

puntuua



EPILEPSIA
ITZALETIK ARGITARA
PASATZEN ARI DEN
GAIXOTASUNA



PUNTUA 226

2020-02-14 EGUBAKOITZA

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Gotzon Poza
6 **Irudiz** Garabira kateatuta
8 **Mundutik** Grezia:
Platia, lurralde libre bakarra (II)
10 **Erreportajea** Itzaletik argitara pasatzen ari da epilepsia
20 **Elkarrizketa**
Irantzu Varela, kazetari feminista
24 **Osasuna** Zarata, entzumenaren etsai handiena
26 **Kirola** K-stretch metodoa
28 **Adituen esanetan**
Sortzaileen lan baldintzak
30 **Otorduan**
Erreki jatebrea: espezialitateak nagusi
32 **Moda** Lumazko anorakak
34 **Motorra**
Itziar Oyarzabal, kopilotu lanetan
36 **Gure artistak**
Goizaldi Arozena elgetarra
38 **Kultura**
Iñaki Encina Oyon orkestra zuzendaria
- 42 **Gure altxorrak**
Elgeta: Hiru Intxortak mendi ibilaldia
44 **Gadgetmania**
46 **Handitzen, handitzen** Eskulana:
Edalontzi-azpiko koloretsuak
47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda**
Maddi Iñarra Identitateaz
16 **Hainbat aburu**
Maialen Madariaga Mujika
Ideologikoak
16 **Eztabaida** Eguraldi aldaketak nola eragiten digu?
17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
17 **Errematea** Igor Arizmendiarrista
Irakasleen bidesariak
18 **Talaiatik** Agustin Unzurrunzaga
Immigrazioa eta irregulartasun administratiboa
40 **Komunikazioa**
Monika Madinabeitia
Gizaki izan gabe

puntu

goiena^{''}
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,
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 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

Identitateaz



MADDI IÑARRA

Nor zara? Galdera hori bera egin nuen duela hilabete batzuk izateari eta norbere burua ezagutzeari buruz idatzi nuen zutabe batean. Alderdi espiritualetik heldu nion orduan gaiari, eta ikuspegi soziologikoagotik begiratu nahiko nioke oraingoan.

Naziotasunean –edo nazio-estatutasunean– oinarrituriko identitateen diskurtsoa borborka dabilen hauetan, berriki entzun ditudan eta sakon astindu nauten Taiye Selasi idazlearen –Nigeria eta Ghanako erroak dituena eta bere burua Accra, Berlin, New York eta Erromako lokaltzat aurkezten duena– hitz batzuk ekarri nahiko nituzke lerro hauetara. Izan ere, konturatu naiz sarri "Nor zara?" galderari erantzuten diogula jaio garen herrialdeari erreferentzia eginez –Maddi naiz, euskalduna, Euskal Herrikoa–, baina biografia guztietan baliteke ez funtzionatzea formula horrek.

Selasik zioen arriskutsua dela gure jatorria *herrialde, nazio* edo *estatu* bezalako asmatutako kontzeptu teorikoetan kokatzea; estatuak sortu, eraldatu edo desagertu egin daitezkeelako. Jugoslaviarrak zer dira orain? Esan al dezakegu norbait afrikarra dela Afrika 54 estatu desberdinek osatzen dutenean? Britainiarrek europar izateari utzi diote egun batetik bestera? Horretaz gain, geroz eta ohikoagoa da jaio garen herrialdea ez den beste batean/ batzuetan garatzea bizitza, edo herrialde batean jaio izanagatik gurasoek bestelako jatorria/k izatea. Euskal Herrian jaio den, arbaso euskaldunak dituen baina bizitza beste herrialde batean eta euskal kultura eta hizkuntzari uko eginez garatu duen norbait euskalduna da? Txinan jaio orduko guraso euskaldun eta espainol banak adoptatu zuten eta Frantzian bizi izan den haurra nongoa da? Bi aldagai horien aurrean guztiz bat natorren bi baieztapen egiten zituen Selasik: estatuak asmatutakoak direla, baina kulturak errealeak direla, eta bakoitza bere esperientzia dela edo bere esperientziak gertatu diren tokietakoa dela.

Oso interesgarria eta askatzailea iruditu zait emakume horren ikuspegia, batetik, legezko onarpen politikorik gabeko herrialdeon kultura eta hizkuntza kokatzen dituelako nortasun agiri nazionalek esan dezaketenaren gainetik; eta, bestetik, bizitzan zehar ezagutu eta maitatu ditzakegun lurralde desberdinak etengabe eratzen eta eraldatzen doan gure identitatean integratzea normalizatzen duelako. ■■■

**ESTATUAK
ASMATUTAKOAK DIRA,
BAINA KULTURAK
ERREALAK DIRA**

Gotzon Poza

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: EITB

1977an Pasai Antxon jaioa, kasualitatez heldu zen dantza mundura. Egun, ETB1eko *Dantzatzen den herria* saioan ikusi dezakegu.

Euskaldunoi gorputza mugitzea kostatzen omen zaigunarekin, zuek, astero, herri bat jartzen duzue dantzan! Ez da erronka makala, ez.

Saiatzen gara dantzariak bilatu beharrean, herritar arruntak jartzen dantzan. Horixe da programaren saltsa: batzuek hobeto eta beste batzuek okerrago, baina herritarrek eurek herriaz dantzatzea. Eta esango nuke lortzen dugula.

Eta zu zeu, zer moduz kamera aurrean? Aurretik eginak nituen gauza batzuk, baina ez hain sakonak, ez hau bezalako asteroko saio bat. Nire beldurrak eta urduritasunak izaten ditut, baina lantaldea, hau da, gidoilariak, Itziar [Alduntzin] aurkezlea, teknikariak... majoak direnez eta asko laguntzen didatenez, ez zait askorik kostatu.

Nondik hasten zara saioan ikusten diren koreografiak muntatzen? Lehenengo, taldearen profila jakin behar da: emakumezkoak edo gizonezkoak diren; haurrak edo nagusiak; zertan ibiltzen diren... Horretarako, erredaktoreek lan sakona egiten dute herri bakoitzean, kamera aurrean agertzeko prest dauden taldeak bilatzen. Musika ere hautatu behar da, eta saiatzen naiz baita ere taldeen jardunarekin zerikusia duten pausoak sartzen. Ze jende duzun eta ze transmititu gura duzun jakinda, denari lotura bat ematea da kontua. Oso ezberdina da herritarrekin edo profesionalarekin lan egitea.

Zenbat ikasi dezakegu dantzari esker herri baten inguruan? Dantzak herri bat nolakoa den erakusten digu: alai den, triste den... Lurralde edo eremu ezberdinetako dantzak ikustean jabetzen zara euskaldun batek, argentinar batek edo andaluziar batek ez dutela berdin dantzatzen. Lurralde bakoitzak bere espresio motak ditu, eta kulturaren, dantzaren bidez ere ikusten da hori. Gu, saioan, saiatzen gara herri bakoitzaren izaera erakusten.

Baduzu bereziki kuttuna duzun euskal

dantzarik? Asko ibili naiz folklore munduan, eta, gipuzkoarra izanda, Gipuzkoakoak esango nuke. Baina euskal dantzetan denetik dago gustagarri.

Noiz erabaki zenuen dantzatik bizitzea? Herriko dantza taldean, Alkartasunan, hastea kasualitatea izan zen moduan, hori ere horrela izan zen. Ez zen erabaki kontzientea izan, gauza batek bestera eramanez ninduen: hasieran, dantza ikasketekin uztartzen nuen; ondoren, Aukeran konpainian egon nintzen 11 urtez; ostean, Haatik konpainian beste sei urte... Gero etorri zen koreografiak muntatzea eta telebista saioetan aritzea.

Nahikoa baliabide dago Euskal Herrian dantzari izan gura duen batentzat? Dantzariok beti diogu

dantza dela kulturako anaia pobrea, arte eszenikoetan gutxien landu dena. Nahiz eta gero Euskal Herriko dantzari asko ibili kanpoan: Lucia Lakarra, Iker Murillo, Urtzi Aranburu, Jon Vallejo, Jon Agirretxe.... Oso dantzari onak dira, baina kanpoan egin behar izan dute euren ibilbidea. Jendeari asko gustatzen zaiola eta identitate aldetik oso errotatu dagoela dirudien arren, hemen ez da erraza dantzatik bizitzea.

Futbola beharren dantza aukeratzen duen mutil batek harridura sortzen du oraindik ere? Nire garaian bai, nesken gauza moduan hartzen zen.

Baina egun, ez dut pertzepzio hori. Gero eta mutil gehiago ikusten dut dantzan, beste garaietako aurreiritzirik gabe; hor, behintzat, aurrera egin da.

Dantzas gain, bestelako ariketa fisiko ugari ere egiten duzu. Nire bizitza dantzarekin lotuta dago, baina baita kirolarekin ere; esaterako, Donostiako

La Perlan lan eginda. Gustuko dut gorputza zaintzea, erronka eta lasterketetan parte-hartzea. Adinean aurrera egiteak kezkatzen nauen? Beti diot garrantzitsuena urteak betetzea dela: egun, 42 urte ditut eta inoiz baino hobeto nago; besteak beste, nire gorputza hobeto ezagutzen dudalako.

Geldi egin daitekeen zaletasunik baduzu? Egia da dantzarekin eta kirolarekin ez naizela oso geldi egotekoa; baina gustuko ditut sofako uneak, edo ohean tokatzen dena baino gehiago egotea. ■■■





Garabira kateatuta

ARGAZKIA: ARITZ GORDO

TESTUA: MONIKA BELASTEGI

Hiru egun eman ditu argazkilariak, Aritz Gordok, Urbasan ilargia harrapatu nahian; eta ilargia azaldu ez. Baina herrira, Arrasatera, etorri eta etxetik metro gutxira agertu zaio, borobil, argitsu eta eder. Arrasate pasealekuko garabira kateatuta aurkitu du, beste inora joan ezinda. "Sarri, kanpora egiten dugu aurkitu nahi dugun horren bila, etxean bertan daukagula konturatu barik", esan du Gordok, ilargiaren zain Urbasan egindako egonaldiari erreferentzia eginez. Baina bizitzako beste egoera askotarako baliagarri den esaldia ere bada hori; ez duzue uste? ■■■



'Platia', lurralde libre bakarra(II)

GREZIA



ANE LOPEZ

GREZIAN BIZI DEN ARRASATEARRA

ARGAZKIAK: A.L.

Beti dago egunerokotasunaren kontra jotzeko ideia-aren bat. Hori da, hain zuzen ere, ikuskizuna. Inguruan dauden ikusle guztiek agertokian daukate jarrita begirada, *Platia*-ko erdialdean. Gaua heldzean dator benetako bizitza. Negua denez, gauero egiten dira sutondo txikiak. Haien inguruan batzen gara denok, hotza gainerik kentzekotan. Zortedunak kalean topatutako bulegoko aulkietan daude eserita; beste batzuk, zutik; ni, normalean, harresitxoan eserita. Batek daki zenbaterik edukiko duten etxe bat, sutondoa bukatzen denean besartean hartuko dituen. Han ibiltzen gara, hitz egiten, abesten, zerbeza edaten... eta horrela pasatzen dira orduak. Noizbehinka pasatzen da turista bat edo beste: galduta egongo dira edo Exarchiari buruz zerbait entzun dute eta kuriositateak daukate. Hotela gertu duten familia batzuk ere partetik igarotzen dira, umeen eskuei gogor helduz, ia begiratu barik. Kuriosoa iruditzen zait. Nire lagunentzako, arriskutsua dena auzotik kanpora irtetea da. Aurreko zapatuan, lagun batzuekin gelditu nintzen Exarchiatik kanpoko mendixka batean, eta heldzerakoan ez zegoen inor. Poliziak gelditu



Platia-n egin ohi duten sutondoa.

zituena dokumentuak erakusteko eta, batek ezer ez zeukanez, kartzelara eramane zuten. Horregatik da Exarchia aske egon daitezkeen leku bakarra.

Hortik pasatzen direnek zera ikusiko dute: MENA talde bat. Barrutik, baina, bakoitzak du zerbait eskaintzeko. Teheranen jaiotako DJak bere nahasketa berria jartzen du, dantzan hasten dira batzuk. Hiri bereko argazkilariek galeria batean

HONA EZ DATOZ GOBERNUZ KANPOKO ERAKUNDEAK, HONEN INGURUAN EZ DA PELIKULARIK EGITEN

erakutsiko dituen argazkiak erakusten dizkit mugikorrean.

Haien laguna bereziagoa da. Egoera ondo aztertu eta etxera heldzean, koaderno atera eta marrazten hasiko da. Kaleko artea, benetako artea. Han dator beti barrezka dagoen aljeriarra, gaur inoiz baino zoriontsuago: kaleko txakur bat zaintzen dabil eta bere semea dela dio orain. Hango etxean txakur pila bat zituela eta beren hutsunea antzematen duela. Argazkiak erakusten dizkit. Gogoan dut atso zahar bat txakurra paseatzera irteten zenean plazatik pasatzen zena. Hasieran, agertokiari begira gelditzen zen, batek daki harrirituta, nazkatuta edo beldurtuta. Baina plazako gazteak beti txakurra agurtzera joaten ziren eta atsoa ere agurtzen zuten, haien greziera kaxkarrarekin. Azken batean, atsoa gauero etortzen zen plazara eta gurekin esertzen zen, bere etxeko bakardadea ahaztu nahian. Hori da plazak dakarrena: zaintza kolektiboa, elkartasun sentimendua hori. Hona ez datoz gobernuz kanpoko erakundeak, honen inguruan ez da pelikularik egiten. Hau biziraupena da.

Jendea aldatu arren, familia bera
Jendea aldatuz doa: batzuek beste herrialde batera joatea lortzen dute, beste batzuk heldu berriak dira, baina *Platia*-ko familia beti da bera.



Platia-n bizi den aljeriarrak bere koadernoan Atenas hiria irudikatzen egindako marrazkia.

Pertsonaia batzuk, baina, ez dira aldatzen. Adibidez, *DJ taxi driver*. Izena guk jarri diogu; bere benetako izena Giorgos izango da, edo Panos, edo Gianis. Ez digu axola. Hura beti jartzen da aparkaleku berean eta musika jartzen digu.

Ile zuri luzea motots batean dauka lotuta, larruzko jaka daukala atea zabaltzen du eta ez da taxitik irteten. Normalean, rock klasikoak jartzen dizkigu, baina, batzuetan, reggaea eta musika klasikoa ere bai. Egun horretan daukan umorearen arabera. Batzuetan, plazan karaokea egitea erabakitzen dute. *DJ taxi driver*-ek errespetatu egiten du eta musika itzaltzen du. Momentuan abesteko gogoia duenaren melodia kaxkarrez gozatzea tokatzen zaigu orduan.

Ikuskizunak aurrera dirau

Gau bakoitza ezberdina da. *DJ taxi driver*-en aparkalekuaren parean esertzen da Paolo. "Ciao, pequeña! Eres como la esperanza, siempre vuelves", esaten dit, irribarrez, ikusten nauenean. Haren hizkera italiararen eta Argentinako gaztelararen arteko zerbait da. Gelditzen zaizkion haginekin bere irribarrea naturalena da eta, kalean hainbeste urte pasa dituztenek bezala, hamaika istorio ditu kontatzeko. Urdinez margotuta ditu azazkalak eta

GAURKO EGUNA DA DAUKAGUNA ETA HAU BUKATU ARTE HEMEN JARRAITUKO DUGU, EUSTEN, BIZITZEN

atzamarren artean beti dauka zigarro bat. Paolok –edo Paulina– kontatzen dit: "Italiatik bota ninduten anarkista izateagatik, bizitza guztia eman dut poliziaren aurrean korrika eta emakume arropa jantzita eramatea da gehien axola zaiena orain". Bakoitzak bere iraultza. "Exarchia da aske gelditzen den bakarra European, eta hiltzear dago. Hau bukatzean, nora joango gara?". Erantzunik ez daukagu. Eta hori dugu *Platia*-ko ezaugarririk garrantzitsuenak: ez jakitea biharkoak zer ekarriko duen.

Gaurko eguna da daukaguna. Eta momentu hori heldu arte hemen jarraituko dugu. Eusten, irauten, bizitzen, denok batera. *Platia*-k *Platia* izaten jarraitzen du, eta ikuskizunak aurrera dirau. ■

Epilepsia: gizarteratzeko pausoak ematen

2015a ezkerro, Epilepsiaren Nazioarteko Eguna egiten dute urtero otsaileko bigarren astelehenean, eta aurten otsailaren 10a izan da gaixotasuna bistaratzeko eta gizarteratzeko egun hori. Gaur egun, 25.000 pertsonak daukate epilepsia Euskal Herriko zazpi lurraldeetan; Gipuzkoan, 7.300 bat laguni eragiten die.

Testua: **Eneko Azurmendi.**
Argazkiak: **Elkarrizketatuek bidalitakoak eta Eta Kitto aldizkaria.**

Epilepsiaren aurkako Nazioarteko Ligak (ILAE) eta Epilepsiarako Nazioarteko Buruak (IBE) 2015ean erabaki zuten Epilepsiaren Nazioarteko Eguna egiten hastea, eta urte horretatik aurrera, otsaileko bigarren astelehena izaten da. "Aldarrikapen egun bat da guretzat, ospakizunetarako baino gehiago, aldarrikatzeko erabiltzen duguna. "Epilepsiari aurre egiteko ikerketan inplikatzeko eta laguntzeko aldarrikatu gura diegu bai instituzio publikoei eta erakunde pribatuei ere lankidetzan egin dezagun aurrera, oraindik bide luzea dugu-eta egiteko", adierazi du Alfonso Lopez de Etxezarretak, Gipuzkoako Epilepsia Elkarteko presidentek.

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, adin guztietako 50 milioi pertsona ingururi eragiten die epilepsia mundu osoan, "erosteko ahalmen handia, ertaina edo txikia duten maila ekonomiko guztietan".

Gipuzkoako Epilepsia Elkarreak komunikatu bat kaleratu du, ikerketan inplikazioa eskatzeaz gain, kaltetutako pertsonen eta haien senideei babesa adierazteko asmoz. "Aurrerapauso bat ematera animatzen ditugu, bizitzako etapa eta eremu guztietan, lan-arloan zein gizarte-mailan, epilepsia duten pertsonen eragiten dieten zailtasunak ikustarazteko, epilepsiari buruzko ideia desitxuratuak eta okerrak desagerrarazteko eta maila guztietan benetako berdintasuna lortzeko". Era berean, epilepsia duten pertsona guztien eskubideen berdintasunaren alde lan egiten jarraituko dutela azpimarratu dute.

"Krisiaren osteko sentsazioa ez diot inori opa"

ARRITXU BARRUSO LOAREN EPILEPSIA DAUKA

Duela 16 urte inguru izan zuen lehen krisi orokortua Arritxu Barruso bergararrak. "20-21 urte izango nituen. Danimarkan nengoan ikasten. Goiz batean, nire gelakideak sumatu zuen konbultsioak nituela, eta ikaratu egin zen. Gero, gainera, koma egoeran moduan geratzen zara une batean, eta hor are gehiago ikaratu zen. Anbulantziari deitu zion, eta esnatu nintzenez anbulantziako kideak nituen inguruan. Hainbat proba egin ostean, medikuarenera joateko esan zidaten. Dagoeneko hona itzultzekotan nengoan, eta hemen eskatu nuen txanda. Hala ere, Osakidetzak hilabeteetara eman zidan, eta tartean beste krisi bat eduki nuen. Beraz, larrialdietara joan nintzen, eta, proba guztiak egin ostean, epilepsia neukala esan zidaten. Baina epilepsia kasu berezi bat da nirea, lo nagoenean bakarrik eduki dezakedalako krisia. Loaren epilepsia edo epilepsia *morfeikoa* deitzen zaio. Loan sartzen zarenean edo lotatik irtetera zoazenean eduki dezakezu soilik".

Alde horretatik, zortea daukala dio. "Edukitzekotan, beti toki seguru batean edukiko dudalako krisia, eta beste lasaitasun bat ematen dit horrek".

Krisiaren osteko nekea

Krisi epileptiko bat "oso ikusgarria" dela dio. "Nire gizonak ere esan izan dit oso gogorra dela ni horrela ikustea". Ondoren, gainera, gaizki pasatzen dela aitortu du. "Krisiaren ostean izaten duzun sentsazioa ez diot inori opa. Galduta sentitzen zara,



Arritxu Barruso bergararra.

larritasun handiarekin, gauzekin ez zarelako akordatzen. Era berean, oso nekatuta zaude. Gero, memoria berreskuratzen joaten zara apurka, eta lasaitzen. Azkenik, ondo deskantsatu behar izaten duzu, lo asko egin".

Tratamenduarekin, normal

Adierazi du tratamenduarekin dagoenetik ez duela krisirik eduki. "Neurologoak esan zidan tratamendua uzteko proba egiteko. Hori dela eta, medikamentuak hartzeari utzi nion apurka-apurka, eta urte eta erdira-edo beste krisi bat eduki nuen. Orduetik, tratamenduarekin nabil. Bizitza osoan hartu beharko

"EDUKITZEKOTAN, BETI TOKI SEGURU BATEAN EDUKIKO DUT KRISIA; LASAIGARRIA DA HORI"

dut, baina oso dosi txikia da, eta oso garatuta dagoena, gainera. Tratamenduarekin, kontrolatuta daukat gaixotasuna, urteak dira krisirik ez dudala".

Aitortu du epilepsia edukitzeak ez diola egunerokoa aldatu. "Esan zidaten ohitura batzuk hartu behar nituela: beti ordu berean lokartu, alkohola ez edan, eta abar. Apurka-apurka, zure gorputza neurtzen joaten zara, eta bizitza normala egiten duzu".

"Ezin naiz kexatu"

Begararrak onartu du ezagutu izan dituela berarena baino kasu okerragoak, eta ez dagoela kexatzeko moduan. "Ezagutu nuen neska batek krisi pila bat izaten zituen, egunean bi ere bai, kale erdian, eta gero, galduta egoten zen. Nirearekin alderatuta, hori beste kontu bat da".

OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEAREN ARABERA, 50 MILIOI PERTSONARI ERAGITEN DIE EPILEPSIAK

GAIXOTASUN HAU DAUKATEN PERTSONEN %80 MEDIKAMENTU BIDEZ KONTROLATZEN DIRA

Mota askotako epilepsia daude

Neuronen kontrolik gabeko deskarga bat da epilepsia, Lopez de Etxezarretaren esanetan. "Deskarga hori garunaren parte desberdinetan gertatu daiteke, eta, horren arabera, modu batera edo bestera eragiten du". Elkarrekin emandako informazioaren arabera, deskargak mugimenduaz arduratzen den garuneko areari eragiten badio, esaterako, gaixoak kontrolik gabeko astinaldiak nabaritu dituzte gorputz-adar batean. Ikusmenaren areari eragiten badio, ezohiko ikus-fenomenoak hautemango ditu. "Zenbaitetan, deskarga garuneko area berezietan izaten da, eta, halakoetan, gaixoak konortea galtzen du. Horri krisi partzial konplexua deritzogu. Garuneko deskargak garun osoari eragiten badio, *grand mal* deritzon krisi konbulsibo orokortua gertatzen da".

Halako deskarga baten ostean, suabea edo gogorra izan, "oso nekatuta" uzten zaitu, Lopez de Etxezarretak jakinarazi duenez, eta garrantzitsua izaten da atsedean hartzea. "Absentzia bat sufritu duenak ez du horrenbesteko denbora beharko, baina, hala ere, inportantea da ondo deskantsatzea".

Eritasun kronikoa da

Edozein adinetako edozein pertsonak jasan dezake krisi epileptiko bat. "Bat-batean agertzen da, eta ez dakigu zergatik. Hala ere, krisi epileptikoak behin baino gehiagotan izan arte, ez dizute diagnostikatzen", azpimarratu du Lopez de Etxezarretak.

Esan behar da epilepsia eritasun kronikoa dela, eta, guztiz sendatu ez daitekeen arren, kontrolatu egin daiteke, tratamendu bitartez. "Epilepsia duten pertsonen %80 medikamentu bidez kontrolatzen dira. Gero, %2 farmakoekiko erresistente dira; hau da, haien odola medikamentura ohitzen denean, krisi epileptikoak itzuli egiten zaizkie, eta medikamentu bidez ezin zaie kontrolatu gaixotasuna. Kasu horietan, kirurgia sartzen da. Hala ere, kasu guztiak ezin dira operatu, epilepsia mota bera izan arren".

Egia da, halere, epilepsia diagnostikatzen denetik medikamentu egokia aurkitzen den arte "urteak" pasa daitezkeela, elkarteko presidentek nabarmendu duenez. "Hori da epileptikoek gaizki daramatena. Haiekin esperimintatzen ari direla sentitzen dute, baina ez dago beste alternatibarik".

Gainera, dio medikamentuetan asko aurreratu dela azken urteetan. "Geroz eta hobeto kontrolatuta dago. Albo-ondorioak ere asko jaitsi dira, eta, batzuetan agertzen diren arren, hobeak dira".

Historikoki "estigmatizatuta"

Lopez de Etxezarretaren esanetan, epilepsia "estigmatizatuta" egon izan da historikoki, eta oraindik ere "beldur handia" dago gaixotasuna azaleratzeko orduan. "Epilepsia buruzko hitzaldiak ematen dituzte. Zumarragan eta Zarautzen, adibidez, gertatu izan zait konferentziari buruzko promozio garrantzitsu bat egin eta gero oso jende gutxi agertzea. Askok pentsatzen dute konferentziara joateagatik jendeak pentsatuko duela epilepsia daukatela, nahiz eta ez eduki, eta hori esanguratsua da".

Onartzeko pausoa ematea kostatu egiten dela dio elkarteko presidentek. Halere, epilepsia diagnostikatutako pertsonen lehen

"Gehienek bizitza normala egiten dute"

IZARO KORTAZAR NEUROLOGOA

Debagoieneko ospitaleko neurologo Iزارo Kortazarrek azaldu duenez, burmuineko neuronek aktibazio bat duenean eragiten duen ondorioa da epilepsia. "Krisi orokortua da ezagunena. Pertsonak konortea galtzen du eta mugimenduak izaten ditu lau gorputz-adarretan. Baina horren ezagunak ez diren beste epilepsia manifestazio batzuk ere badaude. Batzuetan, ez da konortea galtzen, mugimendu soilak izan daitezke".

Bere esanetan, epilepsia mota asko daude, eta sailkatu egiten dira, tratamenduak horren arabera direlako. "Estruktura aldetik, adibidez, desberdina da burmuin osokoa izan edo partziala. Beste sailkapen inportante bat da jatorriari dagokiona, hau da, jaiotzatiko epilepsia den, edo bizitzan zehar azaldutako kalte baten ondoriozkoa –iktus bat, kolpe bat edo gaixotasun degeneratibo bat–. Sailkapen horiei esker, pazienteari ahalik eta tratamendurik onena eskaini diezaiokegu".

Jatorri ezberdinak

Epilepsiaren eragileak ere ezberdinak izan daitezke. "Jaiotzatiko epilepsian, suposatzen dugu ikusten ez dugun kalte bat egon dela burmuinean eta horrek eragindakoa izango dela. Gazteengan azaltzen diren epilepsia motei dagokienez, euren neuronak besteenak baino sentsibleagoak direlako izaten da, oro har, eta ez dago beste eragilerik. Sentsibleagoak izatera, aukera gehiago dituzte krisi



Iزارo Kortazar neurologoa.

epileptiko bat izateko gaua lo egin barik pasatakoan edo alkohola edo beste droga batzuk gehiegi kontsumitzen dituztenean, esaterako. Baina hori 15 urtetik 30 urte artean izaten da, bereziki. 30 urtetik aurrerako kasuetan, ia beti dago beste eragileren bat atzean, tumoreren bat, iktusen bat edo beste zerbait. Zahartzarora hurbiltzen doazen heinean, gehiago azaltzen dira gaixotasun degeneratiboak eta beste hainbat eragile", adierazi du Kortazarrek.

Tratamendua, aurreratuta

Orokorrean, "oso ondo" kontrolatzen den gaixotasun bat dela dio neurologoak, eta

"ONDO KONTROLATZEN DEN GAIXOTASUNA DA, OSO MEDIKAMENDU ONAK DAUDELAKO"

pazienteak bere bizitza normaltasunez egitera heltzen direla, "oso medikamentu onak" daudelako, ia albo-ondoriorik ez dutenak. "Badaude farmakoekiko erresistenteak direnak ere. Horiek, halere, gaixotasun degeneratiboak dituzten haurrak izaten dira, gehienetan".

Bi faktore garrantzitsu aipatu ditu, horren harira. "Batetik, pazienteak berak daukan medikamentua behar den moduan hartzea. Askotan gertatzen da pazienteak konfiantza hartu eta medikamentua hartzeari uztea. Bestetik, pazienteak daraman bizimodua. Zaila da 20 urteko bati mugak jartzea. Baina 30 urtetik gorako pertsonak askoz ere hobeto ulertzen dute hori eta errazago kontrolatzen da gaixotasuna".

GIPUZKOAKO EPILEPSIA ELKARTEAK FORMAKUNTZAK EMATEN DITU IKASTETXEETAN

EPILEPTIKOEN ETA HAIEN SENIDEEN BIZI-KALITATEA HOBETZEA DU HELBURU NAGUSI ELKARTEAK

zeregina hori onartzea dela dio elkarteko presidenteak. "Garairik okerrenera nerabezaroa da, baina onartzen hastearekin batera bizi-kalitatea ere hobetzen hasten da. Kezkak alde batera uzten dituzu eta geroz eta lasaiago bizitzen ikasten duzu. Umea zarenean, ez da ezer gertatzen, baina, 8-10 urte dituzunean, lagunek ezohiko gauza bat moduan ikusten dute eta alde batera uzten zaituzte. Eta, azkenean, zu zeu baztertzeko zara".

'Elkar ezagutzen' programa

Hain zuzen, horri aurre egiteko helburua daukan programa bat dauka elkarteak, *Elkar ezagutzen* izenekoa, eta ikastetxeetan formakuntzak ematen dituzte, ikasleei eta irakasleei zuzendutakoak. "Duela gutxi, Goierri eskolan izan ginen, Ordizian, 81 ikasle eta irakasle talde guztiarekin. Modu horretan, ikasleak seguruago sentituko dira eta irakasleek jakingo dute halako kasuetan nola jokatu. Azken batean, epilepsia normalizatzea da helburua", azaldu du Lopez de Etxezarretak. "Nik ez dut uste kartel batekin joan behar duzunik epilepsia duzula esanez, baina bai momenturen batean gaia ateratzen bada naturaltasun osoz berba egitea horri buruz".

Epilepsia gizarteratzea, lehenetsunetako bat

Lopez de Etxezarretak uste du oraindik ezjakintasun handia dagoela eritasun honen inguruan. "Gizartearen %99k krisi orokortua bakarrik ezagutzen du eta epilepsia horrekin bakarrik lotzen du. Horrez gain, apenas jakingo dute gaixotasunaren inguruan. Eta komunikabideek, zinemak, eta abarrek badute zerikusia horretan, hori bakarrik erakusten dutelako", dio.

Lan arloan, adibidez, atzera egin dela uste du. "Urte asko dira krisirik ez daukadala, kontrolatuta daukadalako, baina lehen bai, eta gogoratzen dut ez nuela arazorik izan lan egiteko, epilepsia eduki arren. Nire enpresak bazekien, eta ez zidan inolako arazorik jarri. Orain, ordea, lan elkarrizketa batean epilepsia daukazula esaten baduzu, deituko dizutela esaten dizute, baina jakin badakizu ez zaituztela kontratatuko. Ezjakintasun handia dago, oro har".

Hala ere, gizartea, oro har, geroz eta hobeto ari da epilepsia onartzen, presidentearen esanetan, eta aurrerapausoak ematen ari dira, zentzu horretan.

Elkartearen atak zabalik, edonorendako

Epilepsia daukatenean eta haien senideen helburua da Gipuzkoako Epilepsia Elkartearen helburua. "Izan ere, familia osoari eragiten dioten kasuak dira. Beraz, gaixotasuna daukala onartzen laguntzen diegu, eta baita sufrimendua arintzen ere", azaldu du Lopez de Etxezarretak. "Nik dei egingo nieke epilepsia duten horiei animatu daitezen, eta ez dezatela gaixotasuna gorde. Modu horretan, hobeto sentituko dira eta bizitza normala egiteko gai izango dira. Gu, elkarte moduan, beti egongo gara hor edozertan laguntzeko eta informazioa emateko. Beasainen psikologo bat daukagu, eta psikoterapeuta bat Donostian. Beharraren arabera, batera edo bestera bideratzen ditugu kasuak". Harremanetarako bi bide dituzte: info@epilepsiagipuzkoa.eus helbidea eta 943 321 504 telefonoa. Informazio gehiago, epilepsiagipuzkoa.eus-en.

"Memoria borratu izan balidate bezala zen"

BIBIÑE URZELAI EPILEPSIA DAUKA

Bibiñe Urzelari oñatiarrari epilepsia diagnostikatu zioten 11 hilabete zituela. "Esan dezaket bizitza osoa daramadala pastillak hartzen. Dosiak gehitu eta kendu izan dizkirate, izan ditudan krisi epileptikoen arabera, baina betidanik hartu izan ditut medikamentuak".

Azken urteetan izan dituen krisiak ez dira "hain larriak" izan. "Gehiago izan dira memoria galtzeak, eta duela 10 urte izan zen azkena. Txikitan izaten nituen krisiekin ez naiz oroitzen, baina azkenengo krisiarekin lotuta kontatu izan didate ez nintzela ni, galdetzen nuela zein nintzen, zenbat urte nituen, ze urtetan geunden, eta ez nekiela ezer nire inguruaz. Memoria borratu izan balidate bezala izan zen".

Gaur egun, baina, esan daiteke kontrolatuta daukala gaixotasuna, eta oso ondo sentitzen dela aitortu du. "Medikamentuen dosia jaitsi egin didate eta oso bizitza normala egiten dut. Alkoholik ezin dut edan, baina kirola egiten dut, denetarik. Esaten didatena da lo asko egin behar dudala, ondo deskantsatu behar dudala, baina, bestela, dena normal egiten dut".

Lagunen babesa, betidanik

Urzelaik adierazi du lagunek eta ingurukoek betidanik jakin dutela zer daukan. "Baina hasieran ez zekiten oso ondo zer zen epilepsia, eta txikitan ez nekien nola azaldu. Txikitatik ikusi izan naute pastillak hartzen, eta eurentzat normala izan da hori. Baina Lehen Hezkuntzako 6. mailan geundela, klasean krisi bat izan nuen eta hor konturatu ziren zer gertatzen zitzaidan. Beti



Bibiñe Urzelai oñatiarra.

lagundu izan naute eta euren babesik ez zait falta izan sekula. Bat gehiago naiz kuadrillan, eta normaltasun osoz daramagu".

Epilepsia gizarteratzea xede

Oraindik ere gaixotasun ezezaguna dela uste du oñatiarrak. "Pastillak zergatik hartzen ditudan galdetzen didatenean, epilepsia daukadala erantzun eta batzuek ez dute jakiten zer den ere, azaldu egin behar izaten diet. Oraindik gordeta moduan dagoela esango nuke, eta batzuei kostatu egiten zaie epilepsia daukatela azaleratzea ere, beldurratetik edo. Hori dela eta,

"BATZUEK EZ DAKITE EPILEPSIA ZER DEN ERE, AZALDU EGIN BEHAR IZATEN DIET"

epilepsia eduki eta azaleratzeko beldur den horri esango nioke epilepsia eduki arren bizitza normala egin daitekeela. Gogoratzen dut txikiagoa nintzela tabernetara sartzeak beldurra ematen zidala. Alkoholik ezin dudanez edan, pentsatzen nuen barre egingo zidatela gainontzekoek, baina horrekin bizitzen ikasi dut, eta alkohola edan gabe ere lagunekin irtetzen naiz parrandan".

Epilepsiaren Nazioarteko Eguna gaixotasuna ezagutarazteko balio du, Urzelairen arabera. "Gizarteak gehiago jakin dezan zer den eta nola eragiten duen gudan. Horrez gain, esan gura dut krisi epileptiko bat edozeinek izan dezakeela edozein momentutan, nahiz eta bigarren krisitik aurrera diagnostikatzen den". ■■■



MAIALEN MADARIAGA MUJIKA

Ideologikoak

Era diskretuan hasi nahi nuke PUNTUAKo nire lehen zutabe hau. Betidanik hemen idatzi izan banu bezala. Eta inork irakurri nauela esanez gero, poz txiki hori gorde.

Diskretuak baikara orain. Aldarrikapenetan epelak, zuri samarrak. Nekez aurkituko ditugu orain kamiseta zuri erraldoietan aldarrikapen erraldoiak. Pijamatarako ere ez. Edo pegatinaz betetako karpetak, txapaz zulatutako motxilak. Sekula arrakastarik lortu ez duten *ezdakit-zeren-aldeko* kantinplorak.

Bere garaian, aldarrikapen diskretuetarako egokitu ziren ikur eta garrasiak. Tamainaz txiki, oso txiki; eta mezuak, metaforikoak. Era guztietako oihalezko poltsa zimurtuak, eta *lipdub* gazi-gozaok. Inoiz ez

gaude zerbaiten alde-alde, baina kontra-kontra ere ez. Gure ideia propioak omen ditugu, eta horregatik ez gara batean edo bestean inplikutzen.

Garai berriotarako, elkarte eta talde desberdinen diru bilketarako sistema berri bat asmatu beharko banu, pausoak neurtzeko erlojuak proposatuko nituzke.

Taldearen ikurra edo aldarrikapena bertan serigrafiatu eta, elkartearen sustengu ekonomikorako, salmentan jarri.

BERE GARAIAN, ALDARRIKAPEN DISKREUETARAKO EGOKITU ZIREN IKUR ETA GARRASIAK

Konta ditzatela zerbaiten alde emandako pausoak, neurtu alferrik emandakoak ere. Balio dezatela, bide batez, gogoetarako. Aztertzeko nortzuk, noiz eta zertarako mugitzen garen. Eskaini erloju bana Euskal Herritik Madrilerara oinez joandako pentsiodunei, bileratik bilerara doazen euskara elkarteetako kideei eta ihesi doazen emakume erasotuei. Hauen bidean pausoak emateko prest ote gaude gu? Edo noraezean jarraitu nahi dugu, gure neurritik egindako ibilbide seinaleztatu lokaztuak behin eta berriz korrika zapalduz?

Hemen idazten dudan lehen aldi honetan, era diskretuan esan nahi izan dut epel samar sumatzen dudala gizartea. Eta pausoak neurtzeko erlojuen alde-alde ez nagoela, baina kontra-kontra ere ez. ■■■

EZTABAIDA

Eguraldi aldaketak nola eragiten digu?

Giro gorabeheratsua izan da asteotan: eguzkitik euritara; 20 gradutik 7ra. Aldaketa bortitzek eragina dute norberaren aldarlean eta egunerokoan; zenbateraino, baina?



UNAI SERRANO
PSIKOLOGOA

"Eguraldi onak eta eguzkiak bizipoza areagotzeko joera dute, baina giro goibelak gure arazoak are potoloago irudikatu ohi ditu. Aldaketa bortitzek despistatu egiten gaituzte eta horrek egunerokoan eragingo du; goibeltzen den unean, gure izaera ere itxiago egongo da".



MAIDER ARSUAGA
HERRITARRA

"Eguraldi eguzkitsuarekin gure arazoak murriztu egiten direla iruditzen zaigu, nahiz eta errealitatean horrela ez izan. Duguna areagotzeko joera du. Egunerokoan ere eragina duela iruditzen zait; gure bizitza eguraldira eta ematen digun aukeretara moldatzen dugu".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



IGOR ARIZMENDIARRIETA

Irakasleen bidesariak

Bidesaria izango omen dugu Bergara eta Beasain arteko errepidean. Berriz poltsikoak astintzera. Gure zergekin ordaindutako errepidea berriro ordaindu beharko dugu. Bitartean, agintariak arduratuta ingurumenarekin. Eta orain, hauteskondeak datozela, gehiago. Bada, hain kezkatua badaude, proposamen bat egingo diet: ken dezatela bidesaria. Hartara, ibilgailuen kutsatze maila txikiagotu egingo da autobidetik joanez gero. Errepide alternatiboetatik edo bigarren mailako errepideetatik ibilgailuen trafikoa murriztu egingo litzateke, eta atmosferara isuriak txikitu. Baina noski, ez da komeni.

Ingurugiroaren aurretik egongo dira beti txanponak.

Bitartean, irakasleak falta dira Erkidegoan. Hartu dute behin-behineko neurria: Bigarren Hezkuntzan lan egiteko *bidesaria* kendu egin dute. Bigarren Hezkuntzan irakasle izateko masterraz ari naiz. Orain ate, derrigorrezkoa zen titulazio hau irakasle lan egiteko. Seguru aski, errepideetan bidesariak ordaindu behar direlako faltako dira irakasleak. Ken ditzagan, ba! ■■■



AITOR AMUTXASTEGI
EGURALDIAN ADITUA

"Otsaila gorabeheraz beteta egon ohi da, baina normala da egun batetik bestera tenperaturan aldaketa bortitzak izatea. Eguraldi onarekin jendea kalera irteten da gehiago, hobeto sentitzen gara; ezin gara fidatu, egun batetik bestera aldatu egin daiteke".



ALICIA ETXANIZ
HERRITARRA

"Alergien ikuspegitik, asko eragiten du eguraldi aldaketak. Fisikoki izan ditzakeen eraginak baino gehiago, psikologikoki eragiten digutela iruditzen zait. Giro goibelarekin ez dugu irteteko horrenbesteko gogorik izaten, eta geure barnekoa are barnerago gorde ohi dugu".

Immigrazioa eta irregulartasun administratiboa



AGUSTIN UNZURRUNZAGA GIPUZKOAKO SOS ARRAZAKERIA

Irregulartasun administratiboa, hau da, erresidentzia-baimenik gabe bizitzea baimen hori beharrezkoa denean, Europa osoko immigrazio modernoan arazo bat da, egiturazko arazoa. Europa Batuko herrialde guztietan gertatzen den arazoa, eta, neurri batean edo bestean, denetan da gobernuen, langile migratzaileen eta haien egoeraz arduratzen diren erakundeen kezka. Baita hemen ere.

Irregulartasun administratiboa, erresidentzia-baimenik gabe lurralde batean bizitzea, ez da delitua, falta administratiboa baizik, kanporatze edo isun batekin zigortu daitekeena, prozedura administratibo eta balizko judizial baten ostean. Aldi berean, posible da irregulartasunetik erregulartasunera igarotzea horretarako jartzen diren baldintzak betez.

Goian aipatu dut irregulartasun administratiboa fenomeno estrukturala dela immigrazio modernoetan, eta egoera horretan dauden immigranteei

ematen zaien tratuak adierazten digu, neurri handi batean, zein neurritan diren inklusiboak, edo ez, indarrean dauden migrazio-politikak.

Estrukturaltasun horren arazoak askotarikoak dira. Besteak beste: lan-esku merkea, ezegonkorra, eskatzen duen lan-merkatu irregularrak egotea; murgildutako ekonomiaren eragina, azpikontratazioan oinarritua; *zero immigrazio* aldarrikatzen duten politikak eta, era berean, lan-esku merke eta ezegonkorra eskatzen dutenak; sare migratzaileak, migratzaile berrien etorrera eta egonaldia errazten dutelako; mundu globalizatu batean sarrerak kontrolatzeko dauden zailtasunak.

Zaila da egoera horretan zenbat pertsona dauden zehaztasunez jakitea. Hala ere, Eurostat-en arabera, 2018an 601.500 atzerritar zeuden egoera ez-erregularran Europa Batuan. Horietatik, 78.280 Espainian, 134.125 Alemanian, 105.880 Frantzian, 93.365 Grezian, 31.245 Polonian,

27.830 Erresuma Batuan, 26.780 Italian, 19.145 Belgikan, 18.840 Austrian...

Orokorrean, langile immigranteek bertakoek baino egoera okerragoak pairatzen dituzte. Bertakoak ez bezala, lege berezi baten menpe daude, atzerriartasun legearen menpe, eta, dena ondo joanda ere, erresidentzia-baimen iraunkorrak lortu arte gutxienez bost urte igaroko dira. Epe horretan beraien egoera behin-behinekoa da, eta erresidentzia-baimenak berritzen joan beharko dute. Hala, esan genezake ikuspuntu administratibotik bertako langileekiko parekotasuna erresidentzia-baimen iraunkorrek lortzen dela.

Egoera irregularrean dauden immigranteek ezin dute lan-kontraturik sinatu, ezin dute altarik hartu Gizarte Segurantzari, ezin dute familia berriz elkartu eta kanporatu egin ditzakete. Egoera horretan bizirik irauteko, murgildutako ekonomian jardun behar dute derrigorrez, eta hor, dena da hitzezkoa, ziurtasunik gabea.

Esplotazio handia pairatzeko kondizio ezin hobea.

Egoera horren estrukturaltasuna kontuan hartuz, 2000n, Atzerritartasun Legearen lehen eta bigarren erreformetan, irregulartasunetik erregulartasunera igarotzeko bete beharreko baldintzak onartu ziren, eta gizarte-errotzearen sistema indarrean jarri: hiru urte jarraian erroldatuta egotea –bi urte lehen erreforman–, urtebeteko lan eskaintza edukitzea, jasotzeko soldata lanbide arteko gutxiengo soldataren parekoa edo handiagoa izatea eta lan eskaintza egiten zuenak eskaintakoa ordaintzeko gai zela egiaztatzea.

Hori, gizarte-errotze sistema hori, aurrerapauso garrantzitsua izan zen bere garaian, eta izaten jarraitzen du. Kontuan hartu behar da, baita ere, lehentasuna duela kanporatze prozedura edo agindu baten aurrean, eta hor sartzen dela isun bat ordaindu beharra. Oso garrantzitsua da egoera batetik bestera igarotzea posible dela jakitea, eta

baldintza jakin batzuk daudela horretarako, eta betetzen baldin badira urtebeteko erresidentzia-baimena lortu daitekeela. Baina, aldi berean, askotan, gehienetan, izugarri gogorra egiten da baldintza horiek betetzea, eta kezka eta egonezin handiak sortzen ditu.

Sistema hori, eta lan eta familia-errotzea onartu zirenetik, hogeitau urte igaro dira. Ez al da iritsi, gizarte-errotzearen funtsa mantenduz, gai honen inguruan beste gogoeta bat egiteko garaia? Zergatik ez lehen erreforman onartutako bi urteko erroldara pasatu, adibidez? Edo lan-kontratuaren tinkotasunari lehentasuna eman erroldaren epea malgutuz?

Jose Luis Escrivá Gizarte Segurantzako eta Migrazioetarako ministro berriak esan berri du populazioaren %80 integrazio politikak bultzatzearen aldekoa dela. Zergatik ez dugu egoera osorik hartzen eta arreta ipintzen baita egoera irregularrean dauden immigranteen gain ere? ■■■

ZERGATIK EZ LEHEN ERREFORMAN ONARTUTAKO BI URTEKO ERROLDARA PASATU, ADIBIDEZ?

"Twitterren tuiteatu egiten da; borroka kalean egin behar da"

IRANTZU VARELA KAZETARI FEMINISTA

Sare sozialetan, 'Pikara magazine' aldizkarian, tailerrak eta hitzaldiak eskainiz edota 'El tornillo' saioko bideoen bidez "borroka feminista bultzatzea" da Irantzu Varela (Portugalete, 1974) kazetariaren helburua. Arrasaten izan zen urtarrilean, feminismoaren eta arrazakeriaren gaineko solasaldi baten parte hartzen. Testua eta argazkiak: **Josu Bilbao**.

Faktoria Lilaren bidez feminismoaren gaineko hitzaldiak eta tailerrak eskaintzen ari da herriz herri Irantzu Varela kazetaria. **Kazetari moduan hainbat kanal erabiltzen dituzu, baina sare sozialetatik ezagunagoa zarela esango nuke...**

Belaunaldi kontua ere bada. Asko harritzen nau 16-17 urteko gazteek bideoak ikusita ezagutzen nautela esaten didatenean. Hauek ez dute ez telebistarik ikusten eta ez dute Twitterrik, normalean. Baina egia da sare sozialetatik jende askok ezagutu nauela. Hala ere, nire umorea, haserrea modu positibo baten bideratzeko modua eta borroka feminista kolektiboa lortzeko helburua bera da kanal guztietan. Beraz, ezagutzen nauten bide guztietatik ezagututa ere, berdina aurkituko dute.

Sare sozialei garrantzia kendu eta fokua batzarretan eta kolektiboan jartzea gustatzen zaizu...

Gizarte borroka guztiek lortutako konkistak modu kolektiboan lortu dituzte. Sare sozialak bozgorailua dira. Borroka feministarako argi eta garbi izan dira, eta lehen kentzen ziguten ahotsa eman digute. Gainera, sare sozialek mundu osoko

ahizpa eta kideekin harremanetan jarri gaituzte. Baina borroka kolektiboa kalean egiten da. Atzamarrak eskuko telefonoan jarrita horri publizitatea ematea lortzen da, baina gorputza kalean jartzen dugu, modu kolektiboan. Twitterren tuiteatu egiten da, eta borroka, kalean. **Irainak eta erasoak jaso dituzu sare sozialetan, eta lantokian ere bai. Zelan bizi daiteke horrela?** Pikarako kideek ere jasan behar izan dituzte. Kongresuan ikerketa bat aurkeztu genuen iaz. Ikerketan, gure aurkako eta emakumeen eta feministen aurkako biolentzia digitala gertatzen ari zela salatu genuen. Eta Andrea Momoiok dioten bezala, "biolentzia modu bat da, digitala kanala besterik ez delako". Guk ohartarazi genuen zuzenagoak diren beste eraso mota batzuentzat haztegi bat sortzen ari zela. Zoritxarrez, gure aurreikuspena bete egin da, eta biolentzia zuzenera igaro dira. Pintaketak egin dizkigute Pikarako pertsianetan eta lehen Faktoria Lila zegoen egoitzan ere. Hasieran, nire aurkako pintaketak ziren, eta gero, Pikarako kideen aurkakoak ere bai. Eta errepikatu egin dira. Beste eraso matxista batzuekin moduan, eraso hauen aurrean sistemak ez du erantzun, baina guk



biolentzia horiek jasotzen ditugula salatu dugu. Erakundeek zerbait egitea eskatu dugu, baina, oraingoz, ekitaldi sinbolikoak bakarrik lortu ditugu. Salaketez gain, kereila bat ere jarri dugu, eta tramitera onartu da. Erakunde batzuek zerbait egiteko jarrera azaldu dute, baina hilabeteak pasa dira eta inork ez du ezer egin. Beste behin, gizarteak onartzen dituen biolentziak ditu, eta feministoi pintaketak gure "etxeetan" egiteak ez du inor interpelatuta sentiarazten.

Jarraitzeko indarra mugimendu feministatik jasotzen duzu?

Behin, neska batetik galdetu zidan ea nola eusten nuen, eta nire erantzuna "zuok sostengatzen nauzuelako" izan zen. Argi dut nondik natorren, borroka feminista kolektibotik, eta asko garela jakiteak sostengatzen nau. Eta bat ukitzen dutenean denok ukitzen gaituztela esaten dugunean, atzean euren babesa, maitasuna eta, behar izanez gero, euren gorputzak eta ukabilak eskaintzen asko daudela esan nahi du. Babestuta sentitzen naiz inguruan mugimendu feminista dudalako. Batzuek fokua dugu, baina denok gaude maila berean; beraz, puntu honetara helduta, sostengatzen nauen bakarra da jakitea borroka berean kideak ere badaudela.

Feminismoak "prentsa txarra" zuela zenioen duela bost urte. Azkenaldian "modan" jarri dela esan daiteke?

Kapitalismoak beti egiten du hori. Mehatxu bat ikusten duenean egiten duen lehena irensten saiatzea da. Feminismoarekin saiatzen ari dira, eta, horregatik, Inditex-ek *Denok izan beharko ginateke feminista* leloarekin kamisetak egiten ditu. Eta eskuineko alderdi batzuetako emakume txotxongilo batzuek ere feministak direla diote. Eta goizero telebistan faxismoa normalizatzen duten emakume aurkezle batzuek ere feministak direla diote. Horiek onartzen ditu sistemak. Baina balaztatzez pasatzen garen emakumeak, zoratuta gaudenak, erradikalak garenak... hasieran gundenak gara. Feminista kontsideratzen den diskurtsoa onartu da, ez duena molestatzen.

Baina esplotazioa eta zapalketa salatzen duen eta sistema kapitalista eta arrazistaren aurka dagoen feminismo erradikalak molestatzen jarraitzen du. Feminismoa, gainera, praktika politikoa da eta praktika politiko feminista egiten dugunok asko molestatzen jarraitzen dugu.

Erailketa matxistarik gabe bukatu da 2019a Hego Euskal Herrian. Titular arrikutsua dela uste duzu?

Politikoki manipulazio saiakera handia da. Feminizidioa, emakumeen erailketa, emakumeen

aurkako biolentzia estrukturalaren manifestazio mota bat da; latzena, seguru aski. Euskal Herrian matxismoa dago, gure aurkako biolentzia dago, bortxaketak egon dira, Bilbo moduko hiri baten ez dago ezta emakumeen ahaldunderako gunerik, erakundeen lehentasuna ez den soldata-alde jasanezina dugu... Gainera, euskal burgesiaren etxeetan ia esklabotza erregimenetan lanean dauden emakume asko daude. Emakumeon aurkako biolentzia estrukturala dago, eta ez duenak ikusten erabiltzen dabilelako da. Beraz, hildakorik ez egon izana albiste ona da, baina ezin dugu esan hemen hobeto bizi garela. Oasi baten bizi garela sinestea asko gustatzen zaigu, eta, horregatik, jendeak oasi baten biziko bagina bezala bozkatzek jarraitzen du. Oasi batean bizi garela uste duenak klase pribilegiatuko eta, ondorioz, klase zapaltzaileko parte delako da.

Feminismoa "une historikoa" bizitzen ari dela diozu.

Non kokatuko zenuke inflexio-puntua?

Mugimendu feminista heldu bada hona, hamarkadetan egindako borrokari esker da. Urte askoan, Martxoaren 8ko manifestazioetan gutxiak parte hartu dugu, baina horregatik ez genuen galdu borrokaren ikuspegia, bagenekielako apurka egiten den zerbait dela. *La manada*-ko sententziarekin alarma sortu zen, eta *MeToo* kanpainarekin biolentziaren biktimak izan diren emakume asko irten ginen, eta bakarrik ez gaudela konturatu ginen. Patriarkatuak duen isolamendu estrategia apurtu genuen. Hala ere, mugimendu feminista isiltzen saiatu diren borrokari esker heldu da honaino. Eta kuantitatiboki lan hori ez da deigarria izan, baina ondo enfokatuta egon da eta iraunkorra izan da. Baina inflexio-puntua, niretzat, abortuaren legea indargabetzearen mehatxua izan zen. Ondoren etorritakoa ereindakoaren fruitua izan da.

"Momentu historiko" honen erdian, ultraeskuinaren gorakada etorri da. Ez da kasualitatea...

Erreakzio bat da. Emakumeen borrokan edota zapalduetako kolektiboen aurrerapausoak egon diren bakoitzean, beti egon da erantzun bat. Mehatxatuta sentitzen diren gizon asko daude, batez ere, emakumeak eskubide guztiak ditugun subjektuak garela ikusten dutenean, badakitelako horrek pribilegiarik gabe utziko dituela. Batzuk, beraz, faxismoaren gurdira igo dira, lotsa barik, eta beste batzuek faxismo hori normalizatzen duten diskurtsoarekin bat egin dute. "Gizonek ere biolentzia jasaten dugu, salaketa faltsuak daude, marra gaingitzen ari zarete, Parekidetasun



Irantzu Varela, Kulturaten.

"BORROKA FEMINISTARAKO LEHEN KENTZEN ZIGUTEN AHOTSA EMAN DIGUTE SARE SOZIALEK"

"ERASOAK JASO ARREN, BABESTUTA SENTITZEN NAIZ INGURUAN MUGIMENDU FEMINISTA DUDALAKO"

"EUSKAL HERRIAN OASI BATEN BIZI GARELA USTE DUENAK KLASE PRIBILEGIATUKO PARTE DELAKO DA"

Ministerioan emakumeak bakarrik daude...". Hori da euren diskurtsoa. Pribilegioak emakumeen kontura dituztenek duten beldurra da.

PSOEn eta Unidas Podemosen arteko koalizioa Gobernua itxaropenarekin hartu duzu?

Gizarte mugimenduetan gaudenok beti begirada kritikoarekin eta zuhurtziarekin hartu behar dugu. Maite ditudan kide batzuk Gobernuaren postu garrantzitsuetan daude orain, eta mezuren bat bidali nien esanez: "Merezi baduzue, gure babesa izango duzue". Aldaketak gertatu ahal izateko figura klabeak izan daitezkeen pertsonak daude, baina torturak egon diren kasuetako epaileak ere badaude Gobernu berean. Espainiako Estatuaren demokrazia nola eraiki den adibidea da. Itxi gabeko zaurien gainean eraiki da. Beraz, aurrerapausoak izan daitezkeen proposamenak daude, baina nondik gatozen ere kontuan hartu behar dugu. Hala ere, apur bat lasai hartu dezakegu arnasa, beste aukera beldurgarria zelako, faxismoa erakundeetara zetorrelako. Eta hori errealitate bat izan da. Horregatik, oraingoz, Gobernu hau lasaigarri bat izan da. Hala ere, begirale egongo gara.

Gizonei erreferentzia eginez, "genero traidoreak" nahi dituzuela diozu...

Gure aurkako biolentzia ez da edonondik datorren gaitza, eta zapalkuntza ez da ezezagunek eragiten duten zerbait. Zapalkuntza honetan, emakumeak gara zapalduak eta gizonak zarete zapaltzaileak. Hau praktika feministarako oinarritzeko analisi politikoa da. Espazio batzuetan, gehiegi hitz egiten dugu gizonen inguruan, kontuan hartuta esplotatzen gaituen sistema sunsitzeko emakumeok aurretik dugun lana. Genero traidoreez hitz egiten dudanean, maskulinitatearen pribilegioari uko egiten dioten gizonen hitz egiten dut. Bakarrik gizon izateagatik pribilegioak dituzten espazioei uko egitea. Pribilegioak dituztela onartzea, eta horietan eroso egotea, gu zalantzan jartzearekin eta lezioak ematearekin lagatzea. Ez dutela gizon jaiotzearen errurik esateari lagatzea. Hori zapalkuntza sistema baten bizi zarela onartzea da, eta ezer ez egitea eta neutrala izatea zapaltzailearen alde jartzea da. Norbaitek espazio feministetan sartu nahi badu egin behar duen lehena isilik egon eta entzutea da. Bigarren mailako rola hartu eta lanketa pertsonala egin, baita kolektiboa eta politikoa ere, bere pribilegioak deseraikitzeke. Pribilegio asko dira: etxean, lanean, kalean, tabernetan... Baduzue lana aurretik... ■■■

Entzumenaren etsai handiena

ZARATA



ANE UGARTE OTORRINOLARINGOLOGOA
ARGAZKIA: FREEPIK

Orain dela aste batzuk, Espainiako Gobernuak klima larrialdi egoera onartu zuen. Kontzientzia klimatikoa piztu den aro honetan, askotan kontuan hartzen ez dugun arazo bati buruz hitz egiteko beharra ikusi dut oraingoan.

Kutsadura akustikoak eragin ditzakeen kalteei gehiegi erreparatu gabe, gizakia zaratarekin bizitzera ohitu da. Baina arazoa larria da; izan ere, zirkulazioaren, laneko edota aisialdi esparruko zaraten etengabeko esposizioa erabakigarria da etorkizuneko entzumen gaitasuna eta bestelako osasun arazoak garatzeko orduan. Besteak beste, estresa, tentsio igoera, arazo baskularrak, lokartzeko zailtasunak eta haserrea eragin ditzake.

Gazteen egoera, kezkarria

Egunero jasaten dugun zaratak zahartzarora arte gertatu beharko ez litzatekeen entzumen galera aurreratzea dakar. Galera hori azkarragoa izango da pertsona bakoitzaren barne

egoeraren arabera. Eragina dute, besteak beste, faktore genetikoek, gaixotasun kronikoek, zenbait medikamenturen kontsumoak eta tabako kearen esposizioak.

Osasunaren Mundu Erakundearen (OMS) azken ikerketen arabera, zirkulazioaren zaratak 1,5 milioi ordu osasuntsu gutxitzen ditu urtero Europako gizartean. Batez ere, kognizio arazoak eta loaren asaldurak eragiten ditu.

Bereziki kezkarria da gazteen osasun egoera. 12 eta 35 urte bitarteko populazioaren %50 zarata maila arriskutsuen pean bizi da telefono mugikorren eta beste gailu elektronikoen erabilera desegokiagatik. Eta %40 maila arriskutsuetara heltzen da tabernetan, diskoteketan eta aisialdi eremuetan pilatzen den dezibelio kopurua dela eta.

Zarataren aurkako dieta

Entzumen eta osasun arazoak ekiditeko modu onena jasaten dugun dezibelio kopurua gutxitzea da. Eguneroko bizitzaren zenbait ohitura

aldatzen baditugu, gure osasun egoera hobetzeko bidea errazago egingo dugu.

- Guk geuk sortzen ditugun zaratak murriztu behar ditugu. Norberaren eta ingurukoaren isiltasunerako eskubidea errespetatzetik hasi behar dugu.

- Etxetresna elektriko isilak lehenetsi. Batzuetan, etxe barruan ere gehiegizko zarata pila daiteke. Zarata osasuntsuaren maila 65 dezibeliotan mugatzen da, eta etxetresna batzuek maila hori gaindi dezakete. Adibidez, xurgagailuak 78 dezibelio sortzen ditu eta ile-lehorgailuak, 70 dezibelio.

- Hiri barruan ibilgailu bat gidatzen goazenean, murriztu abiadura.

- Entzuten dugun musikaren bolumen altua jaitea. Esposizio denbora txikitzea ere garrantzitsua da. Berdin teletabarekin, irratiarekin...

- Bat-bateko zaratak ekidin: arma zaratak, petardoak...

- Zarata iturri handietatik urrundu: kontzertuetako, diskoteketako eta tabernetako bozgorailuak zarata iturri handikoak dira. Urruntzen garen metro bakoitzeko sei dezibelio



**ZAHARTZARORA ARTE
GERTATU BEHARKO EZ
LITZATEKEEN
ENTZUMEN GALERA
AURRERATZEN ARI DA**

txikitzen da intentsitatea. Kontraesankorra badirudi ere, ohitura egokia da kontzertuetara eta zarata handiko egoerak izango diren guneetara joaterakoan tapoiak erabiltzea. Musika entzutea ahalbidetzen dute, eta zarataren intentsitatea murriztu.

- Belarrietarako tapoiak erabili zarata handiko egoeretan. Lantegietako eta tailerretako arauak errespetatzea bereziki garrantzitsua da, eta babesgailu profesionalen erabilera egokia bermatu behar da. Norberaren burua babestea da lehenengo urratsa. Ehiza eta mota horretako jarduerak praktikatzeko dituztenek arma erabileraren arauak errespetatu behar dituzte.

- Ez da komenigarria egunean ordubete baino gehiago entzutea musika aurikular bidezko musika-errepuzitzaileekin. Eta intentsitateak ez luke bolumen maximoaren %60 gainditu beharko. Erabilera desegokiak gazteengan entzumenaren zahartzea aurrera dezake, batez ere. ■■■

Luzaketak oinarri

K-STRETCH METODOA

AMAIA ARANEGI

ARGAZKIAK : AMAIA ARANEGI

Gorputzaren jarrera berriro hezten laguntzen duen eta, ondorioz, jarrera txarrak zuzentzeko baliagarria den metodoa da K-stretch izenekoa. Danilo Barzio italiarrak sortutako sistema da eta gorputzaren jarrera edo posturak lantzeko hamaka bat da metodoaren oinarria. Askorentzat ezezaguna izan daitekeen arren, Arrasaten hainbat urte daramatzate praktikatzen, eta herrian errotuta dagoen modalitatea da. "Harrera ona dauka kirol modalitate honek Arrasaten. Egunean lau talde desberdin daude eta etortzen den jendea oso fidela da", dio Arrasateko K-stretch monitorea Jon Aranbarrik.

Hamaka, ezinbestekoa

Jarreraren berreziketa integralerako metodoan oinarrituta dago, baina, kirol modalitate honetan, gorputz plano guztiak lantzeko hamaka berezi bat erabiltzen da. Izan ere, gorputzeko plano guztiak lantzen dira; kopetatik hasi, buruaren atzealdea, okzipital nahiz zerbikaletako gihar guztiak eta hanketatik hanka azpirainokoa. "Hamaka beharrezko tresna da kirol modalitate honetarako; horri esker, gorputza angelu guztietan aldatu dezakegu.

Hamakak duen *k* formarengatik dator K-stretch izena".

Denentzat aproposa

Pertsona guztiei dago bideratuta eta onurak guztientzat dira baliagarriak : "Adin tarte guztietako jendea etortzen da; kirolariak, gazteak, hirugarren adineko jendea, helduak... Izan ere, luzaketak eta giharren lanketa egitea pertsona guztiendako da onuragarria".

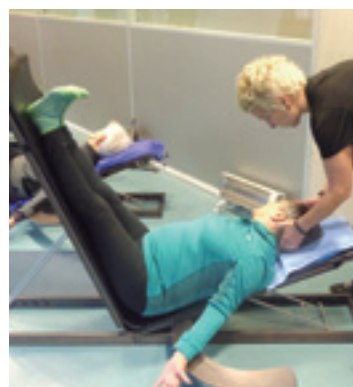
Egia da metodo berritzaile hau bizkarreko arazoak dituztenentzat oso aproposa izan daitekeela. Izan ere, gorputzeko giharren tentsioan oreka lortzea da helburua, lan gehiegi egiten ari diren giharrei tentsioa gutxituz eta lo zeudenenak esnatuz. Horrela, jarrera eta mugikortasuna hobetzea lortzen da.

Ariketak egiterakoan, arnasketa ere lantzen da eta, ondorioz, diafragma erlaxatzea lortzen da. Horrela, aurreko gihar katea ere lantzen da. Ariketa desberdinak egiten dira K-stretch saio batean: hamaka erabiliz jarrerak hobetzen laguntzen duten ariketa aktiboak egiten dira eta zutik jarriz beste luzaketa ariketa mota batzuk egiten dira: "K-stretchean ez da indarra lantzen, luzaketak egiten dira. Jendeak denborarekin emaitzak ikusten ditu, gorputzean asko igartzen da landutakoa". ■■■





K-stretch kirol modalitateko saio batean, luzaketak eta arnasketa ariketak egiten.



Artea egitea luxua da

SORTZAILEEN LAN BALDINTZAK



AMAIA SANTAMARIA ARTISTA BISUALA
AMAITAS.WIXSITE.COM/AMAIASANTAMARIA
ARGAZKIA: WIKITOKI.ORG

Artistaren irudia gainontzeko langileengandik urrun kokatzea interesatzen zaio sistemari, pertsonaia mistiko eta zerutiar moduan mantentzea. Bere tenplua eta guzti duena: museoa. Horrela, gainontzekoentzat luxua irudikatzen eta produzitzen duen izakia eraikitzea.

Gainontzekoentzat diot, esparru artistikoaren baitan gabiltzan sortzaileon lan baldintzak ezegonkortasunean, erregularizaziorik ezean eta ordainsari eskasean edo gabean oinarritzen direlako. Horiek guztiak kondizio desegokiak dira besteek norberarengandik espero duten aurrerapauso sozial baterako.

Sistemari ez zaio interesatzen langilea den artista bat.

Langilea, soldataren truke lan egiten duen pertsona bezala ulertuta. Oso bestelakoa baita lan asko edo lanerako grina duen pertsona bezala ulertzea.

Azkenengoa aintzat hartuta, artista oso langilea den pertsona kontsidera daiteke kontuan hartuta bere lanaldia, ez bere produktua. Berehalako ordainsaria lortu nahi izanez gero eta artea egiteko luxua ahalbidetzeko, banatu beharko du bere denbora soldatapeko lan baten eta bere sorkuntza lanaren artean. Ordutegirik

gabeko jarduera profesional guttiz xurgatzaile honek lanaldiaren denbora eta espazioa aisialdiari dagokionarekin nahastera eramaten gaitu. Oporraldirik eta aparteko ordainsaririk gabekoa da, eta azterketa etengabe batean kokatzen gaitu. Ezaugarri horiek gure gorputzetan eta bizimoduetan inposatzen dira.

Erabateko dedikazioa

Eta artiston konpromiso hori, *por amor al arte?* Eremu honetan mugitzen garenok ondo ikasita daukagu gure beharrak bokaziozkoa bezala aurkezten zaigun jarduera honen azpitik jartzen, eta erabateko dedikazioa eskaintzen. Bokaziozko lan idealizatu baten presiopean, autoesplotazio gradu gorena ezartzen diogu geure buruari, ulertuz gure lana gure bizimodua bezala eta gure gorputza gure proiektuaren hedapen bat bezala. Edozein izanda ere gure sorkuntzagatik egindako esfortzua, barneratzen dugu ez dela nahikoa izango. Baina galdetu

ARTISTAREN IRUDIA GAINONTZEKO LANGILEENGANDIK URRUN KOKATU NAHI DU SISTEMAK

al diogu geure buruari jokaera horiek zer punturaino oinarritzen diren zentsura autoinposatu batean? Beharbada, gehiegi konturatu gabe onartu ditugu; izan ere, heziak izan gara pentsamendu horiek guztiak barneratzeko.

Gure lehenengo gabezia da artista bezala geure burua langile –soldataren truke lan egiten duen pertsona– kontsideratzeko oharkabetasuna.

Jarduera artistikoaren zeregina barnetik bizi dugunok zein gainontzekoek oso errotuta daukagu artista irudi bat, eta badaude ezaugarri batzuk artearen eta trebetasunaren edo dohainaren arteko lotura mantentzen laguntzen dutenak. Adibidez, ustea da artistak berezko talentua duela. Gainera, sorkuntza irrazionalerako ahalmena duela eta gizaki bakartia, influentziarik gabekoa, originala eta intuitiboa dela. Erreproduzitzeko abilezia praktikoa duela sinistuta gaude eta mundu subjektiboa espresatzeko beharra gizartearen beharretatik isolatu behar dela. Artistarentzako, gainera, etekin ekonomiko ahalgarria mailakoa da.

Horiek modernitateko demiurgo erromantikoaren iruditeria bati erantzuten diote, non bere produkzioak kontenplatuak eta miretsiak izateko sortzen dituen artistak.



Elkarsorkuntzarako laborategia den Wikitoki elkarteak egindako saio bat.

Arte instituzioek, hedabideek eta hezkuntza tradizionalak iruditeria hori iraunarazten dute, eta artistari eguneroko bizitzan eragiteko gaitasuna ukatzen diote, errepresentazioa ideologiaren sortze eta hedapen tresna pribilegiatua izanik interesatzen ez zaizkion edozein lotura politikoa ezkatuzeko.

Artistaren irudia

Esaten da hezkuntza dela aldaketa guztien oinarria. Hortaz, hezkuntzari erreparatuz, arte hezkuntza tradizionalak – edo honi erlazonatutako ikasgai kurrikularrak– ikasleen abilezia praktikoa lehenesten du kontzeptualizazio kritiko baten gainetik. Uste dut praktika artistikoan bi gauza egiten jakin behar dela: galdera

bortitzak planteatzen eta horiei modu praktikoan erantzuten.

Horretarako, ikasi behar da ezohiko loturak egiten, ideiak ebazten, konplexutasuna hautematen, erantzunak hartzailearengana modu eraginkorrean bideratzen, errepresentazioan ikusgai/ ikusezin denaren mugak detektatzen eta beste errealitate batzuk pentsatzen dituzten irudiak –hegemonikoetatik harago doazenak– sortzeko kapaz izaten. Horiek ikasi egiten baitira, ez goian

BOKAZIOZKO LAN IDEALIZATU BATEN PRESIOPEAN AUTOESPLOTAZIO GRADU GORENA DUGU

aipatutako artista-jenio figura definitzen duten berezko ezaugarriak bezala. Imajinario alternatibo bat eraikitzeko, uste dut ezinbestekoa dela beste estereotipo bat ere eraitea: artistak bere sorkuntzen bitartez bere espresio intimoa hedatzen duela mantentzen duena. Paktu arraro bategatik publikoak artistaren estereotipo gisa onartzen du, baina gizartearen interesen kontra funtzionatzen du.

Autobiografikotik abiatu arren egungo bizitza sozialaren berri eman beharko litzatekeela deritzot, publikoaren feedbacka eta parte-hartze sortzailea erraztuz. Modu horretan eratu ahalko dira loturak errealitatearekin. Baina horretarako, eskoletan edo galerietan esposatzeaz harago doan ikasketa plan bat gauzatu beharra dago.

Azken ezaugarri horiek artistaren imajinario berri bat eraikitzen dute. Pertsonaia transdiziplinatu bat da artista, zeinek komunitatearen beharrekiko konpromisoa erakusten duen, jendearekiko eta paisaiarekiko modu sensiblean arituz. Auzokideekin, bizilagun taldeekin, enpresekin eta autoritateekin lankidetzan lan egiten duena –ingelesez *artworker* izendatua–, estudiotik kanpo aurkitu daitekeen lan egiteko material alternatiboa. ■

Erreki jatetxean, etxeko espezialitateak nagusi



JESUS ULISES SOSSA SUKALDEBURUA
IRUDIAK: A.T. ETA J.O.

Herri erdigunean kokatuta dago Erreki jatetxea, Fraiskozuri plazan, eta bezero ugari gerturatzen dira gurera, zerbait hartu edota plateraz gozatzera. Duela ia bi urte zabaldu genuen taberna eta oso pozik gaude herritarrek egin diguten harrerarekin. Aurretik ere esperientzia handia genuen sektorean; izan ere, urte askoan aritu gara ostalaritza eta sukaldaritzan lanean.

Orain datozen data bereziei begira, aukera zabala eskaintzen dugu; bai lagunarteko bazkari eta afariak egiteko, bai beste edozein ospakizunetarako.

Denetariko aukerak

Astean zehar eguneko menua izaten dugu egunero, martitzenetan izan ezik, itxi egiten baitugu. Gainontzekoan, sarrerako hiru plater izaten ditugu aukeran, baita hiru bigarren ere. Edariarekin eta kafearekin 11 euro balio du.

Asteburuetan karta zabala izaten dugu: hasierako hamabost plater eta hemezortzi bigarren plater.

Espezialitate ugari

Aurreko esperientzian oinarrituta, hasierakoetan, asko ateratzen ditugu olagarro-entsalada eta etxeko txibierroak (rabak). Bigarren plateretan, berriz, bakailoa, masailak, okela-bolak, tripakiak... dira eskatuenak. Postreen kasuan, aukera zabala dugu eta guztiak etxean egindakoak dira. ■■■

Erreki jatetxea

- **Helbidea:** Fraiskozuri plaza 3, Bergara.
- **Telefonoa:** 843 631 486.



ERREKI JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Berdura-menestra

Osagaiak (4 lagunendako)

- Olioa
- Gatza
- Kipula
- Berakatzia
- Askotariko berdurak, norberaren gustukoak
- Irina
- Urdaiazpikoa
- Arrautza egosia

Prestaketa

- 1. Kipula eta berdurak ebaki eta kazola batean jarri; horiek gorritu, eta ondoren ura bota, saltsa egin dadin. Egosten hasten denean, saltsa atera eta puregailutik pasatu, eta iragazi.
- 2. Berdurak irinetan pasatu eta zartaginean egin.
- 3. Zartaginean egindako berdura horiek kazolan jarri, eta gehitu aurretik egin dugun saltsa. Egosten jarri. Egosten ari dela, saltsa loditu egingo da: orduan, saltsa hori atera eta iragazitik pasatu.
- 4. Kazolan dauden berdurei saltsa pixka bat gehitu. Gainetik jarri urdaiazpikoa eta arrautza egosia.

Zailtasuna: •••••

Aurreko zozketako irabazlea:

Ainhoa Pagaldai Zenitagoia (Arrasate)

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

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Hotz eta elur garaietarako

LUMAZKO ANORAKAK

AMAIA ARANEGI

ARGAZKIAK : PINTEREST ETA HOLA

Hotz eta negu garaian, badaude arropa mota batzuk ezinbestekoak direnak. Denboraldi honetan, lumazko anorakak – plumiferoak– joera bilakatu dira eta aniztasun handia dago tamainari eta koloreei dagokienez. Neguan ohikoa izaten da mendira eta eskiatzera joatea, eta irteera horietarako ere jaka mota hauek erabiltzen dira.

Lumazko anorak asko berotzen dute, eta, zenbat eta luzeagoak izan, orduan eta gehiago berotzen dute. Baina bataren edo bestearen erabilera adinaren arabera izan daitekeela dio Ouka dendako Maialen Bordak: "Gazteek motzak dituzte nahiago. 25 urtetik gorakoek, berriz, luzeagoak erabiltzen dute. Lumazko anorak luzeek gehiago tapatzen dute, eta, ondorioz, beroagoak dira. Kalera joateko, normalean, tamaina ertainekoak erabiltzen dira".

Koloreei dagokienez, pertsonaren gustuaren arabera da, baina ohikoa izaten da beltz kolorera joatea, beste arrokekin konbinatzeko errazagoa baita. Edozelan ere, joera garaiko koloreak janztea dela dio Bordak: "Denboraldi honetan, kolore ohikoenak beixa eta kanela dira".

Pista barruan eta kanpoan

Azkenaldian, jendeak garrantzi handia ematen dio eskiatzeko arropari, eta, kirol hau praktikatzeko orduan, joerak



Tendentzian dagoen plumifero jakak mota eskiatzeko pistan.

jarraitzen dituzte. Eski mundua modan jarri da eta jendeak dirua gastatzen du arropatan. Kirol hau praktikatzeko arropa teknikoa erabiltzea gomendagarria bada ere, badaude pista barruan eta kanpoan jaka bera erabiltzen dutenak. Jaka mota hauek moldakorrak eta beroak dira eta negu garaian, eski pista barruan eta kanpoan erabiltzen ditu jendeak: "Jaka mota hauek denboraldi honetako ezinbestekoak dira eta egia da asko berotzen

dutela. Baina, beharbada, kirol mota hau praktikatzeko arropa teknikoa erabiltzea egokiagoa ikusten dut".

Klasikoetatik apur bat urruntzeko, jendeak eskiatzeko ohikoak diren jakak saihestu nahi ditu, eta tendentzian dauden jakak erabili. Horregatik, eskiatzeko aproposak izan daitezkeen eta gero kalerako bakero praka batzuekin ere aproposak izan daitezkeen jakak erosten dituzte. Egia da eskiatzera ez dela maiztasun handiarekin

joaten eta, horregatik, askok kalera eramaten duten jaka mota horiek erabiltzera jotzen dutela.

Prezioari dagokionez, materialaren arabera aldatzen da. Erabilera desberdinak eman nahi badiogu, kalitateari begiratzea komeni da.

Arropa mota batzuk modan daude, egoera desberdinetan erabiltzeko egokiak direnak, eta badirudi denboraldi honetan lumazko anorakak joera bilakatu direla, bai kaleko *outfit*-erako, eta baita eskiatzeko ere. ■■■



Lumazko anorak grisa.



Modan dagoen kolorea.



Eskiatzeko *outfit* beltza.



Lumazko anorak beltza.



Lumazko anorak gorria.



Lumazko anorak marroia.

Anaiarekin kopilotu lanetan

MOTORRA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIA: MIKEL OYARZABAL

Itziar Oyarzabal eskoriatzarra kopilotu hasiko da auto lasterketetan bere anaia Mikel Oyarzabal pilotuarekin batera. Anaia ralliesprintetan, auto igoeretan eta eslalometan aritu izan da, eta, Itziarrek gidatzeko asmorik ez duen arren, zaletasuna konpartitzeko gogoia dauka, esperientzia berri bat bizitzeko asmoz.

Hasiera batean, bi lasterketatan soilik arituko da kopilotu lanetan Oyarzabal: uztailaren 25ean Intxortakoan eta irailaren 12an Aramaiokoan. Hala, laster hasiko direla Mirandako zirkuitura entrenatzera joaten adierazi du eskoriatzarrak: "Erabakia hartuta, ondo entrenatzea geratzen zait. Konplizitateak garrantzi handia duela uste dut, eta pilotuak eta kopilotuak elkar ondo ulertu behar dute. Hori horrela, lasterketak egingo ditugun bideak ikustea ere komeniko dela uste dut, apunteak hartzen ikastea... baina pilotuari eman beharreko argibideak noiz eta nola eman behar diren ikasteko badut denbora oraindik. Hori horrela, Intxortako eta Aramaioko lasterketak ondo prestatu ostean, ikusiko dugu zer moduz aritu naizen, eta gustua hartzen badiot ez dut baztertzen beste lasterketaren bat egitea".

Lasterketetarako jantzia, prest

"Anaiari hordagoa bota nion, eta behin eta berriz aritu nintzen berarekin batera lasterketa batean parte hartu nahi nuela esaten. Bromatan esaten niola uste zuen, baina Gabonetan lasterketetarako botak oparitu zizkidan, eta, hala, erabakia hartu zuela erakutsi zidan. Anaiaren oparia jasota, lasterketarako trajea, kaskoa... ere berak utzi dizkit, eta beharrezko guztia prest daukat, baina, agian, buzo bat erosiko dut. Nahiz eta merkeak ez izan...".

Beldurrez, baina gogoz

Anaiak baiezkoa eman ostean beldur pixka bat ematen ziola aitortu arren, gogoz dago, eta helburua disfrutatzea izango dela adierazi du: "Auto lasterketa batean parte hartzerakoan eta lasterketa egunak iristen direnean ere urduri egongo naiz, hori seguru, baina konfiantza guztia dut berarengan, eta entrenatzen hasteko gertu nago. Hala ere, helburua ez da izango emaitza ona lortzea, disfrutatzea, ondo

HASIERA BATEAN, BI LASTERKETATAN BAKARRIK ARITUKO DA ITZIAR OYARZABAL KOPILOTU

pasatzea eta esperientzia bizitzea da gura dudana".

Kopilotuaren funtzioak

Kopilotu batek zenbait funtzio bete behar ditu lasterketa batean, ahalik eta denbora gutxien egiteko. Horretarako, lasterketa aurretik apunteak hartuta eta lasterketa momentuan pilotuari argi eta garbi adierazteko moduan izan behar du dena gertu: "Kopilotuak esaten duen guztiari kasu egin behar dio pilotuak. Hala ez bada, denbora asko galdu daiteke, edo, egoerarik txarreanean, istripua gertatu. Bizkortasunean dago gakoa, eta abisuak azkar jakinarazi behar dira. Hala ere, nire lehenengo aldia izango da auto lasterketa batean parte hartzen dudana, eta, anaiak ondo ezagutzen duenez egin beharreko guztia, nik uste dut ez dugula arazorik izango".

Amari, graziaz ez

Seme-alabetako batek autoekiko zaletasuna izatea nahikoa dela esan dio amak Itziar Oyarzabali, eta lasterketa egunetan ez duela bertan egon nahi adierazi dio: "Amari gustatzen zaizkio auto lasterketak, baina anaia eta biok batera aritzea ez du gustuko. Batekin nahikoa dela dio. Hori horrela, lasterketa egunetan kanpora joango dela adierazi dit, ez dio-eta graziaz handirik egiten". ■■■



Mikel Oyarzabal eta Itziar Oyarzabal auto lasterketetako BMW autoarekin.

Goizaldi Arozena

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: GOIZALDI AROZENA

Gasteizen Diseinu Grafikoa ikasten dihardu Goizaldi Arozena elgetarrak, baina, aurretik, arlo bereko goi mailako ziklo bat ere egin zuen.

Zergatik Diseinu Grafikoaren aldeko apustua?

Batxilergo Artistikoa egin eta nire aukeren artean zeuden Arte Ederrak eta Diseinu Grafikoa. Bi graduen artean erabakitzeke, ate irekien hainbat saiotara joan nintzen.

Diseinu grafikoak aukera asko ematen ditu.

Diseinu grafikoaren mundua oso irekia da eta arlo ezberdinetako gauzak ikasi daitezke: maketazioa, ilustrazioa, web diseinua, koloreen erabilera... Azken batean, aukera horiek eraman ninduten mundu honetan sartzera.

Arlo honetan egongo da gehien eta gutxien egitea gustatzen zaizuna.

Sormenaren bitartez egin daitezkeen gauzak gustatzen zaizkit. Baina esango nuke diseinu grafikoaren atal guztiak maitatzen ikasi dudala.

Egiten dituzun artelanak

Instagramera igotzen dituzu.

Nire profil pertsonala izateaz gainera, @goizart Instagrameko kontua sortu nuen, eta bertara igotzen ditut egindako lanak.

Nola egiten duzu lan?

Adobe Illustrator programarekin egiten dut lan. Bezeroek euren



argazkiak bidaltzen dizkirate eta horietan oinarrituta egiten dut lan. Argazkien koloreei eta itzalei forma eraikitzen diet, ilustrazioa guztiz osatu arte.

Euskal Herriko bezeroak dituzu, baina baita kanpokoak ere?

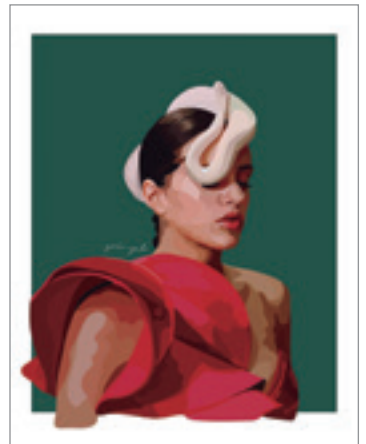
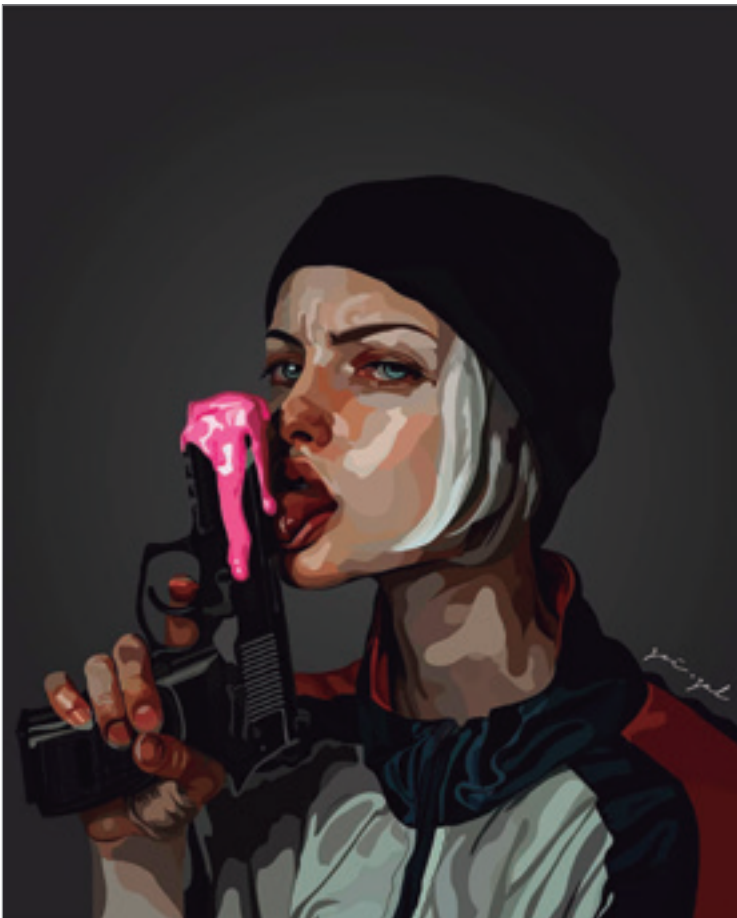
Instagram bidez kanpoko jende asko jarri izan da nirekin kontaktuan; Valentziakoak eta Kanarietakoak, besteak beste. Normalean, familia, lagun eta bikotekideei oparia egiteko eskatzen dizkirate ilustrazioak. Horrez gain, animaliekin ateratako argazkiak ere bidaltzen dizkirate, horiek familiako kideztat hartzen ditugulako askotan. Horretaz gain, pertsonaia famatuaren irudiak ere egin ohi ditut.

Sare sozialek zure lana ezagutzera ematen lagundu dizute?

Egia esan, bai. Gaur egun, oso bide ona da gu ezagutzera emateko, eta bide erraza, baita ere, jendeak gure lanak ikusi ahal izateko.

Non eta zer egiten ikusten duzu zure burua etorkizunean?

Lehenik, ikasketak amaitu behar ditut, eta gero, ez dakit zer ekarriko didan etorkizunak eta non egongo den nire lekua. Espero dut gustuko dudan zerbaitetan ibiltzea, horretarako ikasten duelako bakoitzak gustuko duena. Hori izango litzateke jende gaztearentzat nire aholkua: ez izan beldur gustuko duzuna ikasteko eta ez dadila inoiz berandu izan. ■■■



Batuta ere baduen piano-jolea

IÑAKI ENCINA OYON ORKESTRA ZUZENDARIA ETA PIANO-JOLEA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZIAK: IÑAKI ENCINA OYON

Txikitatik erakutsi zuen Iñaki Encinak (Eskoriatza, 1978) musikarako abilezia handia zuela. Gogoan du 7 urte zituela nola ateratzen zituen kantuak, "belarriz, bizilagunaren etxeko pianoan". Oso gaztetatik argi zuen musikari profesional izan nahi zuela, eta, gaur egun, orkestra zuzendari eta piano-laguntzaile da.

Urtarrilaren 26tik otsailaren 9ra Mozarten *Le nozze di Figaro* (Figaroren ezkontzak) opera zuzendu du Parisko Eliseoko Zelaietako Antzokian. 30 emanaldi "arrakastatsu" egin dituzte, pedagogia ekimen baten baitan, ikasleen aurrean batzuk, eta publiko guztiarentzako gainontzekoak. "Frantziako hainbat operaren arteko koprodukzioa izan da. Aurrez zuzendu izan dut obra hori, baina, oraingoan, berezia izan da, 15.000 ikasleren aurrean eskaini dugulako. Gazteei opera gerturatzekeo proiektu polita da", azaldu du Encinak.

Gustura dago egindako lanarekin, eta ilusioz ari da orain, martxoan argitaratuko duen diskoaren aurkezpen kontzertuak eta bestelakoak prestatzen. Diskoaren aitzakian, martxoaren 24an Eskoriatzan izango da, aspaldiko partez, jaioterrian ere aurkeztu gura du-eta lau urtetan mimoz landu duen kantuen bilduma.

Herriko eskolatik nazioartera

7 urte zituela familiarekin Gasteizera joan zen bizitzera; ordurako hasita zegoen musika eskolan, eta hala jarraitu zuen. Pianoa izan da betidanik bere tresna, eta abesbatza askotan jardun zuen haurra zela, baina, kantatzea baino gehiago, pianoa jotzea izaten zen, askotan, bere eginbeharrekoa.

Ogibidez musikari izateko bidean, Okzitaniako Tolosako izen handiko eskolara joan zen gero, Frantzia bakarrik dagoen pianista-laguntzaile ikasketak egitera; eta handik, Donostiako Musikene kontserbatoriora, familiatik gertuago egoteko gogoak bultzatuta. "Tolosako irakasleak zuzendari orkestra ikasketak egiteko gomendatu zidan, arlo horretarako abilezia berezia nuela argudiatuz; kasu egin nion, eta Musikenen sartu nintzen, 22 urte nituela. Beste



Iñaki Encina eta Adriana Gonzalez

- **Izenburua:** *Mélodies Dussaut & Covat*.
- **Estiloa:** Lirikoa (pianoa eta sopranoa).

musika jardunekin alderatuz, zuzendariaren lana askoz intelektualagoa da, lan handiena partitura baten gainean egiten duzulako, eta, horregatik, abstraktu samarra iruditzen zitzaidan hasieran, baina magikoa da gero batutak duen indarra. Abeslariarekin lan egin nahi nuela argi nuen; hori horrela, 2005ean, Parisko Opera Nazionalaren Musikari Gazteen programan sartzea lortu nuen pianista-laguntzaile, eta lau urtean opera asko zuzentzeko aukera izan nuen".

Gaur egun ere Parisen bizi da. "Freelancea naiz; hau da, normalean, opera konpainiek edo antzokiek kontratatzen naute. Gehienetan, zuzendari lanetarako; baina, aldi berean, abeslari askorekin ere egiten dut lan, euren audioioak edo bestelako probak prestatzen laguntzen diet".

Musikari handiekin lanean

Dagoen tokira heltzeko audioioak eta bestelako probak gainditu behar izan ditu Encinak, eta Frantzia lan egiten badu ere, toki askotatik deitzen diotela dio: "Gazteen programa bukatu ostean ere, Opera Nazionaletik hainbat lanetarako deitzen jarraitu dute eta Madrilgo antzokitik ere lan asko eskaini dizkidate; horrez gainera, besteak beste, Tokion eta Argentinan ere hainbat ikuskizun zuzendu izan ditut".

Orain arteko ibilbidean, puntako musikari askorekin topo egin du bidean. "Madrilgo



Frantzian bizi den Iñaki Encina orkestra zuzendari eskoriatzarra.

Teatro Realen, esaterako, Placido Domingorekin egin nuen lan; funtzio bakoitzaren aurretik, obra gainbegiratzeko pianista bat eskatzen du, eta garai baten haren kamerinora joaten nintzen hari laguntzera. Miren Urbietta soprano handia ere Valentzian ezagutu nuen, *Turandot* operan... Zortea dut gustuko lana eta artista oso onekin egiten dudalako".

Diskoa, proiektu pertsonala

Estimu handia dio Okzitaniako Tolosako piano irakasleari; hari zor dio, neurri baten, diskoa ateratzea. "Parisen berreskuratzen nuen harremana harekin, eta bere guraso musikariek konposatu zituzten obrekin betetako kaxa eskaini zidan. Horiek lantzen ibili naiz lau urtean eta iaz grabatu nuen Guatemalako Adriana Gonzalez puntako soprano eta lagunarekin diskoa. XX. mende hasierako piezak dira. Ez dira ezagunak, baina bai maila handikoak; inpresionista eta post-erromantikoa eta testu gozoekin. Espektatiba handiak ditut, polita izango da Frantzian autore horiek ezagutzera ematea, eta ilusio handia dut Gasteizen eta Eskoriatzan ere aurkezteko. Argentinara joango gara gero; ikaragarria izango da Buenos Airesko antzoki nagusian 4.000 ikusleren aurrean erakustea". ■■■

Gizaki izan gabe



MONIKA MADINABEITIA

Sophia. Robota. Humanoidea. Saudi Arabiako hiritarra. 2016ko otsailean aktibatu zuten. 2017ko urrian eman zioten hiritartasuna. Ikusteko gaitasuna du, ibiltzeko, hainbat elkarrizketa jarraitzeko, pertsonak errekonozitzeko edota aurpegi-espresioak imitatzeko. Sophia ez da gaurko berria; badoa gure artean hainbat urte. Denbora pasa ahala, gero eta konplexutasun handiagoa kudeatzeko gai da. Gizaki izan gabe, giza itxura eman nahi diote. Humanoide hau humano egin nahi dute.

Teknologiarekin noraino helduko garen inork ez daki. Gaur egun imajina ezin ditzakegun gauak laster egongo dira gure artean. Teknologiarik esker, adibidez, medikuntzan aurrerapen handiak egon dira, gure zorionerako. Komunikazio alorrean ere, etxetik mugitu barik, munduarekin konektatuta izateko aukera anitzak ditugu. **Antropozenoan**, hau da, garai honetan, konektatuta gaude. Edo hori uste dugu. Egiatan, gero eta deskonektatuago gaude gugandik. Askotan, serio gaixotzen garen arte. Gaixotasunek, maiz, bizitzaren eta heriotzaren arteko elkarrizketara eramaten gaituzte. Zoritzarrez, horrelako



VTACTUAL.COM / PMK

egoeretan sortzen den ziurgabetasuna kudeatzeko eta norbere buruarekin egoteko ez dago teknologiarik, momentuz. Erljioak sortu ditugu gure galdera hauei erantzuteko asmoz, gure txikitasuna eramangarriago egiteko ahaleginean, baina horrelako sinesmenak ez dira nahiko/baliagarri, askorentzat.

Sophia humanoidea gero eta garatuago eta konplexuagoa

**TEKNOLOGIAN ASKO
AURRERATU DUGUN
ARREN, OINARRIZKO
KOMUNIKAZIOAN OSO
ATZERATUTA GAUDE**

izan dadin ari dira lanean etengabe. Humanoak daude lan honen atzean. Adimen artifizialaren bitartez, algoritmo konbinazioekin eta horrenbeste klabe izanik, auskalo... apika, noizbait, etorkizuneko Sophiak gai izango dira gizakion zalantza existentzialak era egokian erantzuteko eta asetzeko. Beharbada ere, humanoideak gu baino humanoagoak izango dira eta, adibidez, mediku-konsultan gaudela, jakingo dute nola komunikatu oso gaixo gaudela.

Teknologian asko aurreratu dugun arren, horrelako oinarriko komunikazioetan, tamalez, oraindik oso atzeratuta gaude... Maiz, ez gara oso humano.... ■■■

Goiena Klubaren txokoa

Goiena klubeko otsaileko sariak!



Ebook reader

Parte hartzeko sariaren izena: Ebook



PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarmandagun LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalik Goiena Komunikazio Zerbitzua-ren fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu bilaketa honen helburu bakarra da indarmandagun sustapena gestionaiztea.

Eskubidea izango duzu datuak ezartzen saiatzeko, baina zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus



ARRIKRUTZ
OSTIAIZKO MUSEO

Sarrerak

Arrikruz kobak bisitatzeko, sarrerak.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikruz



www.harremandenda.org
Bidezko Merkataritzako produktuak

Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

Irabazi bi lagunendako sarrerak

Arrasateko Udaleri esker

"Ene Ba!!" antzerkiakoa sarrerak ditugu.

Arrasate | Amaia Antzokia | Otsailak 23 | 19:30ean

PARTE HARTZEKO: OTSAILAREN ZORA ARTE

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

Indarmandagun LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalik Goiena Komunikazio Zerbitzua-ren fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu bilaketa honen helburu bakarra da indarmandagun sustapena gestionaiztea. Eskubidea izango duzu datuak ezartzen saiatzeko, baina zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetara 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

Kanpamentu eta lubaki artean

HIRU INTXORTAK MENDI IBILALDIA, ELGETAN

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: 'MENDIKAT.NET'

Intxorta (737 metro), Intxorta Txiki edo Mendratxu (715 metro) eta Gaztelumendi (713 metro) dira *Hiru Intxortak* izenez ezagutzen diren hiru mendateak. 1937an, Espainiako gerran, Elgetak bizi izandako pasarte odoltsuan leku estrategikoak izan ziren horiek. Frankisten eta errepublikanoen arteko lehian, hainbat kanpamentu eta lubaki egon ziren hiru mendietan. Horien

artean, La Belga posizioa. 1937ko erasoaldietan gogor egin zuten artilleria frankistek leku horren kontra. Parapetoan hasten zen mendi hegala hartu gura zuten. Horren aurrean, leku hori abandonatu eta gorago joan ziren, Intxorta Txikiren tontorretik hurbil. Han ere lubakia egin zuten, babesteko.

Hain zuzen, bi lubaki horiek dira *Hiru Intxortak* mendi ibilaldia egitean ikusten direnetako batzuk. Oraindik ere oso agerikoak dira gerrak paraje

horietan eragindako triskantzaren arrastoak. Frankisten lubakiak, lehenengo lubaki lerroa, Partaitira bideko parapetoa, bigarren lubaki lerroa eta babes eta atsedenlekuak egon ziren mendi magal horietan. "Lubakiak eta kanpalekuak gordetzeko pagondoak eta haritzondoak ziren nagusi guda garaian. Paraje hostotsuak ziren. Oso mardulak. Ostein, haien orde pinudiak landatu zituzten", irakur daiteke *Mendikat.net* atarian.



Intxortako tontorra, Bizkaiko mendiak atzean dituela.

Bizkaiko mugan

Intxorta Txikiren jatorrizko izena Mendratxu litzateke, eta tontorrean dagoen postontziak dio Gaztelumendi dela leku hori. Baina benetako Gaztelumendi hegoalderako dagoen tontorra da.

"Toponimiak eta mendizaleen arteko transmisio lanak argitzen dute zein den Intxorta Txiki eta zein Gaztelumendi", azaltzen dute.

Azken hori Bizkaiko mugan dago, baina Elgetako lurretan kokatzen da.

GR-121

Intxorta, Intxorta Txiki eta Gaztelumendi batzen dituen ibilbidea Gipuzkoari itzulia egiten dion GR-121 ibilbidearen zatietako bat da. Puntu batean, gainera, Bizkaiari itzulia egiten dion GR-123arekin bat egiten du. Hainbat lekutan hasita egin daiteke. Horietako bat Elgetan hasitakoa da. San Salvador ermitaren atzetik, Antsuategi baserrira doan bidea hartu behar da. Baseri horren inguruetan eraildako eta lurperatutako sei gudariren

gorpuak berreskuratu zituen Aranzadi Zientzia Elkartek, 2004ko ekainean. Handik gora daude Intxorta eta Intxorta Txiki; eta bi horien parean, Gaztelumendi.

Haize-orratza

Intxortan ikus daiteke ibilbidearen beste altxorretako bat: gurutze haize-orratza. 1927an eraiki zuen Elgetako mendizale talde batek. 1928ko maiatzean inauguratu zuten, eta Alpinismoko Euskal-Nafar Federazioari eman zioten. ■■■



Intxorta Txikiko plaka.



Seinaleak, ibilbidean.



Oroigarria.



Gaztelumendi tontorra.



Intxorta Txikiko postontzia.



La Belga posizioa.



Frekvens

Bozgorailu eramangarria. Ikea. 59 euro.

Edizio mugatuko Frekven sorta festa txikietarako diseinatu du Teenage Engineering-ek. Bozgorailuekin batera LED argiak eta fokuak ere saltzen dituzte. Mugikorrari edo ordenagailuari konektatuta dabil –bluetooth zein kable bidez– eta 10 ordu arteko bateria dauka. Neurri txikikoa da: 10x20 cm.

Lexilight

Dislexia arintzeko lanpara. Lexilife. 549 euro.

Frantziako Lexilife enpresak dislexia duten haurrei ikasketa prozesuan laguntzeko diseinatu du lanpara. Irakurtzerakoan izan dezaketen ispilu efektuari aurre egiteko, LED argi pultsatua eta modulatuak konbinatzen ditu. Enpresaren arabera, 300 pertsonarekin egin dituzte probak eta osasun-ziurtagiria lortzeko bidean daude.

Huawei Y6s

Mugikor adimenduna. Huawei. 159 euro.

Gama ertaineko mugikor honek 6,09 hazbeteko Full HD pantaila dauka, kamerarentzako notch txiki batekin. 8 megapixelekoa da aurreko kamera eta atzekoak 13 dauka. Android 9 Pie sistema operatiboa dakar eta Googleko zerbitzu guztiak dakartza instalatuta. Momentuz, kolore beltzean eta urdinean dago salgai.

ZUT

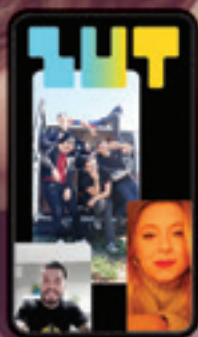
Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

Euskaraz



Mugikorretarako!

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



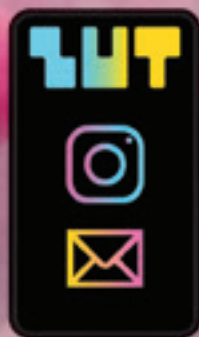
Gazteen gaiak

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



'IXA' websaila


Formatu bertikalean egindako 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

Edalontzi-azpiko koloretsuak

EGILEA: ALAITZ JAUREGI
ARGAZKIAK: ALAITZ JAUREGI

Erabilera ugari eduki ditzake eskulan honek. Izan daiteke edalontziak gainean jartzeko, koadro dekoratibo bat... Ideia botako dizuet, eta zuen irudimenak egin dezala gainerakoa!

Materiala

- Poliespan materiala.
- Kuterra edo guraizeak.
- Pintzelak.
- Pinturak.
- Kola.

Nola egin

1. Poliespana ebaki

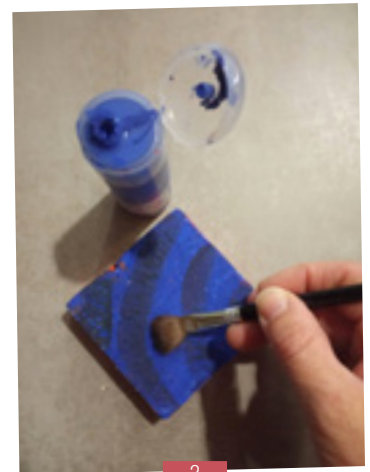
Erabaki zer-nolako forma eman nahi diozuen edalontzi-azpikoari eta ebaki poliespana kuterrarekin edo guraizeekin.

2. Margotu

Behin forma eman diogunean, aukeratu margoen kolorea eta pintzelaren laguntzarekin koloreztatu materiala. Amaitutakoan, laga ondo sikatzen.

3. Osatu eskulana

Zati txikiz osaturiko edalontzi-azpiko bat egitea bazen ideia, itsatsi zatitxo guztiak kolarekin.





Martxel de Vega Ojanguren

Elgeta. 3,380 kilo. Otsailaren 9a. Gurasoak: Nagore eta Txomin. Argazkian, amarekin.



Aysha Cordovilla Lareu

Oñati. 3,990 kilo. Otsailaren 6a. Gurasoak: Sheila eta Raul. Argazkian, gurasoekin.



Adei Urzelai Bardon

Oñati. 3,300 Kilo. Urtarrilak 31. Gurasoak: Ainhoa eta Xabi. Argazkian, Adei, arreba Naroarekin.



Ibai Alonso Tena

Arrasate. 3,020 Kilo. Urtarrilak 31. Gurasoak: Nerea eta Jabi. Argazkian, Ibai txikia, lasai-lasai lotan.

Jaio da!



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

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



guraso.eus

Gurasoen premiak asetzeko gunea

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





goiena

ADI!

GOIENA TELEBISTAK, KANAL ALDAKETA

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

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



Jabeen erkidegoetan antena-jartzaile batek egin behar du lan hori.
Famili bakarreko etxeetan, berriz, berriro sintonizatu behar dira telebistak, kanalak ikusteko.

Dirulaguntzak eskatu ditzakezu: **Televisiodigital.gob.es**.

Informazio gehiago **943 25 05 05**.

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA