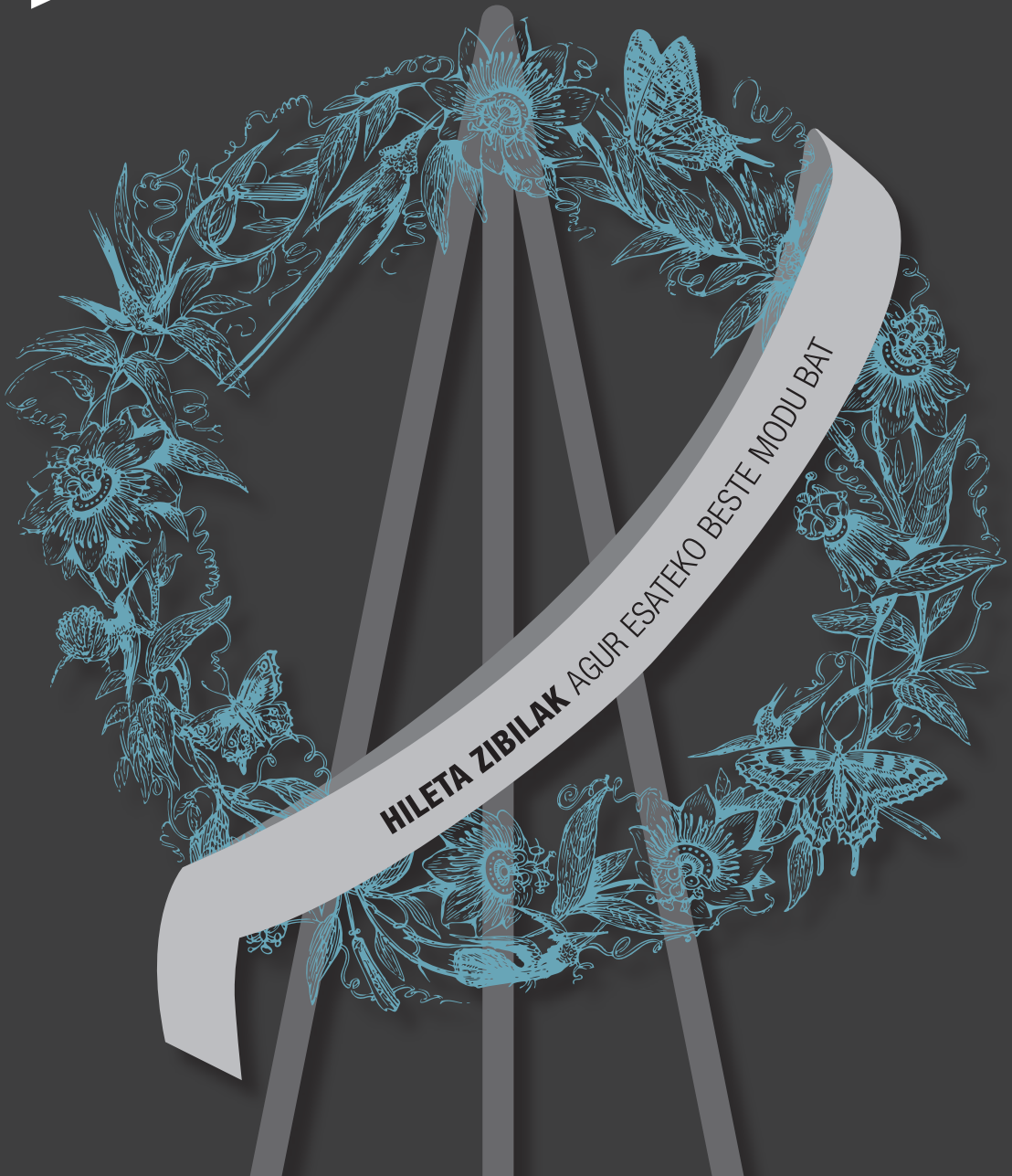


# puntuua



HILETA ZIBILAK AGUR ESATEKO BESTE MODU BAT



## PUNTUA 220

2020-01-03 EGUBAKOITZA

### Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Samara Velte
- 6 **Irudiz** Laino guztien gainetik
- 8 **Mundutik**  
Ingalaterra: Metroaren gaineko hainbat bitxikeria
- 10 **Erreportajea** Hileta zibilak
- 20 **Elkarrizketa**  
Hedoi Etxarte, idazlea
- 24 **Osasuna** Hortzen aliatuak
- 26 **Kirola**  
*Body tono-a*, modan dagoen kirol berria
- 28 **Adituen esanetan**  
Proiektu berrien sorrera
- 30 **Otorduan** Mauxka jatetxea: sasoiko aukera zabala
- 32 **Moda** Manikura
- 34 **Motorra**  
Istripuak eragiten dituzten faktoreak
- 36 **Gure artistak**  
Eider Luengo aretxabaletarra
- 38 **Kultura**  
Jokin Zaitegi itzulpen sariketa
- 40 **Liburu artean** *Joana Maiz*
- 42 **Gure altxorrak** Eskoriatza: Erosario Santuaren ospitalea
- 45 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen**  
*Plazan Bazan*
- 47 **Jaioberriak**  
  
IRITZIA
- 3 **Nire txanda**  
Iker Badiola Etxaburu *Diru eskean*
- 16 **Hainbat aburu**  
Amaia Arroyo Sagasta  
*Borobil hori goxoa*
- 16 **Eztabaida**  
Beherapenak ate joka
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea**  
Urtzi Amiano *Malaostia*
- 18 **Talaiatik** Marian  
Porcel Exposito  
*Kontsumismoa, utopia eta autoetarako pegatinak*
- 44 **Komunikazioa**  
Unai Etxenausia *'Sex sua'*

## puntua

goiena<sup>“</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-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

# Diru eskean



IKER BADIOLA ETXABURU

**L**ehenik eta behin, berria izanik txoko honetan, nire esker ona gonbidapenagatik eta diasala irakurle horri. Lehenengo parte-hartze honetarako nire ogibidearekin erlazionatuta dagoen gai batekin natorkizue, eta lasai hartu, ez dizuet-eta dirurik eskatuko; justu kontrakoa da nire hausnarketa.

Ikerketarako diru bilketen inguruan gogoeta egitera nator, eta, gauden sasoia izanik, denoi burura etorriko zaizue kanpaina bera. Aurrez joan dakiela haurren minbizian lan egiten duten guztiei nire miresmena eta aitortza, eta ez diot bakarrik mediku, erizain eta ikerlariengatik, baita ere boluntario, guraso eta hurbileko guztiei. Benetan da gogorra horrelako egoera bat bizitzea, eta egoera horri aurre egiteko etengabeko borrokan ari direnen lan eta esfortzua ez da hutsala.

Hori aurrez argi eta ozen esanda, nire gogoeta ikerkuntzarako diru-biltze kanpainen inguruan da. Hainbat dira ikerketa desberdinetarako egiten diren diru-biltze ekintzak, eta horretan diharduen jendearen lana goraiatzekoa da, eta, nola ez, dirua ematen duten hiritar guztiena ere.

Ez da denbora asko, neska gazte batek hasi zuen kanpaina baten berri izan nuen. Errenta aitorpenean lauki berri bat jartzea eskatzen zuen Eliza Katolikoaren eta gobernuz kanpoko erakundeen ondoan, hiritar bakoitzak ordaindutako zergen kopuru txiki bat ikerkuntzara bideratzeko aukera izateko. Intentzioa ona izanik ere, nire ustez, arriskutsua da ideia hau gizartean zabaltzea. Ikerlarion lana hautazko gauza bat bihurtzen da gure imajinarioan. Gizartearen momentuko eskuzabaltasunaren pean gelditzen da. Zergatik ez dugu jartzen beste laukitxo bat gizarteak erabaki dezan ea Armada edo errege-erreginen familia diruz laguntzea nahi duen? Zergatik inork ez du diru-eskaera kanpainak antolatzen errepide-lanak edo ur-partzuergoetako zerbitzuak hobetzeko?

Ikerkuntzarako azpiegiturak eta diru-partidak ez lirateke hautazko gaiak izan behar eta hiritarrok ez genuke gure patriketatik horretarako ekarpen gehigarririk egin beharko. Gizartean ikerketaren beharraren ideia txertatuta dagoen moduan, nire iritziz, ikerlariok diru-eskean ibili behar dugun ideia ere era arriskutsuan gehiegi ari da hedatzen gurean.

Hausnarketak hausnarketa, jarrai dezagun... ilargia erdian, eta zu gorantz begira... ■■■

## IKERLARION LANA HAUTAZKO GAUZA BAT BIHURTZEN DA GURE IMAJINARIOAN

# Samara Velte

---

## TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: DANI SANCHEZ

---

*Nik sinesten dizut* liburuan, 2016ko sanferminetako talde bortxaketa hartzen du aztergai bere gaztetasunean eskarmentu handia duen kazetari zarauztarrak.

### **Liburuaren izenburua sanferminetako talde bortxaketaren harira egindako protesten harira ezagun egin zen esaldia da. Zergatik dago oraindik ere biktimari sinesten ez dionik?**

Sinesgarritasunaren auziak kondentsatzen du biolentzia matxistaren inguruko borrokaren funtsa. Eraso baten aurrean gauden aldiro, gatazka nagusia beti izango da zeini sinesten diogun, eta liburuak horretan jartzen du fokua: sinesgarritasuna ebaluatzeko garaian aurrez ikasitako zein irudi eta eskema aktibatzen ditugun. Eraso batek azpian duen egitura edo motxila kulturala aztertzen du, normalean ez dena begi bistakoa. Oso barneratuta dugu biolentzia matxista erabateko salbuespena dela dioen diskurtso patriarkala eta hor, gakoetako bat da biktimaren sinesgarritasuna zalantzan jartzea.

### **Sanferminetako kasuak nola eragin dio izenburuan bigarren zatian aipatzen duzun bortxaketaren kulturari?**

Era argi eta bortitzean erakutsi digu eraso bat ez dela inoiz ere eraso fisiko soil bat; indarkeria mota hori sostengatzen eta legitimatzen duten egitura kultural pila daudela eta bortxaketa hori, salbuespena beharrean, araua dela. Indarkeria matxistaren askotariko aurpegiak erakutsi ditu, eta egia da normalean oso itxia den mundu judiziala, esaterako, agerian utzi duela. Horrek kritika ahalbidetu du, baina, bestetik, narratiba oso patriarkalak ere erreproduzitu dira.

**Hedabideek kasuaz egindako jarraipenarekin oso kritikoa zara.** Horrelako kasu oso mediatikoen aurrean, hedabideek, normalean, gehiegi hausnartu gabe erreproduzitzen dituzte aurreiritzi eta estereotipo asko: morboa bilatuz, datuak testuingurutik kanpo emanaz eta ikuspegi feminista gabe. Zentzu horretan, inplikatupei bakarrik ez, irakurleei ere kalte handia egin diete.

**Liburuaren inguruko aurkezpen ugari egin dituzu. Zer sumatu duzu horietan?** Interes handia dagoela indarkeriaz termino ezberdinetan hitz egiteko: ez bakarrik biolentzia fisikoaz; baita eguneroko jarretan errotuta dauzkagun eta indarkeria hori normalizatzen eta erreproduzitzen duten egiturez ere. Hitzaldietan, lerroarteko matxismoa identifikatzen ikasten dugu, eta jendeak eskertu egiten du hori.

**"Ni ez naiz feminista, ni berdintasunaren alde nago". Zer eragiten dizu esaldi horrek?** Pena, jatorria aurreiritzi batean duelako eta nabarmena delako esaldi horren atzean dagoen ezagutza falta. Zerbaitek parekidetasunaren alde borroka egin badu historian zehar, feminismoa izan da hori; bestela, nekez egingo genituzke egindako lorpenak. Baina emakumeen eskubideek aurrera egin duten bakoitzean kontraofentsiba patriarkal bat egon da, era horretako desakreditazioekin eta baita terminoen apropiazioarekin ere.

### **2015ean, Kazetari Gazteari Rikardo Arregi saria jaso zenuen. Poza ala presioa ekarri zizun gehiago?**

Poza; ordurako bost urte neramatzan *Berria*-n, eta oso barneratuta neukan ofizioa. Egia da badirudiela horrelako izena duen sari batek nolabait ere kazetari ofizial egiten zaituela; baina ordura arte egindako lanaren aitortza moduan hartu nuen, aurrera egiteko animatu ninduen.

### **Zenbateko pena eman zizun EHUn ikerlari lanetan hasteko Berria-ko erredakzioa uzteak?**

Gurasoen etxea uztea bezala izan zen. *Berria* hasi nintzen lekua da, tresna guztiak eman dizkidana, eta, alde horretatik, urruntzeak beti ematen du pena. Baina EHUn doktoretza-tesi bat egiteko beka batengatik utzi nuen, eta, horrelako aukera gutxi egoten denez, aprobetxatu egin behar nuen. Dena den, ez da betirako etenaldia: tesia amaitzean ikusiko dut zer egin, baina, betiere, nire etxea izan denarekin lotura mantenduta.

**2020ari zerbait eskatzekotan...** Arlo pertsonalean aldaketak datoz, eta horien aurrean, malgutasuna; baita maila kolektiboan ere: denok malguagoak bagina, gauzak hobeto joango lirerateke. ■■■



# Laino guztien gainera

---

**ARGAZKIA:** MAIALEN IRAZABAL

**TESTUA:** MAIALEN REGUEIRO

---

Egun argi baina hotzetan, zeruak garbi-garbi egoten ohi dira. Horrelakoetan, gainera, lainoak desagertu arte herria ez da esnatzen. Herriak esnatu bitartean, mendi inguruan, laino guztien gainera bizitza dagoela ikusteko aukera izaten da, baita paisaia zoragarriaz gozatzeko ere. Lainoek, gainera, manta zuri efektua egiten dute, herria estaltzen dute. Horixe da, hain zuzen, Maialen Irazabal argazkilari oñatiarrari gertatu zaiona. Argazki kamera berarekin daramala mendi ingurura irten da, Lizargarate aldera, eta honako eszena honekin egin du topo bidean. Gutxika, lainoak herritik desagertzen joango dira eta herria esnatzen joango da. Laino guztiak desagertzean, herritarrek egun eguzkitsu batez gozatzeko aukera izango dute, urteko garai honetan ohikoa ez bada ere. ■■■



# Metroaren hainbat bitxikeria

INGALATERRA



**MIKEL AIESTUI**

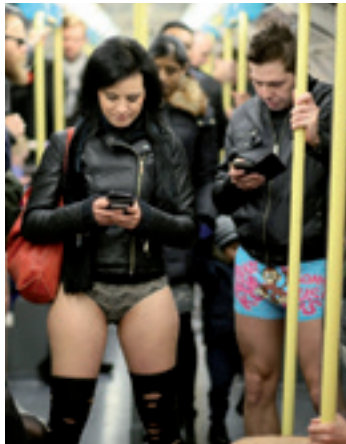
INGALATERRAN BIZI DEN ONATIARRA

ARGAZKIAK: 'MIRROR.CO.UK' ETA WIKIPEDIA

Nahiz eta guztiok pentsa Londresko metroa guztiz lurperaturik dagoela, hiriko metro lineen %45 bakarrik daude lur azpian. Horrek esan nahi du Londresko *underground*-a batez ere azalean mugitzen dela. Horrez gain, metroak dituen 270 geltokietatik 29 bakarrik daude Tamesis ibaiaren hegoaldean. Linea eraiki zuten garaian, Tamesis ibaiaren hegoaldea oso eremu pobrea zen eta garai hartako eraikitzaileek ez zuten inolako interesik erakutsi metroa hegoalderantz garatzeko. Horrela jarraitzen du!

Beste bitxikeria bat da urtero ospatzen duten *Prakarik ez metroan* eguna. Urtarrilaren 13an, milaka pertsonak metroa hartzen dute, baina batzuei zerbait falta izaten zaie: prakak! Mugimendu hori New Yorken hasi zen, 2002an, eta gaur egun, beste 60 hirik ospatzen dute, baita Londresek ere. Ez da aldarrikapen bat eta ez du helburu zehatzik, baina baditu hainbat jarraitzaile, gainontzekoen eguna alaitzeko prest daudenak.

Gaur egun, badira 40 metro geltoki erabiltzen ez direnak. Geltoki batzuk poliki-poliki ixten joan dira erabilera baxua zutelako; beste batzuk, ordea, arrazoirik gabe alde batera



*Prakarik ez metroan* eguna.

utziak izan dira. Londresko metroa kudeatzen duen enpresak taberna bilakatu nahi ditu geltoki hauek. Enpresa honek ere badu zine produkzio departamentu bat. Londresen erabiltzen ez diren metro linea eta geltoki guztiak alokatu daitezke pelikulak, bideoklipak, eta abar egiteko. Bost urtean ia 2 milioi librazio irabaziak izan dituzte.

## **Istripu larria 1943an**

Milioika pertsona mugitzen dira Londresko lur azpian

## **1943KO MARTXOAREN 3AN, 173 PERTSONA HIL ZIREN LONDRESKO METROKO ISTRIPURIK TAMALGARRIENEAN**

egunero, baina horietako gutxienez izan zen aterpe II. Mundu Gerran. Jende asko ezagutzen du gerra garaian nola erabili zituzten geltokiak aterpe moduan eta bonben arriskutik salbatzeko, baina horretarako baino gehiagorako erabili zen metro sistema. Izan ere, lur azpiko sistema hori guztiz funtsezkoa izan zen Erresuma Batuentzat eremu desberdinetan: jendea aterpetzea, liderrei erabakiak hartzeko leku segurua eskaintzea eta nazioak bere burua defendatzeko erabiltzen zituen armak sortzea ahalbideratu zuen.

Gobernuak ez zuen begi onez ikusten jendeak metroa erabiltzea aterpe bezala, eta, horregatik, hamar babesleku erraldoi eraikitzea erabaki zuen. Baina hamar horietatik zortzi bakarrik amaitu zituzten eta zortzi horiek Gobernuaren funtzio ezberdinetako teknikariek erabili zituzten; ez ziren sekula ireki hiritarrentzat. Hori dela eta, londrestarrek metro geltokiak erabiltzen jarraitu zuten, eta horrela gertatu zen Londresko metroko historiako istripu tamalgarriena. 1943ko martxoaren 3an, Gobernuak alarma sirena berri bat probatu zuen, herritarrei eraso ez jakinarazteko, baina, proba gertatu zen egunean, Bethnal Green geltoki inguruko jendeak metrora sartu ziren, guztiz





II. Mundu Gerran aterpe moduan erabili zituzten metroko hainbat geltoki, bonben arriskutik salbu egoteko.

izaturik, eta 173 lagun hil ziren elkarren gainean harrapatuta –62 umeak ziren–. Batzuek diotenez, Londresko geltoki sorginduena da gaur egun.

Alemaniarren lehen erasoak Londresko arma lantegi garrantzitsuenak suntsitu zituen, eta, horiek azalean berreraiki beharrean, lur azpira mugitu zituzten. Hegazkinen piezak egiteko egokitu zituzten geltoki batzuk, eta beste batzuk, beharrezkoak ziren beste elementu batzuk egiteko. Langileak lur azpiko lantegi hauetatik mugitzen ziren alde batetik bestera lanean.

Winston Churchill-en aginduz, geltoki batzuk egokitu egin zituzten, aterpe gisa. Aldwych-eko geltokiak, adibidez, literak zituen eta kontzertuak egiteko gune bat egokitu zuten. Beste batzuek ez zuten ezer.

### Lur azpiko posta zerbitzua

XX. mende hasieran, Londresko azaleko trafikoa guztiz kaotikoa zen. Londresko biztanleria ikaragarri hazi zen, eta, inguruko kutsadurarekin, posta garraioa konplikatu egin zen. Sekulako atzerapenak zituen posta konpainiak eta erruduna hiriko trafiko jasangaitza omen zen.

Hori dela eta, Royal Mail-ek, Erresuma Batuko Correosek, Parlamentuari eskaera egin zion lur azpiko posta garraio sistema eraikitzeko. Eskaera

## 2003AN, ITXI EGIN ZUTEN LONDRESKO LUR AZPIKO POSTA ZERBITZUA, 75 URTE MARTXAN IZAN OSTEAN

hori onartua izan zen eta 1923an ireki zuten lur azpiko posta garraio zerbitzua.


Londresko metroarekin alderatuz, tunel hauek txiki-txikiak ziren eta gidari gabeko tren batek mugitzen zuen posta geltoki batetik bestera. Sistema hau oso arrakastatsua izan zen, eta, XX. mende erdialdera, lau milioi gutun mugitzen zituen Londres azpitik egunero.

Tamalez zerbitzu honentzat, XXI. mendea iritsi zen eta Internetekin eta beste garraio mota batzuen garapenarekin lur azpiko posta zerbitzuaren beharra zalantzan jarri zen. Azkenean, 2003an itxi egin zuten, 75 urte martxan izan ostean. Gaur egun, museo bilakatu dute eta posta garraiatzen zuen tren txikia bisitarientzat egokitu dute. ■

# Azken agurra emateko beste aukera batzuk

Bailarako ia herri gehienek dute hileta zibilak leku publikoetan egin ahal izateko araudia. Gaur egun, baina, oraindik ere gehiengoak "betikora" jotzen du, hileta erlijiosora. Horren atzean dauden arrazoen artean, adituek azaldu dute nork bere heriotzaz berba egiteko duen beldurra dagoela. Testua: **Arantzazu Ezkibel Galdos**. Argazkiak: **Unsplash**.





**G**araia aldatzen ari dira, hori argi dago. Erlijioak indarra galdu du gizartean, eta, horren ondorioz, erlijio katolikoan egin ohi diren hainbat errituk beherakada nabarmena jasan dute. Hileten kasuan, hileta zibilak egin ahal izateko eskaeren aurrean, bailarako ia herri horiek guztiek leku publikoetan egin ahal izateko ordenantzak onartu dituzte azkeneko urteetan. Hala ere, nabarmendu behar da gizarteak bizi duen sekularizazio horren isla ez dela igarri oraindik hileten kasuan. Hau da, oraindik nabarmen handiagoa da hileta katolikoak egiteko ohitura.

Arrazoiak asko izan daitezke. Batzuek hileta edo azkeneko agurra katolikoa izatea gurako dute; baina beste batzuek "betikora, ohikora", jotzen dute horrelako momentu gogorretan. "Momentu gogorrak izaten dira, momentu zaugarriak. Zer egiten dugu horrelakoetan? Bada, gomendatzen uzten gara eta horrelakoetan betikoa eskaintzen digute, hileta katolikoa", azaldu du dolu-laguna den eta hileta zibilen zerbitzua eskaintzen duen Eider Otxoak. Gaineratu du horregatik hasi zela hileta zibilen zerbitzua eskaintzen.

#### **Azken borondateak eginda izatea, lagungarri**

Momentu zaugarrietan erabakiak hartzea zailagoa dela dio Otxoak, eta horregatik komenigarria izaten dela azken borondateak edo nahiak idatzita izatea: "Gure lana hori izatean da, kontzientzia piztea jendeak aurrez landu dezan heriotza".

## **KOSTA EGITEN DEN ARREN, KOMENIGARRIA DA AZKEN BORONDATEAK EGINDA IZATEA**

## **ERRITUAREN ONURAK: HEMEN GERATZEN DIRENEK BEHAR DUTE ERRITUA, BEHAR DUTE AGUR ESAN**

Hain zuzen, hori da gehien kostatzen dena: jendeak heriotzari buruz eta, batez ere, norberaren heriotzari buruz berba egitea: "Kosta egiten da. Badago ukatze bat gure heriotzari buruz pentsatzen hasteko. Nire heriotza? Baina zela... eta ez da ezer egiten. Ez dugu aurreratzen, eta, horregatik, momentua iristen denean dagoenera moldatzen gara".

Beste alde batetik, Otxoak dio pentsatzen hasita batzuek ez dutela ezer egiterik gura izaten, baina errittoa onuragarria dela hemen gelditzen den jendearendako.

### **Erritoren beraren garrantzia**

"Errittoa berak izugarritzko onura du ingurukoengan, hemen gelditzen direnengan. Ezer egiten ez bada, gertukoak gelditzen dira hankamotz; izan ere, hemen geratzen direnek behar dute erritua, behar dute agur esan. Orain arte erritu hori Elizak eskaini duena izan da", azaldu du dolu-lagunak.

Otxoaren ustez, hileta zibilek funtziona dezaten zera behar da: "Lehenengo eginbeharra da norberak pentsatzea zer egin gura duen momentua iristen denean". Beste kontu bat da hiletak edo agurrak ez duela zertan izan hil eta momentuan bertan. "Bat-bateko heriotza baten aurrean imajina dezakezu nola geratzen den familia? Jendeak esan izan dit aurrean zituen loreak ikusteko gauza ere ez zela, oso momentu traumatikoa da. Gertatutakoa ezin onartu dagoen norbaitek joan behar du hileta batera eta egon behar du 200 pertsonari besarkadak ematen", gehitu du Otxoak. "Guk ikusten dugu hori ez dela momentu egokia hileta bat egiteko. Zein izan liteke? Bada, aurrerago egin liteke", dio.

Dolu-lagun zerbitzuan planteatzen dute bost minutuko ekitaldi bat, familiak horrela nahi izanez gero, Otxoak berak gidatuko lukeena: "Ongietorria lehenengo; ondoren, doluari tartetxoa utziko genioke, esanez heriotzaren ondoren jasango ditugun aldaketak; eta, azkenik, familiari utziko genioke berba batzuk esaten, hildakoaren gogoko musika jartzen, adibidez...".

Horrelako egoeretan garrantzitsua izaten da ekitaldia

pertsonalizatzea; adibidez, hildakoaren biografia nabarmenduz. Elizako ekitaldietan, batzuetan, bi hileta batera egiten dira eta ukitu pertsonala galdu egiten da.

### **Hileta zibil gutxi egiten dira**

Herri nagusienetako datuak kontuan hartuta, hileta zibil gutxi egiten dira bailaran. Arrasaten, esaterako, 243 pertsona hil ziren 2019ko abenduaren 18ra arte, eta hileta zibilak egiteko eskaerak, aldiz, lau bat izan ziren. Bergaran 2018an 179 lagun hil ziren, eta 2019an 113 –urrira arteko datua da–: "2015etik gaur arte, ofizialki, hileta zibila egiteko eskaera bakarra izan du Udalak. Jaso dugu, bestalde, proposamen bat hileta zibilak egiteko leku itxi bat eskatuz", dio Bergarako alkate Gorka Artolak. Oñatin 2018an 123 lagun hil ziren eta 2019an 101 –abenduaren 13ra arteko datua da–: "Araudia dagoenetik, hileta zibila egiteko eskaera bakarra izan dugu: 2017an izan zen, hain zuzen", azaldu du Iker Oñate zinegotziak.

### **Hiletak legalki duten pisua**

Hiletak, legalki, ez dute inolako pisurik; hau da, hiletak ez dira egintza juridikoak –ezkontza bat bada egintza juridikoa–. Hori horrela, Udala ez dago behartuta hiletez arduratzera. Hala ere, udal gehienek badute hileta zibilen gaineko ordenantza. Baina nabarmendu behar da ordenantza horiek ez

dutela hileta zibila arautzen; arautzen dutena da herriko ze leku publiko erabil daitekeen horrelako zerbaiteko.

"Udalak dituen datuak dira zenbatek eskatu duten, ofizialki, leku publikoan hileta egitea. Baina jakin badakigu beste hileta zibil batzuk egon direla herrian, familiak bere kabuz egin dituenak Udalaren bitartekaritza barik", azaldu du Oñatiko zinegotzi Iker Oñatek. Izan ere, udal bitartekaritza erabili barik familiak bere kabuz egin ditzake hiletak, eta gaur egun, tanatorioek ere eskaintzen dute aukera hori. Arrasaten eta Bergaran zerbitzua eskaintzen duen Euskalduna tanatoriotik azaldu dute familiak eskatzen badu, eurek bitartekoak jartzen dituztela hileta zibila egiteko: "Gela bat atontzen dugu eurek hileta egin ahal izateko. Zerbitzu hori ez dugu kobratzen. Ekitaldia gidatu, aldiz, familiak egiten du: bertsoak bota, abestu...". Orain dela lau bat urte hasi ziren zerbitzua eskaintzen, orduko eskaerei irtenbidea emateko: "Orain dela bost bat urte, gorakada izan zuten hileta zibilek; batez ere, Arrasaten; gaur egun, berriz, oso gutxi egiten dira: %1, datu bat ematearren", dio. Nabarmen igo dena da gorpua errausteko hautua:

"Gorpua errausten dutenak asko dira. Eta, egun, gero eta gehiago erabiltzen da gorpua presente ez dagoen ekitaldia. Tanatorioan egiten dute; apaizak erresponstua eginda, adibidez". Hala ere, aurrez aipatu den sekularizazio hori ez da heriotzen kasuan gertatzen; beharbada, etorkizunean hileta erlijiosoek indarra galduko dute, baina gaur egun, nagusi izaten jarraitzen dute.

#### **Ordenantzak, 2009tik aurrera**

Eskoriatzako Udala izan zen hileta zibilen gaineko ordenantza arautu zuen lehenengo herria: 2009an, hain zuzen. Ondoren etorri ziren gainerakoak. Gaur egun, Aramaio eta Leintz Gatzaga dira horrelako ordenantzarik ez duten herri bakarrak. Aramaioko alkate Lierni Altubek azaldu du behin izan zutela agur ekitaldi bat egin ahal izateko lokal baten eskaera; eta horrelako kasuetan irtenbidea ematen diotela eskaerari.



Bi lagun elkarri babesa ematen.

**ORDENANTZARIK EZ DUTEN HERRIETAN ESKAERA JASOZ GERO, UDALAK IRTENBIDEA EMATEN DIO KASUARI**

## Bailarako herrietako araudiak

### ANTZUOLA

Araudia onartu zen 2010eko abenduan. Hauek dira ospakizunak egiteko onartu dituzten leku publikoak:

- Eskolako aterpea.
- Udal Pilotalekua.

Hileta edo omenaldi zibilak astelehenetik igandera izango dira. Erabilitako udal baliabideak kobratzeko, erabilera unean indarrean dauden udal espazioen erabilerarako arautegiak dionari jarraituko zaio.

### ARETXABALETA

Araudia 2010eko maiatzean onartu zuten. Ospakizunak egiteko leku publikoak:

- Udaletxe osteko lorategia.
- Iturrigorri frontoia.

Hileta edo omenaldi zibilak astelehenetik ostiralera izango dira. Orduetgia ondokoa izango da: 09:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara. Erabilitako udal baliabideak kobratzeko, erabilera unean indarrean dauden ordenantza fiskaletan araututakoari jarraituko zaio.

### ARRASATE

Ordenantza 2010eko uztailean onartu zuten. Ondorengo leku publikoetan egingo dituzte ospakizunak:

- Aldaiko partea.
- San Kristobalگو hilerria.

Egunero egingo dira, domeketan eta jaiegunetan izan ezik. Hiletak egiteko ordutegia: 18:00etatik 20:00etara.

### BERGARA

2010eko urrian onartu zuten ordenantza. Horretarako Udalak izendatu zuen lekua:

- Kataibia plaza.
- Dena den, Angiozarren, Osintxun, Elosuan, Elorregin, Basalgon edo Uberan erroldatua bada hil dena, auzo horretako pilotalekuan hileta edo omenaldi zibila egiteko baimena eskatu ahal izango da. Hileta edo omenaldi zibilak astelehenetik domekara izango dira: 17:00etan, 18:15ean edo 19:30ean; eta domeketan eta jaiegunetan, baita 12:00etan eta 13:15ean ere.



### ELGETA

Araudia 2015eko martxoan onartu zuten. Ospakizunak ondorengo gune publikoetan egingo dira:

- Udal Pilotalekua.
- Mendizaleen plaza.
- Domingo Iturbe plaza eta frontoi zaharra.
- San Roke osteko plaza txikia.
- Udalbatzaren aretoa.

Astelehenetik domekara, 09:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara.

### ESKORIATZA

Araudia 2009an onartu zuten. Ospakizunak ondorengo gune publikoetan egingo dira:

- Ibarraundi museoa.
- Udal Pilotalekua.
- Eduardo Gorosarri plaza.

Astelehenetik domekara egingo dira, 09:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 21:00etara.

### OÑATI

2012ko uztailean arautu zuten. Ospakizunak egingo dituzten gune publikoak dira:

- Santa Ana antzokia.
- Kristalez itxitako Santa Anako gunea.
- Santa Ana lorategia.
- Hilerriaren aurrealdeko parkea.

Egunero egin daitezke ekitaldiak, domeketan eta jaiegunetan izan ezik. Orduetgia: 09:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 20:00etara. Zapatuetan: 12:00etatik 14:00etara. ■■■■



# 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**<sup>™</sup>  
Euskara irabazle, denok irabazle!



AMAIA ARROYO SAGASTA

# Borobil hori goxoa

**G**ogoan duzu bion arteko emozioei buruzko elkarrizketa? Prest zaude poztasunean murgiltzeko? Urtea hasteko ezin hobeto. Goazen!

Poztasuna borobil batekin irudika daiteke. Zirkunferentziari begiratzen badiogu, konturatuko gara hasi, jarraitu eta amaitu egiten dela. Nola amaitu, gainera! Hasitako leku berean, azalera bikain bat irudikatuz, alde guztietatik begiratuta simetrikoa den azalera perfektu bat. Halako momentuak bizi ditugu pozik gaudenean: momentu perfektuak. Agian, amaitu dira, baina modu bikainean amaitu dira!

Koloreari dagokionez, horia aukeratuko nuke. Hain da bizia, hain da pizgarria... ezta? Zerbaitegatik da eguzkiaren kolorea! Bizia irudika dezake; bizirik gaudela adieraz dezake.

Bizitasun horretan, ñabardurak egon daitezke; baina, betiere, alaitzen gaituen argitasun eta dir-dir berezi horrekin.

Usainari erreparatzen badiogu... gehien atsegin duzun janari horretan pentsatu dezakezu. Demagun etxera neka-neka eginda heltzen zarela eta, bat-batean, janari horren usaina hartzen duzula. Horixe da poztasuna! Edo aspaldi ikusi ez duzun pertsona bat besarkatzen eta bere usaina hartzen duzunean... sentitzen duzuna poztasuna da, nahiz eta

**ADI-ADI EGOTEA  
ESKATZEN DUTE,  
POZTASUNA ZIRRIKITU  
TXIKIETAN GORDE  
BAITAITEKE**

beste emozio batzuk tarteko izan.

Mezuak ere garrantzitsuak dira, emozioek gure buruari helarazten dizkiogun mezuekin harreman handia baitute. "Horixe baietz!", "Aurten bai!", "Aurrera!" edo, besterik gabe, "Bai!" dira poztasunarekin lotutako mezuak. Batzuetan, ez daude lorpen handiekin lotuta. Adi-adi egotea eskatzen dute, poztasuna zirrikitu txikietan gorde baitaiteke.

Luze jo dakiguke poztasunari buruz hitz egiteak. Ez da nire helburua *ikasgai gisa* aritzea. Izan ere, orain, zure txanda da, irakurle. Zabaldu begiak eta bilatu zure borobil hori goxo eta pizgarri hori. Ziur nago uste baino gertuago duzula eta, agian, konturatu ere ez zarela egin. Bilatzeko nahian dago gakoa! ;) ■■■

## EZTABAIDA

### Beherapenak, ate-joka

Datozen egunetan hasiko dira beherapenak. Gabonetan beharrean, urtarrilerako uzten dituzte erosketak zenbaitek. Diru gutxiago xahutzeko, itxarotea merezi duela uste duzu?



JOSU BIAIN  
EROSLEA

"Beherapenak oso erakargarriak dira, uste dugulako diru gutxiago xahutzen dugula. Baina, askotan, iruzurra besterik ez da; izan ere, ez dute esaten dutena merkatzeko; gehienetan, merkealdiak hasi aurretik zuen prezio bera edo handiagoa ordaintzen dugu".



IRMA JUARISTI  
TXANDA ELKARTEA

"Opariak Gabonen parte dira. Batzuek prezioa ilusioaren gainetik jartzen dute. Bi aukerak errespetagarriak dira, lehentasun kontua da. Gabonetan erostaren aldekoa naiz; merkataria naizenez, kanpaina neguko salmenten parte garrantzitsua delako".



## XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



## ERREMATEA



URTZI AMIANO

## Malaostia

**B**adakit haserrea, letxe txarra, malaletxea edo beste moduren batean ere idatzi daitekeela. Baina ez da berdina. Nik malaostiaren inguruan hitz egin nahi dut, nahiko aditua naiz-eta gai honetan; galdetu, bestela, nire inguruko.

Mota askotakoak daude.

*Metralleta:* parean dituzun guztiei *kaña* sartzean.

*Akumulatiboa:* eguneko frustrazio txiki guztiak piltzen dituzunean.

Horrek *eztandakoa* dakar: barneko negatibotasun guztia instant batean ateratzen duzunean.

*Kiroletakoa:* parekoaren nagusitasuna jasan ezin duzunean.

Azkenik, eta barre handien eragiten didana –denboratxo bat pasatzen denean, noski–, *karrerilladuna:* hemen, gaizki-esaka txikiekin hasi eta norbera bakarrik berotzen hasten denean da, izugarrizko malaostia sorrarazi arte.

Aurrez aipaturiko edozein egoerak parean duzunaren edo dituzunen erreakzioa dakar; gehienetan, negatiboa, beti ez esatearren. Ondoren, norberaren damua dator. Eta, azkenik, "berriz ere horrela ez naiz jarriko" norberaren buruari esatea dakar.

Argi dago, beraz, malaostiak ez garamatzala inora ere.

Edo bai?

Zeuk erabaki. ■■■



MARIÑE JAUREGI  
ONLINE EROSLEA

"Internetetik erosten dut sarri, horrela prezioen gorabeherei erreparatzen diedalako. Beherapenak aprobetxatzen ditut, ikaslea naizenez gero, gutxiago gastatu eta prezio hobeak lortzen ditudalako. Halere, Gabonetan ere beti erosten dut gauza txikiren bat".



XABI AXPE  
GURASOA

"Alaba txikiak ditudala kontuan hartuta, erosketak Gabonetan egin behar izaten ditut, beherapenak noiz hasten diren jakin beharrik gabe. Niretzako erosten dudanean, orduan bai, saiatzen naiz prezioari begiratzen, eta gehien komeni zaidanean erosten dut".

# Kontsumismoa, utopia eta autoetarako pegatinak



MARIAN PORCEL EXPOSITO BIDEZKO MERKATARITZAKO HARREMAN DENDAKO KOORDINATZAILEA

**H**emen gaude, Gabonak pasatu berri eta beheraldiak gainean, jo eta fuego urteroko gurpilo-zoroan berriro ere bueltaka... marmotaren egunean harrapatuta, beste behin!

Urte aldaketaren garaiak –*Black Friday* ospetsutik hasi, Gabonetatik pasa eta urtarrileko beheraldiak barne-kontsumismo basatiaren txupinazo bihurtu dira. Sanferminetan legetxe, zezen arriskutsuenen aurrean egiten dugu korrika, biharko eguna axola gabe. *Amazon prime, low cost, premium customer, shopping on line, vueling, ciber monday, outlet...* eta bestelako bigantxak toreatu behar ditugu Vicuña malapartatuaren pare. Eta hori guztia gutxi balitz, zenbait alkate Gabon-zaleren handigurak aguantatu behar izan ditugu, inolako lotsa barik, Gabonetako argiteria estratosferikoa pizten, klima larrialdi kezagarria bizi dugun garai hauetan.

Zaharrak berri!

**Badirudi urtea** baino gehiago, mundua akabatuko dela. Ezer

ez da gehiegi gure gozamen nahierentzat. Eskaintzak, opariak, sekulako maukak, erakusleho ikusgarriak, txokolate eta turroi piramideak, ardo eta edari espirituosoak –ez espiritualak–, konpainia telefonikoen iragarki amaigabeak, kontsumoaren guruen gomendio merkeak...

Behin bakarrik bizi gara eta, aprobeitza dezagun momentua! Gaur hemen gaude, eta bihar auskalo! Ospatu dezagun oraina, berandu baino lehen!

*Carpe diem.* Poeten antzinako oihua, esanahiz hustuta.

**Izan ere,** zoriontsu izateko behar hori egoera absurdo eta alienatzaileak justifikatzeko erabiltzen dugu. Zeren eta, esan egia: nork ez du Gabon egunetako estresa behin edo behin pairatu? Erosketak egin beharra, bai ala bai. Jatordu bereziak sukaldatu beharra, bai ala bai. Haurren oparietarako, kontu korrante eskasa xahutu beharra, bai ala bai. Familian bazkaldu beharra, bai ala bai. Urte berriari desio onenekin ongietorria eman beharra, bai ala bai. Ospakizun guztietan

irribarre egin eta ondo sentitzeko beharra, bai ala bai, hori ere.

Eta airean flotatzen, neonezko argi biziek, hurrengo agindua: eros ezazue zoriontasuna Visa txartelarekin. Dena dago salgai, baita Gabon egunetako espiritu edo zentzua bera ere. Horren adibide, aurreko egunean ikusi nuen. Goi gamako auto ikusgarri baten jabeak pegatina deigarria jarrita zeukan paratxokearen erdi-erdian. Jesukristoren irudia, hurrengo leloarekin: *Jesus is my airbag.* Barregura sartu zitzaidan.

**Kontsumitis agudo** honen aurkako txertoa ez dakit zein den. Erabat sendatzeko, sistema politiko eta ekonomiko guztia aldatu beharko genuke. Gizarte berri bat eratu. Indibidualismoa alderatu eta taldearen ongizatea lehenetsi. Injustiziak eta berdintasunik ezak alboratu. Kontsumismoa arbuaitu eta kontsumo arduratsua sustatu. Ondokoa zaindu, planeta errespetatu, eta abar, eta abar, eta abar.

Azken finean, izan zirenak, garenak eta izango direnak

kontuan hartu, mundua antolatzeko orduan.

**Ez dirudi** erraza, eta, halere, denok daukagu buruan nahiko genukeen gizartea. Utopia: gobernu-plan edo sistema ideala, gizarte perfektua eta zuzena bermatzen duena. Eta baita: nahi bai, baina lortu ezin dena.

Botere faktikoen utopiaren bigarren definizioa nahiago dute. Gauzak diren bezalakoak dira eta horrela onartu behar ditugu. Aldaketa sakona ideal bat besterik ez da. *Kontsumitis agudoa* pazientearen eskeletoa da, eta ez gaxotasuna.

**Pazienteak, ordea**, bestelako sintomak ere azaltzen ditu. Mugimendu sozialak, feministak, kooperatiboak, ekologistak... gizakion arteko harremanak hobetu eta mundu justuagoa lortu nahi dutenak uste baino gehiago dira. Banku etikoak, elkartasun sareak, errefuxiatuei laguntzeko erakundeak, itsas salbamenduetan bitzitza arriskatzen dutenak, elikagaien bankuak, mediku, pailazo,

kazetari eta bestelako profesionalen osatutako kooperazio erakundeak, klima aldaketaren aurkako mugimenduak, bidezko merkataritzako sarea... Zenbatu ezinak dira mundu hobe baten alde lan egiten dutenak. Hori azaleratzea beharrezkoa da.

Ameslari, pentsalari eta ekintzaileei esker, eraldaketa sakonak gertatu dira humanitatearen historian. Eta gertatuko dira. Hasi berri den urte honetan gizateriak betiko erronka handiei egin beharko die aurre: pobrezia, gerrateak, desplazatuak, klima aldaketa, errebuelta sozialak, estatu kolpeak, errepresio poliziala, sistema kapitalistaren kolapsoa... Bolivian, Txilen, Venezuelan, Kolonbian, Sudanen, Yemenen, Hong Kongen, Libian, Mediterraneoan, Sirian, Iraken, Palestinan... aldaketak egosten ari dira.

**Garai biziak** datoz. Zabalduta ditugun begiak eta bihotzak. Nik argi daukat: *Utopia is my airbag*.

Eta urte utopiko on! ■■■

## ERABAT SENDATZEKO, SISTEMA POLITIKO ETA EKONOMIKO GUZTIA ALDATU BEHARKO GENUKE

# "Kapitalismoak bere indarra ezartzeko baliatzen du faxismoa"

HEDOÍ ETXARTE IDAZLEA

Oñatiko Antixena gaztetxeak abenduan antolatu zituen jardunaldien baitan, Hedoi Etxartek 'Faxismoa hemen eta orain' berbaldia egin zuen. Idazle nafarrak hainbat pentsalariren ekarpenak erabiliz zabal jardun zuen faxismoaren inguruan.

Testua eta argazkiak: **Uxue Igarza.**

**F**axismoa definitzeko modu ugari daudela dio Hedoi Etxartek, ia mende bat daukan fenomeno baina, baina guztietatik Bertolt Brechtena azpimarratzea du gogoko: "Faxismoa kapitalismoa da fase histeriko batean". Etxartek sakondu duenez, faxismoa iraultza sozialak gertatzeaz dauden lekuetan erabiltzen den "oldarraldi handi bat" da, kapitalismoa ukitu ez dadin.

**Faxismoa eta kapitalismoa elkarri lotuta doaz ezinbestean?**

Faxismoa baliabide politiko eta estatal bat da, kapitalismoak existitzen jarrai dezan. Eta kapitalismoa zer da? Dauden baliabide guztiak erabiltzea ahulak botererik gabe egoteko, eta bazterretan daudenak ahalik eta gehien zapaltzeko. Horretarako, kapitalismoak proiektu politiko desberdinak ditu: liberala, sozialdemokrata eta faxista. Unearen arabera eta arerioaren indarraren arabera, batetik edo bestetik jotzen du.

**Faxismoaren ezaugarriak aldakorrek dira?**

Faxismoa desberdina da garaiaren eta tokiaren arabera, eta baita jendeak faxismoa gisa

ulertzen duena ere. Baina egia da, era berean, herrialde eta garai bera hartuta ere, hainbat faxismo identifikatu ditzakegula, esaterako, Espainian, Francoren garaiko faxismoan: faxista erlijiosoak, ateoak, nolabaiteko langile estetika bati gorazarre egiten diotenak, aristokraziari gorazarre egiten diotenak... Elkarren artean kontraesankorrak eman dezaketena ere baditu.

**Zein da hemen eta gaur dugun errealitatea?**

Gaur egun, Euskal Herrian, agerikoak diren adibideez gaindi, ez nuke esango faxismoak indarra duenik, baina, esan bezala, faxismoa baliabide bat da kapitalismoak bere indarra ezartzeko. Modu horretan, faxistak izan gabe autoritarioak diren jokamoldeak ikusten ditugu hemen: etorkinak estigmatizatzea, polizia armatuaren presentzia normalizatzea, DBEren estigmatizazioa... Azken finean, gutxien dutenen kontrako kanpaina egiten da, eta gizarteko bazterretan dauden kontrako politikak eta diskurtsoak zabaltzen dira.

**Jabetzen gara horretaz?**

Voxek ordezkariak jakin bat ez daukanez, pentsa dezakegu hemen ez dela politika



autoritario eta neoliberalik aplikatzen, baina neoliberalismoak baditu funtzionatzeko beste modu batzuk. Frantzian, esaterako, eskuin-muturraren kontra irabazi duen Emmanuel Macron presidentea indarkeria erabiltzen ari da poliziaren bitartez, eta bederatzi esku galdu dituzte jada *jaka horiek* manifestazioetara joateagatik; ustez demokrazia-burgesetan eta proiektu-liberaletan funtsezkoa den eskubide bat egikaritzeagatik. Gaur egun, ez dago kalera irten eta ezetz esaterik, nork bere burua arriskuan jarri gabe. Macronen proiektuak zerga-sistema aldatzea nahi du gutxien dutenek gehiago ordaintzeko eta gehien dutenek gutxiago ordaintzeko. Era berean, erretreten sistema aldatu nahi du, herritarrek lan gehiago egiteko eta eskubide gutxiago izateko. European ere, muga-politikak aztertuz gero, II. Mundu Gerratik hona ez dago alde handirik zentro-eskuinaren eta zentro-ezkerraren artean. Oso politika antzekoak dituzte, eta funtsean esaten dutena da Europara sartu nahi duten etorkinak ez direla pertsonak.

#### **Zer ari da gertatzen European?**

Europako estatuek botere ekonomikoa galdu dute, eta hori agintariak nahi izan dutelako gertatu da. Beste behin, Frantziako adibidea jarriko dut: bertako 50 enpresa handienek estatuko ministerioek baino aurrekontu handiagoak dituzte, indartsuagoak dira. Eta bitartean, aplikazioen bitartezko enpresek – Google, Airbnb, Amazon... – ez dute ia zergarik ordaintzen.

#### **Faxismoaren gorakada migrazioari leporatzen dionik ere bada.**

Gizartearen berezko joera bat da migratzea, batetik bestera joatea, eta hala izan behar du. Sarritan entzuten da Afrika *lagundu* behar dela haiek etor ez daitezen, baina ez da hori kontua. Kontinente eta herrialde guztietan dago alde batetik bestera dabilen jendea: ondoko herrira edo urrutiago doaz espektatiba batekin. Toki guztietako aberastasunaren klabeetako bat da migrazioa; gizakiek berezkoa duten zerbait da. Bestetik, Espainiara datozen migratzaileei buruz esaten direnak ez dira egia. Asko alde egiten ari dira, eta mediterraneotik datozenak ez dira duela bost urte bezain beste. Gainera, dugun adin-piramidearekin, ikuspuntu egoista batetik erreparatuta, komeni zaigu jendea etortzea: adin aktiboetan etortzen dira, seme-

alabak izaten dituzte, ez dute gasturik sortzen... Eta sortuko balute ere, gizakion lana da ahulenei laguntzea. Arreta desbideratzeko erabiltzen dute migrazioaren afera.

#### **Hedabideek nola jokatzeko dute?**

Eztabaida sakona da, baina egia da digitalizazioa tartean dagoenetik dena oso azkar egin behar dela. Ez dago denborarik ezer lantzeko, eta inoiz baino errazago da informazioa sortzea. Geroago eta azkarrago egin daitezke gauzak, baina ez dira hobeto egiten. Hori esanda, ez da ahaztu behar mugimendu autoritario guztiek funtzionatzen dutela jendearen beldurra pizten, eta oso zaharra da estrategia hori.

#### **Euskal Herrian ehunduta daude faxismoaren kontrako erresistentziak?**

George Orwellen 1984 nobelak kontatzen duen bezala, faxismoa garatu ez den herrialdeetan ere, tradizio demokratikoa izan arren, edozein momentutan zabal daiteke edo sortu daiteke berri. Eneko Barberena arrasatearrak ere *Afrikarrenak* liburuan horixe irudikatzen du: alegiazko Debagoien bat, non eskuin muturrak eta autoritarismoak arrakasta handia izango lukeen, eta, gainera, aurretik egondako mugimendu antifaxistekin arazorik izan gabe. Nik uste dut, tamalez, edonon eta hainbat modutan hasi daitekeela faxismoa. Adibidez, Frantzian, oso ezkerrera bozkatzeko zuten tokietan, krisi industrialaren ondoren eskuin-muturrak bozak irabazi zituen. Eskuin-muturra aurpegi desberdinak erakusteko gai den munstro bat da. Ceutan eta Melillan gure pribilegioak defendatzen ari dira, euskaldunonak ere bai, eta politika kolonialak egiten dituzte. Bertatik pasatzen den jendea gaizki tratatzen dute, indarkeriaz, eta, kasu askotan, torturatu egiten dituzte gure pribilegioak defendatzeko. Faxismoan oso ohikoa da langile klasea bereiztea eta langileen artean maila desberdinak jartzea, arrazaren edo nazioaren arabera. Modu horretan, lehenengo mailako langile horiek bigarren edota hirugarren mailako langileen kontra egingo dute.

#### **Nolakoak izango dira datozen hamarkadak?**

Etorkizuna aurreikustea ez da batere erraza; adibidez, Frantzian orain gertatzen ari dena ez zuen inork aurreikusi duela hamar urte... Baina nik kezka handiz bizi dut Euskal Herrian bertan. Gauza asko naturalizatzen direla



Hedoi Etxarte, berbaldiaren une batean.

**"FAXISTAK IZAN GABE, EUSKAL HERRIAN AUTORITARIOAK DIREN JOKAMOLDEAK DAUDE"**

**"EUROPARA DATOZEN ETORKINAK PERTSONAK DIRA, ETA HORRETAZ JABETU BEHAR DUGU"**

**"ANTOLATU EGIN BEHAR DUGU; BAI GEURE BURUAREKIN ETA BAITA BESTEKIN ERE"**

ikusten dut. Kontuan izan behar dugu faxismoa sortu zen toki gehienetan, esaterako, Italia eta Alemania bezalako toki kanonikoetan, dinamika horiek sortu zituen jendea ez zela eskuinetik etorritakoa. Alemanian sozialdemokrazia izan zen 1919ko iraultza zapaldu zuena, miliziei atea zabaldu ziena, eta Italian berdin: Benito Mussolini sozialista izan zen mugimendua sortu zuena. Frantzia, alderdi sozialistako Manuel Valls ministro izan zenean ijitoekin eta etorkinekin egindako politikak ere eskuin-muturrak berdín egingo lituzke. Euskal Herrira bueltatuz, oso toki segregatua dela hartu behar dugu kontuan: eskolatik hasi, eta auzoetaraino. Abiadura ezberdinetako Euskal Herriak daude. Nafarroako hegoaldera bagoaz, etorkin gehien dauden nekazari-eremuetan, Ebroren magaleko beste udalerrietan baino bozka gehiago atera ditu Voxek.

**Adierazi izan duzu feminismoa eta sindikalgintza direla indarguneetako batzuk.**

Bai. Euskal Herrian martxan dauden mugimendu itxaropentsuenak dira niretzat. Bien kasuan, beti gizartearen bazterretan daudenekin egiten dute lan; zuzenean indarkeria eta muturreko eskubide urraketak jasaten dituztenekin ari dira. Gainera, kritikotasun handiz jarduten dute beraien buruekiko, eta baita inguruarekiko ere, eta antolatuta daude zentzu guztietan. Antolaketa-gaitasun horrek diskurtsoak izatea eta zabaltzea ahalbidetzen du, eta dauzkagun tresna bakarrak dira gaur egun. Ez da kasualitatea hainbat hedabidek eta alderdik beti horien kontra egitea.

**Zeintzuk dira, hortaz, gako nagusiak?**

Asko daude; esaterako, jarrera autoritarioak identifikatzea, espero ez ditugun tokietan ere egon daitezkeelako eta horrek atea irekitzen dizkiolako faxismoari. Bestetik, non bizi garen ulertu behar dugu, eta zergatik bizi gaitzkeen bizi garen moduan. Aurrekoarekin lotuta, Europara datozenak pertsonak direla jabetu behar dugu, eta munduaren logika horren inguruan hausnartu behar dugu. Kapitalismoa ez da eredu jasangarria, inondik inora ere, eta irauten badu, milioika lagunak kalterako egiten du. Gainera, edozer egiteko prest dago bere horretan jarraitzeko. Azken finean, antolatu egin behar dugu; bai geure buruarekin eta baita besteekin ere, hori da gakoa. ■■■

# Hortzen aliatuak

FRUTA ETA AHOKO OSASUNA

## 'GURASO.EUS'

ARGAZKIAK: FREEPIK

Ondo zaindu behar dira hortzak, eta jakinekoea da elikadura ohiturek ere badutela eragina. Fruta kontsumoa kontuan hartuta badira gure hortzeriarendako osasungarriagoak diren frutak. Dituzten bitaminen eta azidotasun mailaren arabera garbiketa funtzioa egiten dute, eta horrekin batera hortzak indartzen dituzte.

Hortzak eta hortzoiak digestio aparatua zati garrantzitsua dira. Organismoak duen lehen hesia da, eta ez du aparteko babesik. Ahotik sartzen dira elikagaiak gorputzera. Bertan sortzen da listua eta mamurtzen ditugu elikagaiak.

Hortzen osasuna, beraz, funtsezkoa da elikadura ona izateko; izan ere, ganoraz eta hortzetako arazorik gabe murtzikatzea garrantzitsua da. Arazoak sortzen badira, digestioa zaildu egiten da. Nutrizio adituek gomendatzen dute mokadu bakoitza 40 aldiz murtzikatzea, eta odontologoek, otordu guztien ostean hortzak garbitzea.

Fruta kontsumitzea lagungarria izan daiteke hortzen zainketa egokirako. Ez du hortzak garbitzeko premia ordezkatzeko, baina jakin behar dugu fruta batzuk beste batzuk baino mesedegarriagoak direla hortzendako.

## Marrubia

Hortzen osasuna zaintzeko fruta ezin hobea da marrubia. Arrazoi nagusia da xylitol ugari duela. Polialkohola da, eta hortzen desmineralizazioa eta esmaltearen higadura galarazten ditu. Esan daiteke, beraz, marrubiek hortzetako esmaltea indartzen laguntzen dutela. Onak dira baita ere hortzoietako odol-zirkulazioa bizkortzeko, modu horretan osasungarri mantenduta.

## Kiwi

C bitamina maila handiak ditu kiwiak, eta aliatu egokia da hortzoiaren osasunerako; izan ere, hortzoiak inguratzen dituen ehunaren kolagenoa indartzen du. Onuragarria da periodontitis arazoak saihesteko. Gainera, gure immunologia sistema zaintzen duen fruta da, eta horrek badu zerikusia ahoko osasunarekin.

## Anana

Anana (piña) kontsumitzen da, besteak beste, lagungarria delako likidoen erretentzioa saihesteko eta C eta B bitamina asko duelako. Askok eta askok ez dakitena da ananak duen bromelina oso ona dela hortzak zuriago eta garbiago mantentzeko. Bromelina

entzima bat da, hortzetako hainbat orban kentzeko gauza dena. Era berean, oso eraginkorra da plakari aurre egiteko.

## Sagarra

Kontrako ustea badago ere, hortzak garbitu egin behar dira sagarra jan ostean ere. Egia da, dena den, fruta perfektua dela hortz-haginaren zainketarako. Bere testura kurruskaria oso egokia da hortzen garbiketarako. Gainera, plakaren pilaketa saihesten du sagarrak eta hortzoiak osasuntsu mantentzen ditu.

## Sandia eta meloia

%90 ura dira, eta, listua sortzen laguntzen dutenez, zaildu egiten dute bakterioak hortzetan pilatzea. A eta C bitamina ugari dute, eta baita potasioa ere. Meloiaren azido folikoa, bestalde, oso ona da ahoko ultzerak prebenitzeko.

## Melokotoia

Ahoko osasunerako onuragarriak diren bitamina asko ditu. A bitamina ona da txantxarren prebentziorako, C eta K bitaminek hortzoietako odol-jarioak saihesten laguntzen dute eta D bitamina ona da hortzak eta esmaltea indartzeko. ■■■





**HORTZAK, HORTZOIAK  
ETA ESMALTEA  
BABESTEN LAGUNTZEN  
DUTEN OSAGAIK  
DITUZTE FRUTA BATZUEK**

# 'Body tono'-a

MODAN DAGOEN KIROL BERRIA

**NAROA URIEN BERRIO**

ARGAZKIAK: N.U.

*Body tono*-a edo *body pump*-a giharrak lantzeko ariketa ezberdinak egitean oinarritzen den kirola da. Musikarekin egiten da, koreografia baten bitartez, eta kantu bakoitzarekin gihar bat lantzen da. Azken urteetan, eta batez ere ikasturte honetan, Debagoienean modan dagoen kirola da. Oñatiko kiroldegian, esaterako, itxarote-zerrendak dituzte.

## Gorputz osoaren lanketa

Hasieran, beroketak egiten dituzte, bizkarra eta hankak martxan jarri eta lesioak ekiditeko. Ondoren, eskolan zehar, gorputzeko hainbat atal lantzen dituzte: hankak, bularra, bizkarra, trizepsa, bizepsa... Gorputza goitik behera landu eta atal guztietako giharrak indartzeko ariketak egiten dira.

Bestalde, eskolen erritmoa arina da. Abestiek bost minutu inguru irauten dute eta doinuarekin batera ariketa zehatz bat errepikatzen da. Ordubate inguruko saioak izaten dira eta hiru hilean behin abestiak eta koreografiak aldatu egiten dira.

## Abesti bat, gihar bat

Abesti bakoitzean gihar eta ariketa konkretu bat lantzen da. Bizkarra lantzeko, arrauna eta pisu hila erabiltzen dira;



*Body tono* eskolarako materiala prestatzen.

bularrerako, aldiz, flexioak eta irekierak... Helburuetara heltzeko, stepak, halterak, diskoak, barra eta koltxonetak erabiltzen dituzte laguntza gisa.

## Adin guztietarako

*Body tono*-a adin zein profil guztietako pertsonak egin dezakete. Oñatiko Zubikoa kiroldegiaren kasuan, gehienak gazteak dira, baina 50-60 urte inguruko jendea ere badago. Izan ere, kirol honetan norberak jartzen ditu pisua, erritmoa eta neurria, norberaren beharretara egokituta.

Ez dago adinik, baina arriskuak badaude. "Monitore moduan, jendeari zuzentzea dagokit. Izan ere, jende askok hasieran, behintzat, ez daki oso ondo ariketa bakoitza nola egin, eta, ariketa gaizki eginez gero, lesionatzeko arrisku handia dago", dio Jon Regueiro *body tono*-ko monitoreak. Hala ere, Regueirok kirolzale guztiak gonbidatzen ditu *body tono*-aren munduan murgiltzera: "Kirol dibertigarria da, eta, aldi berean, giharrak lantzeko laguntza bikaina. Egunak pasa ahala, emaitzak azkar nabaritzen dira".



*Body tono eskola, astelehenean, Oñatiko Zubikoa kiroldegian.*



Ariketak barrarekin.



Ariketak halterekin.



Ariketak diskoekin.

# Balora dezagun ekintzailletza

PROIEKTU BERRIEN SORRERA



**IDURRE ALBIZU**

GARAIA PARKE TEKNOLOGIKOA

ARGAZKIA: ABSOLUTVISION

Garaia Parke Teknologikoan lan egiteak aukera ematen dit, besteak beste, ekintzaile asko ezagutzeko eta haien istorioak entzuteko. Egia esan, opari bat da horrelako esperientziak gertutik bizitzea eta horren testigu izatea.

Ekintzaile mota asko dago. Ezagutu ditut kasualitatez bihurtu direnak ekintzaile. Beste batzuk, ordea, behartuta egin dira ekintzaile. Eta badira odolean edo sinismenean daramatenak.

Hala, batzuk erabaki kontziente baten ondorioz egin dira ekintzaile eta beste batzuen kasuan erabakia inkontzienteagoa izan da. Egia da gure lurraldean, eta Debagoienean bereziki, betidanik izan dela ekintzailletza oso indartsua. Askok uste dugu balioan jarri, zaindu eta sustatu beharreko aberastasuna dela.

Seguruenik, askok ikusi, irakurri edo entzun ditugu Steve Jobs, Bill Gates edo Mark Zuckerberg ekintzaileen istorio ospetsuak, baina badaude hain ezagunak izan barik ibilbide bat egin duten ekintzaile pila gertuago. Horien guztien

garapen prozesuan asko eta era askotariko etapak daude, eta etapa bakoitzari askotariko bizipenak eta emozioak dagozkie. Hori izango dut hizpide gaur.

## Hasierako baikortasuna

Ekintzaileen artean neurririk gabeko baikortasuna izaten da hasieran. Batez ere, ideia oraindik neurtu gabe eta merkatuan izan ditzakeen oztupoak balioan jarri gabe gertatzen da. Une horretan ekintzaileak buruan daukan gauza bakarra proiektua da. Goizetik gauera, eta gauean ere bai.

Fase horretan segurtasuna sentitzen da, gehienbat. Batzuetan, fundamentu bako segurtasuna da, baina horrek motor bezala bultzatzen du ekintzailea aurrera egiteko behar duen esfortzua egitera. Hasiera fase horretan baikortasuna eta segurtasuna ez badira nahikoak, proiektua ez da lehen urratsak egitera helduko.

## Lehen zailtasunak eta zalantzak

Bigarren fase batean eta lehen urratsak eginda informazio eta kanpoko iritzi gehiago ditu ekintzaileak, eta emozioei dagokienez errealiter

egokituagoa dagoen baikortasun batera pasatzen da. Ez da hasierakoa besteko puztua, baina jarraitzen du indar bultzatzaile izaten.

Agian, inguruan dagoen presioa hasita dago ekintzailearen animoan kosk egiten, baina aurrera jarraitzeko erabaki irmoa du.

Indarrak, ordea, neurri bat du, eta nekea borroka irabazten hasten bada krisi unea iristen da. Emaitzak ez badira aurreikusitakoak bestekoak, epeak ez badira planifikatutako horiek... aukera errazagoak ikusten dira inguruan. Esaterako, modu errazagoan bizi diren lagunak edo senitartekoak. Hala, segurtasun irmo hori ahultzen doan heinean, zalantzak gero eta indar handiagoa hartzen du.

Liburu batzuek *ekintzaileen heriotzaren harana* esaten diote une horri. Haran hori proiektu bat martxan jarri eta lehen etekinak ateratzen hasten diren arteko espazioan agertzen da. Tarte hori larregi luzatzeak ekintzailearen azken indarrak agor ditzake. Une horretara sendo heldu denak, ordea, salto egiteko indarra izango du, eta krisialdia gaindituko du. Eta heriotzaren



## EKINTZAILEAK ABERASTASUNA DIRA; JARDUERA BERRIAK ETA LANPOSTUAK SORTZEN DITUZTE

bultzatzen duten enpresak eta erakundeak. Modu horretan, gainera, enpresa barruko prozesuak zein produktuak edo zerbitzuak hobetzeko bidea zabaltzen dute. Eta enpresa etengabe hobetzeko prozesu batean egoteaz bat, garapen profesionalen zein pertsonalean aurrera egiteko aukera ematen diete langileei, eta adi eta erne lan egitea lortzen dute. Handitu egiten dira enpresarekiko inplikazioa eta konpromisoa, eta askoz ere entretenigarriago bihurtzen da eguneroko lana.

Egia da horrek eragin dezakeela enpresa barrutik enpresa berriak jaiotzea. Babes batekin merkaturatu daiteke produktu edo zerbitzu berria, lanpostu gehiago sortzen dira, eta aberastasun handiagoa lortzen da.

Garaia Parke Teknologikoan ikusten dugunarengatik eta mundu osoan gertatzen ari denarengatik, garrantzitsu ikusten dugu ekintzailletza zaintzea, lantzea eta indartzea. Gure belaunaldian eta baita ere atzetik etorriko direnen artean. Horretan ikusten dugu gure bizimodua aurrera eramán ahal izateko aukera. ■■■

harana gaintitzearekin bat beste heldutasun maila bat duen baikortasun sentimendura iritsiko da; izan ere, bidean ikasitakoak bere garrantzia du. Ekintzaileak badaki beste krisi batzuk ere etorriko direla, eta prestatuagoa egongo da.

Gure gizartean, eta Debagoienean bereziki, guztiz beharrezkoak ditugu ekintzaileak; izan ere, ekintzailletzak lanpostu kopuru handia eta aberastasuna sortzen ditu. Baina bidea ez da samurra, eta zailtasunen artean daude balio aldaketak.

### Enpresa barruko ekintzailletza

Bizimodu seguru eta eroso baten bila gabiltza denok, eta gure senitarteko edo gertuko pertsonentzat ere horrelako etorkizuna nahi dugu. Hori dela eta, aukeran, nahiago izaten dugu gure etorkizun profesionala enpresa baten eskuetan utzi. Eta enpresa handia bada, hobeto.

Beste aukera bat izan daiteke langile publikoaren ibilbidea aukeratzea. Ez batak eta ez besteak, ordea, ez dute zertan ekintzailletza ekidin.

Gero eta gehiago dira enpresa barruan ekintzailletza

# Mauxka jatetxean sasoiko aukera zabala



**AGUS OTXOA-AIZPURUA** SUKALDEBURUA  
IRUDIAK: NATXO SANTOS, A.T. ETA J.O.

Oñatiko Mauxka jatetxean bi urte bete berri ditugu lanean; betiere, bezeroei bertako eta sasoiko produktuz egindako errezetak eskaintzen. Oñatiko Kale Zaharrean kokatuta, askotariko aukerak eskaintzen ditugu; astein zehar eguneko menua izaten dugu bazkaltzeko eta afaltzeko. Karta zerbitzua ere badaukagu, baita menu makrobiotikoa ere.

## Mauxka jatetxea

- **Helbidea:**  
Kale Zaharra 55, Oñati.
- **Telefonoa:** 943 25 26 69.
- **Posta elektronikoa:**  
[mauxkajatetxea@gmail.com](mailto:mauxkajatetxea@gmail.com).
- **Instagram:** [Mauxkajatetxea](#).
- **Facebook:** [Mauxka](#).

Asteburuetako menuaz gozatzeko aukera ere bada, eta, postreei dagokienez, eskaintza zabala daukagu; guztiak etxean egindakoak.

### Mimoz landua

Aldiro-aldiri, errezeta berriak prestatzen saiatzen gara, eta, hain zuzen ere, urte berriarekin batera bueltatxo bat emango diogu gure menuko eta kartako plater eskaintzari. Jaki guztiak ondo zaindutakoak, mimoz egindakoak izango dira; betiko moduan, noski.

### Garaikoaren garrantzia

Sasoian sasoikoa jan behar den filosofiarekin bat egiten dugu gurean, eta gertuko kalitatezko produktuak erabiltzen ditugu; betiere, ekoizpen arduratsua eta elikadura osasuntsua kontuan hartuz. Horren adibide da datorren orrialdean ageri den biribilkia sasoian sasoiko barazkiekin egina. Labean prestatzen dugu, gainera, are osasuntsuagoa izan dadin eta astuna ez egiteko. Biribilkiak arrakasta handia izan ohi du bezeroen artean. ■■■



**MAUXKA JATETXEARI ESKER  
IRABAZI BI LAGUNENDA KO OTORDUA.  
HARTU PARTE!**



## Barazki-biribilkia humusarekin

### Osagaiak (4 lagunendako)

- Garaiko barazkiak
- Brick-pasta
- Pikillo piperrak
- Letxuga

### Humusa egiteko:

- Garbantzua egosiak
- Oliba-olioa
- Limoi-zukua
- Kuminoa
- Piperrautsa
- Soja-saltsa
- Sesamo-pasta

### Prestaketa

- 1. Humusa egiteko, garbantzua, oliba-olioa, limoi-zukua, kuminoa, piperrautsa, soja-saltsa eta sesamo-pasta nahastu eta dena ondo birrindu.
- 2. Sasoiko barazkiei irakin txiki bat eman. Berakatzarekin frijituki bat egin (sofritoa) eta barazkiei gehitu gatz eta piperrauts apur batekin.
- 3. Barazkiak brick-pastaren gainean jarri eta biribilkia egin.
- 4. Labean sartu 8 minutuz, 180 graduan.
- 5. Letxugarekin eta piperrekin batera platerean jarri barazki-biribilkia eta humusa.

Zailtasuna: • • • • •



943 25 05 05



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



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

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

**goienakluba**  
Euskara irabazle, denok irabazle!

# Azazkaletan ere, artea

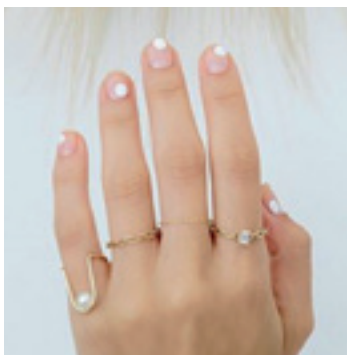
## MANIKURA

### AMAIA ARANEGI

IRUDIAK: PINTEREST ETA INSTAGRAM

Azazkalen diseinuak betidanik bere garrantzia izan badu ere, gaur egun berebiziko protagonismoa hartzen ari da. Orain, irudimena eta sormena landuz diseinu deigarriak irudikatzen espazio bihurtu dira. Emakumeek eta gizonak garrantzi handiagoa ematen diote azazkalen diseinuari, eta asko dira estetika zentroetara edo azazkalen diseinuan lan egiten duten zentroetara jotzen dutenak. Gaur egun, joera bilakatu da; honela dio Arrasateko Nua Estetika Zentroko estetizista Eider Ibarrondok: "Adin tarte desberdinetako jende asko gerturatzen zaigu azazkalen diseinuan dauden aukera desberdinez galdetzeraz".

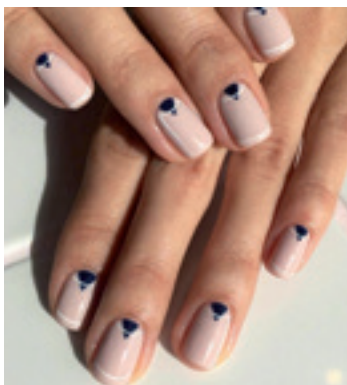
Izan ere, manikura iraunkorra eta gelezko azazkalak dira egungo joerak. Lehena bakoitzaren azazkala margotzean datza eta bi edo hiru aste irauten du. Gelezko azazkalak norberaren azazkalaren tamaina handitzeko egiten dira eta iraunkorragoa da: "Bakoitzaren gustuaren arabera da, baina, normalean, gaur egungo gazteek azazkal luzeak eduki nahi dituzte. Adin tarte batetik aurrera, azazkal naturalak nahiago dituzte. Eurenak konpondu eta apur bat txukundu".



Pegatinekin egindako manikura.



Tonu berdeekin egindako manikura.



Diseinu sinpleko manikura.

### Koloreak eta apaingarriak

Koloreei dagokienez, joera desberdinak daude: atzamar guztiak kolore edo estilo berarekin edo atzamar bakoitza diseinu desberdinarekin. Gaur egun, eremu honetako profesionalak diseinu ausart eta deigarriak sortzen dituzte. Tonuei erreparatu, urteko denboraldiaren arabera aldatu egiten direla dio Ibarrondok: "Urteko denboraldiaren arabera azazkalen koloreen joera aldatu egiten da. Orain, neguan, adibidez, kolore ilunak gehiago eramaten dira: urdin iluna, granatea... Uda giroan, kolore alai eta biziagoak eramaten dira".

Azazkalak apaintzeko aukeren artean ere aniztasun handia dago; pintura erabiltzeaz gainera, badaude beste material batzuk gehitzen dituztenak: pegatinak, harritxoak, Swarovski kristalak, eta abar.

### Material egokiak

Azazkalak margotzeko zentro asko zabaldu dituzte azkenaldian, eta azazkalen diseinu aproposa egiteko material egokiak erabiltzearen garrantzia azpimarratzen du Ibarrondok: "Material homologatuak erabili ezean, infekzioak sor daitezke. Gainera, azazkalen diseinua kentzeko momentua iristen denean, estetika zentrorra joatea gomendatzen dut". ■





Kolore askotariko manikura.



Marmol diseinuko manikura.



Manikura iluna.



Manikura morea eta harritxoak.

# Eguraldi txarrarekin gidatzen

ISTRIPUAK ERAGITEN DITUZTEN FAKTOREAK

## IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: ESPABROK, NIEVE AVENTURA  
ETA ASIER SOME

Eguraldi txarra egiten duenean zerbait gauza hartu behar dira kontuan autoa edo motorra hartu eta errepidera irtetean. Gidariak arreta handiagoa jarri behar du, zoladura bustiaren gainean ibiltzeak dituen arriskuak ekiditeko. Hala, pneumatikoak egoera onean daudela ziurtatu behar da, segurtasun-tartea normalean izan behar dena baino handiagoa utzi behar da ibilgailu batetik bestera eta abiadura ohikoa baino motelagoa eramatea gomendatzen da. Horrekin batera, Trafiko Zuzendaritzak helarazitako abisuei arreta jartzea ere ez dago txarto, errepidean izan daitezkeen ezustekoak saihesteko.

### Kontuan hartu beharrekoak

Hala ere, gomendio horiek kontuan hartu arren, ibilgailuaren kontrola galtzeko eta istripua izateko aukerak handitu egiten dira halako eguraldi ezegonkor eta nahasiarekin. Hori horrela, honako jokaera hauek erabiltzea dela egokiena adierazi du Bergarako Larrañaga auto eskolako Laura Beristainek: "Ezberdina da eguraldi txarrarekin gertatzen diren ezustekoak motorrarekin edo autoarekin gertatzea.



Autoko kristala tantaz beteta.

Esaterako, albo-haizea dugunean, arriskua dugu zirkulatzean. Indarrez jotzen badu, ibilgailuaren ibilbidea alda dezake, eta baita irauli ere. Horren aurrean, abiadura gutxitu beharra dago eta haizearen indarra konpentsatzeko bolantea biratu behar da. Hau da, haizeak ezkerretik eskuinera jotzen badu, bolantea ezkerreko biratuko dugu, eta eskuinetik ezkerreko biratzen badu, bolantea eskuinera biratu behar dugu...".

**ABIADURA GUTXITZEA  
ETA SEGURTASUN  
TARTEA OHIKOA BAINO  
HANDIAGOA UZTEA  
FUNTSEZKOA DA**

Egun euritsua denean, bestalde, ikuspen txarragoa izaten da. Kristalak lurrundua egiten dira, eta tantek ere ikuspena txikitzen dute. "Argiak piztu beharko genituzke, eta kristaletan sortzen den lurruna kentzeko aire girotua edo berogailua jarri. Horrekin batera, kristalen garbigailuak egoera onean izan behar dira, eta esan beharrik ere ez dago abiadura murrizteak eta segurtasun-tartea handitzeak ere laguntzen duela".

### 'Aquaplaning' fenomenoak

Abiadura handian zirkulatzen denean eta gurpilen marrazkiak ezin duenean galtzadan dagoen ura hustu, *aquaplaning* deritzen fenomenoak gertatzen da. Hau da, ur-geruza bat geratuko da galtzadaren eta gurpilen



Auto bat Aramaioko Olaeta auzoan kurba hartzen errepidean elurtuta.

artean, itsaspena eta lurrarekiko kontaktua galtzen dira, eta kontrola galtzeko arriskua dago. "Gainera, *aquaplaning* fenomenoa jasateko arriskua handitu egingo da pneumatikoek ez

ditugunean aire-presio eta marrazki egokiekin. Zenbat eta handiagoa izan eramaten dugun abiadura *aquaplaning*-a gertatzeko aukera gehiago dago, eta ibilgailu arin bat gurpil zabalekin gidatzen

denean ere arriskua hori handitzen da".

### Izotza eta elurra

Izotz plakak daudenean, horien gainetik ez pasatzea komeni da, baina, nahitaez pasa behar bada, elurretarako hartzen diren neurri berberak hartu beharko dira: "Ahalik eta martxa luzeena erabili behar da; autoa hartu eta abiatu behar dugunean, azelerazio leun eta konstantea egin behar da, enbragea poliki askatuz; eta zirkulatzeko eta bihurguneak igarotzeko: abiadura konstantea mantendu eta frenatu gabe. Beherako malda luzeetan, berriz, normalean baino martxa laburragoak erabiliko ditugu, astiro-astiro jaitsi eta frenatzea saihestu; hala, motor-frenoa erabiltzea gomendatzen da". ■

## Itsaspena hobetzeko gailuak

Neguan seguruago aritzeko, elurretako gurpilen aldeko hautua egiten dute askok. Lau gurpilak edo bi gurpil eragileak aldatu daitezke, baina jakin beharrekoa da ohiko pneumatikoak baino garestiagoak direla.

Kateak erabiltzea beste aukera bat da, baina zuritutako tarteak zeharkatu ostean, oso garrantzitsua da hauek kentzea.



Gurpila elurretan.

# Eider Luengo

## MAIALEN SANTOS

IRUDIAK: EIDER LUENGO

6 urte zituela hasi zen Eider Luengo aretxabaletarra trikitia jotzen, eta orain, 21 urterekin, Euskal Herriko Trikiti Elkarteak antolatutako maketa lehiaketako irabazleetako bat da. *Haziak III* diskoa kaleratu berri du beste bederlatzi sortzailerekin batera.

### **Nolatan hasi zinen trikitia jotzen?**

Nire lehengusinak ere jotzen zuen, eta bera ikusita jakin nuen nik ere probatu nahi nuela. Trikitia jotzen ikasteko grina piztu zitzaidan.

### **Hortaz, trikiti eskolak jaso dituzu?**

Bai. Aretxabaletako musika eskolan aritu naiz urte askoan. Gero, Bilbora joan nintzen, Gizarte Hezkuntza ikastera, eta, beraz, bi urtez Arrasateko musika eskolara joan izan naiz ostiral arratsaldeetan.

### **Horrenbestez, ezin hobeto joko duzu...**

Momentu frustragarriak ere izaten ditut. Azken boladan hobetzen ez dudala ikusten dut; hobekuntzak orain eskala txikiagoan egiten ditudalako, eta horrek urduri jartzen nau.

### **Ikasi beharreko guztia dagoeneko ikasi duzula esan nahi duzu?**



*Haziak III* diskoaren azala.

Oraindik ikasten ari naiz, jakina. Kontua da orain teknikak hobetzea falta zaidala, praktika; hobekuntzak eskala txikiagoan igartzen ditut hala.

### **Eta noiz hartzen duzu praktikatzeko tartea?**

Egia esan, ikasturte honetan Mallorcan ari naiz ikasten, eta trikitia ezin izan dut nirekin ekarri. Gabonetan etxera itzultzen naizenean hartuko dut horretarako tartea.

### **Faltan igartzen duzu trikitia?**

Izugarri. Zerbait falta zaidala sumatzen dut. Gabonak iristeko irrikan nago, ea orduan nahi beste jo dezakedan.

### **Instrumentu honek ekarpen handia egiten dizu, beraz...**

Erabatekoa. Orain, ezin dut, baina, bestela, egunero jotzen dut pixka bat. Terapia bat bezala da niretzat, eta eguneroko estres egoeretatik irriten laguntzen dit.



Oholtzan, beste trikitilari batez eta pandero joleez lagunduta.



Oholtza gainean abeslariarekin batera kontzertua eskaintzen.



**Maketa lehiaketa bateko irabazleetako bat zara...**

Hala da, bai. Euskal Herriko Trikiti Elkarteak urtero antolatzen du maketa lehiaketa; Irati Gutierrez irakasleak animatu ninduen parte hartzera, eta... hara!

Irabazleetako bat izan nintzen.

**Zein izan zen saria?**

Norberak sortutako kantua grabatzea. Hala, disko bat sortu dugu hamar irabazleek –Euskal Herriko hamar trikiti jotzaile–, nork bere kantuarekin.

**Nolakoa da disko hori? Eta zuk sortutako kantua?**

*Haziak III* du izena. Trikitia kantu guztietan dago, baina bestelako instrumentuak eta ahotsa ere badaude. Nire

kantua *Eutsi goiari* da; nork bere burua maitatu beharrari buruz hitz egiten dut. Diskoa ixten duen kantua da, hamargarrena. ■



Erdian, kalejiran aritu ostean.

# Kalitatezko literatura, euskaraz

JOKIN ZAITEGI ITZULPEN SARIKETA

## AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: TXOMIN MADINA ETA AED

Jokin Zaitegi Arrasateko idazlea omentzeko, eta hark literatura unibertsala euskarara ekartzeko egindako ahaleginari segida emanez, haren izena daraman sariketa antolatzen dute urtero AED Elkarreak eta Elkar argitaletxeak, Arrasateko Udalaren eta Laboral Kutxaren laguntzarekin.

Beka hori eskuratzen duenak urteko Literaturako Nobel saria irabazi duen idazlearen lan bat itzuli behar du; hurrengo urteko Durangoko Azokan liburua argitaratzeko ohitura dute. Aurtengo deialdian parte hartu gura dutenek urtarilaren 7a dute azken eguna. Oinarriak eta informazio gehiago eskuragarri da [Postdata.elkar.eus/jokin-zaitegi-saria-2019](http://Postdata.elkar.eus/jokin-zaitegi-saria-2019) atarian.

### Hasieran, "zabaltzeko testuak"

1986an abiatu zuten sariketa; orduan, zaila zen hainbat arlo edo gairi buruzkoak euskaraz irakurtzea, horiek zabaltzeko bideak ez ziren-eta asko, eta hutsune hori betetzeko asmo sortu zutela lehiaketa kontatu du AEDko Itxaro Artolak.

"Askotariko gaiak izaten ziren: hizkuntza gutxiak, hiesa... orduan puri-purian zeudenak. Aurkezten zirenek gai zehatz batekin lotutako eta gazteleraz ez zen beste hizkuntza batetik euskaratu behar zuten; gero, gure helburua zabaltzea zenez,

hainbat urtetan UEUren *Uztaro* aldizkarian argitaratu genuen".

90eko hamarkada hasierarako, euskaraz sortutako testuak arlo guztietan ugarituz joan ziren.

"Gure jakintza aberastu egin zen eta sariketa bere horretan zentzua galtzen ari zela ikusten hasi ginen. Hausnarketa egin genuen, hainbatekin bildu ginen –udal ordezkariekin, argitaletxeekin...–, eta, halako batean, AEDko kide batek, Literaturako Nobel sariak itzultzeko ideia proposatu zuten", azaldu du Artolak.

### Elkarrekin elkarlanean

Beste dimentsio bat hartu zuen lehiaketak eta AED elkarrekin Elkar argitaletxeari proposatu zioten elkarrekin antolatzeko; Elkarrekoei eskaintza gustatu, eta aurrera egin zuten. "Lan horiek guztiak inportanteak dira; izan ere, euskal kulturaren fondo bibliografikoa aberastu egiten dute", dio Elkarreko editore Xabier Mendigurenek, hastapenetatik –2002– gaur egunera arte, orokorrean, itzultzaileen trebezia eta lanen kalitateak gorako bilakaera izan



Olga Tokarczuk idazle poloniarra eta Peter Handke idazle austriarra.

### Aurtengo sariketan, deialdi bikoitza

lazio Nobel saria eman gabe utzi zuten, aurtengo bi sari eman ditu Suediako Akademiak: 2018ari dagokiona Olga Tokarczuk idazle poloniarri eta 2019koa, berriz, Austriako Peter Handke idazleari; hori horrela, aurtengo Jokin Zaitegi sariketa bikoitza izango da: batetik, Tokarczuk-en *Prowadz swój plug przez kosci umarłych* liburua aukeratu dute antolatzailleek; eta Handke-ren *Die Angst des Tormanns beim Elfmeter* eleberria, bestetik.



Jokin Zaitegi itzulpen sariketaren bitartez argitaratu dituzten hainbat liburu.

duela gaineratuta: "Gero eta hizkuntza gehiago itzultzeko gai diren profesionalak ditugu, eta hori argi ikusi dugu sariketaren bilakaeran; hau da, lehenengo urtean, adibidez, hungarieraz idazten zuen Imre Kertesz-en lan bat proposatu genuen eta beldur ginen inor ez zela gai izango hungarieratik euskarara itzultzeko, eta, halakoetan egin izan den moduan, zubi hizkuntza bat erabili genuen, lanaren kalitatea bermatu ahal izateko. Kasu hartan, alemanera aukeratu genuen; baina 2012an, Txinako idazle Mo Yan saritu zuten, eta urte hartan originala euskaratzeko gai ziren hainbat aurkeztu ziren; aurten, poloniarra da itzuli beharreko lan bat, eta ziurtasuna dugu hizkuntza horretan trebatuak direnak badaudela, eta baita epaimahaikideen artean ere".

### Garrantzitsua da euskaratzea

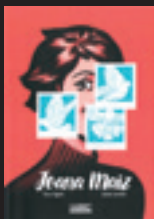
Orokorrean, euskaratzen diren lanek irakurleen artean ez dute "gura besteko harrera onik", editorearen esanetan; hala ere, "beharrezko" ikusten dute lehiaketarekin jarraitzea: "Ez dakit beldurragatik edo, baina, zintzoki, interes gutxi pizten dute; hala ere, euskal kultura biziko bada, bi hanka behar ditu: euskaldunek sortutako lan onak da bat: eta, munduko lan interesgarriak –literatura eta beste arlo batzuetakoak ere bai– euskaraz jasotzea bestea".

### EUSKAL KULTURAK, BIZI IZATEKO, EUSKAL SORTZAILEEN LANAK ETA NAZIOARTEKOENAK BEHAR DITU EUSKARAZ

Arrasateko sariketaren garrantzia azpimarratu du Oñatiko bibliotekari Arantzazu Ibarrondok: "Funtsezkoa da hizkuntzaren normalizaziorako, eta literatura ikuspegitik ere aberasgarria oso. Itzulpena zerbait naturala da hizkuntza gehienetan, eta euskararen kasuan ere horrela izan behar du. Zorionez, izugarri hobetu dira lanak; gaur egun, itzultzaile gazte bikainak ditugu Euskal Herrian. Halako ahaleginak bultzatu, babestu eta indartu egin behar dira".

Irakurleen profilar, zera dio bibliotekariak: "45 urte gorakoak dira halako lanak irakurtzen dituzten gehienak; hau da, *irakurle militanteak*. Gazteek euskaraz ikasteak zer pentsarazi diezaguke, baina horrek ez du irakurzaletasuna beti bermatzen". ■

# Bi emakumezko erresistenten borroka



**Joana Maiz**

**Egilea:** Yurre Ugarte eta Joseba Larretxe

**Argitaratzailea:** Harriet Ediciones

**Argitaratze urtea:** 2019

**Orrialdeak:** 107

**Generoa:** Komikia



**JOSEBA LOPEZ DE ARMENTIA**  
ARETXABALETAKO LIBURUTEGIKOA

Azkenaldian, komikien euskarazko produkzioak gorakada nabarmena izan du. Harriet argitaletxeak berak dozena erdi bat atera berriak ditu bai euskaraz eta gazteleraz ere bai. Nik hau aukeratu dut idazlea euskalduna delako eta istorioak merezi duelako.

Joana Maiz *casting* zuzendaria da komiki honetako protagonista. Euskal Herriari buruzko dokumental bat egiteko *casting*-a egiteaz gain, ekoizpenaren arduraduna izatea ere eskaini diote. Istorioaren hasieran Laura izeneko atsoarekin agertzen da; haren lurretan Abiadura Handiko Trena egin nahi dute, baina berak ez du etxea utzi nahi eta Joanak lekua egin nahi dio dokumentalean.

**Hortik** aurrera kontaktzen zaigu Joana nola iritsi den enkargu hori hartzera eta zein den bere asmoa. Gurasoak Oñatikoak

izaki, haurtzaroan ezagutuko du Donald Fisher zinemagilea, Oñatiko emakume batekin ezkondua dagoena, eta bere ikasketak Londresen egitean haiei bisita egin eta Donalde dokumentala egitea proposatuko dio Joanari. Joanak ez du onartuko enkargua, dokumentalean atera nahi dituen topikoak ez dituelako gogoko. Nazioarteko enpresa batean urte batzuetan lan egin eta gero, lan hori galdu eta Bilbora etorriko da bere enpresa propioa sortzeko. Orduan eskainiko diote berriz dokumental hau egitea, eta onartu egingo du; Joanak, halere, bere ideia propioak ditu dokumentalerako, eta, zuzendariaren heriotzak bere

**BI EMAKUME DIRA  
ISTORIOAREN  
ERDIGUNEA;  
DOKUMENTAL BAT  
EGITEAK BATUKO DITU**

gustuko dokumentala egiteko aukera emango diola dirudienean, arazo berriak sortuko zaizkio, baina berak ez du inoiz amorerik emango.

Bi emakume indartsu eta erresistenteak dira istorioaren erdigunea, dokumentala egiteak elkartuko dituenak eta beren borroka amaiera arte eramango dutenak.

**Gidoia** Yurre Ugartek idatzi du, protagonistak bezala Ikus-entzunezko ikasketak Londresen eginikoa. Kazetaritza ikasketak ere baditu eta telesailak egiten eta haur literaturan ere ibili da. Helduentzat *Gasolindegia* liburua idatzia du.

**Joseba** Larratxek Arkitektura ikasi zuen arren, ez du inoiz horretan jardun, ilustratzaile baizik. Zuri-beltzezko irudiak erabili ditu komiki honetan; kolorea emateko berdea bakarrik erabili du, tonu desberdinak eman dizkion arren. ■



## Goiena Klubeko urtarrileko sariak!



### Telebista LG 32"

Parte hartzeko sariaren izena:  
Telebista



#### PARTE HARTZEKO:

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

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrian dagoen LOPD 1511000 legegaren arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu-bilera honen helburu bakarra da informazio dagokien zuzenagotzaren zuzenbidea.

Eskubidea izango duzu datuak sartzeko, hasi, zuzentzeko edo ezartzeko, heldute honetara idatziz: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)



#### Sarrerak

Arrikutz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz



#### Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea



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



2020ko bazkidetza: 56€  
Deitu: 943 25 05 05  
[kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)

goienakluba

# Lehen ospitale psikiatrikoa

ESKORIATZAKO ERROSARIO SANTUAREN OSPITALEA

**MIREIA BIKUÑA MADRID**

ARGAZKIAK: M.B.M.

1872 eta 1876 artean lehertu zen III. Karlistaldia. Gerra hartako batailarik odoltsuenak Euskal Herrian gertatu ziren. Haren eraginez etorri zen lehen aldiz Euskal Herrira San Benito Menni. Ordurako, apaiztuta zegoen San Juan de Dios ordenan, eta boluntario lanak egiten hasi zen Gurutze Gorrian. Bereziki, anbulantzietan eta ospitaleetan ematen zuen laguntza. Ospitaleetako bat Arrasaten zegoen.

Gerra bukatu zenean, bailaran gertatzea erabaki zuen Mennik; eta buruko gaitzak zituzten gaixoak artatzeko etxe bat sortzeko konpromisoa hartu zuen. Era berean, gerrako zaurituak eta gerraren ondorioz umezurtz geratutako umeak ere etxe horretan jaso gura zituen. Eta Eskoriatzan egin zuen. Errosario Santua ospitalea egon zen eraikinean. San Benito Menniren lehen ospitale psikiatrikoa izan zen. 1875eko azaroaren 28an inauguratu zen, eta lehen gaixoa Anselmo Alai arrasatearra izan zen.

## Sei hilabetera itxi zuten

Zoritxarrez, sei hilabeteren bueltan, 1876ko maiatzaren 30ean, ospitalea itxi egin zuten. Arrazoï politikoak baziren orduan, eta Eskoriatzako ospitaleko zerbitzua etetea

erabaki zuten. Baina, ordurako, Aitta Mennik bere aletxoak landatua zuen. Buruko gaitza zuten gaixoen alde egingo zuen bidearen lehen urratsa egina zuen.

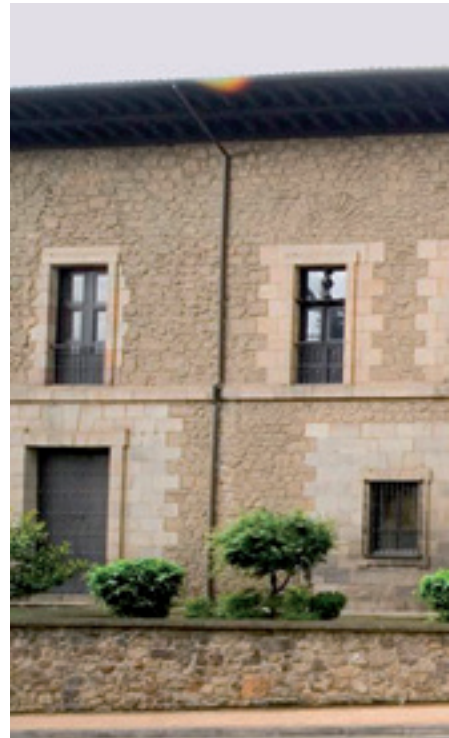
Ostean, viatoristak heldu ziren Eskoriatzara, eta eraikin hartan San Viator ikastetxea zabaldu zuten, 1921ean. Egun, Huheziren fakultatea da. 1999an joan ziren hara Mondragon Unibertsitateko ikasleak.

## Juan Mondragonen eskariz

XIX. mendean buruko gaitzen ospitale eta ikastetxe eta XIX. mendean fakultate izan zen eraikin horren jatorrizko zeregina ospitalea izatea zen. Eskoriatzako ospitalea, alegia. Hori zen Arkarazo auzoko Azkarretazabal baserriko Juan Mondragonen nahia. Eta, hori egin ahal izateko, Ameriketatik ekarritako dirua erabili behar zuen.

Izan ere, Atlantikoaren bestaldera joan eta Euskal Herrira aberastuta itzultzen ziren asko. Indianoak edo amerikanoak deitzen zitzairen. Brasilera, Kubara, Argentinara, Uruguaira eta Mexikora emigratzen zuten askok, etorkizun bila. Batzuek pobrezia besterik ez zuten topatu; baina aberastuta itzuli zirenak ere baziren.

Eta, etxera itzultzen zirenean, handitasunaren erakusle, jauregiak eraiki zituzten.



Indiano horietako bat izan zen Eskoriatzako Juan Mondragon. Poltsikoa bete diru itzuli zen, eta semeari eskatu zion ospitale bat egiteko herrian, edo, bestela, eskualdean, bi urteko epean. Horretarako, ondasunaren zati bat erabili behar zuen.

Baina semeak ez zuen agindua bete. Lanpetuta zegoen beti. Peruko lehen banketxea hark sortu zuen, eta hainbat meategitako ugazaba zen. Aitak eskatutakoa betetzeko denborarik ez zuenez, bere bi



## JATORRIZKO ERAIKINA JUAN MONDRAGONEN ESKARIZ EGIN ZEN; OSTEAN, OSPITALEA ZABALDU ZUEN MENNİK

semeri eskatu zien ospitalea egiteko. Hori horrela, Juan Mondragonen birbiloba Juanek eta Pedrok eraiki zuten Errosario Santuaren ospitalea.

### 1624ko sutea

Bi anaiak zerbitzariekin joan ziren Perutik Eskoriatzara, eta ospitalea egiteko proiektua aurkeztu zuten 1603an Udalean. Urte hartan hasi zituzten lanak. 1624an, sute handi baten ondorioz errausturik gelditu zen ospitalea. Hormak bakarrik

mantendu ziren zutik. Gainerako guztia galdu egin zen. Ostean, Juan Agiriano harginak gidatuta, ospitalea berreraiki zuten, eta, hain zuzen, 1660rako martxan zegoen berriro.

Lau mendeko historia duen eraikinak Eusko Jaurlaritzaren monumentu izendapena dauka, eta barroko estilokoa da. Egun unibertsitatea izan arren, oraindik mantentzen ditu jatorrizko elementuetako batzuk. Aipagarriak dira pasilloetako egurrezko gangak

(bobedak), eraikinaren barruko aldean dagoen klaustroa eta Errosario Santuko kapera. Azken hori areto moduan erabiltzen dute, baina jatorrizko erretaula mantentzen da.

### Gesalibarko ospitalea

Eskoriatzako ospitale psikiatrikoa itxi ostean, Gesalibarkoa zabaldu zuen Aita Mennik, 1898an. San Juan de Dios ordenak eta Ahizpa Ospitalarien kongregazioak bat egin zuten proiektu hartan, aldundien babesarekin. ■■■

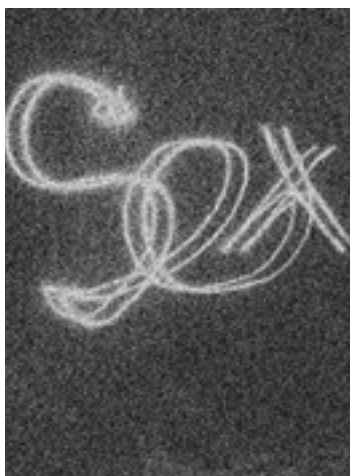
# 'Sex sua'



UNAI ETXENAUSIA

**G**ustatzen zait behin parranda batean ezagutu nuen pertsona batekin pasatako gau hura gogoraztea. Gustatzen zait Gorka Urbizuk abesten duena: *Maitasuna egin, maite dugunekin*. Hori da politena, maite dugunarekin jolastea. Azken finean, sexua bakarrik, bikotean, hirukotean, eta abarreko kantitate eta formetan ongi pasatzeko modua da. Parte diren guztiek ongi pasatzeko modua.

**Eta non dago** komunikazioaren ideia honetan guztian? Pertsonen arteko komunikazio intimo eder bat dela uste dut nik. Ez dut partekatzen sexuak garrantzirik ez daukala esaten dutenen ideia. Sexua garrantzitsua da niretzat, edo, behintzat, norberak aukera edo senti dezala zer-nolako garrantzia daukan bere bizitzan. Arazoa gizartearena da, sistemak errotutako ideia basatien problema. Formak eboluzionatu eta transformatu egiten dira, baina igorleak erakusten diguna irensten dugu guk. Beraiek erakutsi bezala sexua presente dagoen momentuak kalitatean neurtzen badira, buruan sartu dizkiguten ideiak oso kalitate eskasekoak direla esaten diet. Horietan pentsatzean ez naiz ezer berotzen.



FLICKR / PMK

**Erljioa** da sexuaren etsai ezagunena, historian zehar sexuari alde zapaltzaileena erakutsi dio. Gizarte *modernoarekin* pornografia komertziala agertu zen aliatu basati bezala; betiere, gizonaren plazer egoistaren mesedetan, noski. Bi etsai dirudun hauek antagonikoak dirudite, agian, baina biak dira sexuaren aurkari. Errepresioa, fikzioa, matxismoa, zakilzentrismoa –asmakizun bat da hitza, baina nik uste dut ulertzen dela–, eta abar. Hori

**IRAULTZA OSOA URRUTI  
BADAGO, EGIN  
DEZAGUN SEXUAN  
IRAULTZA. ZU, SU  
ZARELAKO SEXUAN**

guztia eta gehiago irensten dugu. Horrek burmuinak kutsatzen dizkigu, gizarte gaixo bat sortzen du. Zaila da kontzeptu horietatik ihes egitea, eta batzuentzat are zailagoa desikaste prozesu bat hastea. Nik, alde horretatik, zortea daukadala esango nuke.

**Honetaz** guztiaz jende askorekin hitz egiteko aukera izan dut; ikasteko, entzuteko eta partekatzeko. Oraindik bidea falta zait ideia batzuk zuzentzen eta gauza berriak ezagutzen. Baina bizitza da, eta parte hau bereziki eboluzio eta ikasketa prozesu konstante bat bezala hartzen dut. Sistemaren parte diren negozio boteretsu askok buruan sartzen dizkiguten ideiak kanporatu behar izateak ematen dit amorrugehien, hura apurtuz gero bakarrik ezabatuko ziren horiek. Sexua horrela saltzen jarraituko dute, baina guk abilak izan behar dugu mamu horiek saihesten. Hainbeste gezur saldu dizkigute, oraindik ez dakigu zer den. Agian, zalantzaren erantzuna da bakoitzarentzat eta guztiontzat ezberdina dela.

**Eskerrak** sexua indartsua zein ederra den bere osotasun eta samurtasunean. Iraultza osoa urruti badago, egin dezagun sexuan iraultza. Zu, Su zarelako sexuan. ■

---

**TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA**


---



### Galaxy Tab S6

*Tableta. Samsung. 179 euro.*

Samsungek eskaintzen duen tableta aurreratuena da honako hau. Aurpegi-ezagutza, hatz-irakurgailua eta atzeko kamera bikoitza ditu, besteak beste. 10,5 hazbeteko pantaila dauka eta 420 gramo pisatzen du. Bateriaren karga azkarra eskaintzen du eta 12 orduko autonomia dauka. Gehigarri moduan *S-pen* arkatza dakar, erosoago lan egiteko.

### Tangent Elio Stereo

*Soinu-katea. Tangent. 399 euro.*

Antzinako irrati analogikoak gogora ekartzen dituen diseinu retroa dauka soinu-kateak. CD irakurgailua, USB sarbidea, FM irrati, bluetootha eta wifia dakartza, Spotify eta halako zerbitzuetara konektatu ahal izateko. Irrati-iratzargailua ere bada eta *app* bidez kontrolatu daiteke, iOS zein Android gailuetan. Neurriak hauek dira: 43x28x14 cm.

### Motorola AXH01

*Telefonoa. Motorola. 82,95 euro.*

Motorolak Amazonen Alexa sistema gehitu dio ohiko telefono finkoari. Haririk gabeko telefonoa da eta 200 orduko autonomia dauka. Etxe barruan 50 metroraikoko kobertura dauka eta kanpoan 300 metroraikoko heltzen da. Alexa bidez Skype deiak egin eta musika entzun daiteke, baita iratzargailua edota gogorarazpenak jarri ere.

# Labirintoa

Aurkitu labirintotik ateratzeko bidea, sekuentziari jarraituz. Gogoratu laukian banan-banan aurreratu behar direla, ezker, eskuin, gora edo behera eginez, baina inoiz ez diagonalean. Pasa dituzun laukietako hizkiak batu eta esatera zahar bat osatuko duzu, irudiko neskatari lotiari oso ongi ematen diona, bide batez esanda. Puntu grisak hitzen arteko tartes irudikatzen du.



sekuentzia

	E	G	I	N	G	O	N	U	K	W	A	S			
	A	F	O	S	E	T	U	B	E	D	G	A	Z		
	E	G	I	N	P	E	I	H	E	D	G	L	I		
A	F	O	S	E	N	S	Q	B	E	H	U	S	B	G	
T	U	O	S	E	H	E	H	A	Z	H	U	S	B	G	
E	D	H	A	J	E	N	U	A	B	S	G	E	I	Z	
I	O	A	B	U	Z	B	A	E	Z	E	O	D	U	H	
B	E	H	U	S	A	B	E	O	E	U	G	S	G	N	
I	O	A	B	U	N	L	O	L	G	A	N	K	E	O	
A	B	S	U	H	K	E	T	O	B	E	A	S	K	M	
B	E	C	U	A	H	L	O	E	T	A	J	L	G	E	
R	R	A	U	A	H	L	O	E	R	A	U	A	B	L	H
R	E	O	I	E	C	J	L	O	A	U	S	U	R	E	E
B	N	S	J	L	A	O	G	A	U	I	F	E			

Idatzi hemen esaldia.



...eta hemen, berriz, liburutegitik ikasgelara bueltan datoz. Aurki itzazu bi irudien arteko aldeak. 12 dira guztira.





## 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.



**Kattalin Fernandez Iturbe**

Arrasate. 2,960 kilo. Abenduaren 19a. Gurasoak: Erika eta Mikel. Argazkian, Kattalin, amama Milarekin.



**guraso.eus**

Gurasoen premiak asetzeko gunea

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



# ZUT

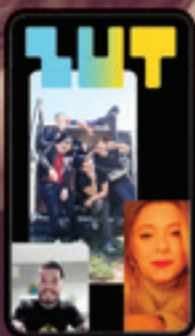
## Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

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