztia dela eta, elikagaien ekoizpen iraunkorreak, erroka berriei aurre egin behar diegu, elikagai horien osaera gure beharrei eta osasunari egokituz, eta, horrez gain, gure gizarte postmodernoak dituen arazoei irtenbideak emango dizkieten bizi-estiloak eta kontsumo-ereduak aldatuz. Azken finean, jaki kozinatuekiko gure mendekotasun zaharra osasuntsuago egiteko moduak aurkitu behar ditugu, gizakiak aurrera egin dezan beste milurteko baten aurrean; gai izango ote gara? ■■■

ELIKAGAIEN EKOIZPEN IRAUNKORREAN, ERRONKA BERRIEI AURRE EGIN BEHAR DIEGU, EZINBESTEAN

"Mundua aldatzera gonbidatu behar ditugu haurrak"

CESAR BONA IRAKASLEA ETA IDAZLEA

Debagoieneko Euskal Eskola Publikoen Elkarteak (Goieskola) antolatutako Jardunaldi Pedagogikoen baitan, Cesar Bonak 'Hezteko entzun' izeneko hitzaldia egin du Arrasateko Amaia Udal Antzokian. Bona munduko irakaslerik onenetakoen zerrendan sartu zuen Global Teacher Prize sariketarak.

Testua eta argazkiak: **Uxue Igarza**.

Zaragozako eskola txiki bateko irakaslea den arren, azken urteetan ikasgeletatik kanpo ibili da Cesar Bona, eta bidaiatzeari ekin dio. Ezagutu, entzun eta ikertu ostean, hezkuntza-sistema hobetzeko hainbat gako eta erronka identifikatu ditu. Bere

hausnarketengatik sari ugari eman dizkiote, eta hainbat liburu argitaratu ditu.

Zergatik utzi diozu eskolak emateari, irakasle izanda?

Irakasle izaten jarraitzen dut, baina orain, bidaiatzen ari naiz. Toki asko bisitatu ditut lau urte hauetan: eskolak, institutuak... Ikasten edota lanean baino gehiago ikasi dut bidaietan beste irakasleengandik eta, batez ere, haurrengandik. Administrazioak kontuan hartu beharko luke hori eta noizean behin irakasleei bidaiatzen utzi beharko lieke.

Munduko irakaslerik onenetakoa zarela aitortu dizu Global Teacher Prizek...

Ez nuen espero. Zoriak ekarri nau hona, egia esan. Baina oso eskertuta nago gertatzen ari zaidan guztiarekin. Zorionekoa sentitzen naiz, bisitatzen ditudan toki guztietan ezagutu dut gauza berriak kontatu dizkidan jendea; denek

izan dute nirekin partekatzeke esperientziaren bat, eta hori izugarri aberasgarria da. Ziur nago entzuteko prestasuna izanez gero, aurkitzen duzun pertsona bakoitzarengandik zerbait ikas dezakezula, eta hori oso ederra da.

Arrasateko Amaia Udal Antzokia bete egin zen zure berbaldirako hilaren 11n.

Egia esanda, jakinak diren gauzak esatera etorri nintzen Zaragozatik, eta horrek harritu ere egiten nau! Begi-bistakoa da, adibidez, taldean lan egin behar dugula edo geure burua emozioetan hezi behar dugula... Baina izenburua *Hezteko entzutea* dela kontuan hartuta, esan dezaket *entzun* aditza izan zela nire jardunaren ardatza. Hezkuntzan, entzuteaz jarduten dugunean, ez gara ari gainerakoek zu entzuteaz bakarrik; zuk ere besteak entzutea da gakoetako bat. Haurrak dira entzun behar ditugunak, batez ere, horrek ikasteko aukera ematen baitigu, eta, horrekin lotuta, parte hartzen ari direla sentituko dute hurrek.

Zein da gure hezkuntzaren egoera?

Modu positiboan ikusten dut. Argi izan behar dugu zer egiten ari garen, nola egiten dugun lan eta gure helburuak zeintzuk diren. Gauza asko



Cesar Bona irakaslea eta idazlea da.

egiten ari gara hezkuntza arloan, eta daukagun ertronketako bat, hain zuzen ere, egiten ari garen guztia argitara ateratzea eta elkarbanatzea da: besteen lana ezagutzea. Elkarrekin lan eginez gero, helburu garrantzitsuagoi helduko diegu, zalantzarik gabe.

Zeintzuk dira aurki ditzakegun erreferenteak?

Ez dugu urrutira joan behar erreferenteak bilatzeko. Goieskola bera erreferente zoragarria da. Jakintzak eta esperientziak elkarbanatzeko aukera ematen du ikastetxeen artean sarea osatzeak, eta hori izan beharko litzateke gauzak egiteko modu naturala. Hemen dagoen giroa paregabea da, asko gustatzen zait gauzak elkarrekin iraiki daitezkeela ikustea. Tamalez, ikastetxeen artean sareak osatzea ez da ohikoegia.

Saretzeaz eta entzuteaz gain, zeintzuk dira hezkuntzaren gakoak?

Konexioa da gako garrantzitsuenetako bat. Esan dezakegu hezkuntzaren funtsa dela konexioa. Irakasle moduan asko jakin arren, konektatuta ez bagaude jai dugu! Ezinezkoa da norbait heztea, konexiorik lortzen ez badugu. Eskola, bizitza, familia, institutua, gizartea... banaezinak dira, eta, beraz, irakasleen, gurasoen eta ikasleen arteko elkarlana baliatu behar dugu.

Denon parte-hartzea behar du hezkuntzak?

Bai, inolako zalantzarik gabe. Parte-hartzea da, hain zuzen ere, beste giltza garrantzitsu bat; batez ere, haurrentzat. Denoi gustatzen zaigu maitatuak sentitzea, entzuten gaituztela sentitzea, erabilgarri sentitzea... Haurrei gauza berbera gertatzen zaie. Hori ere bada lehen azaltzen nuen konexioarekin zerikusia duen zerbait. Parte hartzera animatu behar ditugu haurrak, zerbait eman dezaketela pentsa dezaten.

Garrantzitsua da haurrak hezkuntzan inplikatzeko orduan...

Noski. Inplikatuak daudela sentitu behar dute, eta hori geure lana da. Ezinbestekoa iruditzen zait, esaterako, gizarteko gaiak lantzea, eta, batez ere, naturari tokia egitea. Eta, esan bezala, beste behin, irakasle lanaz gaindi, familiaren eta etxekoen ahalegina ere ezinbestekoa da kasu horietan. Klimaren aldeko goi-bilera sozialaren asteetan gaude, aurten 30 urte dira Haurren Eskubideei buruzko Hitzarmena sinatu zenetik... Hainbat dira landu ditzakegun gai sozialak, eta egun bakar batean ospatzeko baino garrantzitsuagoak dira.

Nola landu dezakegu konpromiso soziala egunerokotasunean?

Sarritan esaten da aldaketak kanpotik datozela: erakundeetatik, administrazioetik... Baina gutako bakoitzak egiten dituen hautuetatik datoz aldaketak. Guk egiten baditugu, eta benetan sinesten baditugu, errazagoa izango da haurrei gogo kutsatzea. Gauza txikiak izan daitezke: hortzak garbitzen ditugunean txorrota ixtea, zuhaitz bat landatzea, berriz erabiltzeko poltsak eramatea dendara, etxean birziklatzeko txokoa jartzea, zisternan botila bat sartzea ura aurrezteko, tresna elektrikoak itzaltzea erabiltzen ez ditugunean...

Nolakoa izan behar du irakasleak? Ze ezaugarri izan behar ditu?

Irakasleek jarrera positiboa izan behar dute ikasgelara sartzen diren bakoitzean; euren bizitzako haserreak eta frustrazioak kanpoan utzi behar dituzte. Horrez gain, jakin-min handikoak izan behar dute, eta begirada zabaltzeko prest egon behar dute beti. Hausnartzea, entzutea, hitz egitea, taldean lan egiten jakitea... Asko dira irakasleek izan behar dituzten gaitasunak, baina berebiziko garrantzia du irakasle batek *haurren begirada* izateak: haurrek ezin dituzte gauzak ulertu helduen ikuspegitik ari bagara; beraz, irakasleoi tokatuko zaigu euren begiradatik aztertzea. Bukatzeko, konpromiso sozialetara bueltatuz, ezinbestekotzat jotzen dut hezkuntzako profesionalek ingurumena errespetatzea eta gizarte-erantzukizuna izatea.

Hori horrela izanik, irakasleek lana irakasteaz harago doa, beraz?

Irakasle izatea ez da ezagutzak transmititzea – edo jasotzea – soilik. Irakasleok leihotik kanpora begiratzera gonbidatu behar ditugu gure ikasleak, mundua eta gizartea alda dezaten. Hori egin ahal izateak pribilegiatu sentiarazten nau. Bestetik, etika, konpromisoa eta inplikazioa erakutsi behar diegu, eta, horretarako, irakasleok eredu izan behar dugu. Irakatsi dezakegun baliorik politena eta garrantzitsuena errespetua da, zentzu positiboan. Zertarako balio dute ikasketek gainerakoak errespetatzen ez badakigu? Gure buruaren bertsiorik onena erakutsi behar diegu egunero, euren bertsiorik onena ateratzeko. Eta, horretarako, gura lanaz gozatzea da giltza. Gizarteari egin diezaioketuen ekarpena ikaragarria da, eta horren jakitun izan behar dugu.



Cesar Bona Arrasaten emandako hitzaldiaren une baten.

"IRAKASLEEN, GURASOEN ETA IKASLEEN ARTEKO ELKARLANA BALIATU BEHAR DUGU"

"GOIESKOLA BERA ERREFERENTE ZORAGARRIA DA, EZ DUGU URRUTIAGO JOAN BEHAR"

"ZERTARAKO BALIO DUTE IKASKETEK, GAINERAKOAK ERRESPECTATZEN EZ BADAIGU?"

Eta, ondorioz, haurren lana ere ez da ikastea bakarrik izango, ezta?

Normalean, jendeak bere buruari galdetu ohi dio ea zertara joaten diren haurrak eskolara. Galdera horrela planteatuz gero, gehienek erantzuna "ikastera" izaten da. Baina galdera beste modu batera antolatu behar dugu: zertarako nahi dugu gure haurrak eskolara joatea?

Arrasateko Amaia antzokiko hitzaldian galdera hori egin zenien bertaratutakoei. Zer erantzun zuten han batu zirenek?

"Bizikidetasunean hezteko, euren artean harremanetan jartzeko, sortzen ikastea, adimena lantzeko, zoriotsuak izateko...". Neuk ere gauza horiek nahiko nituzke nire seme-alabentzako. Bainera bidaiatzea besterik ez dago horretaz jabetzeko. Funtsean, haurrek erremintak izatea da nahi duguna, elkarrekin bizi izaten ikas dezaten.

Zein izaten da haurrak hezterakoan egiten den akatsik ohikoena?

Ongi hezitako haurrak nahi ditugu: adeitsuak, begirunetsuak, taldean lan egiten dakitenak, euren bertsio onena ateratzen dutenak, asko ikasten dutenak, garrasirik egiten ez dutenak, emozioak kudeatzen dakitenak, eskolara pozik doazenak... Baina guk geuk eman diezaiekeguna baino ezin diegu eskatu; horregatik esaten dut eredu izan behar dugula. Ezin dugu pilota besteen teilatuetara bota. Gure lana ondo egiten dugun jakiteko, ezinbestekoa da noizean behin distantzia hartzea eta gure jarduna *kanpotik* aztertzea.

Ate irekien metafora erabiltzen duzu zure hitzaldiak borobiltzeko. Azalduko diguzu zertan den metafora hori?

Bai. Gure ikastetxeetako ateek irekita egon behar dutela esaten dut: haurrak sartzeko eta, batez ere, dituzten ideiak eskolatik kalera irteteko eta mundua eraldatzeko. Askotan entzuten dugu etorkizunerako erremintak eman behar dizkiegula ikasleei, eta hori ez da zuzena; momentuan bertan erabiltzeko erremintak eman behar dizkiegu. Erreminta horiek, beteak beste, jakintza eta errespetua dira: euren burua nahiz gainerako pertsonak errespetuz tratatzen irakatsi behar diegu. Esandako horiez gain, beste hainbat baliotan hezi behar dugula ere nabarmendu nahiko nuke: erresilientzian, errakuntzan, galdetzean, entzutean, hausnartzean, jendaurrean hitz egitean, frustrazioan, esker onean eta erantzukizun sozialean, besteak beste. ■■■

Tentazioz betetako mahaiak

GABONETAKO GEHIEGIKERIAK



EIDER MORA NUTRIZIONISTA
ARGAZKIA: DIALHOGAR

Gabonak bidelagun arriskutsuak dira norberaren pisuari eusteko. Tripakada handiak egiten dira eta, zenbaitetan, zaila egiten zaigu tentazioei eustea. Agian, lortu dugu dagoeneko lagun arteko edo enpresako afariei aurre egitea, baina gogorrena Gabon gauaren ostein dator. Turroi eskaintza handitu egiten da, mokadu saioak luzatu egiten dira eta tentazioan jausteko aukera uneorokoa da.

Badaude, ordea, Gabonetan gizontzea ekiditeko lagungarriak izan daitezkeen hainbat trikimailu. Hemen doaz zazpi.

- Ez ahaztu jarduera fisikoa egin behar dela. Intentsitate moderatua, baina, aldi berean, modu konstantean. Ahal izanez gero, gutxienez ordubeteko ibilaldia egin egunero. Eraginkorra izango da Gabonetako gehiegikeriak konpentsatzeko.

- Ekidin otorduetara oso gose-goseak joatea. Trikimailuetako bat izan daiteke otordu berezietara joan aurretik zopa edo fruta ale bat jatea.

- Selektiboak izango gara, eta arduratsuak izango gara; batez ere, otorduen unerik arriskutsuetan eta kalorikoenetan. Horiek dira hasierako platerak eta postrea.

Menu garbitzailea

Jaiegun ez diren horietarako menu proposamena da hau. Eguneko hiru koilarakada olio, gehienez.

- **Gosaldu aurretik** Astalikardu infusioa.
- **Gosaria** Kiwia, esnea (200 ml) eta ogi integrala (40 g).
- **Hamaiketakoa** Barazki-salda, entsalada barazki gordinekin, barazki egosiak –orburua, borraja, endibia, eskarola, letxuga, zerba edo sufredun konposatuak dituzten barazkiak, tipula, baratxuria, zainzuriak, porruak, aza, azalorea, brokolia...–, patata, lekaleak edo pasta zein arroz integrala, ogi integrala (40 g), mihilu-infusioa.
- **Merienda** Esnea (200 ml).
- **Afaria** Barazki-salda, entsalada barazki gordinekin, pure diuretikoak, haragia, arraina edo arrautza, ogi integrala (40 g).
- **Oheratu aurretik** anana-xerra bat eta boldo-infusioa.

Horrekin batera, abendu osoan saihestu egingo dugu Gabonetako gozokien kontsumoa eta laga edo erresebatuko ditugu jaiegunetarako esklusiboki.

- Kontuz ibili alkoholarekin. Arrisku handieneko edarietako bat da. Kantitate txikiagoan edateko trikimailuetako bat da ura edo edari ez-alkoholdunak hartzea.

- Motel jango dugu. Gabonetako afarietan eta bazkarietan bereziki azkar jan ohi dugu. Arrazoa da janari asko egoten dela, eta, modu horretan jatea osasuntsua ez izateaz gainera, gehiago jatea eragiten du. Gogoratu sarrerako platerak kaloria iturri handikoak direla. Beraz, aukeratuko ditugu guretzat oso bereziak diren horiek bakarrik, edo denetik jango dugu, baina kantitate txikian, elikagai konkretu baten neurrigabeko kontsumoa ekiditeko. Saiatuko gara postrera goseak ez iristen, mokaduak gutxitzeko eta, bide batez, postre gozosen kaloria gehiegikeria saihesteko.

- Ez dugu menua inprobisatuko. Plan bat egingo dugu aurretik, Gabonak nola aurreikusten ditugun zehazteko, eta, ahal den neurrian, plan hori errespetatzen saiatuko gara. Otordu orekatuak eta gantz gutxiakoak aurreikusiko ditugu eta saiatuko gara otordurik ez ekiditen. Modu horretan, gure



ELIKADURA JARRERAK ZAINTEKO, GABON AURRETIK PLAN BAT EGITEA GOMENDATZEN DUTE ADITUEK

elikadura jarrerak kontrolatuko ditugu.

- Azkenik, gogoratu otordu isolatu batek ez duela gizentzen. Gizentzen dute hilabete osoko otordu multzoak eta horien soberakinekin egiten ditugun gehiegikeriek.

Mito okerrak

Gabonen inguruan, berriz, mito oker ugari daude. Horien berri izatea ere garrantzitsua da.

- Ez da gomendagarria otorduetara baraurik joatea. Lehendik ezer jan gabe joaten bagara, oso gose izango gara eta, ondorioz, gehiago jango dugu.

- Ez da egia ardo beltzak gizentzen ez duenik edota alkoholun edari zuriak okerragoak direnik. Ardoaren alkoholak kaloria hutsalak ditu.

Hau da, kaloria ekarpen ugaria baina mantenugairik gabekoa dute. Hain zuzen ere, alkohola da Gabonetako pisu igoeraren eragile nagusietako bat.

- Ez dago gizentzen ez duen azukrerik gabeko turroirik. Elikagai guztiak gizentzen dute, urak izan ezik. Gaur egun, badaude azukrerik gabeko turroiak, baina gantz kantitate ugaria izan ohi dute eta, ondorioz, turroi arruntak edo normalak baino kaloria ekarpen handiagoa dute.

JARDUERA FISIKOA EGITEA, MOTEL JATEA ETA MAHAIAN SELEKTIBOAK IZATEA GARRANTZITSUA DA

- Zopak ez dira idealak hain beteta ez sentitzeko; izan ere, ospakizun hauetako zopak eta kremak aberatsak izan ohi dira koipe eta kaloria kopuruetan, orokorrean.

- Ogiaren ordez makilatxo edo biskote integralak jatea ez da hain mesedegarria. Izugarritzko biskote eta makilatxo kantitateak kontsumitzen ditugu eta horien kaloria ekarpena handia da. Gainera, ez dute ogiak bezainbeste asetzen. Alegia, komenigarriagoa da ogiaren kontsumoa zaintzea.

- Otordu bapoa egin ostean frutarekin soilik elikatzeak ez du organismoa garbitzen. Soilik frutaren bidez elikatzeak dieta elikadura patroia desorekatua eragiten du, eta antsietatea eta frustrazioa areagotu. ■■■

Mendian aritzeko gomendioak

PREBENTZIOA ETA LEHEN SOROSPENAK MENDIAN

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIA: IMANOL BELOKI

Besaide Mendizale Elkartek antolatuta, mendiko lehen sorospenen gaineko hitzaldia eskaini zuen pasa den asteburuan elkarteko kide Sergio Serranok Kulturaten.

Hiru zatitan banatu zuten saioa. Lehena prebentzioa izan zen. "Gure burua ezagutu behar dugu, gure indargune eta ahulguneak; taldean baldin bagoaz, ahulenak agindu beharko luke, eta besteek bere

erritmora moldatu behar dute; irteera aurrez prestatzea gomendatzen dugu, eta ez inprobisatu. Are gehiago, taldean bagoaz. Bizpahiru eguneko irteera baldin bada, hotelarekin harremanetan jartzea komeni da, eta logistika aldetik guztia lotuta edukitzea; mendiko segurua ere izan genuen hizpide, eta hor gure gomendioa da mendian federatzea, horrek estaldura batzuk ematen dizkizulako; mendi inguruan ibiltzeko formakuntza bat jasotzea

komenigarria da, gure ustez, esperientziak ematen dizun kultura hori inportantea delako mendian nola jokatu jakiteko", azaldu du Serranok.

Hogei kasuren azterketa

Lehen sorospenei dagokienez, hogei kasu aztertu zituzten eta banaka-banaka bakoitzaren anekdotak eta bizipenak entzun zituzten, azalduz zer egin beharko litzatekeen kasu bakoitzean. "Bihotzekoak ematen badizu, adibidez, bihotz-biriken oinarritzko



Besaideko kide Sergio Serranok gidatu zuen saioa, eta 25 bat herritar egon ziren.

berpizte teknika zein den; sugorri batek haginka egiten badizu, zer egin; nola garraiatu zauritutako pertsona bat, besoekin aulki moduko bat eginda; esku-ohe bat nola inprobisatu, adar batzuekin edo mendiko bastoekin eta txamarra batekin; traumatismo ezberdinen inguruan ere hitz egin genuen, iktusak, zauriak, odol-jarioak, hausturak, bihurdurak edota luxazioak gertatuz gero, zer egin jakiteko. Azken batean, lehen sorospenen helburua da

pazientearen egoera ez larriagotzea. Gero, hobetzen baduzu, askoz hobeto".

Botikin eredu bat

Bukaeran, mahaian batean jarri zituzten botikinean eramatzen dituzten materialak. Besaideko botikina eredu moduan jarri zuten, botikin bat nola antolatuta daitekeen ikusteko (Zatiduran informazio zehatza).

Segurtasunaren laukotea

Serranoren esanetan, mendian ezinbestekoa da *segurtasunaren*

laukotea deritzona: zuhurtzia, GPSa eta orientazioa, botikina eta mugikorra, "ondo kargatuta, eta bat beharrean bi badira, askoz ere hobeto". Azken horren baitan, bi aplikazio gomendatu ditu: *Alpify* eta *112 SOS Deiak*. "Aplikazioa piztuta edukita, haiekin partekatzen ari zara zure ibilbidea, kokapena. Larrialdietarako botoia sakatuz gero, haiei jakinarazpen bat iristen zaie eta momentuan dakite non zauden. Modu horretan, erreskatea azkartu egiten da", dio. ■■■

Botikinean eraman beharreko materiala

Besaide Mendizale Elkarteak kideek bost ataletan sailkatutako botikina erabiltzea gomendatzen dute, 200 eta 300 gramo artekoa.

Sendaketa materiala

- Gaza esterilak (x4).
- Kotoizko konpresak.
- Baselinazko gazak (x2).
- Esparatrapu zurruna.
- Nitrolozko eskularruak.
- Dosi bakarreko serum fisiologikoa.
- Serum fisiologikoa, 30 ml.
- Alkohol etilikoa (96 gradu).
- Iodopobidona.
- Tiritak.
- Tirazko aposituak.
- Larruzalpeko orratzak.

- Lupa.
- Pintza.
- Artaziak.
- Plastikozko poltsak (x2).

Traumatologia

- Krepezko benda (10 m x 10 cm eta 4 m x 5 cm).
- Benda triangeluarra.
- Kateorrazak (x2).
- Mihiko depresoreak (x2).

Sendagaiak

- Gatz-zorro bat, intsolazioaren edo deshidratazioaren aurka.
- Bi azukre-poltsa, hipogluzemiaren aurka.
- Ibuprofeno-konprimatuak 400 mg (x4).

- Paracetamol-konprimatuak 650 mg (x4).
- Antihistaminiko topikoa.
- Antiinflamatorioa.

Aztertze materiala

- Pulsioximetro digitala, bihotz frekuentzia, pultsua edota oxigeno saturazioa neurtzeko.
- Begietarako linterna –pupilen azterketa egiteko–.
- Termometro digitala.

Bestelakoak

- Manta isotermikoa, hipotermia edota hipertermia saihesteko.
- RCP maskara, bihotz-biriken berpiztea egiterakoan aireztapena emateko.

Eskatu iturriko ura!

BOTILARATUTAKO URAREN NEGOZIOA



JANIRE LAMARIANO

KIMIKA ORGANIKOAN DOKTOREA

ARGAZKIA: CLINT MCKOY

Azkenaldian, egunkari askotan azaltzen da uraren gaia. Ez urari buruz hitz egiteko, baizik eta plastikoarekin dugun krisia ikustarazteko. Gaurkoan, edukiontzia albo batera utzi eta barruan dagoena aztertuko dugu, ura.

Munduko Osasun Erakundeak dio ura esentziala dela bizitzan, eta gizaki guztiok hornitu behar dugula egoki. Hau da, nahikoa, kaltegarria ez dena eta eskuragarria behar du urak.

Interneten erakunde horren gida bat dago eta bertan uraren inguruko araudi, ezaugarri eta xehetasun guztiak daude.

Bestela ere irakurtzen dira uraren inguruko idatziak. Esaterako, *El Confidencial* hedabidean aztertu dituzte plastikozko ontzietan saltzen diren 76 marka ur botila.

Mundu mailan espainiar estatua laugarren tokian kokatzen da botilaratutako ur mineral salmentan. Pertsona eta urteko 126 litro saltzen dira.

Ur mineral horrek osasun abantailak omen ditu iturriko urarekin alderatuta. Horrela saltzen dute, behintzat, negozio horretan diharduten enpresek. Hala ere, alde nabarmenena ez da uraren kalitatea, baizik eta prezioa. Aipaturiko artikuluko jasotzen du ontziratutako ur litro bakoitzeko ordain

daitekeela iturriko 1.300 litro ur besteko balioa. Horren harira, *Público* egunkarian argitaratutako datuen arabera, espainiar estatuan produzitzen dira enbasatutako 6.100 litro ur eta mila milioi euro fakturatzen duen negozioa da. Datuok agerian uzten dute sektorearen oparotasuna. Baina egia ote da botilaratutako uraren kalitatea iturriko urarena baino hobea dela?

Lehen aipatutako erreferentzietan urak alderatzeko irizpideak honela laburtzen dira: kaltzioa, sodioa, magnesioa, bikarbonatoa eta hondakin lehorren kantitatea – miligramo litroko-. Hondakin lehorrak dira ura lurruntzean geratzen diren mineralak, eta *hondakin* hitzak ez du esan nahi txarra denik. Alderantziz, mineral horiek guztiak beharrezkoak ditugu gure ongizaterako.

Salbuespenak ere badaude, ordea. Adibidez, giltzurrunetan arazoak dituzten pertsonen gomendatzen zaie mineralizazio ahula duten urak kontsumitzeko. Hau da, hondakin lehorra 50 mg/l baino

ONTZIRATUTAKO 6.100 LITRO UR PRODUZITZEN DIRA ESTATUAN, ETA URTERO MILA MILIOI EURO FAKTURATU

txikiagoa izatea. Eta zeren arabera da ur mineral bakoitzaren mineral kantitatea?

Ontziratzen diren ur asko iturburutik datoz, lur azpitik. Beraz, inguruan dauden harrien eta luraren konposizioak baldintzatu egiten dituzte uraren ezaugarriak.

Berdina gertatzen da mendian aurkitzen ditugun iturrietan. Hori dela eta, ur batzuek kaltzio kontzentrazio handiagoa dute eta beste batzuek sodio kontzentrazio handiagoa.

Gainerako elementu eta konposatu guztiekin ere berdina gertatzen da. Hala, ontziratzen diren ur batzuek kaltzio kontzentrazio handiagoa dute iturriko ur gehienek baino. Hori interesgarria izan daiteke hezurretan arazoak dituzten pertsonentzat, adibidez. Baina pertsona normal eta osasuntsu batek ez du horrelako premiarik; izan ere, dieta orekatu batekin barneratzen ditugu beharrezkoak ditugun mineralak. Gainera, gauza guztiak dute neurri edo kontzentrazio optimoa, eta gehiegi hartuz gero kaltegarria izan daiteke. Adibide gisa, bikarbonatoa beharrezkoa eta ona da osasunarentzat, baina abusatuz gero giltzurruneko harriak sor daitezke. Hala, ondorioa garbia da: osasun arazo espezifiko bat eduki ezean botilaratutako urak ez ditu iturriko urak baino abantaila handiagoak eskaintzen.

GUZTIOK DUGU ZER EGINA; ESKATU PITXAR BAT EDO BASOKADA BAT UR ETA ERABILI KANTINPLORA

Uraren jatorria eta fluor maila

Etxera bueltatuz, nola jakin dezakegu zer ur edaten dugun? Kasu askotan, ura urtegi batetik etortzen da, baita erreketatik ere. Tratamendu bat egin ostean bihurtzen dute ura edangarri eta bideratzen dute etxeetara.

Osakidetzako webgunean bada esteka interesgarri bat. Bertan, herriko izena ipini eta etxeko ura nondik datorren jakin daiteke, eta horrekin batera iturburu batetik edo urtegi batetik datorren.

Egiten diren analisi guztiak ere ikus daitezke, eta baita ere urteko estatistikak. Gauza

deigarriak ere badaude. Gerta daiteke herri berean eta auzoaren arabera ura toki batekoa edo besteko izatea. Horren arabera aldatzen dira parametroak, eta fluorra da horietako bat. Gure inguran fluor kantitatea ez da handia. Horregatik, gure urek ez dute fluor gehiegirik eta 1988tik gehitu egiten da fluorra. Fluorra gehitzen da hortzetako txantxarretik babesteko, baina eztabaida sortzen duen gaia da; izan ere, alde batetik, fluor kantitate handiegia hartz fluorosia sor dezake –orbanak hortzetan–, eta, bestetik, neurologia inguruko artikulua

zientifikoetan ondorioztatzen da fluorrarekiko esposizio luzeegia toxikoa izan daitekeela nerbio sistema zentralerako.

Kontuan hartu fluorra ez dugula urarekin bakarrik hartzen. Barazkiek, arrainek, teak, frutek, haragiak eta hortzetako pastak ere badute fluorra. Eztabaida albo batera utzita eta edaten dugun etxeko ura kalitatezkoa dela suposatuz, zergatik jarraitzen dugu ura erosten? Gurean, behintzat, ez du ez usain ez gustu arrarorik.

Espainiar estatuan *Progrifo* izeneko ekimena abiarazi dute iturriko uraren kontsumoa bultzatzeko eta plastikozko botilen erabilera jaisteko. Baina Gaztela eta Leon, Balearrak eta Nafarroa dira jatetxe batean iturriko ura eskatzeko eskubidea bermatzen duten erkidego bakarrak.

Botilaratutako ur kontsumoa iturriko ur kontsumoa baino 70 aldiz handiagoa da zenbait lekutan, eta 500 aldiz handiagoa ostalaritzan. Gainera, ez da beti ur minerala izaten. Etxekoa bezala urtegi batetik etor daiteke eta edangarri egiteko tratamendu bat jaso du. Garestia da, aparteko onurarik gabekoa, plastikoaren arazoa areagotzen du eta ondare preziatu horren inguruko espekulazioa bideratzen du. Guztiok dugu zer egina kontu honetan; eskatu pitxar bat edo basokada bat ur, eta erabili kantinplora! ■■■

Zelai Zabala jatetxean Gabonetarako aukerak



ALBERTO ELORZA SUKALDEBURUA
IRUDIAK: A.T. ETA J.O.

Arantzazuko paraje paregabearen kokatuta, mende bat baino gehiago du gaur egun Zelai Zabala jatetxea hartzen duen baserriak. Bertan, 1898an abiarazi zuen lehenengoz jatetxea Simon Elortzak, eta 80ko hamarkadan, familiako hirugarren belaunaldia garen Alberto eta Pilar Elortzak hartu genuen jatetxearen gidaritza, espiritu gazteagoaren eta euskal sukaldaritza

modernoarean aldeko apustu irmoa eginda.

Espazio ugari

Jantoki nagusia ezkontzetarako eta ekitaldi handientzako ezin hobea da, 180 lagunentzako lekuarekin, hain zuzen ere. Ospakizun intimoagoentzat, aldiz, jantoki txikia daukagu, non, xehetasun guztiak ondo zainduta, giro itzela sortzen den. Kartarekin lan egiten dugu guk, baina, norbaitek eskatuz gero, baditugu menu bereziak ere.

Bertakoa eta kalitatezkoa

25 urte baino gehiagoko esperientziarekin, mimos prestatzen ditugu gurean plater guztiak; betiere, kalitatea eta bertako produktua bermatuz. Etxean egiten dugu baita postreetan dugun eskaintza ere.

Festak ospatzeko

Gabonak bertan ditugu eta gurean ere hainbat plater prestatzen ditugu, bakoitzak bere etxean gozatzeko aukera emanda; frijituak, arrain-zopa, foiea... ■■■

Zelai Zabala jatetxea

- **Helbidea:** Arantzazurako errepidea, Oñati.
- **Telefonoa:** 943 78 13 06.
- **Posta elektronikoa:** restaurante@zelaizabal.com.



ZELAI ZABAL JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Onddo eta alkatxofa salteatua

Osagaiak (4 lagunendako)

- Onddo freskoak, 400 g.
- Alkatxofak, 4
- Lau arrautza-gorringo
- Berakatz
- Oliba-olioa
- Tipulina
- Gatz-ekzatak

Prestaketa

- 1. Onddoak takotan ebaki eta olio pixka batekin sueztitu, bigundu arte. Gerorako gorde.
- 2. Alkatxofak ondo garbitu eta gatz apur batekin uretan egosi, *al dente* egon arte.
- 3. Gorringoak olioarekin Maria bainuan epeldu.
- 4. Zartagin batean berakatz ebaki apur bat jarri oliotan eta alkatxofak eta onddoak salteatu. Gainetik tipulina apur bat gehitu eta platerean jarri.
- 5. Bukatzeko, gorringoa gehitu eta gatza bota.

Zailtasuna: ● ● ● ● ●

Aurreko zozketako irabazlea:

Jose Ignacio Beltran Uranga (Antzuola)

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

goienakluba[™]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Gabonak eskuz apaintzen

GABONETAKO DEKORAZIOA

AMAIA ARANEGI

IRUDIAK:

'@TTAK.ESKUZEGINA' ETA PINTEREST

Garai honetan, etxeko hainbat txokok beste itxura bat hartzen dute eta askok lan handia hartzen dute Gabon giroan murgildu eta etxea apaintzeko. Hain zuzen, betiko estilo eta materialez urrundu eta natura etxean sartzeko apustu egiten du *@ttak.eskuzegina* izenpean Gabonetako apaingarriak egiten dituen Oñatiko artisau Itsasne Letamendik: "Betiko

plastikozko pinu berdetik aldendu eta basotik hartutako su egurrak, adarrak, harriak... erabiliz Gabonetarako apaingarri politak egin daitezke". Izan ere, gaur egun estilo nordikoa etxeko dekorazioetan sartu da, eta material naturalak erabiltzeko joera handitu.

Etxea apaintzeko orduan, badaude txoko batzuk benetan bereziak direnak: "Sarrera, sala edo su baxu inguruak goxotasuna ematen diguten guneak dira. Gu goxo gauden

lekuetan, dekorazioa goxo egotea nahi izaten dugu".

Zuhaitza, protagonista

Gabonetako dekorazioaren ezinbesteko bat izaten da zuhaitza eta denok buruan daukagun pinu berdea etxe askotan egoten da oraindik. Hala ere, beste kolore batzuetako eskaintza zabaltzen ari da eta Letamendik bakoitzaren gustuei jarraitzea gomendatzen du: "Dendetan zuhaitz estilo bat dago eta denok horren atzetik goaz.



Gabonetako mahaia elementu naturalez apaindua.

Dekorazioan, horrelako joera izaten dugu. Helburuak hortik urruntzea izan behar du eta, bakoitzak irudimena landuz, norberak nahi duena sortu edo erostekotan, bakoitzaren izaera edo gustuetan oinarritu".

Detale txikiak

Era eta tamaina askotariko apaingarriak daude etxeetako txoko desberdinak apaindu eta Gabon garaian gaudela sentitzeko. Hala ere, detaile eta elementu txiekien duten xarma azpimarratzen du hark:

"Detaile txiekien ematen diete puntu berezia txokoei: ateetan apaingarri bat, altzari baten gainean zuhaitz txiki bat, argiak, mahaian kandelak...". Gabonak oparien garaia ere izaten da eta Letamendik Gabonetako dekorazio pertsonalizatuak oparitzeko aukera gaineratzen du: "Gabonei begira, politikak gelditzen dira apainketa pertsonalizatuak. Baso-azpikoak, adibidez, pertsonalizatu egin daitezke, izenak jarritz, eta hauek opari moduan erabili".

Umeek egindako apaingarriak

Umeak irrikan egoten dira Gabonak heldu eta eskulanak egiteko. Eskolan landutako apaingarriek askoren etxeetako txokoak alaitzen dituzte: "Ni irakaslea naiz, eta umei ilusio handia egiten die euren egindako apaingarriak etxeko gune desberdinetan ikusteak. Material desberdinak erabiliz eta sormena landuz, garai hauetarako erabilgarriak eta deigarriak diren dekorazio elementuak egiten dituzte etxeko txikienek". ■■■



Letamendik egindako apaingarriak.



Elementu naturalez egindako zuhaitza.



Umeek egindako apaingarriak.



Estilo nordikoko apaingarria.



Atean jartzeko apaingarria.



Zuhaitz txikia altzariaren gainean.

Motor mundua baino gehiago

ESKOMOTOR KIROL ELKARTEA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: GOIENA ETA ESKOMOTOR

Eskoriatzako Eskomotor kirol elkarteak motor mundua sustatzea du helburu, eta azken urteotan herrian errotu diren askotariko probak antolatu ditu. Besteak beste, 4x4 triala, eslaloma eta Eskoriatza eta Gatzaga arteko auto igoera.

Txapelketa horiez gain, taldea osatzen duten kideak ez dira geldi egotekoak, eta asteburuetan euren zaletasunak uztartzeko denbora hartzen dute; betiere,

motordun ibilgailuren bat esku artean dutela: 4x4 ibilgailuekin mendi buelta bat eman, errepideko motorrekin egun-pasa egin edota zirkuituetan auto zaharrek inoiz disfrutatzea da ahal duten guztietan egiten dutena.

Kirolaz gain, lagun giroa

"Elkarteko kide guztiak batzea zaila izaten da askotan. Batzuk 4x4 trial txapelketetan ari direlako, besteak auto igoera edo ralliesprintetan... baina lau-bost laguneko taldeetan ohitura dugu planen bat edo beste egiteko. Hala, urtean, bi

edo hiru irteera handi egiten ditugu errepideko motorrekin, eta beste hiru edo lau 4x4 ibilgailuekin", adierazi du Eskomotor taldeko Ibon Aranburuzabala kideak. Horrez gainera, eguenero batzen dira pintxo-poterako eta txandakatu egiten dituzte Eskoriatza, Aretxabaleta, Arrasate eta Oñati herriak. Gainera, urtero egiten dute Eskomotor taldeko kideen bazkaria. "Ibilbide baten ostean, beti egiten dugu bazkari edo afaritxoa, eta, ohitura onak ez direnez galdu behar, urte batean Errioxako upategi batera joaten gara eta



Eskomotor elkarteko kideak, motorrekin egindako egun-pasa batean ateratako talde argazkia.



Eskomotor taldeko zenbait kideren ibilgailuak lerrokatuta, Elgetan egindako ibilbide baten ostean.

hurrengoan, berriz, sagardotegira, biak tartekatuz. Hala, zaletasuna konpartitzen dugunok, lagun talde ederra ere osatu dugu urteen poderioz".

Auto igoeren eta rallyen indarra

Auto igoera eta rallysprintak direla taldekideek gustukoak dituzten lasterketak gaineratu du Aranburuzabalak: "Auto igoeretan eta rallyetan ari dira taldeko kide gehienak, eta, lasterketarik ez dutenean, zirkuitura entrenatzera joateko aprobeztatzen dute. Hala, lehiatzen ari ez garenok eta halako autorik ez dugunok hor aprobeztatzen dugu autoa gurutzatzeko".

Zaletasun handia inguruan

Hamabost lagun inguru dira taldean, baina zaletasun bera konpartitzen duten lagunak beti batzen direla eurekin aisialdiko irteerara adierazi du Aranburuzabalak: "Urteroko txapelketak antolatzen ditugunean, betiko berak aritzen gara, baina beti dago jendea laguntzeko prest. Hala, Eskoriatzan antolatuko dugun hurrengo txapelketa eslaloma izango da; aurten hirugarren aldiz antolatuko dugu Eskoriatzako estazio zaharrean. Hurrengoan, berriz, taldekideok hain gogoko dugun Leintz Gatzagako auto igoera izango da; uztaileko lehenengo asteburuan izango da". ■■■



Unai Jurado eskoriatzarra, Mirandako zirkuituan.



Mikel Fernandez de Arroiabe, basoan.



Narru, Atxondoko 4x4 trialean.



Gorka Idigoras pilotua, Leintz Gatzagako auto igoeran.

Marian Perea

MAIALEN SANTOS

IRUDIAK: MARIAN PEREA

Bizitza osoa darama Marian Perea eskoriatzarrak kakorraz-lanak egiten. Egun, Oñatin bizi da, eta bizitzako aldi batean lanak egiteari utzi zion arren, hariekin ibiltzeko afizioa berreskuratu du azken urteetan.

Nola hasi zinen kakorraz-lanak egiten?

Betidanik izan dut kakorraz-lanekiko interesa. Eskoriatzan bizi izan naiz urte askoan, eta 10 urte nituela bizilagun batek irakatsi zidan mota honetako lanak egiten.

Zein lan egiten dituzu?

Batez ere, kakorrazekin egindako panpinak egiten ditut, *amigurumiak*. Horretaz gain, *ruana* zapiak ere egiten ditut, eta, duela gutxi, jertse bat egiten hasia naiz.

Nola sortzen duzu?

Mugikorrerako *app* bat erabiltzen dut lanak egiteko patroiak ateratzeko, eta, bestalde, panpinei buruzko aldizkarietan ere kuxkuxeatzen dut. Urteak daramatzadanez lanean, dagoeneko nire apunte propioak baditut, eta, beraz, hortik tiraka egiten dut lan.

Hortaz, bestelako formakuntzarik ez duzu jaso?

Ez. Egiten joan ahala joaten naiz ikasten. Egia esan, uste dut eskulanetarako trebea naizela, interesa jartzen diodalako. Senideek esaten didate nire amonak ere egiten zituela



kakorraz lanak; nik ez nuen hura ezagutu, baina, agian, herentziaz datorkit...

Kakorraz-lanak egiteko material ugari beharko duzu...

Denetarik daukat; batez ere, kakorrazak, horiek askotariko neurrietakoak izaten ditut. Bestalde, hariak herriko dendetan erosten ditut, eta lortzeko zailagoak diren materialak –betegarriak edota panpinen begiak– Internetetik erosten ditut, gehienetan.

Zein ekarpen egiten dizu eskulanetan aritzeak?

Ekarpen pertsonala egiten dit. Entreenimendua da niretzat, eta izugarri erlaxatzen nau. Esango nuke une batez deskonektatu egiten dudala.

Noiz josten duzu?

Tartetxo bat dudan guztietan; ahal dela, egunero. Beste zeregin batzuk izaten ditudan arren, afaldu aurretik gustatzen zait honetan aritzea.

Asteburuetan, gainera, denbora gehixeago izaten dut.

Egunero sortuta, panpina pilo bat izango dituzu...

Asko egin ditut, bai. Gainera, panpinaren bat amaitzen dudan bakoitzean egongelako apalean jartzeko ohitura dut. **Guztiak gordetzen dituzu, beraz?** Egun batzuetan bakarrik. Enkarguak jasotzen ditudanez, konturatzen naizenerako egongelako apala hutsik izaten dut; ingurukoek nik neuk baino lan gehiago izaten dituzte. ■■■





Amaia Oreja, Kristina Solano, Alaitz Telletxea eta Maixa Lizarribar, AMAK taldeko kideak, iazko Oñatiko trikiti jaialdian.

Garai baten moduan, oholtzan

AMAK MUSIKA TALDEA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIA: GAIZKA PEÑAFIEL

Euskal Herriko lau emakume musikari ezagun dira; guztiak dira ama, trikitalari eta pandero-jole, eta, aspaldiko partez, taularen gainean dira berriz ere. Bakoitzaren izenaren lehen letrarekin osatu dute taldearen izena, AMAK; eta eurak dira: Alaitz Telletxea (Alaitz eta Maider), Maixa Lizarribar (Maixa eta Ixiar), Amaia Oreja (M-n Ezten) eta Kristina Solano (M-n Ezten).

Abenduaren 23an Arrasateko Amaia antzokian izango dira, 19:30ean. Sarrerak hamar eurotan eros daitezke leihatilan eta *Arrasate.eus* atarian.

Jarraitzeko gogoak bultzatuta

Orain dela urtebete, Oñatiko trikiti jaialdian elkarrekin parte hartzeko gonbidapena jaso zuten, eta hala hasi zirela kontatu du Arrasateko Trikititza Eskolako zuzendari Maixa Lizarribarrek: "Jaialdirako saioa prestatzeko gelditzen hasi, eta oso gustura sentitzen ginen. Oñatiko saioa pasatu zenean beste bat etorri zen ondoren, eta beste bat geroago... Gauza

80KO ETA 90EKO HAMARKADETAKO TRIKITILARIAK ETA PANDERO-JOLEAK TAULAREN GAINEAN

txikiak egiten gustura sentitzen ginen, eta elkarrekin gozatzeko aukera ematen zigun ekimenak. Deiek etortzen jarraitu zuten eta udazkenean telebistara joateko proposamen bat izan genuen, eta horren bueltan lehertu egin da dena. Guk lasai joan gura genuen, baina espero baino eskaera gehiago ari gara jasotzen, eta, horren eraginez, presa handiagoa sartu zaigu".

Oso gaztetatik ezagutzen dute elkar; honela dio Lizarribarrek: "Aspaldiko lagunak gara, 80ko hamarkadan ezagutu genuen elkar, pentsa! Ixiarren ahizpak, Amaiak, 11 urte zituen ezagutu nuenean, eta Krisek 12 izango zituen orduan. Alaitz plazetan ezagutu nuen, eta kuriozoso da: gerora jakin dugu irakasle bera



izan genuela. Garai hartan, bakoitzak talde bat genuen eta jaialdi eta plaza askotan egiten genuen bat; AMAK aitzakia perfektua da aspaldiko lagunak berriz elkarrekin egoteko".

Kantu ezagunen moldaketak

"Txorakeriarik ez, 40ak pasatuta ditugu". Saioak esaldi horrekin, umorez, hasten dituzte: "Lau ahots, lau soinu txiki eta lau pandero, hori da AMAK. Gauzak sinpletasunean eta naturalki egiten ditugu, hori da gure helburua. Konbinazio ezberdinak egiten ditugu kanturik kantura; hau da, kantu batzuetan, laurok trikitia dugu eskuetan; beste batzuetan, lau pandero; eta beste hainbatetan, bi soinu eta bi pandero.

Hamaika erromeriatan ibili izan dira aurrez; horregatik, etiketa hori dute, baina AMAK beste zerbait dela gaineratu du: "Kantu asko dantzagarriak dira; beraz, jarlekutik altxatu eta dantza egin nahi duenak arazo barik egin dezake; eskaintzen

duguna gustuz eta mimoz egin dugun kantuen aukeraketa bat da, eta ez erromeria bat".

Kantu berriak sortzen ere ari dira poliki-poliki; momentuz, horietako bi bakarrik dituzte errepertorioan. Gainontzekoak euren kantu zaharren moldaketa edo bertsioak dira. "Denbora larriarekin ari gara; hortaz, berriak sortzen baino gehiago, errepertorioa osatzen ari gara, bereziki. Ez dakit nostalgia atera dugun kaxatik, baina gure kantuen bertsioak egin ditugu. Bakoitzak bere taldean izan dituen kantuak moldatu ditugu, elkarren artean nahastuz. Hau da, adibidez: Alaitz eta Mainerren koplak batekin hasi eta, segidan, Maixa eta Ixiarren

KANTU EZAGUNEN ETA PIEZA TRADIZIOALEN MOLDAKETEKIN OSATU DUTE ERREPERTORIO "ZAINDUA ETA GOXOA"

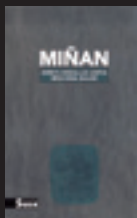
beste bat txertatu diogu. Horrez gainera, kantu tradizioaletik hartutako fandango nahasketa batzuk ere jotzen ditugu, eta baita abesti herrikoiak ere".

Diskoa ateratzeko gogoz

Pausoz pauso joan gura dute, ez da samurra lauren agendak ondo uztartzea, eta, horregatik, ez da euren asmoa, momentuz, kontzertu askorik eskaintzea. "Dozena bat inguru izango dira; oraindik ez ditugu guztiak lotu, baina aurrera dezaket martxoan Bergaran izango garela".

Ez dute diskorik argitaratu oraindik, baina, Lizarribarrek dioenez, ez gogo faltagatik: "Denboraren esklabo gaude une honetan; beraz, ezin. Baina grabatzeko eskaera egin digute, eta aurreko batean Durangoko Azokan lagun batek honela esan zidan: 'Datorren urtean zuek hemen'. Eta egia da grabatu nahi dugula, eta hala egingo dugu, hori da asmoa, baina ez dugu presarekin egin nahi, lasai eta disfrutatuz baizik". ■

Poza ez da gauza luzea



Miñan

Egilea: Amets Arzallus Antia eta Ibrahima Balde

Argitaratzailea: Susa

Argitaratze urtea: 2019

Orrialdeak: 142

Generoa: Kronika nobelatua



IÑAKI AGIRIANO

ESKORIATZAKO LIBURUTEGIKOA

Luze daramagu migratzaileen drama telebistan ikusten. Eta luze jarraituko dugu, oraindik orain, horien drama telebistan ikusten. Baina hartzen al dugu uneren bat irudi horien atzean egon daitezkeen bizipenak, sufrimenduak, *ikusteko?* Amets Arzallusek liburuaren aurkezpenean dioen moduan, migratzaileei buruzko datuak etengabe iristen ari dira egunero, *fast food* moduko bat balitz bezala. Horregatik, behar-beharrezkoa da "pausatu, begiratu eta hausnartzea".

Erreseina hau idazten nabilela irakurri dut *Aita Mari* itsasontziak 78 migratzaile erreskatatu dituela Mediterraneoan, baina albiste berak aurreraxeago dio Nazioarteko Migrazio Erakundearen azken txostenaren arabera aurtengo urtarrilaren 1etik azaroaren 13ra bitartean 1.091 errefuxiatu hil direla Mediterraneo itsasoan. Datu ikaragarriak dira.

Mediterraneo itsasoa zeharkatzea izan daiteke, agian,

migratzaileentzat tarterik arriskutsuena, baina ez da bakarra, gaur gomendatzen dizuedan liburuan irakurriko dizuen moduan.

Miñan hitzak *anaia* edo *arriba txikia* esan gura du pularrez, Ibrahima Balde liburuaren protagonistaren hizkuntzan. Ibrahima ginearra da, eta lau anaia-arrebetatik zaharrena. Amak anaia txikia egun batzuetan etxetik falta zela ohartarazi zionean, bere arrastoaren atzetik, Ginea utzi eta Europara iritsiko da. Liburu hau bidaia horren kronika nobelatua da, lehen pertsonan kontatua, Ibrahimak ahotsa jartzen dio eta Amets Arzallusek, hitzak. Ibrahimak eta Ametsek Irungo Harrera Sarean ezagutu zuten elkar, Amets etorkinei asilo tramiteekin laguntzen

IBRAHIMAREN BIDAIA LUZEA IZAN DA. GOSEA, TORTURA, ARRAZISMOA... JASAN BEHAR IZAN DITU

zebilelako Ibrahima iritsi zen egun hartan. Aurrenetik, kimika oneko harremana sortu zen bien artean. Eta, hasiera batean libururik idazteko asmorik ez bazegoen ere, bien arteko harremana sendotu ahala erabaki zuten errealitate gordin hori jaso egin behar zela.

Ibrahimaren bidaia luzea izan da. Europara etorri gura ez, eta, hala ere, Europarako bidean jarri behar. Bidean, gosea, egarria, irainak, tortura, arrazismoa, denetarik jasan behar izan ditu. Eta hala ere, aurrera egin behar. Baina, protagonistak dioen moduan: *...norberaren historia, besterik ez dago. Norberaren ametsak eta errua. Baina alferrik da, basoan zaudenean (Nadorren, itsasoa zeharkatzeko zain), atzea urrunegi dago, eta aurrea ez dakizu existitzen den. Basamortuaren eta itsasoaren artean harrapatuta zaude, erdi-erdian, animalia bat bezala. Eta hori da, Tangerren edo Nadorren, gutako bakoitzak isilik daramana, bere hesteetan.* Jaarama buy, Ibrahima, zure historia partekatzeagatik. ■

Goiena Klubaren txokoa

Goiena Klubeko abenduko sariak!



Arrasateko udalari esker

'Goazen 6.0' ikuskizunerako sarrerak ditugu

Arrasate / Amaia Antzokia / Urtarrilaren 5ean / 17:00etan

Parte hartzeko azken eguna: Urtarrilaren 2a

Parte hartzeko sariaren izena: Goazen

PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarren dagoen LOPD 15/1000 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zebitzueren fitxategi automatizatu bater sartuko direla. Datu-billete honen helburu bakarra da indarren dagoen sustapena gestioztatzea. Eskubidea zango datu dabilen sarietara, haiek zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetan idatzita: kluba@goiena.eus



Sarrerak

Arrikutz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz

ARRIKUTZ
ESTALDIA S.L.



Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarra

www.harremandenda.org
Bidezko Merkataritza produktuak

Irabazi bi lagunendako sarrerak

Arrasateko udalari esker

'Zaldiurdina' antzerkirako sarrerak ditugu.

Arrasate | Amaia Antzokia | Urtarrilaren 12an | 19:30ean

PARTE HARTZEKO:

URTARRILAREN 2RA ARTE

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus Whatsapp: KLUBA "Zaldi urdina" [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarren dagoen LOPD 15/1000 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zebitzueren fitxategi automatizatu bater sartuko direla. Datu-billete honen helburu bakarra da indarren dagoen sustapena gestioztatzea. Eskubidea zango datu dabilen sarietara, haiek zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetan idatzita: kluba@goiena.eus



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



2020ko bazkidetza: 56€

Deitur: 943 25 05 05

kluba@goiena.eus

goienakluba

Kultura eta arkitektura, eskutik

BERGARAKO SANTA ANA PARKEA

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIA: M.B.M.

Izen bereko ermitak Frantzisko Borjakoarekin izandako hartu-emanarengatik da ezaguna Bergarako Santa Ana parkea. Eta han badaude beste hainbat elementu leku hori berezi egiten dutenak. Adibidez, Errotalde jauregia eta izen bereko lorategia. Bergarak duen lorategi historikoetako bat. XIX. mendeko lorategia da, eta, jatorrizkoarekin alderatuta itxura nabarmen aldatu zaion arren, oraindik ere baditu elementu begetal eta arkitektoniko interesgarriak. Azken horien artean dago Errotalde jauregiaren atzeko aldean dagoen zubia. Bolua auzoan behera doan Aranerreka ibaia gainetik pasatzeko balio duen zubia, alegia.

Bestalde, lorategian dauden zuhaitz ikusgarrien artean, *Taxus Baccata* hagina azpimarratu behar da.

10.000 pertsona

Frantzisko Borjakoak Debagoienean egindako erromesaldiko lekuetako bat dago Santa Ana parkean. Esandako moduan, izen bereko ermita dago parkearen barruko aldean. Oñatiko Madalena ermitan bizi izan zen artean hainbat irteera egin zituen predikatzeko. Horietako bat Santa Ana ermitara egin zuen. 1551ko maiatzaren 23an

apaiztu zen, eta urte bereko azaroaren 15ean esan zuen lehen meza kantatua Santa Ana ermitan. Jarraitzaile asko zituen seinale da jendaurreko meza hartan batutako pertsona kopurua. Orduko dokumentuek diote 10.000 lagun bildu zela Santa Ana ermitan elizkizun hartan.

Ariznoako San Pedron ere esan zituen mezak, 1551-1552 urteen artean.

Errota-harriekin egindako zorua

Begarako ondarea zaintzeko eta hari balioa emateko bidean, Udalak ermita txukuntzea eta garbitzea adostu zuen 2017an. Urte askotako utzikeriaren ostean, ingurua zikin zegoen eta ermitaren paretak pintaketaz josita.

Uztail bukaeran ospatzen dituzten Santa Ana jaiak Bolua auzoan. 2015era arte, ermitan ospatu dute uztailearen 26ko elizkizuna. Eta, orduetik, itxita dago erabiltzaileendako.

Ermitaren egitura harri-hormaz eginda dago. Kontrahormak harlanduz eginda daude. Nabe bakarra dauka, eta bao bakarreko

**ERROTALDE JAUREGIA,
SANTA ANA ERMITA
ETA ARANERREKA
IBAIA ZEHARKATZEKO
ZUBIA DAUDE HAN**

kanpai-horma. Sarrera nagusiaren aurrean, egurrezko elizpea dauka. Bitxikeria moduan, elizpeko zoladura: errota-harriekin egindakoa da.

Dorre bat zegoen lekuan

Duda barik, Santa Ana parkeak duen elementurik deigarriena eta ikusgarriena Errotalde jauregia da. Antzinako dorre bat zegoen lekuan eraiki zuen etxea, 1598 eta 1604. urteen artean, aroztegitarren leinuko adar batek. Garaiko luxu guztiekin jantzi zuten etxea barrutik: sabaiak, erlaitzak, eskailera eta egurrez egindako teilatu-hegalak. Guztia, oparotasunaren seinale. 1661ean, Errotalde jauregia Murua familiarena izatera pasa zen. Santiagoko Ordenuko zaldun zen Martin Murua Elorregi kapitaina, eta Sevillan zituen negozioei esker aberastu zen.

XX. mendean, berriz, Errotalde jauregiaren azken jabeak Ignacio Murua Baltzola Valleko kondea eta Maria Pilar Labaien izan ziren. Ondasun handiko bikotea izanik ere, ez zuten luxuzko bizimodurik erotan.

Errotalde azken bikote hura bizi izan zen garaiko antzeko itxura dauka, kanpotik.

Eta eraikin horretan dago egun Bergarako kultura etxea. Kulturaz aparte, parkeak berak dituen altxorrez gozatzeko leku paregabea da. ■



Errotalde jauregiaren fatxada nagusia.



Santa Ana ermita.



Aranerreka ibaia pasatzeko zubia.

Gertakizunak



EDORTA ARANA

Hauteskundeetan botoa ematerakoan, erosteko ohituretan eta ikus-entzunezkoak aukeratzekoan hegazkortasuna nagusitzen ari dela diote. Ohituraren, fideltasunaren eta aurreikusi daitekeenaren aurkakoa da. Horregatik, hegazkor izatearen definizioan "airean barreiatzeko joera" azpimarratzen da.

Artikulu honetan ez naiz sartuko hemengo zein nazioarteko hauteskundeetan suertatzen ari diren lurrikara politikoekin, ezta alderdi eta hautagai berrien etorrera eta arrakastarekin ere. Baina garbi dagoena da politologoek ez dutela beti asmatzen antzinako irakurketak egiten dituztenean egungo egoera politikoa aztertzerakoan.

Hasieran esan dut erosteko moduetan eta produktuen salmenta mailan ere nabaritzen dela kolpez funtzionatzen dugula, gero eta gehiago. Produktu batzuk ezezagunak izatetik etxe guztietara pasatzeko bidea oso laburra izan daitekeela. Baina gai hau ere beste batzuei utziko diet.

Niri bereziki interesatzen zaizkit komunikabideen kontsumoetan gertatzen ari diren aldaketak eta batekin nago tematuta aspaldi: edukien inguruan



EITB / PMK

gertakizunak eraikitzea. Erraz azalduko dut zertaz ari naizen. Telebistan, oraindik ere ikus-entzunezko komunikabide nagusia den horretan, programa arrakastatsuenak dira pantailatik harago proiektatzen direnak. Hau da, beste medio batzuetan, sare sozialetan eta kaleko elkarrizketetan agertzen direnak ospea lortzen dutenak dira. Telebistaren pantaila txikiegia suerta daiteke eta horri aurre egiteko gertakizun sozial

**JENDEAREN ARRETA,
INPLIKAZIOA ETA
LOTURA BILATZEKO,
GERTAKIZUN SOZIAL
BILAKATZEA DA GAKOA**

gisa diseinatu behar da. Eta hau aplikagarria zaio futbol partida bati, *El Conquis-i*, OT-ri ala euskarazko serie berri bat programatzeari.

Hain da handia ikus-entzunezkoen merkatua, behar-beharrezkoa da jendearen arreta, inplikazioa eta lotura egiteko mekanismoak aktibatzea. Horregatik, gertakizunaren eremura eramatea da giltza. Jendearen gustuen eta desioen gainean espektatibak sortzea – promozioa–, ikus-entzunezko eduki berriaren gaineko informazioa hedatzea –publizitatea– eta ikusleek erabiltzen dituzten kanal guztietan egotea –360 graduko hedapena–.

Mundu guztiak *ezinbestean* ikusi nahi/behar duen eduki hori pentsatu, ekoiztu eta ondo kudeatzea dira hegazkortasunari aurre egiteko tresna indartsuenak. Ez dauka zertan ikus-entzunezko onena izan, baina bai jendeak aukeratzeko duena, emozionalki erakargarria suertatzen zaiona, taldekide sentitzen laguntzen diona. Gertakizun kolektiboa bilakatzen jakiten duena. ■

Mugikorretan gero eta kamera gehiago

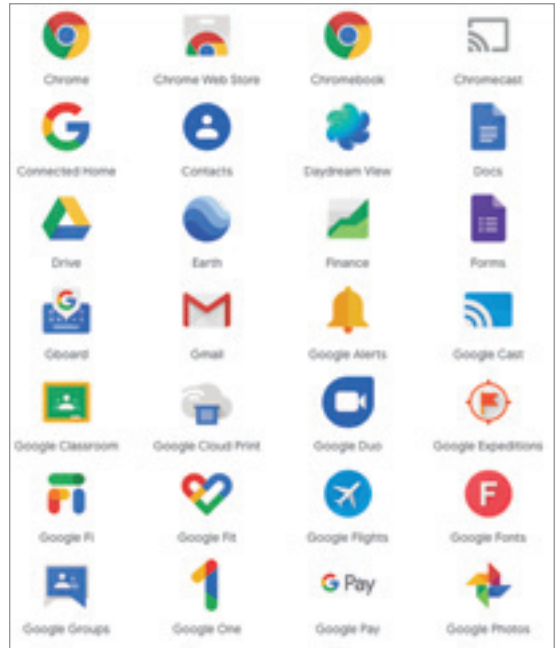
Megapixelak eta lente kopurua sarri erabakigarri bilakatzen dira eskuko telefono bat erosterakoan.

Mugikorra batekin, alegia, gailu txiki batekin, argazki kamera baten irudi kalitatea nahi dute erabiltzaileek eta horra ahalik eta gehien hurbiltzeko ezinbestekoa da sentsore ezberdinek batera lan egitea. Hau da, egoera eta behar ezberdinetara hobeto egokitzea ahalbidetzen du hainbat kameraren arteko konbinazioak.

Bi kamera batera erabilia argazkiei sakontasun handiagoa ematea lortzen da. Erretratueterako hain erabilia den *bokeh* efektua lortzen da horri esker. Klik egiterakoan lente guztiak jartzen dira martxan, baina bakoitzak informazio zehatz bat jasotzen du: argitasuna eta kontrastea, irudiaren sakontasuna –sentsore zuri-beltzarekin–, zooma eta angelu handia, koloreak...

Kopuru handia ez da kalitatearen sinonimo

Lente asko izateak lagundu egiten du, baina horien kalitatea eta egiten duten lana da garrantzitsuena.



Informazio pertsonal asko Googleren esku

Chrome, Youtube, Google Maps, Google Translate, Calendar, Drive, Gmail, Google Play, Photos, Assistant, Chromecast, Hangouts, Analytics... Googleren zenbat zerbitzu erabiltzen dituzu?

Ia ezinezkoa da Googleren aplikaziorik ez erabiltzea, eta horiek "doan" izatearen prezioa trukean erabiltzaileak ematen duen informazio pertsonala da.

'My activity'

Erabiltzaileek egindako bilaketak, ikusitako bideoak, kokapena... informazio asko gordetzen du Googlek. Horren harira jasotako kritikei erantzuteko, [Myactivity.google.com](https://myactivity.google.com) webgunea sortu zuen enpresak. Bertan, bakoitzari buruz Googlek gordeta duen informazioa ikus daiteke, eta, bide batez, ezabatze aukera ere ematen du.

Izen-abizenak ez dituela erabiltzen dio Googlek, baina informazio hori ez da interesatzen zaiona. Profilak dira gakoa: gustuak, bilaketak, beharrak, ohiturak... publizitatea horren arabera saltzeko.

Gabonetako zuhaitza



EGILEA: ALAITZ JAUREGI
ARGAZKIAK: ALAITZ JAUREGI

Ez dago norberak egindakoa baino Gabonetako zuhaitz politagorik, eta egiteko prozesuan disfrutatzen denak ez dauka parekorik. Nork bere umeein eskulanak eginaz gozatu ditagun Gabonak!

Materiala

- Komuneko paperaren kartoizko tutuak.
- Pintura.
- Pintzelak.
- Lazoak.
- Izarra.
- Beharrezkoa ikusten bada, azpirako erretilu bat.

Nola egin

- 1. Osatu zuhaitza** Kartoizko tutuekin egingo dugu zuhaitza. Lehenengo eta behin, margotu tutuak nork bere gustuko koloreekin, eta laga sikatzen. Ez margotzea ere posible da. Ondoren, jarri erretilua azpian eta joan zuhaitzari forma ematen solairuko eta handitik txikira. Zinta batekin lotuko ditugu tutuak elkarren artean.
- 2. Apaingarriak gehitu** Zuhaitzari Gabon ukitua emateko, koloretako lazoak gehituko ditugu. Guk bana ipini dugu solairuko. Izarra ere ipiniko diogu puntan. Gabon zoriontsuak pasa!



Sara Drive

Oñati. 3,340 kilo. Abenduaren 13a. Ama: Fatima. Argazkian, Sara txikia, amaren besoetan.



Mikel Iñurategi Alberdi

Aretxabaleta. 3,720 kilo. Abenduaren 12a. Gurasoak: Nerea eta Aitor. Argazkian, Mikel, aitaren besoetan.



Maddi Bereziartua Zabala

Arrasate. Abenduak 16. 3,320 kilo. Gurasoak: Ainara eta Ander. Argazkian, Maddi, gurasoekin eta Markel eta Jon anaiekin.



Jaio da!

Eman jaiotzen berri PUNTUAN eta Interneten.

Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz Goienaren egoitzara.

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



Gurasoen premiak asetzeko gunea
guraso.eus

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





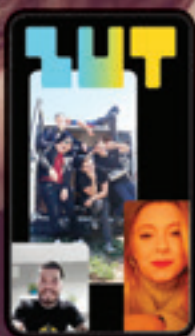
Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

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!

