

puntuá



**BAKARDADEA
INGURUAREN PARTE
EZ IZATEAREN
SENTSAZIOA**



PUNTUA 224

2020-01-31 EGUBAKOITZA

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Zalao Urain
6 **Irudiz** Asteburu zurirako prest
8 **Mundutik**
AEB: Tribuetatik Coca-Colara
10 **Erreportajea** Bakardadea
20 **Elkarrizketa**
Pedro Ibarra, abokatua
24 **Osasuna** Arte terapia
26 **Kirola**
Euskadiko Eslalom Txapelketa
28 **Adituen esanetan**
Sentikortasunean hezi
30 **Otorduan** Goxo Goxua gozotegia:
gozogintza nahieran
32 **Moda** Distirak, distira egiteko?
34 **Motorra** Kamioi elektrikoak
36 **Gure artistak**
Joseba Yarza oñatiarra
38 **Kultura** Beñat Arizabaleta,
Kantari saioko aurkezlea
40 **Liburu artean**
¿Para qué sirve la literatura?
- 42 **Gure altxorrak** Debagoiena:
teknika esgrafiatua
45 **Gadgetmania**
46 **Handitzen, handitzen** Eskulana:
Beste erabiler bat etxeko poteei
47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Eneko Barberena
Hau dena aldatu nahi nuke, baina...
16 **Hainbat aburu** Ainhoa Negeruela
Izagirre Doraemon eta hirigintza
16 **Eztabaida** Umeak Interneten,
nola babestu?
17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
17 **Errematea** Patxi Olabarria Irizar
Andre Martinon
18 **Talaiatik** Josu Urrutia Beristain
*Larrialdien garaian, hezkuntza
gizartea eraldatzeko*
44 **Komunikazioa**
Kepa Zelaia *Autobusean*

puntua

goiena[“]
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

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,
Maite Igartua
Publizitatea
Mireia Larrañaga, Ziortza
Martin, Amaia Mundiñano

Administrazioa
Agurtzane Gaintzarain,
Ane Berezibar, Iratxe Bengoa

EGOITZA NAGUSIA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
132 posta-kubxa
Tel.: 943 25 05 05
berriak@goiena.eus

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

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

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

Inprimategia:
Gertu Komunikaziobide SL

PUNTUAK ez du bere gain
hartzeko onurak 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

Hau dena aldatu nahi nuke, baina...



ENEKO BARBERENA MONDRAGON

B arkatuko didazue baldarkeria, baina, batzuetan, begiak itxi eta loak hartzen nau.

Ezin dut ekidin, zinez diotsuet. Nahiko nuke nik dena ikusi, oro dagoen eta memeak okaranak baino arinago zimeltzen diren Internet hori osorik irentsi. Iritzi sendoak gura nituzke eduki Pedro Sanchezen presidenteordetzei buruz. Juzgu burutsuak egin substantziazioari eta konsubstantziazioari buruz. *Joker* pelikula disekezionatu ijito-herriaren ikuspegitik. EITB erreformatzeko planteamendu bat egin astero.

Baina loak hartzen nau, makala naizenez gero. Akaso, ez dudalako jada sareak edukitzearen tentsioa edota aktualitatea arakatu behararen ofizioa. Kia, ez naiz inor izango martxa honetan. 40 urteen itzal gero eta hurbilagoak aski behar luke horretaz jabetzeko.

Lanean fin aritzen saiatu, buruari promesa pareta egin eta hauen haustura kudeatu. Horratx bizitzaren lausoa. Ingurukoak zaintzen ahalegindu, hanka sartutakoan atera. Zuhaitz pareta norbere berbak jasotzeko bota diren zama duinki eroaten ahalegindu. Zenbat lur behar du gizon batek, Lev?

Agudo doa dena, jakin badakigun arren lurra dela likidoa eta ez dugula gondolarik aparkaturik. Balkoiak apaindu ditugu Eguberrietan gure etheen hutsunea estaltzeko. Zerga iraultzailea da zergarik ordaintzen ez dutenei pagatzea *streaming* zerbitzua.

Hari gabeko zutabea dakarkizuet, garai etenentzat. Zaratatik ihesi, telebista gabeko bizitza kudeatzen asmatu nahian ari naizela, hona testuaren lasto artean dagoen alea, loak hartzen nau urtarril honetan gauez irakurri ostein. Hala naizenean beldurra nago, ametsetan, maizegi oroitzen bainaiz Desmond Tutu hegoafrikarraren hitzez: "Misiolariak Afrikara iritsi zirenean Biblia zuten eta guk lurrak. 'Goazen otoitz egitera', esan ziguten. Begiak itxi genituen. Ireki genituenean gu ginen Bibliaren jabe eta eurenak ziren lurrak". Begiak zabalik izatearen, ezin ixtearen, minaz ez dugu asko hitz egiten. Lotan zelatan dugun beldurraz apenas.

Esnatzen naizenean, dinosuroa. Erotu zen belaunaldi gisa ezagutuko gaituzte, akaso. *Gajoak*. Ez dugu asko falta horretarako. Nik hau dena aldatu nahi nuke, baina loak hartzen nau gupida gabe. Esnatu da hartz, badatoz zomorroak, Inauteriak dira. ■■■

**BALKOIAK APAINDU
DITUGU EGUBERRIETAN
GURE ETXEEN
HUTSUNEA ESTALTZEKO**

Zaloa Urain

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: MIKEL EZKERRO

Duela bi hamarkada hasi ginen eibartarraren ahotsa entzuten, orduan hasi zuen-eta Kokein taldeak ibilbidea.

Musikan 20 urte bete dituzuela-eta bi abestiz osatutako *Lera* lana atera duzue. Zeuen buruari edo zaleei egindako oparia? Denei. Sekulako gogoia genuen 20. urteurrena ospatzeko; gainera, gauden moduan egonda, pozik eta elkarrekin gustura. Pare bat abesti landu gura genituen bai guretzat, eta baita gure zale guztientzat ere, erakusteko hemen segitzen dugula.

Diskotik diskora tarte zabalak uzteko ohitura duzue. Zenbatetan galdetzen dizute ea taldea utzi duzuen? Askotan! Nahiko *alferrak* gara; bakoitzak bere familia eta bizimoduak ditugu eta lasai hartzen ditugu gauzak, ez diogu gure buruari presio gehiegi jartzen zentzu horretan. Astero entsatzen dugu, eta gustura ibiltzen gara horretan; gero, erronkak jartzen ditugu eta saiatzen gara gauzak egiten. Baina, berez, ez dugu inoiz utzi, ez umeak izan ditugunean, ez bestelako egoeretan. Gure erritmora egiten ditugu gauzak.

Nola daroazu agertokien falta kontzertu gabeko epeetan? Gaizki. Baina Iker, Jatsu eta hirurok tarteka egiten ditugu emanaldi akustikoak tabernetan eta leku maiteetan, eta laguntzen digute bestelako kontzertuen falta betetzen.

Bi hamarkadatan, ez du taldea inork utzi. Zer esan gura du horrek? Antza denez, gure gauza txarrekin eta onekin, ondo konpontzen garela eta lantalde finkoa lortu dugula. Momentu pertsonal onak eta txarrak bizi izan ditugu elkarrekin, eta lortu dugu gure arteko oreka bat.

Zer pasatzen zaizu burutik orain 20 urte sortutakoak entzutean? Batzuk entzutean, bertsionatzeko gogoia sartzen zait; ez guztiz aldatzekoa, nahiz eta tarteka ere egin izan dugun halakorik. Gaur egun, ordukoak entzutean, ezberdin entzuten dugu geure burua, baina nahiko antzerako ere bai aldi berean, gure bidetxoa mantendu dugun seinale. Bagabiltza

zuzenekoetarako abesti zaharrak beste era batera jotzeko prestatzen, egun dugun ildotik edo indarrarekin; egin dugun ibilbidearen ondoren, gaur egun dugun egoerara bueltatzekoa. Baina ordukoak pozik entzuten ditugu, gustura, garai politak bizi izan ditugulako elkarrekin eta horiek gogoratzen laguntzen dutelako kantek.

Bertatik bizi ez zarela kontuan hartuta, zenbat sakrifizio egin behar izan dituzu musikagatik? Ez ditut sakrifizio moduan hartzen, hitz horrek baduelako nolabaiteko kutsu txarra. Ez da erraza, batzuetan loari orduak kendu behar dizkiozulako eta denera heltzeko korrika apur bat egin behar duzulako. Gogorrena da ezin zarenean egon maite duzun horiekin nahiko zenukeen denbora; esaterako, txikia gaixorik dagoenean. Baina lantalde batean zaudenean eta konpromiso bat hartzen duzunean, aurrera jarraitu behar duzu. Gainera, gure izaeraren parte da musikan erabiltzen dugun denbora, eta hori garrantzitsua da eguneroko bizitzan gustura egoteko.

Sexua, drogak eta rock-and-rolla. Zeinetatik ikusi duzu gehien urte hauetan? Denetatik, eta espero dut horrela jarraitzea! Azkenean, gure bizitzaren parte dira, eta maite dut lelo hori. Nik beste gauza bat ere gehituko nuke: adiskidetasuna; 20 urteren ondoren familia ere bagarelako.

Zein aholku emango zenioke alabari musikan aritzea gura duela esango balizu? Aritu dadila! Nik gauza oso onak atera ditut musikatik, pertsonalki oso aberasgarria da. Edozein sormen bide beti da ona pertsonalki, eta nik beti animatu izan dut horretara. Bera dantzaria da, baina ez litzaidake inportako musikaria izatea; inoiz abestu izan dugu elkarrekin; *Gure kasa* saioan, adibidez. Agertokira igotzea, erronkak gainditu eta dituzun beldurrei aurre egiteko modua ere bada.

Zer egingo duzu elkarrizketa hau amaitzean? Lanera itzuli. Musika irakaslea naiz Eibarren, eta saiatzen naiz ikasleak euskal musikara gerturatzen, emakumeek musikan egindako lana ikustarazten... Uste dut beharrezkoa dela gaztetxoek erakustea zein zabala den eskaintza musikan. ■■■







Asteburu zurirako prest

ARGAZKIA: JULEN REKETA **TESTUA:** MAIALEN REGUEIRO

Mendizaleen gozamenerako eta, batez ere, eskiatzea gustuko dutenentzat garai berezia izaten da negua, eta, nola ez, eski denboraldia. Eskiak, makilak eta bestelako beharrezko materiala hartu eta mendian igarotzen dituzte orduak eta orduak, zuri jantzitako mendietan gora eta behera. Horixe da, hain zuzen, asteburu honetarako Oñatiko Aloña Mendiko mendi sailekoek antolatu dutena. Bihar eta etzi, Panticosa eta Batximañan inguruan gidatutako eski irteerak egingo dituzte, eta Labazako eta Infernuko lepoak ezagutu, besteak beste. Sei ordutik gorako ibilbideak egitea aurreikusten dute eta domekan egingo dute etxera bueltako bidaia. ■■■

Tribuetatik Coca-Colara

AEB



NEREA MAKAZAGA AEB-ETAN BIZI DEN
ARRASATEARRA

ARGK: ATLASOBSCURA ETA JOCELYNGREEN

Dagoeneko badira sei hilabete Atlantara bizitzera etorri ginela eta gaurko atala besoak zabal-zabalik ongietorria egin digun hiria aurkezteari eskaini nahi diot. 1996ko Olinpiar Jokoek mapan kokatu zuten hiri honi buruz zer edo zer entzungo zenuten inoiz, seguruenik, gehienok, baina hala ez den horiei azaldu gura nizkieke gehien harritu nauten hainbat bitxikeria zein datu interesgarri.

Atlanta Georgiako estatuetaren hiriburua da, eta Ameriketako Estatu Batu zabalaren hegoaldean topatuko duzue. Hegoaldeko kulturaz jantzia, ez dauka zerikusi handirik New York, Boston, Chicago eta halako hiriekin, ezta mendebaldeko Los Angeles eta San Frantziskorekin ere. XVI. mendera arte, txeroki eta creek tribuen bizilekua izan zen, baina 1733rako Britainia Handiko kolonoak bertan finkatu ziren eta Georgia izena ezarri zioten, Jorge II.a zen erregearen omenez.

Halaber, Gerra Zibilak ondorio bortitzak eragin zituen Georgian eta horren erakusle dira *Haizeak eraman zuena* (*Lo que el viento se llevó*) filmean ikusten direnak. Atlanta hiriari su eman zioten 1864. urtean, gerran galtzaile suertatu ondoren, eta gertakari hark



Atlantari sua eman ziotenekoaren

Ameriketako Estatu Batuetako Gerra Zibilaren amaiera gerturatzen lagundu zuen. Baina ez soilik gerrarena, esklabotzaren amaiera ere iritsi zen garai gatazkatsu harekin bat. Kotoiaren industriaren hedapenerako berebiziko garrantzia izan zuen esklabotza sistema amaitzea ez zen erraza izan hegoaldeko lurraldeetan. Gerra galdu behar izan zuten,

HEGOALDEKO KULTURA DU ATLANTAK, ETA EZ DU ZERIKUSI HANDIRIK AEB-ETAKO HIRI HANDIENEKIN

beraz, bidegabeko sistema hari behin betiko agurra emateko.

Martin Luther King-en jaioterria

Eta bidegabekeria eta eskubide zibilei buruz hitz egitean, ezin kanpoan utzi bertan jaio zen pertsonaia ezagunenetakoa, Martin Luther King. Erljio gizona eta aktibista, populazio beltzaren gizartratzea erraztu eta samurtzen lagundu zuen bide baketsuari eutsiz. 1964an jaso zuen Bakearen Nobel saria, baina lau urte besterik ez zen pasa tiro batez hil zutenera arte. Nahiz eta ordutik arlo honetan bide luzea egin den, beltzen eta zurien arteko arrazakeria gaur egun oraindik kaleetan eta eguneroko elkarrizketetan azaleratzen den gaia da. Gai korapilatsua eta kontuz jardutekoa den arren, kultura eta arraza aniztasunak badu bere alde positiboa; izan ere, bertako biztanleek gustura kontsumitzen dute immigrazioak eta atzerriko kulturek ekarritako gastronomia, musika edota artea. Agian, berezitasunez jositako izaera zabala tarteko, ongietorria egiten zaio aho batez baita LGTB komunitateari ere, eta hori erakusten duten hainbat ekitaldi eta adierazpen topatuko dituzue hirian zehar.

Azkar hazten ari den hiria

Egungo Atlantak txiki samarra izaten jarraitzen duen arren, arin hazten ari da azkenaldian,



Rainbow Crosswalk, Atlanta hirian, LGTB komunitatea omenduz.

eta asko dira lan eskaintza zabalari erantzunez bertara bizitzera animatu direnak. Bertan sortu edo aurkitzen baitira aski ezagunak diren konpainia handi asko. Horren adibide dira CNN komunikabideen katea, AT&T edota Delta airelinea. Azken konpainia honen egoitza bertan izanik, Ameriketako Estatu Batuetako aireporturik handiena aurkituko duzue hemen; beraz, ez da harriztekoa izango AEBetan zehar bidaiatu behar izanez gero eskala Atlantant egin beharra izatea. Hala bada, ez galdu aukera hiria ezagutzera gerturatzeke.

Bestalde, zinemaren eta musikaren industriak

berebiziko indarra hartu du azken urteotan, eta Hollywoodek izan ohi zuen ekoizpen lidergoa bereganatu. Horregatik, hirian dagoeneko hasi dira grabatzen Netflix-en hainbat telesail eta film, eta zenbait agertokirekin topo egin daiteke bisita gidatuan.

Munduko edaririk ezagunena

Baina azken 130 urte luzeetan zehar mundu osora zabaldu

COCA-COLA EDARI EZAGUNA ATLANTAN SORTU ZUEN 1886AN JOHN S. PEMBERTON BOTIKARIAK

den marka ezagunik bada, hori Coca-Cola izango litzateke; eta jakin ez bazenekiten, Coca-Colaren sorterria ere bada hiri hau. 1886. urtean, John S. Pemberton botikariak, energia erraztu eta digestioari lagunduko zion jarabea sortzeko ahaleginean, munduko edaririk ezagunena dena sortu zuen. Inoiz Atlanta bisitatzera animatzen bazarete, Coca-Colak badu bere museo propioa, non produktu honen historia ezagutzeaz gain, munduan zehar saltzen dituen edari bitxiak dastatu daitezkeen. Honez gainera, formularen sekretua gordetzen duen kutxa gotorra aurkituko duzue bertan. Formula benetan hor ote den... nork daki! ■■■

Bakarrik egotearen sentimendua

Egungo gizartearen egitura berriek bakardadea areagotu dute. Bakardadea sentimendu bat da, bakarrik bizi izatea baino harago doan sentimendua. Egoera horren aurrean, hainbat erakunde lanean hasi dira, bakardadea identifikatu eta egoera horiei aurre egiten lagunduko dieten estrategiak garatzeko.

Testua: **Arantzazu Ezkibel Galdos.**

Argazkiak: **Matia Fundazioa eta Kevin Bidwell.**

Gaur egungo gizarteak duen gaitzetako bat bakardadea da. Gizartea gero eta nagusiagoa da, eta, horrez gain, gizarte garatuetan bakarrik bizi izatea dakarten bizikidetzaren egitura berriak sortu dira. Horrek guztiak eragin dezake bakardadea sentitzea eta, ondorioz, babesgabetasuna, arriskua eta zaurgarritasuna, besteak beste.

Gaia jorratzeko eta gizarteak bakardadearen inguruko sentsibilizazioa izateko lanean hasi dira hainbat erakunde.

Bakardadeari begira erakusketa antolatu dute, esaterako, Matia Fundazioak eta Adinberrik; Bergaran dago ikusgai, domekara arte – etzi-, Aroztegi aretoan.

Sentsibilizazio ekimenak

Matia Fundazioak sentsibilizazio ekimenak garatzen ditu, eta horien bitartez beharrak identifikatuz gero behar horiei aurre egiteko estrategiak zehazten ditu, eta erantzunak emateko bideak jorratu.

"Iazko urriaren 30ean, urteko aitortza ekitaldia egin genuen, eta bakardadea hartu genuen gai moduan. Pil-pilean dagoen gaia dela kontuan hartuta, Foru Aldundiaren Adinberri estrategiarekin batera bakardadearen inguruko ikerketa egitea erabaki genuen", azaldu du Matia Zaleak-eko dinamizatzaile Ainhoa Arrillagak.

Argazki lehiaketa batekin hasi ziren: "Bakardadearen inguruko begirada bilatu gura genuen; ikusten dugu oso anitza dela bakardadea: desiratua, ez bilatutakoa baina ondo daramaguna, ez

Matia Fundazioak jasotako postalak.

Bakardade maitea,
 zein zu bano fidelagorik... denaki
 joaten direnean, beti gertzen zara zu...
 Nork daki nirez zue bano gehiago?
 Zuri esker naiz ni baita ere nirez,
 Bakardadean nirek niretzeko...

KAIKO BAKARDADEA NI BAKARRIK NAGONEAN, DERIGORREKUA DADA,
 SENTITZEN DUT UNOR EZ DELA NERETZAT GOGORATEAN.
 Z... AKO IRAKURTZEAGATIK

Tristura

Neretzeko bakardadea tristura da.
 Ere neretzeko bakardadea...

BAKARDADEA

Bakardadeak itotzen nau.
 Bakardadeak askatzen nau.
 Bakardadeak itzaltzen nau.
 Bakardadeak pizten nau.
 Bakardadea neuregan bizi da beti.
 Baina, nire esku dago bakardadeaz
 gozatzea edo bakardadearengatik
 sufritzea.

BAKARRIK DAGOEN JENDEA DAGO, BAINA HORRELA SENTITU NAHI EZ DUEN JENDEA IZAN DAITEKE

GIPUZKOAN 55 URTEKO EDO HORTIK GORAKO PERTSONEN %27,3 BAKARRIK BIZI DIRA

bilatutakoa eta gaizki daramaguna...". 300 argazki bidali zizkieten 100dik gora parte-hartzailek: "Argazkietan halako aniztasuna ikusi genuen, erabaki genuen bi ekimen aurrera eramatea sentsibilizazioa jorrazteko: batetik, erakusketa -14 argazki daude-; eta, bestetik, postalen bitartez jendea gonbidatzea hausnartzera bakardadearen inguruan. 20.000 postal zabaldu ditugu Gipuzkoan barrena eta postontziak ere jarri ditugu hausnarketa idatzi eta guri bidaltzeko, adibidez". Helburua da gaia plazaratzea eta gizarteak hausnartzea. "Inguruan badugu jendea bakardadean dagoena eta ez duena nahi horrela sentitu. Arazo honi aurre egitea ez dago bakarrik erakundeen esku, norbanakook ere badugu gure ardura", dio Arrillagak (Postal horietako batzuk ikus daitezke argazkietan).

Sentimenduekin lotutako bakardadea

Adinberrik honela definitzen du bakardadea: "Bakardadea hainbat alderdi dituen kontzeptua da; horietako batzuk bakardade objektiboarekin lotuta daude, oro har bakarrik bizitzearekin edo gizarte sare txiki bat izatearekin erlazionatu ohi direnak, eta beste batzuk subjektiboagoak edo esperientziakoak dira. Hau da, sentimenduekin lotutakoak. Azken bakardade mota hori esperientzia desatsegin gisa definitu ohi da, pertsona baten gizarte harremanen sarea modu garrantzitsuren batean eskasa denean, ikuspegi kuantitatibotik zein kualitatibotik".

Datuei begira jarrita, Adinberrik eta Matia Fundazioak egindako ikerketaren emaitza da Gipuzkoan 55 urteko edo hortik gorako pertsonen %27,3 bakarrik bizi direla. Aldiz, bakardade sentimenduak maiz dituztela adierazten duten pertsonen ehunekoak %5,5ekoa da. Ehuneko hori desberdina da emakumeen eta gizonen artean, gizonen %3,7k eta emakumeen %7k sentitzen baitute bakardadea. Hala ere, alde hori 80 urtera arte mantentzen da; adin horretatik aurrera, gizonen eta emakumeen adierazitako bakardade sentimendua berdindu egiten da ehunekoei dagokienez. "Hala ere, azterlanaren beste emaitza interesgarri batek agertu du badirela, generoaz gain, bakardadearekin lotutako beste alderdi batzuk, hala nola alarguntza, osasun egoera txarra edo egunean sei ordutik gora bakarrik egotea. Egoera hauek maizago gertatzen dira emakumeengan gizonengan baino; baina egoera horretan dauden gizonen bakarrik sentitzeko aukera berak dituzte".

Bakardadearen pertzepzioak eta arazoak arakatuko dituen azterketa kualitatiboko emaitzak erabili gura dituzte berritzailea izango den estrategia politikoa zehazteko; eta horretan Gipuzkoa aitzindari izan dadin gura dute. *Bakardadea* proiektuaren helburu bereziak dira: Gipuzkoako adinekoen bakardade egoeraren arazoak, pertzepzioak eta inpaktua hobeto ezagutzea; bakardadeak kopurutan zer eragin duen jakitea; ekimen boluntarioen bidez egiten diren esku-hartzeen inpaktua ebaluatzea; eta zahartzen diren pertsonen artean bakardadea prebenitzeko eta egoera horri aurre egiteko estrategia politikoa zehaztea. Izan ere, gaiak "sekulako garrantzia" duela dioten arren, orain arte ez dute egin ez Gipuzkoan ezta Euskal Autonomia Erkidegoan ere bakardadearen egungo egoeraren azterketarik; ezta adinekoentzat zer esan nahi duen jakiteko informazio biltzetarik.

"Sare berriak irekitzen jarraitzea garrantzitsua da"

SARA MARSILLAS PSIKOLOGIAN DOKTOREA

Bakardadeak proiektua Gipuzkoan adinekoen bakardadea aztertzeko egin den lehenengo ekimena da. Psikologian doktore Sara Mansillas izan da ikerketa egiten ibili den adituetako bat.

Bakardadea gaia landu duzue.

Zergatik?

Ikusi dugu sarri egiten dela bakarrik egotearen eta bakardadearen arteko asoziazioa, oso samur egiten da asoziazio hori; baina hori ez da beti horrela izaten.

Zer da bakardadea?

Bakarrik bizi izatea, denbora bakarrik pasatzea; harreman sozial gutxi izateak kontzeptualki bakardadera eramaten gaitu, baina bakardadearen sentimendua beste zerbaitekin da, zerbaitekin sentiberagoa.

Bakardadea anitza dela diozue.

Bakardade desiratua eta ez desiratua dagoela.

Ez desiratua izango lirateke ondokoak: 40 urteren ondoren alargun geratzen den norbait; bizi-zikloan zehar ere hainbat unetan gerta daiteke, adibidez, amatasunaren eta aitatasunaren hasieran; badira beste batzuk etxe batean bakarrik bizi direnak, erlazio sozial barik... Bestalde, desiratua izango litzateke bakarrik bizi nahi duen jendea: bakarrik egoteko momentu hori galdu gura ez duena; momentu horiek bilatzen dituen, lagunik gabe egoteaz gozaten duen horrek une horiek bilatuko ditu.

Bakardadearen sentimendua gehiago gertatzen da bizitzan aurrera egin ahala?



MATIA

Nabarmendu behar da bakardadearen sentazio hori gehiago gertatzen dela bizitzan aurrera egin ahala. Bizi-zikloan zehar bakardadearen sentazioa gehiago gertatzen da emakumezkoetan gizonezkoetan baino; aldiz, 80 urtetik gorakoetan kasuan, bakardade sentimendu hori antzerakoa da bai gizonezkoetan eta baita emakumezkoetan ere.

Ze arrazoi daude bakardadearen atzean?

Adinak aurrera egin ahala bakardade hori sentitzeko arrazoiak artean daude alargun geratzea eta osasun arazoak, besteak beste. Hala ere, badaude

"BAKARDADEA ARAZO IZAN DAITEKE DENBORAN LUZATZEN DENEAN"

ikerketa batzuk erakusten dutena bakardadearen sentazio hori gazteetan ere gertatzen dela. 18 eta 24 urte bitarteko artean gertatzen da; izan daiteke gizartearen euren lekua bilatzen dabilatzalako, adibidez.

Lotu daiteke bakardadea profil zehatz batekin?

Bakardadea sentitzen duten pertsonak nagusiak direla, emakumezkoak direla eta osasun arazoak dituztenak direla esan daiteke. Hala ere, ez dugu irudi hori bakardadearekin lotzerik gura; izan ere, horrek estigmatizazioa eraman ditzake pertsona horiek.

Bakardade hori sentitzen dutenek zelan azaltzen dute zer den bakardadea?

Zulo handi bat sentitzea aipatzen dute, gizarte honetako parte ez izatearen sentazioa da.

Sentimendu hori beti egongo da hor, gosearen sentazioa dugun moduan, zerbaitekin naturala da, betebeharrak bat duena. Tarte jakin batean bakarrik sentitzen direnak daude, hori normala da; arazo bihur daiteke denboran luzatzen denean eta intentsuagoa izatera iristen denean.

Bakardade horrek nolako eragina izaten du pertsonaren harremanetan?

Pertsona horiek harreman sozialak izatea ekiditen dute; euren bizi estiloa ere ez osasungarria izatera irits daiteke; motibazio falta izugarria izaten dute: *zertarako egingo dut...* izaten da euren pentsamoldea. Planak bakarrik egitea ere garrantzitsua da, beste inoren beharrik gabe; era berean, behin adin batetik aurrera kuadrilla berriak edo gizarte sare berriak zabaltzea zaila izaten den arren, sare berriak irekitzen jarraitzea oso garrantzitsua da.

SENTIMENDU GISA BAKARDADEA PERTSONA GUZTIEK BIZI DUTEN ESPERIENTZIA DA

HARREMANAK ETA GIZARTE EHUNA BIZITZA OSOAN ZEHAR TRATATU BEHAR DIRA

Zer dagoen bakardadearen atzean

Bakardade sentimenduek ezkututzen dituzten arrazoiak askotarikoak izan daitezke. Oro har, sentimendu horiek eragiten dituzten gertaerak edo areagotu ditzaketen gertaerak aipatzean, ohikoenen artean daude: pertsona garrantzitsuak galtzea, alargun geratzea, banantzea edo senide eta lagunetik urruntzea, osasun arazoak... Bakardadea hainbat alderdi edo emaitza negatiborekin lotu izan dela diote Adinberrikoek: "Lotura horiek ez daude erabat argi eta oraindik ez da erabaki bakardadea den osasunean eragina duen faktorea, baina badirudi bakardadeak bizitzeko era ez hain osasungarriak edo, zenbait kasutan, motibazioaren murrizketa dakartzala. Ziur dakiguna da pertsonen ongizatean eragina duela".

Bakardadea sentimendu gisa pertsona guztiek bizitzen duten esperientzia da eta estrategiak presta daitezke esperientzia hori oso luzea edo intentsitate handikoa izan ez dadin. "Zentzu horretan, estrategiak anitzak eta pertsonalizatuak izan behar dira, alderdi jakinek laguntza orokorra eman dezaketen arren. Lehenik eta behin, bakardadea ikuspuntu ez hain alarmista batetik tratatzea ezinbestekoa da hitz horrek daraman estigma alde batera utzi ahal izateko", azaldu dute Adinberrikoek. "Bestalde, harremanak eta gizarte ehuna bizitza osoan zehar tratatu behar dira: bizilagunen eta auzokoen sareetatik hasita, eta hainbat alorretan zirkuluak irekitzera iritsi arte. Halaber, garrantzitsua da eguneroko bakardade momentuak eta horiek dakartzaten onurak antzeman eta gozatzea. Alderdi hauek garrantzitsuak dira, esaterako, bakarrik baina konektatuta bizi ahal izateko", gehitu dute.

Bailarako herriak ere lanean

Bailarako herrietan hasi dira bakardadeari aurre egiteko planak zehazten eta garatzen. Bergarako Gizarte Zerbitzuetako teknikari Xabier Legorburuk azaldu du gizarte zahartzen doan heinean arazoak areagotzen ari dela. Beti hor egon den gai bat izan dela dio: "Hamabost urtez etxean hilda zihoan pertsona bat aurkitu dutela, edo hiru aste hilda zihoala... telebistako albistegietan horrelakoak entzuten ditudanean zer pentsatua ematen dit. Hemen gerta liteke horrelakorik? Pentsatzen dut". Bergarako Udalak jasotako datuen arabera, Bergaran 65 urtetik gorako 1.480 pertsona bakarrik erroldatuta daude; hau da, 65 urtetik gorako pertsonen %42 – emakumeak %63,99 eta gizonezkoak %36,01–. "Datu horrek adierazten du etxe jakin batean pertsona bakarra dagoela erroldatuta; horrek ez du esan gura bakardadean bizi denik", nabarmendu du Legorburuk.

Postalen ekimenaz gain, bakardadeari buruzko erakusketa eta hitzaldiak egin zituzten abenduan zehar: "Gure asmoa da herritarrak kontzientziatzea gaiaren inguruan, boluntario kuadrillak osatzea eta horiek bakardade egoeran dagoen jendea detektatzea; modu horretan, gizarte zerbitzuetara jotzeko. Ondorioz, guk baliabideak jar ditzakegu pertsona horiei laguntzeko". Horrez gain, Bergarako Udalak 2015az geroztik su detektagailuak jartzeko programa du martxan: 80 urtetik gorakoei zuzenduta dago, bakarrik bizi direnei edo 65 urtetik gorako beste batekin bizi direnei. 2019an 601 etxebizitza erabiltzaile zeudela zehaztu du Bergarako Udalak.

Bakardadeak eragin zuzena du pertsonen osasunean eta bizi kalitatean: depresioa areagotu egin daiteke; gehiegizko alkohol kontsumoa eragin dezake; bihotz eta zirkulazio arazoek kontrol txikiagoa; hezurrekin erlaxionatutako gaixotasunen kontrol txikiagoa eragin dezake; eta etxean istripuak izateko arriskuak areagotu ditzake. Horiek dira Bergarako Udalak ondorioztatu dituen osasun arazoetako batzuk.

Arrasateri dagokionez, herriko pertsona helduen artean bakardade eta babesgabetasun egoerak identifikatzeko *Begirada aktiboa* programa jarri zuten martxan 2019ko azaroan. Helburua bakardade edo babesgabetasun egoerak identifikatzea da, horiei erantzuna eman ahal izateko. Izan ere, Udaleko Gizarte Zerbitzuek 2018an egindako memoriaren arabera, 65 urtetik gorakoa da herritarren %24,4; eta horietatik %32, berriz, 80 urtetik gorakoa. Nabarmendu behar da Arrasaten *Begirada aktiboa* ekimena *Helduen sare aktiboa*-ren sorrerarekin batera sortu zela. Bigarren talde horren funtsa da informazioa bideratuko duten *gizarte antenak* identifikatzea. Erretiratuen, pentsiodunen eta pertsona helduen elkarteekin bilerak egin ondoren herritar asko aurkeztu dira erreferentziazko pertsona gisa prestatzeko boluntario bezala. *Gizarte antena* horiek informazio ikastaroa jaso dute; orain, eurak izango dira ekimena talde barruan ezagutzera emateko arduradunak. Gainera, erreferentziazko pertsona gisa lan egingo duten horiek izango dira Gizarte Zerbitzuei identifikatutako bakardade edota bestelako arriskuen egoeren berri emango dietenak.

Oñatiko Udalak ere mahai gainean du bakardadearen gaia. Gizarte Zerbitzuak Departamentuko batzordeburua eta teknikariak izan dira hainbat jardunalditan eta hitzalditan, eta lanean ari dira gaiari erantzuna emateko.

Aretxabaletan, berriz, bakarrik bizi diren 80 urtetik gorakoei bisita egin dizkiete: euren osasun egoera, garbitasuna, bakardadea... egoera horiek identifikatzeko. Adineko pertsona horietako batzuek gustura hartu dituzte bisitak eta gehiago izatea ere eskatu dute: hala, Ongizate Sailatik bisitak egiten jarraitzea da asmoa. Horrez gain, bakarrik bizi diren 80 urtetik gorakoei su-alarma jartzeko programa ere abian dute Aretxabaletan.

Bailarako gainerako herriei dagokienez, ez dute plan berezirik egin gai horren inguruan orain arte. Hala ere, gaiaren garrantziaz jabetu eta mahai gainean jarri duten gaia dela azaldu dute hainbat udalek. Horren harira, bailarako ia herri gehienek duten proiektua da bakarrik bizi diren 80 urtetik gorakoendako su-detekttagailuak jartzeko programa. ■■■



Bakardadea islatzen duen irudia.



AINHOA NEGERUELA IZAGIRRE

Doraemon eta hirigintza

Emakume bat dator esku batekin haur kotxeari bultzaka eta beste eskuarekin zerbaiti tiraka. Gerturatu denean ikusi dut eskailera mekaniko eramangarria daramala arrastaka. Hor doa adineko gizon bat hondartzako aulki tolesgarria hartuta. Hemen datorren neska nerabeak ikusezin bihurtzeko kapa darama motxilan.

Emakumea etxera doa. Tarte batzuetan errepidera irten beharko du, espaloia haur kotxearentzat estuegia baita. Koska bat jaitsiko du zebra-bidera heltzeko eta bide erdiraino irtengo da autorik ba ote datorren ikusteko, edukiontziek ikuspena oztopatzen baitiote. Eta, azkenean, etxe atarira iristean, 12 eskailera igo beharko ditu, haur kotxea besoetan hartuta.

Baina berak Doraemonen poltsikoko eskailera mekaniko eramangarria dauka eta luzatu eta goraino igoko da, bizkarrezurra okertu gabe.

Adineko gizona ere zebra-bidera iritsiko da eta 18 segundotan gurutzatu beharko du. Eskerrak Doraemonek hegan egiteko txapel helizeduna ere badaukan, bestela beste kolore batekoa litzateke zebra-bidea. Gurutzatzea lortu eta eseri egin nahiko du, baina ez du gertuan bankurik aurkituko; ez baitago. Horrexegatik darama aulki

GURUTZATZEA LORTU ETA ESERI EGIN NAHIKO DU, BAINA EZ DU GERTUAN BANKURIK AURKITUKO

tolesgarri hori, nahi duenean eta nahi duen tokian esertzeko. Komun publiko bat ere gustura eramango luke, etxera beti prakak bustita ez itzultzeko, baina pisutsuegiak omen dira.

Musika eskolara doan neskak beldurra sentituko du, ezkutalekuz betetako lurrazpiko pasabidea zeharkatzean, baita urrunegi jaurtitako baloia leku ilunetik jasotzean ere, gauez etxeratzean, komertziorik gabeko kale hutsetan, igogailu publikoetan eta fundituriko farolapetik pasatzean. Baina Doraemonen kapa darama motxilan eta hori jantzita ikusezin bihurtuko da.

Doraemonek ordu asko sartzen ditu telebistan lanean, ordea, eta ez dauka denborarik guri laguntzen ibiltzeko. Beste nolabait konpondu beharko ditugu arazoak. ■■■

EZTABAIDA

Umeak Interneten: nola babestu?

Urtarrilean abiarazi du Youtubek Coppa legea. Honen bidez, haurrentzat diren bideoetan ezin da publizitate pertsonalizaturik jarri, ez iruzkinak ikusi, ez *Gustuko dut* kopurua ere.



UNAI SERRANO
PSIKOLOGOA

"Helduok ongi eta txarto dagoena bereizteko eta iritzi pertsonalak sortzeko gai gara. *Aske gara* guretzat norabide egokiena aukeratzeko, baina adin txikikoak oraindik ez dira horraino iritsi eta bideoetan ikusten dutena ontzat emateko joera dute".

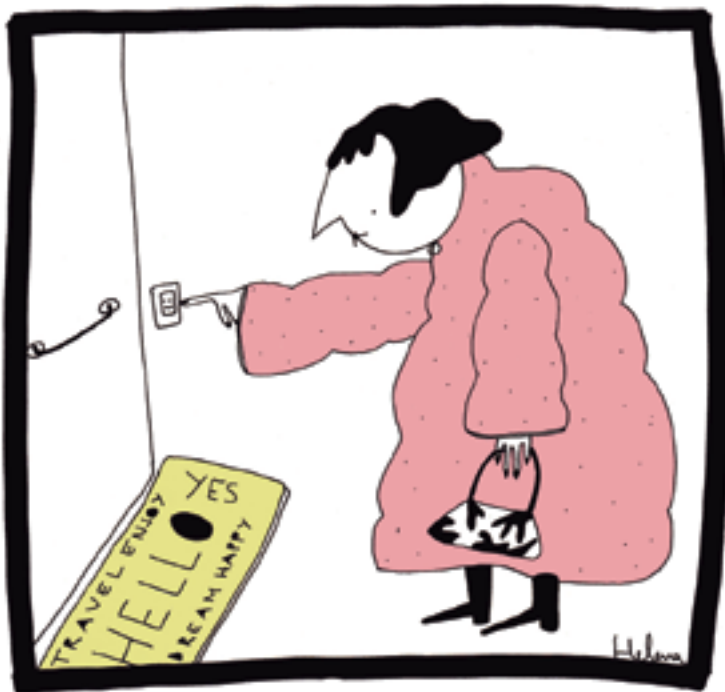


GARAZI AZPEITIA
GAZTEA

"Lege hau guztiz asmo onez sortu den arren, planteamendua txarra delakoan nago. Bideoak sailkatzeko irizpideak orokorregiak dira. Horrek, berezko helburua ez betetzeaz gain, eduki sortzaile askoren bidegabeko diru-sarreraren jaitziera dakar".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAURIZAR



ERREMATEA



PATXI OLABARRIA IRIZAR

Andre Martinon

Istoriorik handienak kasualitate txikienetatik sor daitezkeela erakusten digu Antzuola eta Aiherra herrien arteko senidetzeak. 1983ko udan Izarraitzen topo egin zuten bi herrietako bikoteek momentu hartan ez zuten usteko topatze horrek zer ondorio izango zituen. Ala bai?

Antzuolarrentzat ezagunak ziren Izarraitz inguruak, baina aihertarrak ez zeuden han kasualitatez, Andre Martinonen buruan bazegoen Hegoaldea ezagutu eta hartu-emanak izateko nahi bat. Makean egiten zuen lan eta Makeak Zeanurirekin zeukan moduko harremana amesten zuen Aiherrarentzat. Horrela, 1983an udako oporrak pasatzeko herri euskaldun bat hautatu zuten, Azpeitia, eta mendian egin zuten topo antzuolarrekin.

Hazia erein zuen, baita ureztatu ere. Aiherrako gazteei erakutsi zien Hegoaldean bazela mundu euskaldun bat. Transmisioan asmatu zuen eta ez da kasualitatea gaur egun Aiherrak alkate abertzalea izatea.

Bera bezalako abertzale aitzindariari esker, azken urteetan Iparraldea eredu da, eta garai baten Hegoaldera begiratu zuten bezala, orain guri dagokigu beraingandik ikastea.

Agur eta ohore, Andre! ■■■



ALIZIA ETXANIZ
IRAKASLEA

"Ondo dago Internetek berak muga batzuk ezartzea, baina ezin dugu ahaztu helduon lana dela haurrei tresnak eskaintzea eta heziketa aproposa ematea sareei aurre egiteko. Izan ere, gaur egun izango dituzten erronketako hainbat bide honetatik joango dira".



LEIRE LASUEN
PANTALLAS AMIGAS

"Interneteko webetan gero eta haur gehiago eta gero eta gaztetxoagoak dabilta. *Like*-ak, esaterako, besteen onarpenaren adierazle gisa hartzen dira, eta zama handia izan daitezke. Egoera arriskutsuak murrizten lagunduko du eta haurrak babes ditzake".

Larrialdien garaian, hezkuntza gizartea eraldatzeko



JOSU URRUTIA BERISTAIN EKONOMIALARIA ETA MUNDUKIDE FUNDAZIOAREN ZUZENDARIA

Larrialdi garaian bizi gara. Australiako suteek 28 pertsona hil eta hamar milioi hektarea erre dituzte. 2019ko abendua, esaterako, inoizko hilabeterik beroena izan da Australian: hilaren 17an, batez beste 42 gradu izan ziren Australia osoan. Baina, honetaz gain, eragindako hondamendian mila milioi animalia baino gehiago hil dira. Larrialdi klimatikoa. Horretaz ari ziren, hain zuzen ere, 24 zientzialari, politikari, enpresaburu eta ekologista australiar; larrialdi egoera baten aurrean geundela zioten 2016ko ekainaren 23an Melbourneko *The Age* egunkarian argitaratu zuten gutunean. Ordutik, 800 erakundek baino gehiagok aitortu dute larrialdi klimatikoa. Gurean, Eusko Legebiltzarrak pasa den urteko uztailaren 30an egin zuen.

Hirurogeita hiru lagun ito dira Mediterraneoan jada urtarrileko lehen hamabost egunetan. Nazioarteko Migrazio Erakundearen datuen arabera, 33.684 iheslari hil dira munduan 2014tik hona. Urte hartan hasi baitziren jasotzen zeharkaldietan hildako

migratzaileen inguruko datuak. Baina erakunde horrek egindako kalkuluen arabera, 75.000 dira hildakoak azken 25 urteotan. Iaz, 3.368 lagun hil ziren mundu osoan. Horietatik 1.283 pertsona ito ziren Mediterraneoan. Baina inork ez daki zehazki zenbat hil diren benetan. Beti hegoaldetik iparralderako zeharkaldietan. Hesiak eta harresiak igarotzen, basamortuak eta mendiak zeharkatzen, gerratik edo gosetik ihesean, bizitza baten bila. Larrialdi humanitarioa.

Aldi berean, urtarrileko lehen hogeie egunetan, hiru emakume erailak izan dira Espainiako Estatuan. 55 emakume eta hiru haur erail zituzten 2019an. 1.036 emakume eta haur, datuak jasotzen diren 2003. urtetik. Mundu osoan, Nazio Batuen Erakundearen arabera, hiru emakumetik batek bere bizitzaren zehar indarkeria fisiko edo sexuala pairatu behar izan du; kasu gehienetan, bikotekideak izan dira erasotzaileak. Genero larrialdia.

Larrialdi hauei guztiei aurre egiteko, Mundukiden gure betiko lana zabaltzen arituko gara 2020an ere. Mozambikez

eta Brasilez gain, Kolonbian, Ekuadorren, Etiopian eta Malawin programak jarriko ditugu martxan. Kezkatzen gaituzten eta jarduera horretara bultzatzen gaituzten gaiak are biziago, gordinago eta ankerrago agertzen direlako hegoaldeko herrialdeetan. Horregatik, herri hauetako jendearen beharretara hurbilduko gara, haien gaitasunak indartuz; era horretan, emakume eta gizon gehiago bere bizitzaren jabe izan daitezten.

Baina larrialdi horiek dimentsio unibertsala daukate, eta, beraz, ez dira ez hemengoak ez hangoak. Denoi eragiten digute. Beraz, kooperatiben arteko lasterketa solidarioan, *hemen* korrika egiten dugu *hango* pertsonen gure atxikimendua eta laguntza eskaintzeko. Baina baita gure burua mundu hobe baten alde kokatzeko ere. Urrun dauden errealitateak aldatzeko lan egiteaz gain, gure errealitatea aldatzeko ere lan egiten baitugu. Hemengo ekintzetan parte hartzen dugunean, eragin bikoitza lortzen dugu. Mundukideren kanpaina bat babesteak, Brasilen edo Mozambiken izan dezakeen

inpaktuaz haratago, bakoitzaren jarreran ere sortzen duelako aldaketa. Eta, jakina denez, funtsezkoa da etxetik hastea kanpoan eragiteko.

Hausnarketa horren

ondorioz, Gizarte Eraldaketarako Hezkuntza proposamen propio bat definitu dugu Mundukiden. Helburu nagusia da mundu mailako gizarte eraldaketa kritiko baterako gure ingurutik at dauden errealitateak gerturatzea. Azken finean, gure inguruan eraldaketa sozialaren harira lantzen diren gaietan ikuspegia zabaltzea edo globalizatzea izango litzateke.

Horretarako, proiektu pilotu bat jarri dugu martxan. Gehikoop izenarekin. Gizarte Eraldaketarako Hezkuntza Interkooperatiboa, hain zuzen ere. Mondragon Kooperatiba Esperientziaren inguruan gertatzen ari den Gizarte Eraldaketarako hausnarketa eta eginbideetan tokiko-global begirada txertatzea du helburu proiektuak, betiere, genero eta ingurugiro ikuspegitik, hegoalde geografiko zein globaleko agenteekin elkarlanean.

Bi lan ildo nagusi ditu proiektuak: batetik, gizarte eraldaketan dabilzan kooperatibetako talde eragileentzat bi urteko ibilbidea. Ibilbide honek formakuntza eta ekintza uztartuko ditu. Hasierako pilotuan lau kooperatiba daude: Fagor Ederlan, Copreci, Maier eta Arizmendi Ikastola. Bestetik, hezkuntza kooperatibetako ikasle profilean solidarioa, tokiko-global begirada kritikoa eta ekintzailea duen pertsona garatzeko baliabideak sortu eta zabaltzea. Honetan, Mondragon Unibertsitatearekin eta Arizmendi Ikastolarekin lanean ari gara.

Gaur egungo mundu globalizatu honetan *hemen* eta *han* ez baitaude horren urruti; errealitateak eta beharrak oso desberdinak izanik, baditugu erronka komunak ere bai. Gure gizartea eraldatu nahi dugu, baina non amaitzen da *gure* eta non hasten da *beraien*? Non daude justizia sozialaren eta aberastasunaren banaketaren mugak?

Azken finean, denak gara Mundukideak! ■■■

NON DAUDE JUSTIZIA SOZIALAREN ETA ABERASTASUNAREN BANAKETAREN MUGAK?

"Norbere ongizatearen alde, gertu gaude azpikoa zapaltzera"

PEDRO IBARRA ABOKATUA

Abokatua eta irakaslea lanbidez, mugimendu sozialei erabat lotuta eman du Pedro Ibarra Guell-ek (1942, Getxo) bere bizitzaren zati handiena. Gaur egun, Baltistan Fundazioko presidente da. Duela aste bi, Oñatin izan da, Alberto Iñurrategirekin eta Shazia Maryam baltiarrekin batera, hitzaldi batean.

Testua eta argazkiak: **Miren Arregi.**

Negurin jaio bazen ere, ezkerreko mugimenduei lotuta ezagutu dugu Pedro Ibarra Guell. Preso politikoan abokatua eta abokatu laboralista izan zen trantsizio garaian, eta 1981etik aurrera EHUko Zientzia Politikoetako irakasle. 1970ean

ETAko hamasei kide epaitu zituen Burgosko Prozesuan hartu zuen parte, abokatu.

***Memoria del antifranquismo en el País Vasco: por qué lo hicimos (1966-1076)* liburuan jaso duzu zure bizitzaren zati bat. Eta izenburu horrekin, galdera ezinbestekoa da: zergatik egin zenuten?**

Bi begirada ditu liburuak. Historia pertsonal bat da, nire emazte Carmenena eta biona. Eta nola Francoren garaian prozesu batean sartu ginen, borroka politiko eta sozialarekin konprometituz. Bestetik, azaltzen dut zergatik egin zuen jendeak hori, zergatik hartu zen konpromiso hori.

Eta zein da azalpena?

Gure kasuan, bazuen berezitasun bat eta zen konpromiso horrek gure ingurunearekiko apurketa sozial handia zekarrela. Negurin jaio nintzen, maila sozial eta ekonomiko oso altuko familia batean, eta han bizi izan nintzen ezkondu arte. Toki hartatik,

errealitatean zegoen zatiketa soziala ikusteak eraman gintuen kontzientzia hori hartzera eta esatera: hau utzi beharra dago. Hain zen injustua dena, mundu hartatik irteteko erabakia hartu genuen. Ezinbestekoa zen.

Denek ere ez zuten egin, ordea.

Ez, hori ere egia da. Aldaketa hartan eragin handia izan zuen Elizak berak. Elizak baino gehiago, hemengo apaizek, ezkerrekoak zirenek. Apaiz asko zegoen militantzian oso aktibo, eta guk zorte handia izan genuen haiekin elkartu izanaz.

Fededunak zineten?

Bai, noski. Garai hartan, gehienok ginen, eta erlijioa modu justuan bizi genuenondako exijentzia hori bazegoen. Erabaki bat hartzearena, besteen alde. Elizak zeresan handia izan zuen gure erabakian, eta ez gurean bakarrik. Elizak paper oso garrantzitsua izan zuen konpromiso sozialaren gaian.

Bestetik, zegoen erregimenaren errepresioa, ezta?

Opresioa, errepresioa, injustizia, desberdintasun soziala... Hori dena ikartzekoa zen. Ez zegoen diskurtso oso landurik egin beharrik jendea ezkerreko batu zedin konbentzitzeko, zerbait



logikoa zen, egoerak eramaten zintuen beste bide bat hartzera.

Aldaketa hori ez zen egun batetik bestera egin, ezta?

Ez, noski. Baina momentu batean erabaki oso erradikal bat hartu behar izan genuen. Pentsa dezakezu horrek konfrontazio oso konplikatu eta gogorra ekarri zuela familiarekin eta inguru sozialarekin. Baina iristen da momentu bat zeinetan erabakiak izan behar diren erradikalak.

Zein izan zen erabaki erradikal hori?

1.400 metro erabilgarri zituen etxe batetik –pentsa dezakezu *etxe* hitza modu literarioan erabiltzen nabilela– 70 metro koadroko etxe batera bizitzera joatea. Hori sekulako aldaketa izan zen, eta ez hori bakarrik, lana ere aldatu bainuen. Enpresa handi batean lan egiten nuen, abokatu; hori utzi eta bulego bat sortu genuen Paco Letamendia *Ortzi*-rekin batera.

Abokatu laboralisten bulego bat zen eta zuen lehenengoa Burgosko Prozesua izan zen.

Egun batean, Jose Antonio Etxebarrietak –Txabi Etxebarrietaren anaia– deitu zigun, Burgosera joango ote ginen galdezka. Nik beti diot hura izan dela bizitzan izan dudan deirik harrigarriena. Ustekabea, Burgosen ginen, abokatu.

Esperientzia hark gure lana erabat aldatu zuen. Ordura arte, langileen gaiekin arituak ginen, grebak, kaleratzeak... Azken finean, lan sindikala egiten genuen, sindikatua izan barik. Burgoskoak, baina, aldaketa ekarri zuen gure lanera, pertsonalki ere aldaketa ekartzeaz gainera. Orduan hasi baikinaren preso politikoen defentsan lanean.

Nola izan zen Burgoskoa?

Paco eta biok hango gazteenak ginen. Beste jende batek gidatu zuen han prozesua, han zeuden Juan Maria Bandres, Miguel Castells, Etxebarrieta bera... Esaten zigutena egiten genuen guk.

Emozioa eta beldurra aipatzen dituzu hangoaz berba egiten duzunean.

Beldur handia pasatu genuen. Disimulatu egiten genuen, baina beldur handia pasatu genuen. Tentsio handia zegoen; salara sartzen ginenean, zegoen tentsioaz pentsatzen genuen momentu batean eztanda egingo zuela eta hil egingo gintuztela guztiok. Baina, noski, egoera okerrenean zeuden prozesatuak eurak, eta, hain zuten jarrera gogorra, une batean ere ez zuten transmititu barruan izan behar zuten kezka itzela. Erreakzio oso firmea izan zuten. Guk haiek ikusita pentsatzen genuen: haiek gogor badaude, guk gogorrago egon behar dugu. Bizitza aldatu zidan, zalantza barik.

Zein modutan?

Orduan hasi nintzen mundu nazionalista ezagutzen. Ordura arte, hasieran izan nuen bizitza ereduagatik eta gero aldaketa etorri zenean langile mugimenduarekin izan nuen harremanagatik, ez nuen aldarrikapen abertzalea ezagutu. Noski, bagenekien mugimendua existitzen zela, baina gu mugitzen ginen beste giro batean, eta, gainera, pentsatzen genuen borroka nazionalistak ez zuela borroka sozialarekin loturarik, kultura hori zegoen. Burgosen sartu ginenean konturatu nintzen oker nengoela eta hark zentzu handia zuela. Gauzak ikusteko moduan aldaketa itzela ekarri zidan hark. **Gero, zientzia politikoetako irakasle izan zara, mugimenduak utzi barik.**

Bai; esperientzia oso desberdina da. 1970eko hamarkadaren bukaeran, sindikatuak sortu ziren, bazegoen gure lana egingo zuen beste jende bat, eta unibertsitatera joan nintzen.

Zientzia Politikoetako irakasle eta ezker mugimenduetako militante gisa, zelan bizi duzu Espainian gertatzen ari den eskuinaren gorakada?

Oso gai kezagarria iruditzen zait. Zorionez, Euskal Herrian ez da horrelakorik gertatu, baina Espainiako egoera kezkatzekoa iruditzen zait. Eta hor kezkatzekoena ez da hainbeste *fatxa* kuadrilla bat egotea, baizik eta jendeak botoa ematea. Gainera, hasiera batean, behintzat, konbizio faxistarik ez duen jendea da. Badaude sektore oso garrantzitsuak, klase baxuko jendea, langileak, gizarte eredu hierarkiko baten oinarritutako kontzientzia erradikal batean sartu direnak. Eta hori herritarrek onartzea eta bultzatzea oso gogorra da. Krisiak jendea ezkerreko pentsamenduarekiko banatzea ekarri du eta uste dut indibidualizazio prozesu handia egon dela. Elkartasuna eta solidaritatea gutxitu egin dira, eta jendeak pentsamendua aldatu. Orain, norbere ongizatea hobetzeko gertu dago azpikoa zapaltzera. Emakumea, prekaritatea, migrazioa... Jendeak uste du boterea behar duela eta horien gainetik egon. Oso konplikatuak ikusten dut.

Baltistan Fundazioko presidente zara duela bi hilabetetik, eta gehiago kide zarenetik. Nola sartu zinen?

Trekking bat egitera joan nintzen fundazioko kide batekin Baltoroko glaziarrera (Baltistan, Karakorum). Matxulun egon ginen, fundazioaren egoitza dagoen tokian. Horrela ezagutu nuen proiektua eta pentsatu nuen, ba, baietz, lagundu egingo nuela bueltatzen ginenean. Antza, azkenengo bileran nagusituta ikusi ninduten eta pentsatu zuten: goazen hau presidente egitera.



Alberto Iñurrategi, Shazya Maryam eta Pedro Ibarra, Oñatin.

**"1.400 METRO ERABILGARRI ZITUEN
ETXE BATETIK 70 ZITUEN BATERA
JOAN GINEN BIZI IZATERA"**

**"KEZKATZEKO EZ DA ESPAINIAN
'FATXA' KUADRILLA BAT EGOTEA,
JENDEAK BOTOA EMATEA BAIZIK"**

**"BALTISTANGO EMAKUMEEK
GIZONEKIKO DUTEN DEPENDENTZIA
UTZI BEHAR DUTE, ETA OSO ZAILA DA"**

la 20 urte beteko ditu fundazioak. Hainbat proiektu eraman dituzue aurrera, hala nola ur azpiegiturak, mendi eskola... baina badira urte batzuk emakumeen gaiari heldu zeniotenetik. Zein izango da aurrerantzean jarraituko duzuen bidea?

Emakumearen gaiarekin jarraituko dugu, neskatilen eskolaratzearekin jarraituz. Kontuan izan behar da oso borroka zaila dela hura bezalako gizarte islamiko batean eta emakumeak oso egoera zailak bizi dituen gizarte batean. Gizonekiko eta etxeekiko duten dependentzia utzi behar dute lehenengo, euren kabuz gauzak egiten hasi.

Une honetan, zenbat neskatala daude eskolaratuta fundazioari esker?

1.000 inguru izango dira, eta hori mantentzea gura genuke. Ez hori bakarrik, helburua izan behar da baita ere neskatoak Bigarren Hezkuntzara pasatzea. Izan ere, Lehen Hezkuntza egiten dute eta 11-12 urtetik aurrera familiak esaten du ea zergatik jarraitu behar duten...

Gero dago bigarren proiektu handia. Zertan datza?

Bai; beste hori iraultzailea da eta orain martxan jarriko dugu. Erabakitzeko prozesuari buelta emango diogu. Hau da, normalean, kooperazioak honela funtzionatzen du: hemendik hara doa jendea, ikusten du zein behar dagoen eta horiek martxan jartzen dira. Hala, hemendik dirua bideratzen da eta esaten zaie zer eta nola egin behar duten. Horrek ekar dezake, batetik, hori ez izatea behar zutena, eta, bestetik, hasiera-hasieratik lanean hasiko den talde hori kanpokoarekiko, europarrarekiko, menpekota izango dela. Horregatik nahi diogu ereduari buelta eman. Hasteko, entzute prozesu bat jarriko da martxan, Agirre Lehendakaria Centerrekin batera. Horrela, bailarako jendearen kezka eta beharrak entzungo dira, hausnarketa bultzatu eta eurak izan daitezen konfluentzia prozesua egingo dutenak. Hortik abiatuta lortu behar da eurak izatea erabakiak hartuko dituztenak eta horiek martxan jarriko dituztenak. Baltistan Fundazioak erabakimena galduko luke. Laguntza eskainiko luke, noski, baina beste *rol* batetik.

Shazya Maryam baltiarrek gidatuko duen proiektuak hori bultzatuko du.

Asmoa da han jendeari formakuntza ematea, gero bailaran bertan martxan jarriko diren proiektuetan gidari izan daitezen. Gainera, jende horrek bultzatuko ditu gainontzeko herritarrek lan egiteko beste modu batzuetara. Ez da erraza izango, baina hori da asmoa, eta ikusiko dugu zelan egiten duen aurrera. ■■■

Margotu, sendatzeko

ARTE TERAPIA

GURASO.EUS

ARGAZKIA: ASTRID OSTER

Artea oso jarduera interesgarria izan daiteke emozioen kudeaketan laguntzeko. Arte terapia eta arte pedagogia gero eta zabalduago daude eta ugaritzen ari dira gurean ere.

Hitzez adieraztea ez da beti eta kasu guztietan ongizate pertsonal baterako biderik zuzenena. "Gure burmuina irudiak sortzen dituen organoa da", azaltzen du arte terapeuta Astrid Osterrek. "Pinturak aukera ematen digu gure barruko irudiekin kontaktuan jartzeko. Beste irudi batzuk sortzeko aukera ere ematen digu, oztopoei izkin egiten eta ikuspegi berriak ikusten lagun diezaguketenak".

Arte terapian askotariko ikuspegiak daudela azaltzen du adituak. "Ikuspegi psikologikoa analitikoagoa da, eta islatutako arazoak landu ahal izateko interpretatzen dira egindako lanak. Aztertzen dira koloreak, formak, eta abar".

Ikuspegi pedagogikoago batekin lan egiteko terapiak ere badaudela dio Osterrek. "Hau da, obraren bidez aldatzen dituzu zure emozioak. Marraskia manipulatzuz nork bere burua ere manipula dezake".

Artea oinarri

Izenak dioen bezala, arte terapiak artea du oinarri.

"Hitzik gabeko lanketa da. Hau da, kognizioak ez du garrantzirik. Gorputzaren intuizioa eta intuizio bisuala dira arte terapiaren oinarria. Bettina Eggerrek eta Jörg Merzek Suitzian garatutako LOM deituriko arte terapia erabiltzen dugu guk".

LOM alemanetik dator eta esan gura du *Lösungs Orientiertes Malen*. Hitzez hitz itzulita esan nahi du: *konponbideetan zentratutako pintura*.

LOM metodoa bereizten da beste arte terapia metodoetatik adierazpenetan oinarritu ordez inpresioetan jartzen duelako arreta. "Inpresioaren ikuspegiak esan nahi du terapeuta baten orientazioarekin egindako pintura argi eta sinpleek garrantzia kentzen dietela gogoratzen ditugun irudiei, eta horiek asaldagarriak direla, eta, aldi berean, emozio itogarrietatik libratzen gaituztela. Irudiaren aldaketen bidez emozioetan aldaketak lortzen dira".

LOM metodoan Lascaux Resonance Pintura erabiltzen da. "Margotzen duen pertsonarentzat efektu harmonikoa duten pintura terapeutikoak dira. Bere trinkotasun leunaren ondorioz pintura horiek aproposak dira atzamarrekin margotzeko. Eskuarekin margotzen dugu, formatu handietan...", azaltzen du Astrid Osterrek.

Arte terapiaren abantailak

Arte terapiak abantaila asko dituela uste du Astrid Osterrek. "Hitz egiteak ez badizu iraganean balio izan, arte terapia da beste modu bat zu zeu adierazteko. Askatasuna ematen dizu. Nahi gabe lantzen dituzu emozioak arte terapiaren bitartez".

Edozein terapiarekin moduan, ondo egin behar dira gauzak eraginkorra izateko, baina beste terapiekin alderatuta ikusten dizkio berezitasun batzuk arte terapiari. "Beste terapia batzuekin gertatzen da sarri kontziente zarela egiten ari zaren barne lan horretaz. Hala, zeure burua babesteko mekanismoak garatzen dituzu, eta ariketa ekiditea lortzen duzu. Arte terapiaren bitartez lortzen da alde ilun horretan barneratzea; izan ere, arteak ez du ezkututzen uzten".

Bestelako abantailak ere badaude. "Esaterako, bada jendea ez zaiona hitz egitea gustatzen. Ez du psikologoarekin hitz egin nahi. Arte terapiarekin, zeharkako moduan, emaitza onetara irits zaitezke, arte terapeuta baten norabidearen laguntzarekin, noski".

Arte terapia oso erabilgarria dela dio: "Izan ere, margotzen dugun horrek asko esan dezake sentitzen dugunaren inguruan". Umeekin lan egiteko arte terapia oso interesgarria dela dio. ■■■

**MARGOTZEN DUGUN
HORREK ASKO
ESAN DEZAKE
SENTITZEN DUGUNAREN
INGURUAN**



Gurpil aulkian trebe

EUSKADIKO ESLALOM TXAPELKETA

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: IBAI ZABALA

Kirol Egokituko Euskal Federazioak antolatuta, Euskadiko Eszlalom Txapelketa egin dute aurten Bergaran. Oraindik ere kirol gutxituta den arren, geroz eta indar handiagoa hartzen ari da azken urteotan, eta aurten, Bergarako Udal Pilotalekuan izan dute kirol horretaz gozatzeko aukera.

Gipuzkoako, Bizkaiko eta Kantabriako kirolariak izan dira lehian; guztira, hamazazpi kirolari –kantabriarrak ez dira aintzat hartu Euskadiko Txapelketarako–.

Debagoiendarrak ez da egon parte-hartzaileen artean.

Zirkuitua, ahalik eta azkarren

Hainbat postaz eta ariketaz osatutako zirkuitu bat ahalik eta azkarren bukatzean datza eszlaloma. "Lehen proba, adibidez, 360 graduko posta bat izan da. Hala, karratuan sartu eta buelta osoa egin ostean, zuzen atera behar izaten da kirolaria. Beste proba bat 8 deritzoguna da: piboteen artean zig-zag bat egitea, hain zuzen. Erripa igo eta bajatzea da beste proba bat. Hori guztia ahalik eta azkarren egin behar izaten dute parte-hartzaileek", azaldu du Jokin Garciak, Ostadar SKT taldeko entrenatzaileak. Talde berekoa den Malen Urkiri kirolariak azpimarratu du denetik apur bat edukitzea

inportantea dela kirol honetan. "Indarra, abiadura eta, batez ere, zirkuituko proba bakoitza nolakoa den ondo ezagutzea". Xuban Santin taldekideak ere bat egin du horrekin, eta gaineratu du "itzuliak emateko trebezia" ere behar dela, indarraz eta abiaduraz gain.

Txapeldunetan txapeldun izan den Gorka Uzkudun ere Lasarteko taldeko partaide da. "Ez da bakarrik zirkuitua azkar egitea. Gune bakoitza markatzeko dauden piboteak ukitu edo botatzeak zigorra dakar, eta marrak zapaltzeak ere bai", adierazi du.

Hainbat kategoría eta proba

Kirol guztietan moduan, eszlalomean ere hainbat kategoría daude, kirolari bakoitzaren egoeraren eta baldintzen arabera.

Horrez gain, proba ezberdinak egiten dituzte: batetik, erlojupekoa dago, banaka egiten dena; eta, bestetik, kanporaketa. "Bi zirkuitu paralelo dira, eta buruz buruko lehia izaten da. Irabazlea hurrengo errondarako sailkatzen da", dio Garciak.

Bergarako txapelketan, Haszten taldeko Unai de Miguel izan da azkarrena erlojupekoan eta Dordoka KE taldeko Sergio Fernandez izan da bigarren. Kanporaketetan, berriz, Ostadar SKT taldeko Ander Goenaga nagusitu da, talde bereko Ane Asensioen aurretik. ■





Gurpil aulkiarekin zirkuitu bat egin behar izaten dute kirolariek, hainbat proba gaituz, eta ahalik eta azkarren.



Barrura begira

SENTIKORTASUNEAN HEZI



JUAN CARLOS ALONSO PSIKOLOGOA
ARGAZKIA: ANNIE SPRATT

Zergatik dira haur batzuk beste batzuk baino sentikorragoak? Zergatik dira batzuk gai ulertzeko ikaskideak, anai-arrebak edo gurasoak zein gaizki pasatzen ari diren eta zenbat sufritzen ari diren, eta, aldiz, beste batzuk ez dira, itxuraz, ohartu ere egiten edo ez zaie axola? Zergatik ume batzuk liluratzen dira udako ilunabar zoragarri batekin edo ipuin hunkigarri baten amaierarekin, eta beste batzuk ez?

Sentikorra izatea ona al da? Zenbateraino? Nire semeak edo alabak gehiago sufrituko du bizitzan sentikorra bada? Sentikortasun emozionalak nortasunarekin du lotura edo eragin handiagoa du jasotako heziketak?

Heziketa kontua ere bada

Egia da pertsona batzuk jaiotzaz direla sentiberagoak.

Sentikortasun handiko pertsonak dira; gazteleraz, PAS edo *Personas de Alta Sensibilidad* esaten zaie.

Pertsona horiek gainerakoek baino intentsitate emozional handiagoarekin bizi

dituzte gertakizunak, harremanak, ekintzak...

Eta ezaugarri horrekin jaio ez direnen kasuan zer? Bada, sentikortasuna suspertu eta garatu daiteke. Heziketa kontua ere bada. Eta nola hezten da sentikortasunean? Sentikortasun emozionala gure seme-alaben heziketa emozionalaren zati garrantzitsua da. Landu daiteke eta hainbat bide daude horretarako.

Emozioak adierazten erakutsi

Lehenengo eta behin, txikitatik irakatsi behar zaie haurrei sentimenduak adierazten. Hitzek edota ahozkoa ez den beste edozein modutan. Marrazkiak, antzerkia, jokia, dantza, ipuinak... erreminta asko daude.

Garrantzitsua da guraso edo heldu moduan haurren sentimenduei arreta berezia jartzea. Entzun, sentimenduak identifikatzen lagutzeko denbora eskaini, sentimendu horiek ulertzen lagundu...

Garrantzia eman behar zaie neska-mutikoen bizipen emozionalari, eta ez dira beraien sentimenduak erreprimitu behar.

Zentzu horretan, afektibitatea adierazi behar diegu; besteak beste,

kontaktu fisikoaren bitartez. Besarkatu, laztandu, masajeak eman... Helburua da umeek sentitzea beraiekiko ditugun sentimenduak; izan ere, afektibitatea eta gertutasuna ematen badizkiegu, beraiek ere adierazi eta eman egingo dituzte. Beti da zailagoa jasotzen ez den hori ematea.

Komenigarria da seme-alabei egunkari bat oparitzea beraien bizipenak, sentimenduak, kezka, beldurrak, ametsak... adieraz ditzaten idatziz, marraztuz, poesiaren bitartez, istorioak edo ipuinak asmatuz...

Beste alde batetik, garrantzitsua da seme-alabengan zaletasun artistikoak txiki-txikitatik suspertzea. Musikarekin, dantzarekin, antzerkiarekin, margolaritzarekin... diziplina artistiko asko daude eta zaletasun horiek bultzatzea komeni da, baina ez denbora betetzeko edo halabarharre, baizik eta disfrutatzen dutelako, zaletasuna dutelako eta gozamen iturri delako.

Harritzeko gaitasuna

Sentiberatasuna lantzen dugu baita ere gure seme-alabengan harritzeko edo txunditzeko gaitasuna suspertzen dugunean. Bestela esanda, naturaren edo edozein



**GARRANTZIA EMAN
BEHAR ZAIE UMEEN
BIZIPEN EMOZIONALEI,
ETA EZ DIRA
ERREPRIMITU BEHAR**

artelanen aurrean zirrara sentitzeko ahalmena bultzatzen dugunean. Adibidez, ilunabar edo egunsenti zoragarri bat ikusten dutenean, gauean izar distiratsuz betetako zerua ikusten dutenean, udazkenean hostoz beteriko baso bat zeharkatzen dutenean... Eta ikusten edo entzuten dutenarekin txunditzen direnean. Esaterako, eskultura edo margolan eder baten aurrean liluratzeko direnean.

Gure haurrengan sentimendu horiek txiki-txikitatki bultzatzeko komeni da maiz

eramatea naturara, museoetara... Orokorrean, edertasuna dagoen lekuetara, bizipen horiek garatzeko.

Elkartasuna eta introspektzioa

Enpatia garatzen dugunean ere suspertzen dugu sentiberatasuna. Hau da, lortu behar dugu beste haurrek edo helduek bizi dituzten egoera latzak, beharrak eta zailtasunak ulertzea eta sentitzea gure seme-alabek. Horretarako, ekintza solidarioak suspertu beharko genituzke gure seme-alaben artean.

Sentiberatasuna garatzen da, baita ere, introspektziarako gaitasuna suspertzen dugunean. Hau da, umea bere baitan edo bere barrura begira jartzen denean. Bere senarekin edo sentimenduekin bat egin edo konektatzen duenean.

Azken batean, beraien sentimenduez kontziente direnean. Eta horretarako, ezinbestekoa da gure haurrek isiltasunarekin topo egitea, isiltasuna entzuten ikastea; izan ere, isiltasunean sentitzen gara. ■■■

Goxo Goxuan etxeko gozogintza nahieran



CLAUDIA DIPASQUALE OBRATZAILEA
IRUDIAK: A.T. ETA J.O.

Arrasateko Otalora Lizentziaduna kalean kokatuta, egunero etxean egiten ditugun pastak eta pastelak izaten ditugu Goxo Goxuan. Duela hamabi urte ekin genion proiektuari Aitor Isasak eta biok, eta, ordutik hona, etxeko gozogintzan aritu gara. Esperientzia handia genuen aurretik biok sukaldeetan; izan ere, nire kasuan, Parisen ikasi nuen gozogintza eta Andorran

ibili nintzen lanean, hango pastelak, mousseak, gozoak, eta abar egiten. Aitor bera ere han zebilen lanean, sukaldari, eta, hala, hantxe ezagutu genuen elkar.

Bertan jateko edo eramateko

Gure bezeroek gustura jaten dituzte bertako gozoak, eta terraza ere badaukagu, kafea hartzeko. Bonboiak ditugu, baita gosaritarako croissantak eta askotariko opilak ere. Enkarguz ere egiten ditugu pastelak; hala, horretarako,

943 03 64 00 telefono zenbakira deitu behar da.

Ijito-besoa, oso preziatua

Momentu berezietarako soilik ez; klasikoa da, eta bezeroek asko eskatu eta gustuko duten tarta mota dugu ijito-besoa. Nahiko sinplea da, eta, gure kasuan esne gainarekin egin dugun arren, txokolatzekoa edo nahi den erara ere egin daiteke. Gaietik gorringoarekin egindako karamelua gehitzen diogu, ukitu berezia ematen diona. ■■■

Goxo Goxua gozotegia

- **Helbidea:** Otalora Lizentziaduna 20, Arrasate.
- **Telefonoa:** 943 03 64 00.



GOXO GOXUA GOZOTEGIARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Ijito-besoa

Osagaiak (6 lagunendako)

- 40 g irin
- 4 arrautza
- 400 g esne-gain
- 160 g azukre
- 100 g gorringo
- 100 ml ur

Prestaketa

- 1. Azukrea eta arrautzak ondo nahastu.
- 2. Irina gehitu, galbahetik pasatuta.
- 3. Dena ondo nahastu, poliki-poliki, aierik gal ez dezan.
- 4. Labeko erretiluan papera jarri eta masa labera sartu, 10 minutu, 180 gradura.
- 5. Esne gaina harrotu.
- 6. Azukrea eta ura nahastu, eta egosten jarri, 121 gradura iritsi arte.
- 7. Sutatik kanpo gorringoa gehitu eta berriz sutan jarri, loditu arte.
- 8. Ijito-besoa muntatu eta gainetik gorringo errea gehitu.

Zailtasuna: ●●●●●

Aurreko zozketako irabazlea: Arantza Jausoro Lazkano (Oñati)

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

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Distirak, distira egiteko?

GOYA SARIAK

AMAIA ARANEGI

ARGAZKIAK: GLAMOUR.ES ETA LECTURAS

Goya sarien ekitaldia erakusleihen garrantzitsua izaten da diseinatzaileentzako. Izan ere, aktoreek prentsaren atentzio guztia bereganatzen dute eta hauen jantziak eta osagarriak jende askoren ahotan egoten dira. Horregatik, egun horretarako *outfit*-a aukeratzea prozesu konplexua izaten da askorentzat. Gau horretan, diseinu eta estilo desberdinak ikusten dira alfonbra gorrian, baina protokoloari dagokionez egokiena jantzi luzez joatea dela dio moda aditu Igor Zuazolazigorragak: "Ekitaldia gauzez denez, egokiena jantzi luzez joatea da. Gainera, Goya sariak gala garrantzitsua izanik, elegante joan behar da. Neskek ez dute derrigorrez soinekoa jantzi behar; aurreko urteetan ikusi izan dira emakumezkoak trajearekin".

Gala horretarako aktore batzuek arriskatu egiten dute, eta diseinu ausartak jantzi. Beste batzuek, aldiz, nahiago dute oharkabean pasatu eta diseinu sinpleak eta diskretuak jantzi: "Egun horretan atentziora ematea garrantzitsua da, baina ez gehiegi ere. Hobe da zerbaitekin seguru joan, gehiegi arriskatu gabe". Aurten, askotariko estiloak ikusi dira, baina distirak eta lentejuelak gailendu dira.

Distirak nagusi

Beti egoten da aktorearen bat nabarmentzen dena, eta aurten, Paz Vega izan da. Aktoreak lentejuelaz osatutako soineko luze zuri bat eraman zuen. Ilea solte eraman zuen, makillaje sinplea eta osagarri gutxi. Soinekoan zegoen foku nagusia. Erabaki horrek arrisku puntua duen arren irabazten irten zela dio

Zuazolazigorragak: "Asko gustatu zitzaidan Paz Vegaren *look*-a. Neurtuta joan zen, oso zuzenki eta oso elegante. Zuria eta beltza kolore eleganteak dira. Eta, gainera, soineko eta mozketa zuzen batekin, detaile askorik gabe, zaila izaten da nabarmentzea. Kasu honetan, bi gauza gertatu daitezke: *look*-a oso geza geratzea edo oso elegante. Kasu honetan, asmatu egin zuen".

Cristina Castaño aktoreak, adibidez, distiraz betetako soineko luzea eraman zuen; *palabra de honor* eskotearekin eta hankak ikustea ahalbideratzen zion irekidura bat. Atentziora erakartzea lortu zuen, eta aukera ona zela dio Zuazolazigorragak: "Soineko

**"PIXKA BAT
ARRISKATZEA ONDO
DAGO, BAINA, BATEZ
ERE, EROSO SENTITZEA
EZINBESTEKOA DA"**

eskotedun luze batera jotzea beti da aukera ona".

Itziar Castro aktoreak ere distirazko soineko bat aukeratu zuen, eta, nahiz eta kritika gogor asko jaso, egoki joan zela dio Zuazolazigorragak: "Niri asko gustatu zitzaidan. Bere gorputza dauka eta nahi duena jantzen du. Bere estiloarekin bat joan zen eta oso ondo iruditzen zait bere erabakia". Norberaren estiloari jarraitzea gomendatzen da, pixka bat arriskatuz. Baina, guztiaren gainetik, eroso joatea ezinbestekoa da, eta inoiz mozorrotuta sentitzea.

Mutiletan, zailagoa

Mutilen artean ere egon ziren distirak eta lentejuelak jantzi zituztenak. Miguel Angel Muñoz aktoreak, adibidez, papar-hegaletan lentejuelak zituen jaka bat jantzi zuen. Mutilen estilismoetan ez da aniztasun handirik egoten eta zailagoa izaten da atentziora erakartzea, eta eleganteagoa izatea ere zailagoa dela dio moda adituak: "Mutilek, normalean, ez dute askorik arriskatzen, zailagoa da. Miguel Angel klasiko joan zen, traje normal batekin, baina, papar-hegaletan lentejuelak izanda, atentziora erakartzea lortu zuen. Eduardo Casanova aktoreak, adibidez, traje zuria eraman zuen eta horren diseinua nabarmenagoa izan zen, mutiletan ez da-eta hain ohikoa kolore horiek erabiltzea". ■



Paz Vega aktorea, lentejuela zuriz osatutako soineko luze zuriarekin.



Itziar Castro lentejuelazko soinekoarekin.



Jakaren papar-hegaletan lentejuelak.



Cristina Castaño soineko distiratsuairekin.

Eta kamioiak, zer?

KAMIOI ELEKTRIKOAK

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: VOLVOTRUCKS, TWITTER, IRIZAR, XOSTRUCKS.COM

Askotan entzuten ditugu auto elektrikoei buruzkoak, baina etorriko al dira kamioi elektrikoak ere? Erantzuna baiezkoa da, eta gaur egun auto ekoizle gehienek badute modeloren bat, baina oso ale gutxi ekoizten dituzte.

CO2 emisioen %22

Transport & Environment agerkariaren datuen arabera, Europako ibilgailuen %2 kamioiak dira, baina Europako ibilgailuek sortzen dituzten CO2 emisioen %22 eragiten dute.

Etxeko lanak ekoizleei

Europako Batasunak badaramatza urte batzuk auto ekoizleei araudia zorrozten, gutxinaka auto elektriko gehiago ekoizteko. Baina duela gutxi arte, ez du halako neurririk ezarri kamioientzat. Bazirudien kamioiekin malguago jokatzeko asmoa zuela Europako Batasuneko Kontseiluak, baina 2019ko otsailean hasi ziren kamioi ekoizleei etxeko lanak jartzen. 2025etik aurrera ekoiztutako kamioiek %15 murriztu beharko dituzte CO2 emisioak eta 2030etik aurrerakoek, ordea, %30. Hori egin ezean, emisioak murrizten ez dituzten ekoizleek isunak ordainduko

dituzte, legez dagokiena baino gehiago kutsatzeagatik.

Kamioi elektrikoaren zailtasunak

Kamioi elektrikoak egitea ez da samurra, zailtasun tekniko asko dituzte eta. Oso ibilgailu pisutsuak dira, oso ibilbide luzeak egiteko erabiltzen direnak. Bi arrazoi horiengatik, energia kopuru handiak behar dituzte; maiztasun handiarekin, gainera. Trailer estiloko kamioiek 1.000 kilometro inguruko autonomia izaten dute, eta sistema elektriko

batekin autonomia berbera lortzeko bateriak ugari beharko lirateke. Bateriak pisutsuak izaten dira, eta bateriak ugari jartzeak gauzak garraiatzeko espazio gutxiago utziko lieke. Horri gehitu behar zaio bateriak garestiak direla eta egun gaur ez dagoela hainbeste bateriak modu azkarrean kargatzeko modurik errepide sarean. Hori dela eta, lehen kamioi elektrikoak ibilbide laburretarako erabiltzen dira: zabor-bilketako kamioiak eta banaketa laburretarakoak. ■■■



Irizar Le Truck modelo, FCC konpainiarentzat egindako bertsioan.

Irizar enpresaren kamioi elektrikoak

Irizar enpresak zabor-bilketako kamioi elektriko bat garatu du zabor-bilketako sektoreko FCC enpresarekin elkarlanean. Ormaiztegin egoitza duen kooperatibak autobus elektrikoak egiten duen eskarmentua baliatu du IE Truck izenarekin bataiatu duten kamioia egiteko. Kabina hiri barruan erabiltzeko diseinatuta dago, eta kamioien merkatuan altuera gutxien duen modelo da.



Volvo etxeko zabor-bilketako kamioi bat.



DAF etxeko kamioi elektriko bat.



Xos konpainia estatubatuarraren kamioi elektrikoa.

Joseba Yarza

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: JOSEBA YARZA

Aspalditik aritu da Joseba Yarza oñatiarra argazkilaritzan. Naturarekin lotutako irudiak ateratzea gustatzen zaio, bereziki, baina kirol argazkilaritza eta erretratuak ere jorratu ohi ditu.

Nolatan hasi zinen argazkilaritzan?

Gaztetan hasi nintzen, kamerarekin, argazkiak atera eta atera aritzen nintzen era analogikoan. Gero, kultur etxe zaharreko laborategian lantzen nituen, zuri-beltzeko argazkiekin aritzen nintzen orduan asko.

Hortaz, zeure kontura ikasi zenuen ala ikastaroak egin dituzu?

Ikastaroak egin izan ditut, Donostian, Bilbon... Oraindik ere egiten ditut noizbehinka, ahal dudan heinean eta lanak uzten didanean; azkenaldian, Bilbon aritu naiz formakuntza saio bat egiten.

Zeri ateratzen dizkiozu argazkiak?

Natura munduan ibiltzea gustatzen zait, eta, bertara joaten naizenetan buelta bat ematera, mendiari, naturari, loreei edota itsasoari atera ohi dizkiet argazkiak. Kirolarekin ere aritzen naiz; gutxiago, baina hori ere lantzen dut. Pixka bat denetik ukitzen saiatzen naiz; bereziki, ezertan ere ez gehiegi sartu gabe. Erretratuak ere egin izan ditut noizbehinka.



Teknika aldetik, nola atera ohi dituzu?

JPG formatuan atera izan ditut orain arte; hortaz, moldatzeko aukera gehiegi ere ez dit eskaintzen. Orain, RAW formatua landu nahian nabil, baina oraindik ez dut guztiz menperatzen.

Edizioan ere aritzen zara?

Ez ditut argazkiak asko editatzen; ukituren bat, baina, normalean, egiten ditudan moduan uzten ditut. Gehiago gustatzen zait kameran bertan moldaketak egin eta aldagai horiek nik kontrolatzea.

Argazkien bila irteten zara ala haiek topatzen zaituzte?

Udaberria dela edo dena delakoa izanda, kalera irteten

naiz, ea zerbait ikusten dudan. Batzuetan, beste ekintzaren bat egitera joaten naiz eta irudi polit bat lortu ahalko dudalakoan kamera eramaten dut, badaezpada.

Sare sozialak ere erabiltzen dituzu...

Facebook-en eta Flickr-en partekatu ohi ditut nire lanak. Azkenaldian, baina, Facebook erabiltzen dut asko, lanak bertara igo eta gordeta izateko.

Lehiaketetan parte hartzen duzu?

Noizbehinka erakusketaren batean aritu naiz, baina, normalean, ez. Nire lanak partekatzea gustatzen zaidan arren, ez dut lehiatzeko helbururik, nire kasa ibiltzen naiz sarri. ■■■



"Egunero abesteko beharra dut, nahiz eta batzuek ez ulertu"

BEÑAT ARIZABALETA KANTARI SAIOKO AURKEZLEA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: IMANOL SORIANO ETA B.A.

Kantari saioaren alde asko ondo ezagutzen ditu Aretxabaletako Beñat Arizabaletak. Lehenengo eta bigarren aldietan –2008 eta 2009– parte hartu zuen; abeslari gonbidatua izan zen 2018an eta aurkezle laguntzaile lanetan jardun zuen Kantari-Gasteiz iazko saioan; orain, gogotsu heldu dio erronka berriari: Debagoiena-Kantari saioko aurkezle berria da.

Zelan gogoratzen dituzu haurra zineneko Kantari saioak?

Oso polita izan zen; entseguak egiteko, kalean, eskolan... edozein tokitan elkartzten ginen. Ilusio handiarekin prestatu genuen. Lehen urteko kantua ez zitzaigun gustatu, eta aldatzen saiatu ginen; gogoan dut Goienan lan egiten zuen bati, jakin barik saioan jarduten zuen edo ez, baina taldeko kide baten bizilaguna zela-eta, buzoian sartu geniola eskutitza; emandakoa kantatu genuen azkenean, baina ederto pasatu genuen. Bigarren urtekoa, izugarri gustatu zitzaigun eta mimo handiz prestatu genuen.

Aurretik ere bazenuten dantza eta kantu saioak egiteko ohitura, ezta?

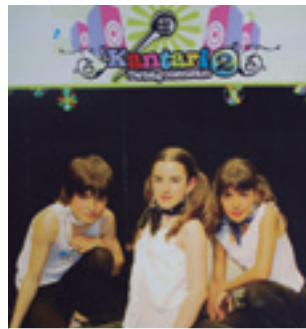
Beti izan gara saltseroak, eta ikusten genituen saio askotan –*High School Musical*, *Camp Rock*...– koreografia eta kantuen *cover*-ak bidaltzeko eskatzen zuten, eta hala egiten genuen, nahiz eta ezer ez irabazi. Eskolako patioan, *Fama*-ren hamaika saio egin genituen; oso serio hartzen genuen, astero bat kaleratzen zen; kar, kar, kar. Eskola utzi aurretik, batxilergo amaiera jairako ikuskizun ederra prestatu genuen.

17 urte zenituela izan zinen lehenengoz ETBko kantu saio batean. Nola izan zen?

2015eko *Izarrak kalean* saioan izan zen, oso oroitzapen politik ditut. Batxilergoa bukatu nuen eta nota onak atera nituela-eta amak, opari moduan, gosaltzera gonbidatu ninduen, esan barik ETBkoekin *konpintxatuta* zegoela; bat-batean, han agertu ziren kamerak... sorpresa polita! Finalera heldu nintzen, eta gordeta dut oraindik finalera-pasea. *Kantugiro* saioan ere izan nintzen urte hartan.

2009ko Kantari saioan

Ainhize Barrainkua eta Elene Lopezekin egin zuen bigarren urterako taldea, 2009an, eta Bide Ertzean taldearen *Zuk esan* kantua egokitu zitzaien: "Izugarri gustatu zitzaigun, erritmoa zuen, dibertigarria koreografia sortzeko... Lan handia egin genuen, eta polita izan zen gero jendea kalean zoriontzera etortzea. Izugarria izan zen guretzako!".



Arizabaleta, Barrainkua eta Lopez.

"AMESTEN HASITA, POZIK EGINGO NUKE BROADWAYKO MUSIKALETAN LAN"



Beñat Arizabaleta aurreko astean Oñatin grabatu zuten Kantari saioa aurkezten.

Azkenekoa, *Bagoaz*; zer moduz?

Orain arteko handiena izan da, batetik, audientzia handia duelako, eta, bestetik, kantuaz gain dantzak ere garrantzia duelako. Amari esaten nion moduan, lehenengo saioa gainditzearekin konformatzen nintzen hasieran, baina, poliki-poliki aurrera eginez, laugarren geratu nintzen. Oroitzapen oso onak ditut, orokorrean, asko ikasi nuen eta lagun onak egin nituen, baina ikasketekin bateratzea, egia esan, nahiko neketsua izan zen.

Txikitatik duzun zaletasunak bizilagunekin arazotxoren bat edo beste ekarri dizu, ezta?

Betidanik abestu dut etxean, eta gogoan dut familiako afarietan mahai azpian sartzen nintzela nire plastikozko mikroarekin, jendaurrean abesteak lotsa ematen zidalako, eta sekulako kontzertuak ematen nituela; kar, kar, kar. Geroago, garai batean, bizilagunek etxean kantatzea debekatu zidaten, atarteko bilera batean hala erabakita; eta agindua betetzen saiatu arren, ez nuen luzaroan lortu.

Dantzerti goi mailako dantza eta arte dramatiko eskolako lehen promoziokoa zara. Zer moduz?

Oso gustura, asko ikasi dut, iaz amaitu nituen eskolak eta orain amaierako-lanarekin ari naiz. Zalantzan nengoen Zuzenbide eta Enpresa Administrazio ikasketak edo arlo artistikokoak egin, biak gustatzen zaizkit; era berean, Bilboko arte eskolan hartuko ninduten esperantza gutxi nuen, jende asko aurkeztu ginen, eta hamabost bakarrik hartzen zituzten; hortaz, badaezpada, Zuzenbidean egin nuen aurre-matrikula, nahiz eta beste aldetik jo gero. Asko ikasi dut, eta oso ikaskide eta irakasle onak izan ditut.

Musikalak gustuko dituzula diozu; horiek, zure hurrengo erronka?

Musikalek kantua eta antzerkia bateratzen dute eta horregatik izugarri gustatzen zaizkit. Euskal Herrian halako gutxi egiten dira; beraz, kanpora joan beharko dut bide horretatik jarraitu gura badut; Madrilera edo Bartzelonara, seguruen. Baina, amesten hasita, zergatik ez urrunago, Londresera edo New Yorkera; zorionsu izango nintzateke Broadwayn! ■■■

Zertarako da literatura?



¿Para qué sirve la literatura?

Egilea: Antoine Compagnon

Argitaratzailea: Acantilado

Argitaratze urtea: 2008

Orrialdeak: 71

Generoa: Saiakera



ARANTZA OZAETA MONDRAGON
UNIBERTSITATEKO IRAKASLEA

Puntua-n nire lehen kolaborazioa da hau. Literaturaz hitz egingo dut zuekin hemendik aurrera. Murgilduko naiz eta murgilarazi nahiko zaituztet mundu partikular batean: irakurketan, bere denboran eta joko zelaian. Bidean aurkituko ditugu bereziki historiak eta pertsonaiak, liburu on baten piperra eta gatza.

Pentsatu dut lehen kolaborazio honetan egokia litzatekeela literaturaren beraren helburuez bi hitz esatea. Digitalizazioaren aurrean duda-muda du literaturak berak. Galderak ez daude inoiz sobra. Literaturari buruz egin den nagusia, mendez mende, hauxe izan da: "Zer da poesia?". Eta ezin konta ahal erantzun eman dira. Baina galderak aldatzeko denboran bizi omen garela-eta, "zertarako balio du literaturak?, zergatik jarraitu literaturaz hitz egiten?", proposatzen du Antoine Compagnonek. "Zer balio

sortu eta transmiti litzake literaturak gaurko mundu teknologizatuan?", "Egiten dio ekarpenik gure bizitzari?".

Italo Calvinok esaten zuen badagoela jakintza mota bat soilik literaturak, bere modu bereziekin, eman dezakeena. Arrazoiak antzeman ezin ditzakeen tokietan errazago du sarbidea literaturak. Eta hala ere, ezin ukatu gure gizartean murriztu egin dela literaturaren tokia.

Literaturak zer egin dezake? Zertarako balio du? Antoine Compagnonen ideia batzuk berreskuratzen ditut:

-Irakurtzen dugu zeren, nahiz eta ezinbestekoa ez izan bizitzeko, bizitza atseginagoa eta aberatsagoa da irakurtzen dutenentzat.

**GIZAKIA HOBETZEN DU
ETA BIZITZA HOBEA
EGITEN LAGUNTZEN
DIO; IKASI EGITEN DU
IRAKURRIZ**

Oso ondo dator irakurtzen jakitea, ez soilik literatura, noski, baita notiziak, filetoak, boto paperak.

-Literatura pentsamendu ariketa da, gizakiaren eta munduaren ezagutza eraikitzeke proiektua. Montaigne-ren, Baudelaire-ren edo Proust-en lan batek gehiago erakusten dute giza kondizioaz liburukote mardul eta mamitsuek baino.

-Kultura literarioak gizakia hobetzen du eta bizitza hobea egiten laguntzen dio. Gizakiak ikasi egiten du irakurriz.

-Plazera ere eskaintzen du. Katarsia bera. Purifikazioa eta pasioen garbitzea!

-Ikusten duzue, *dulce et utile*. *Utile*, erabilgarria, erremedio eta kontsolamendu delako, Atxagak ideia hori esan du literaturak eguneroko bizitzaren pisua arindu egiten duela, eguneroko bizitzaren makurtzeetatik altxatzen gaituela...

Eta horiek hor eta, hala ere, literatura hauskorra da... Eta ez al du ba hauskortasunak egiten gauza bat desiragarri? ■■■

Goiena Klubeko urtarrileko sariak!



Telebista LG 32"

Parte hartzeko sariaren izena: Telebista



PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Inbentario daguen LFPD 15/1999 legearen arabera, jabearen izena da zuzen datu pertsonala Goiena Komunikazio Zerbitzuaren iturriari automatizatu baten sartzeko dirua. Datu-billete honen helburu bakarra da inbentario daguen sariaren gestioa. Eskubidea iraganduz dagoen datuak sartzeko, hasi zuzentzeko edo ezaratzeko, helbide honetan idatzita: kluba@goiena.eus



Sarrerak

Arrikruz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikruz



Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea



Irabazi bi lagunendako sarrerak

Arrasateko Udalarri esker

"Hanse eta Gretel" ikuskizunerako sarrerak ditugu.

Arrasate | Amala Antzokia | Otsailak 8 | 17:00etan

PARTE HARTZEKO: OTSAILAREN 6RA ARTE

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

Inbentario daguen LFPD 15/1999 legearen arabera, jabearen izena da zuzen datu pertsonala Goiena Komunikazio Zerbitzuaren iturriari automatizatu baten sartzeko dirua. Datu-billete honen helburu bakarra da inbentario daguen sariaren gestioa. Eskubidea iraganduz dagoen datuak sartzeko, hasi zuzentzeko edo ezaratzeko, 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

Fatxadarentzako apaingarria

ESGRAFIATUAK DEBAGOIENEAN

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: M.B.M. ETA ANA UGALDE

Eraikinetako esgrafiatua Kristo aurreko IV. milurteko zibilizazioek erabili zuten lehen aldiz. Ostean, erromatarrek hasi ziren teknika bera erabiltzen, baina marrazki soilak eginez. Teknika horrek indarra hartu zuen Pizkunde garaian, eta Italian. Fatxadetan, eraikin barruko hormetan, gangetan, jauregietan, elizetan eta monasterioetan. *Sgraffito* berba erabiltzen zen apainketa berezi horri buruz berba egiteko. Izan ere, grafio delako erreminta erabiltzen zen ebakidurak egiteko, eta harraskatzeko.

Espainiako Estatura XVII. mendearen erdi aldean heldu zen. Bereziki, Kataluniara. Han sortu ziren esgrafiatzaileak, urreztatzaileak eta erretzaileak batzen zituzten kofradiak.

Apaingarri teknika hark bi eskola izan zituen: katalana eta musulmana. Lehenengoan, gizarte katalanaren urrezko garaiak izan zuen eragina. Bereziki, dirudunen etxeetako fatxadak apaintzen ziren esgrafiatuekin. Llopis Boffil, Bruguera eta Amatller etxeak dira horren adibide. Bigarren eskolan, irudi geometrikoak erabiltzen zituzten, arkitekturaren eta matematikaren arteko zubia eraikiz. Eskola horren adibide garbiena eta ezagunena Granadako Alhambra da.

Hiru adibide bailaran

Bide batetik edo bestetik, esgrafiatua ere heldu zen Debagoienara. Teknika horren adierazle diren hiru adibide egon dira bailaran: Oñatiko Lazarraga dorrea, Bergarako Jauregi etxea eta Arrasateko Altxola etxea. Azken horren arrastorik ez da geratzen, baina beste biek zutik dira, eta euren fatxadetan argi eta garbi ikusten dira apaingarriak.

Esgrafiatuaren teknikaren oinarria da grafioarekin marrazkiak egitea, normalean txantiloia erabilia. Entokadura kapa bat baino gehiago duen azaleraren gainean egiten da lan, horietako batzuk kentzen. Aduituen esanetan, teknika iraunkorra, ekonomikoa eta oso ikusgarria da.

Eta azken horregatik dira bereziak Jauregi etxea eta Lazarraga dorrea. Biak ala biak daude Bergarako eta Oñatiko alde zaharrear. Erdigunean.

Tapiz bat oinarri hartuta

Begarako jauregia Bidekurutzeta errebalean dago, eta hara ematen zuen jatorrizko sarrera nagusiak. Hain zuzen

TEKNIKA ESGRAFIATUA ERROMATARREK ERABILI ZUTEN ETA XVII. MENDEAN HELDU ZEN BAILARARA

ere, fatxada hori da esgrafiatuz apainduta dagoena. "Garai batean tapiz edo fresko bat egiteko erabilitako eredu hartuta egindako erliebea da. Etxeko ugazabak erabaki zuen lan hori harlanduan egin eta fatxadan ipintzea", esan du Jon Arroita turismo gidariak. Baxu-erliebeak dira, elkar gurutzatzen diren landarez osatutako hondo baten gainean, hainbat errege bikote irudikatzen dira, guztiak koroarekin eta zetroarekin.

Lazarraga eta Altxola

Oñatiko Lazarraga dorrearen kasuan, dekorazio geometrikoa dauka. Nahiko eskematikoa da, gainera. XV. mendekoa da Juan Lopez Lazarragaren aginduz egindako etxearen zati zaharrena: dorrea, hain zuzen. "Esgrafiatuak nahiko galduta daude, baina garbi ikusten da elementu geometrikoak direla nagusi", esan du Jerardo Elortzak.

Altxola etxeari dagokionez, esan daiteke elementu gotikoak eta Errenazimentu hasierakoak zituela, txantiloiarekin egindakoak. Askotariko elementuak zituen: puntu erdiko arkuak, loreak, landareak, txirlak... Diseinu gotikoa errepikatzen da. Horiek guztiak ikusita, Altxola etxeko esgrafiatua XVI. mendekoa dela esan daiteke. Seguruenez, Juan Araotz Uriarteren eskariz egindako lana izango zen. ■



Begarako San Martin plazan dagoen Jauregi etxearen fatxada nagusia.



Oñatiko Lazarraga dorrearen xehetasun bat.



Arrasateko Altxola etxea.

Autobusean



KEPA ZELAIA

Aste barruan Bilbotik Leioara joateko autobusa hartzen dut. Gidariari diosala egin eta txartela gordetzen dudan bitartean begirada jasotzen dut leku eroso bat aurkitu nahian. Eseri eta irakurtzen joateko ohitura dut, normalean. Ikasle bezala unibertsitatera joaten nintzenean ere ohitura bera nuen, bai hemen Bilbon eta baita kanpoan ibili naizenean ere. Unibertsitatera bidean beti eraman izan dut liburu edo aldizkariaren bat bidaiarako lagun.

Aurreko batean, nire adin inguruko mutil bat etorri zen nire inguruan liburu bat irakurtzen, baina, egia esan, gogoratzen saiatu arren, ez dut beste inor oroitzen unibertsitatera bidean liburu bat eskuetan ikasurte honetan. Noski, egongo dira irakurtzen joaten direnak, ez bainaiz guztiei begira aritzen; esan bezala, irakurtzen joaten naiz.

Nabarmena da telefono mugikorrek gure bizitzetan hartu duten presentzia. Nik ere batzuetan hartzen dut mugikorra eta ematen diot begiratu bat korreoari edo albisteei, baina, normalean, aldizkari edo liburua hartzen dut. Jende ugari izaten dut aldamenean telefona eskuetan, batzuek etengabe idazten dute,



CREATIVE COMMONS / PMK

ez dakit Whatsappen ala unibertsitateko kontuetan buru-belarri ibiltzen diren. Eta beste zenbait atentzio handiz begira joaten dira, ez dakit Instagrameko azken *story*-ei ala gaurkotasunezko albisteei.

Autobusean beste egitekorik ez edukiz gero, leku aproposa da inguruko konbertsazioaren batean belarria jartzeko. Arrisku nabarmenena, nire ustez, norbaitek esandakoak barregura ematea da, eta kasu horretan ere aldizkari bat

ESPERO DUT TELEFONO MUGIKORREK AUTOBUSEKO BIZITZA ERABAT EZ MONOPOLIZATZEA

bidaiaria lagun ona da aurpegia ezkutatzeko. Baina batzuetan, beste askok bezala, aurikularrak jartzen ditut. Irakurtzeko gogo gehiegi ez eta musika pixka bat ondo sartzen da errepidearen lagun. Hori bai, horrela oso zaila da besteen konbertsazioetan kuxkuxean ibiltzea.

Autobusean unibertsitateko edo herriko lagunekin berbetan joatea ere oso gustuko dut. Unibertsitateko kontuak komentatu, Bilbon astean egin ditugun edo egingo ditugun gauzez aritu, herriko nobedadeak errepasatu eta, noski, zenbait kuxkuxeroren bidaiaria alaitu, beste batzuen gogaitzen dugun era berean. Horregatik, espero dut telefono mugikorrek autobuseko bizitza erabat ez monopolizatzea. ■

TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA



Acer TravelMate P6

Ordenagailu eramangarria. Acer. 1.100 eurotik gora.

23 ordu arte iraun dezake bateriak, karga azkarra dauka –45 minutuan %50– eta 1,1 kilo baino gutxiago pisatzen du; hau da, eramangarria izateko diseinatu da. 16,6 mm-ko lodiera dauka; hala ere, gailu gogorra da. 24 GB-ko RAM memoria, Intel Core i7 prozesatzailea eta 1 TB-ko barne memoria dauzka.

Humtus

Eskuentzako berogailu elektrikoa. Humtus. 22,99 euro.

Hiru tenperatura ezberdin eskaintzen ditu eskuetako berogailu honek: 35, 45 eta 55 gradu. 5200 mAh-ko gaitasuna dauka bateriak eta USB-C bidez kargatzen da. Tenperatura baxuenean zortzi ordu arte iraun dezake bateriak. Kargatzeko 2-3 ordu behar ditu. Neurria 12x6,5x2 cm da eta 0,15 kilo pisatzen du.

Oppo Reno 2 Z

Mugikor adimenduna. Oppo. 349 euro.

Aurreko kamera bilkorra da ezaugarri deigarrienetakoa. Horrela, *notch*-a ekiditea lortu dute eta pantailak aurreko alde osoa hartzen du. Atzeko kamera nagusiak 48 megapixel ditu eta beste hiru laguntzaile ditu: angeluar handia, zuri-beltza eta sakontasun sentsorea. Neurritz nahiko handia da eta 200 gramo pisatzen du.

Beste erabilera bat etxeko poteei

EGILEA: IZEDER ESKULANAK

ARGAZKIAK: IZEDER ESKULANAK

Gaur, etxean dauzkagun poteak berriro erabiltzeko modu bat proposatzen dizuegu. Ea gustuko duzuen!

Materiala

- Beirazko edo plastikozko pote bat.
- Sokak.
- Zintak.
- Guraizeak.
- Kola zuria.
- Pintzel bat.
- EVA goma.

Nola egin

1. Potea sokarekin

inguratu Poteari kola zuria eman pintzel edo brotxa batekin, eta pixkanaka sokari bueltak emanaz itsasten joan. Hutsuneak ondo bete!

2. Soken koloreekin

jolastu Guk bi koloretako sokak erabiltzea erabaki dugu, baina zuek nahi beste soka erabili ditzakezue.

3. Apaingarriak gehitu

Errematatzeke, muturrean zinta bat ipiniko dugu. Horrekin batera, baita EVA gomarekin sortutako formak ere. Guk izar batzuk ipini dizkiogu. Loreontzi bezala ondo gelditzen da, ezta?

MATERIALA



1



2



3



4



Haizene Romaris Figueredo

Oñati. 3,400 kilo. Urtarrilaren 25a.
Gurasoak: Silvia eta Roberto.
Argazkian, aitarekin.

Jaio da!

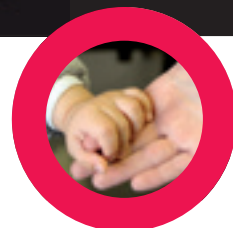
**Eman jaiotzen berri PUNTUAN eta Interneten.
Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz
Goienaren egoitzara.**

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



Gurasoen premiak asetzeko gunea
guraso.eus

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





goiena

ADI!

GOIENA TELEBISTA, KANAL ALDAKETA

Goiena telebista kanalez aldatuko da otsailaren 12an. Telebista antena bidez ikusten baduzu, zure komunitateko antenan egokitzapenak egin beharko dituzu. Jarri harremanetan zure antena-jartzailearekin.

Informazio gehiago: **943 25 05 05**.



Familia bakarreko etxeetan berriro sintonizatu behar dira telebistak, kanalak ikusteko. **Jabeen erkidegoetan**, berriz, antena-jartzaile batek egin behar du lan hori. Dirulaguntzak eskatu ditzakezu:

Televisiodigital.gob.es.

Informazio gehiago **943 25 05 05**.

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA